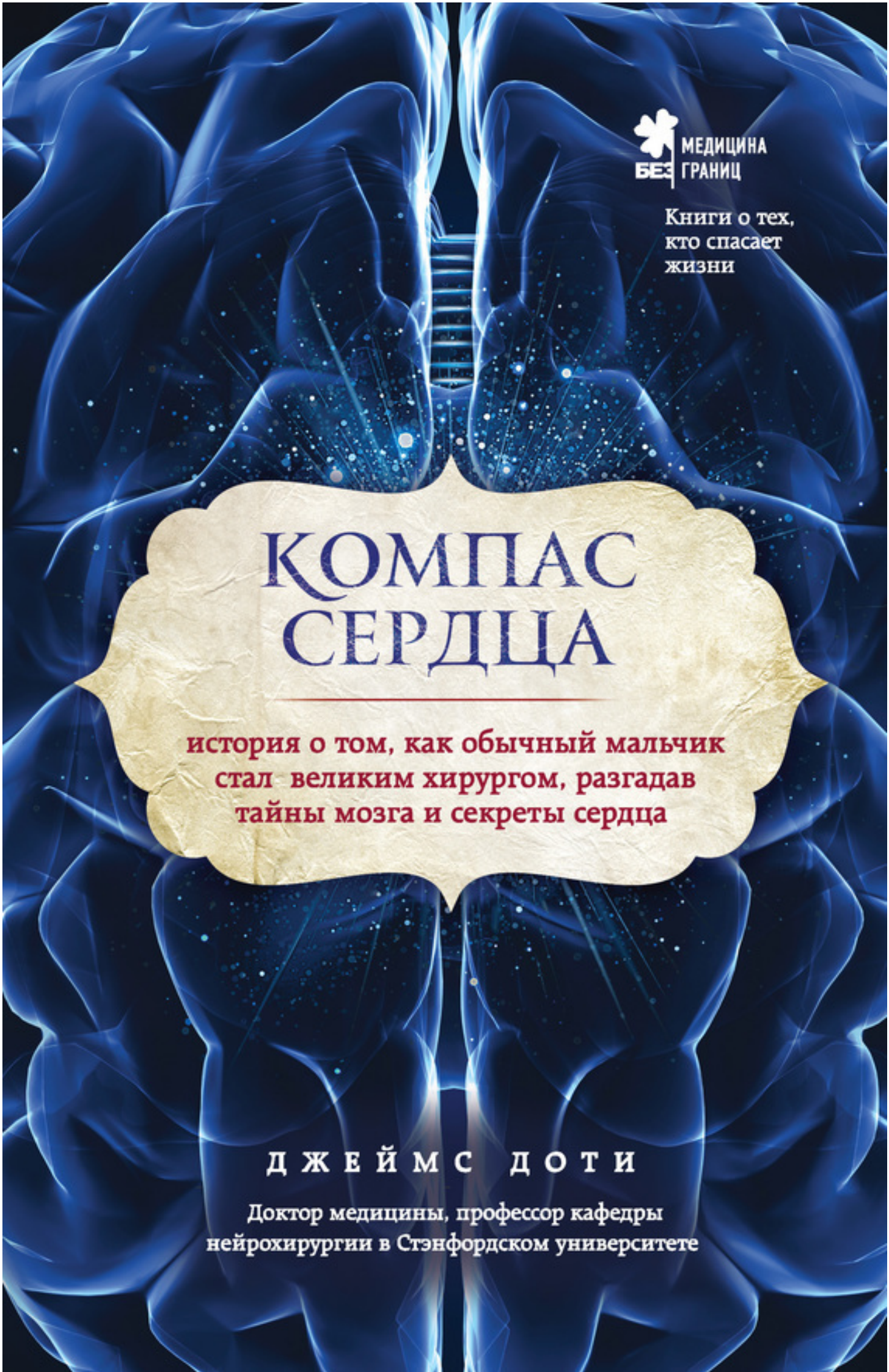
МЕДИЦИНА БЕЗ ГРАНИЦ
Книги о тех, кто спасает жизни
КОМПАС СЕРДЦА
история о том, как обычный мальчик стал великим хирургом, разгадав тайны мозга и секреты сердца
ДЖЕЙМС ДОТИ
Доктор медицины, профессор кафедры нейрохирургии в Стэнфордском университете

Медицина без границ. Книги о тех, кто спасает жизни

Джеймс Доти

Компас сердца. История о том, как обычный мальчик стал великим хирургом, разгадав тайны мозга и секреты сердца

«Эксмо»
2016

УДК 617(092)(73)
ББК 5г

Доти Д.

Компас сердца. История о том, как обычный мальчик стал великим хирургом, разгадав тайны мозга и секреты сердца / Д. Доти — «Эксмо», 2016 — (Медицина без границ. Книги о тех, кто спасает жизни)

ISBN 978-5-699-90126-5

Пролистав первые страницы книги Джеймса Доти, читатель наверняка подумает, что перед ним – очередные мемуары врача. И… ошибется. Ознакомившись с первыми главами, читатель решит, что перед ним – очередная мотивационная книга, в которой рассказывается, «как заработать миллион». И… опять ошибется. Да, есть в книге и воспоминания об успешных операциях на головном мозге, и практикум по визуализации желаний, и история бедного мальчишки из американского захолустья, который получил все, что захотел, включая пресловутый миллион, а точнее десятки миллионов. Но автор пошел гораздо дальше: он рассказал, что делать в ситуации, когда заветная мечта исполнилась, а счастья в жизни так и прибавилось.

УДК 617(092)(73)
ББК 5г

ISBN 978-5-699-90126-5

© Доти Д., 2016
© Эксмо, 2016

Содержание

Медицина без границ 6
Отзывы 8
Вступление: прекрасные вещи 11
Часть первая 15
1 15
2 21
3 35
Конец ознакомительного фрагмента. 39

Джеймс Доти
Компас сердца
История о том, как обычный мальчик стал великим хирургом, разгадав тайны мозга и секреты сердца

James R. Doty, MD
INTO THE MAGIC SHOP. A NEUROSURGEON'S QUEST TO DISCOVER THE MYSTERIES OF THE BRAIN AND THE SECRETS OF THE HEART

Copyright © 2016 by James R. Doty
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Под рецензией А. Л. Звонкова

Серия «Медицина без границ. Книги о тех, кто спасает жизни»

© Иван Чорный, перевод на русский язык, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

Медицина без границ

Не навреди. Истории о жизни, смерти и нейрохирургии

Каково это – быть ответственным за жизнь и здоровье человека? Где черпают силы люди, от которых зависит так много? Генри Марш, всемирно известный нейрохирург, создал предельно откровенную и пронзительную книгу. Эта книга – о буднях нейрохирурга, его работе и его выборе, за кого из пациентов бороться, а кого отпустить.

Призвание. О выборе, долге и нейрохирургии

Продолжение бестселлера «Не навреди»! В ней все то, что полюбили читатели первой книги: и будни врача, и сложнейшие операции в экстремальных условиях, и проблема выбора, и размышления о своих ошибках и провалах, а также о чувстве вины – о том, как примириться с собой и с тем, что ты всего лишь человек? Знаменитый доктор Марш дает ответ на все вопросы.

Когда дыхание растворяется в воздухе. Иногда судьбе все равно, что ты врач

Читайте самую ожидаемую нон-фикшн книгу года. Пол Каланити – не только талантливый нейрохирург, но и великий писатель, успевший написать всего одну книгу. Полу было всего 36 лет, когда смерть, с которой он боролся в операционной, постучалась к нему самому. Диагноз – рак легких, четвертая стадия – вмиг перечеркнул всего его планы. История с жизнеутверждающим стержнем и глубочайшими, но простыми истинами.

Влюбиться в жизнь. Как научиться жить снова, когда ты почти уничтожен депрессией

Бестселлер № 1 по версии Sunday Times. Мэтт Хейг – британский журналист и писатель, рассказывает про свой личный опыт жизни и борьбы с депрессией, дает рекомендации и список причин, которые помогали ему жить дальше. Книга будет полезна не только тем, кто борется с болезнью, но и тем, кто подавлен серыми будничными днями. А также научит здоровых людей правильно вести себя с теми, у кого депрессия.

Отзывы

«Эта книга рассказывает замечательную историю нейрохирурга, стремящегося разгадать тайну связи между нашим мозгом и сердцем. Жизнь Джеймса Доти показывает, что каждый из нас может сделать мир более сострадательным. Я уверен, что многие читатели будут тронуты этой вдохновляющей историей, смогут открыть свои сердца и увидеть, что они тоже могут помогать другим».
Его Святейшество Далай-лама

«“Компас сердца” – это просто чудо! То, что ребенок из такой бедной семьи смог стать профессором нейрохирургии и основателем центра по изучению сострадания и альтруизма, а также предпринимателем и филантропом, само по себе довольно поразительно, однако именно лирическое описание Доти его жизни вкупе с его желанием поделиться тем, чему он научился на ее протяжении, делает эту книгу жемчужиной».
Абрахам Вергезе,
доктор медицины, автор «Cutting for Stone».

«Раз в поколение находится человек, способный так изложить свою загадочную жизнь, что это захватывает воображение других людей и вдохновляет их обратиться к самым глубинам своей души, воплотить лучшее, что в них только заложено. В этой книге полно магии, однако самое главное чудо заключается в том, что Джиму помогли встать на этот путь в возрасте двенадцати лет, и он доверился ему достаточно для того, чтобы так никогда полностью с него не сбиться, даже в самые тяжелые времена своей жизни. Смотрите, во что это теперь обернулось».
Джон Кабат-Зинн,
PhD, автор «Самоучитель по исцелению»

«Когда ведущий нейрохирург открывает свое сердце, чтобы поговорить о своем тяжелом детстве, полном одиночества, страха, гнева и стыда, рождается невероятно трогательная и поучительная история о страданиях и уязвимости человеческого разума. Эта прекрасно написанная, чрезвычайно оригинальная и невероятно трогательная книга – практическое руководство по «магическим» приемам для успокоения и развития своего разума. Здесь рассказывается, как совладать с непростой реальностью жизни, с которой каждому из нас приходится сталкиваться. Зерна сострадания были посеяны – теперь нужно их вырастить».
Пол Гилберт,
PhD, OBE, автор «The Compassionate Mind»

«Настоящее исцеление происходит одновременно и на биологическом, и на духовном уровнях. Когда человек испытывает истинную любовь и чувство сострадания, его организм переходит в состояние гомеостаза и саморегуляции. Исцеляя себя, исцеляешь и окружающих. Обратное тоже верно. Совершая добрые поступки и проявляя сострадание, мы исцеляем

этот мир. В этой исключительной книге доктор Джеймс Доти показывает, как это делать».
Дипак Чопра,
доктор медицины, соавтор книги «Совершенный мозг»

«“Компас сердца” – трогательная и вдохновляющая история про преображение. Она учит нас быть добрее и проявлять больше сострадания».
Пол Экман,
PhD, автор книги «Психология эмоций»

«Время от времени попадается книга, от которой нельзя оторваться, пока не дочитаешь до конца. «Компас сердца» – одна из таких книг. У вас захватит дух от этой трогательной и увлекательной истории. Она вызовет у вас смех и слезы, потрясет ваш разум, распахнет ваше сердце и встряхнет вашу душу. Доктор Джеймс Доти, выдающийся нейрохирург, с помощью сдвоенного скальпеля мудрости и сострадания оперирует на нашем сознании. Он хирург души – атеист, который заставит вас воскликнуть «Бог ты мой!». Эта книга – всплеск милости и просветления».
Раввин Ирвин Кула,
сопрезидент национального центра иудаизма

«Джим написал по-настоящему удивительную книгу. Он делится с нами подробностями своего тяжелого детства, наполненного болью, отчаянием и стыдом, рассказывает о том, как ему был показан путь к самореализации, любви и мудрости. «В лавке чудес» делится с каждым из нас этим даром. Я преклоняюсь перед тем, насколько искусно Джим передаёт нам его посредством магии этой книги.
Шерон Зальцберг,
автор книги «Медитации для молодости, снятия стресса и укрепления отношений»

«Захватывающий рассказ, наглядно демонстрирующий, как с помощью сострадания можно изменить не только жизнь отдельного человека, но и целый мир. Яркая и трогательная книга».
Чип Конли,
автор книги «Эмоциональные уравнения. Простые формулы счастья и успеха»

«Яркая книга доктора Доти наглядно демонстрирует, что вера и сострадание выходят далеко за рамки религии, расовой или национальной принадлежности, что они способны помочь отдельному человеку преодолеть жизненные трудности и ограничивающие обстоятельства. Она вдохновляет».
Шри Шри Рави Шанкар,
духовный лидер и основатель международной организации «Искусство жизни»

«Я не могу вспомнить ни одной другой книги, в которой были бы также гениально изложены все перипетии жизни автора: история ребенка из благополучной семьи, ставшего блестящим нейрохирургом и богатым предпринимателем, трогает до глубины души – сначала он спасал жизни

своих пациентов с помощью скальпеля, а затем стал обогащать жизни окружающих посредством своего полного сострадания сердца. Глубокая, трогательная и полная эмоций книга»
Филип Зимбардо,
PhD, автор книги «Эффект Люцифера. Почему хорошие люди превращаются в злодеев»

«Редко когда книга захватывала меня так быстро и так сильно – я не мог от нее оторваться. «Компас сердца» демонстрирует, чего можно добиться с помощью отзывчивого сердца и храброго духа».
Марси Шимофф,
автор книг «Счастье без причины. Как добиваться всего несмотря ни на что», «Магнит любви. Как притянуть в свою жизнь любовь, гармонию и счастье»

«В этой прекрасной и глубокой книге доктор Доти на примере своей жизни преподносит самые важные уроки: что счастье невозможно без страданий, что сострадание рождается из понимания наших собственных мучений и мучений окружающих, и что только чувство сострадания способно принести настоящее счастье».
Тит Нат Хан,
автор книги «Мир в каждом шаге. Путь осознанности в повседневной жизни».

Рут и всем тем, кто, подобно ей, щедро делится своей мудростью и проницательностью с окружающими.

Его Святейшеству Далай-ламе, который продолжает учить меня сущности сострадания.

Моей жене, Маше, и моим детям, Дженнифер, Себастьяну и Александру, которые вдохновляют меня каждый день.

Вступление: прекрасные вещи

Скальп сдирается с черепа с особым звуком – словно открывается большая застежка-липучка. Звук получается громкий, агрессивный и немного печальный. На медицинском факультете не изучают звуки и запахи, сопровождающие нейрохирургическую операцию. А стоило бы. Жужжание массивного сверла, вгрызающегося в череп. Запах летних опилок, которым наполняется операционная, когда медицинская пила пилит кость между только что просверленными отверстиями. Чпокающий звук, когда вынимаешь кусок черепа и тот отходит от твердой мозговой оболочки – эдакого плотного мешочка, покрывающего мозг и служащего для него последним защитным рубежом, который отделяет его от внешнего мира. Ножницы неторопливо разрезают эту оболочку. Черепная коробка вскрыта, и отчетливо видно, как мозг пульсирует с каждым ударом сердца, а иногда даже кажется, что он стонет, словно чувствуя свою уязвимость и протестуя против того, что оказался обнаженным, – его секреты теперь на виду у всех под резким светом операционной.

Мальчик, ожидающий операции, выглядит слишком маленьким в больничной рубашке.

> Человеческий мозг – одно из самых прекрасных явлений, которые мне доводилось видеть, и я высоко ценю возможность исследовать его тайны и пытаться всяческими способами исцелить его.

– Бабушка помолилась за меня. Она помолилась и за вас тоже.

Я слышу, как при этих словах его мать резко вдыхает и выдыхает, и я знаю, что она пытается держаться мужественно ради сына. Ради самой себя. Возможно, даже ради меня. Я треплю его волосы. Они каштановые, длинные и тонкие… совсем еще малыш. Он говорит, что недавно у него был день рождения.

– Хочешь, я объясню тебе, что произойдет сегодня, чемпион? Или ты готов? – Ему нравится, когда я зову его чемпионом или приятелем.

– Я сейчас усну, а вы достанете эту гадкую штуку у меня из головы, чтобы она больше не причиняла мне боли. После этого я снова увижу маму и бабушку.

«Гадкая штука» – это медуллобластома, самый распространенный вид злокачественной опухоли мозга у детей, и располагается она в задней черепной ямке – прямо у основания черепа. Слово «медуллобластома» и взрослому-то непросто произнести, что уж говорить о четырехлетнем ребенке, каким бы одаренным он ни был. К тому же детские опухоли мозга – действительно гадкие штуки, так что я ничего не имею против такого названия. Медуллобластомы те еще уродливые паразиты, своим безобразным видом нарушающие изящную симметрию головного мозга. Они зарождаются между двумя долями мозжечка и растут, постепенно сдавливая не только мозжечок, но и ствол головного мозга, пока в конечном счете не начинают мешать циркуляции жидкости в мозге. Человеческий мозг – одно из самых прекрасных явлений, которые мне доводилось видеть, и я высоко ценю возможность исследовать его тайны и пытаться всяческими способами исцелить его.

– Что ж, по мне, так ты готов. А теперь я надену свою маску супергероя, и мы встретимся с тобой в яркой комнате.

Он улыбается мне в ответ. Хирургические маски и операционные могут напугать любого ребенка. Поэтому сегодня я буду называть их маской супергероя и яркой комнатой, чтобы мальчику не было страшно. Разум человека – забавная штука, но я не собираюсь объяснять четырехлетнему малышу ненужные подробности. Среди самых мудрых пациентов – да и людей в целом, – которых я когда-либо встречал, было немало детей. У ребенка открытое сердце. Дети всегда говорят, что их пугает, а что делает счастливыми, что им в тебе нра-

вится, а что нет. Они ничего не скрывают, и тебе никогда не приходится гадать, что же они думают или чувствуют на самом деле.

> Мама мальчика верит в меня. Бабушка верит в Бога. Я верю в свою команду.
>
> Мы сделаем все, чтобы спасти его.

Я поворачиваюсь к его матери и бабушке:

– По мере надобности вам будут сообщать о том, как проходит операция. Я планирую провести полную резекцию и думаю, что все пройдет без осложнений.

Это не просто успокоительная банальность, которую хирурги говорят перед операцией, зная, что родственники пациента хотят услышать нечто подобное. Я действительно рассчитываю аккуратно провести успешную операцию и полностью удалить опухоль, а после отправить ее небольшой кусочек в лабораторию, чтобы там определили, насколько гадкая эта «гадкая штука».

Я понимаю, что мать и бабушка мальчика напуганы. Я по очереди беру их за руку, чтобы немного успокоить и подбодрить. Это никогда не дается легко. Головная боль, тревожащая малыша по утрам, стала настоящим кошмаром для родителей. Его мать верит в меня. Бабушка верит в Бога. Я верю в свою команду.

Вместе мы попытаемся спасти жизнь этому мальчику.

* * *

После того как анестезиолог погружает мальчика в наркоз, я кладу маленького пациента лицом вниз и закрепляю его голову в стереотаксической раме. Я достаю машинку для стрижки волос. Хотя обычно подготовкой пациентов к операции занимается медсестра, я предпочитаю брить им голову сам. Такой у меня ритуал. Итак, я неторопливо приступаю к стрижке, думая об этом драгоценном маленьком мальчике и прокручивая в уме все детали предстоящей операции. Я срезаю первую прядь волос и протягиваю ассистенту, чтобы тот положил ее в пакетик, предназначенный для матери ребенка. Это первая стрижка малыша, и пускай прямо сейчас его мать думает о чем угодно другом, позже – я знаю – ей будет важно сохранить эту прядь.

> Первая стрижка – одно из тех событий в жизни ребенка, которое хочется запомнить. Первая стрижка. Первый выпавший зуб. Первый день в школе. Первая поездка на велосипеде. Первая операция на мозге обычно не входит в этот список.

Я аккуратно срезаю тонкие светло-каштановые локоны, надеясь, что моему маленькому пациенту удастся испытать все это. Мысленно я вижу его щербатую улыбку. Я вижу, как он идет в первый класс с рюкзаком чуть ли не больше его самого. Я вижу, как он впервые едет на велосипеде – впервые испытывает волнующее чувство свободы, исступленно крутя педали, а его волосы развеваются на ветру. Я думаю и о собственных детях, продолжая стричь его волосы. Зрительные образы всех этих событий предельно отчетливы, и я даже представить себе не могу, что может быть по-другому. Я не хочу видеть в его будущем больницу, лечение рака и дополнительные операции. Ребенка, пережившего опухоль мозга, непременно будут наблюдать врачи, однако я отказываюсь видеть его таким, каким он был прежде. С тошнотой и рвотой. Падающим на ровном месте. Просыпающимся на рассвете с криками о помощи, потому что «гадкая штука» давит на мозг, причиняя боль. В жизни и без того хватает горя. Я срезаю ровно столько волос, чтобы они не мешали моей непосред-

ственной работе, а затем отмечаю две точки у основания черепа – здесь мы сделаем разрез – и провожу между ними прямую линию.

Любая операция на мозге сложна, а операция на задней черепной ямке сложна вдвойне, особенно когда на операционном столе маленький ребенок. Размер опухоли велик, и хирург работает медленно и скрупулезно. На протяжении часов глаза смотрят в микроскоп, фокусируясь на одной точке. Хирурги учатся игнорировать реакции своего организма во время операции. Мы не выходим в туалет. Мы не едим. Мы не обращаем внимания на зуд в спине и судороги в мышцах. Помню свой первый раз в операционной, когда я ассистировал известному хирургу, славившемуся не только талантом, но также агрессивностью и заносчивостью. Стоя рядом с ним, я сильно нервничал, и пот струился у меня по лицу. Я тяжело дышал под хирургической маской, и мои очки запотели. Мне не было видно ни инструментов, ни операционного поля. Я так усердно учился и работал, столько всего преодолел – и вот теперь, участвуя в настоящей операции (как всегда мечтал), не мог ничего разглядеть!

А затем произошло невообразимое. Огромная капля пота скатилась у меня по лицу и упала прямо на стерильное операционное поле. Мой наставник обезумел от ярости. Это была моя первая операция, и она должна была стать одним из самых запоминающихся моментов в моей жизни, однако вместо этого меня быстро вытурили из операционной. Этот эпизод навсегда отпечатался у меня в памяти.

Сейчас мой лоб прохладен, и мне все прекрасно видно. Пульс медленный и равномерный. Все приходит с опытом. В операционной я не беру на себя роль диктатора. Во мне нет агрессии или заносчивости. Я одинаково ценю всех членов команды: каждый из них незаменим, каждый сосредоточен на своей задаче.

Анестезиолог следит за кровяным давлением пациента и содержанием кислорода, за уровнем его сознания и сердечным ритмом.

Хирургическая сестра занята инструментами и вспомогательными материалами, с тем чтобы все необходимое непременно было у меня под рукой. К шторкам прикреплен большой пакет: он свисает у мальчика под головой, собирая стекающую кровь и жидкость для промывания. К пакету крепится трубка, ведущая к большому аспирационному аппарату, который непрерывно измеряет количество поступившей в него жидкости, чтобы мы в любой момент могли узнать, сколько именно крови потерял пациент.

Мне ассистирует ординатор, проходящий стажировку по специальности. Он работает с нами недавно, однако не меньше меня сосредоточен на кровеносных сосудах и тканях мозга, а также на всех деталях столь сложного процесса, как удаление опухоли.

Мы не можем позволить себе думать о планах на следующий день, о больничных правилах, о своих детях или о домашних проблемах. Мы становимся сверхбдительными, полностью сосредотачиваясь только на операции, – это даже чем-то напоминает медитацию. Мы тренируем собственный разум, а разум, в свою очередь, тренирует тело.

В хорошей операционной бригаде все работают синхронно, и операция протекает на удивление плавно и ритмично. Наши тела и головы действуют сообща, словно нами руководит один большой коллективный разум.

Я удаляю последний кусочек опухоли, который прикреплен к одной из крупных эмиссарных вен, залегающих глубоко в тканях мозга. Кровеносная система задней черепной ямки невероятно развита, и мой ассистент непрерывно отсасывает жидкость, пока я аккуратно рассекаю остатки опухоли. Он отвлекается буквально на мгновение, и в это же мгновение отсос разрывает вену. На долю секунды все замирает.

А потом все выходит из-под контроля.

Кровь из разорванной вены заполняет полость резекции и начинает литься из вскрытой головы. Анестезиолог кричит, что кровяное давление быстро падает и он ничего не может поделать с потерей крови. Мне нужно зажать вену и остановить кровотечение, но она залита

кровью, и я ничего не вижу. Моего отсоса недостаточно, чтобы справиться с кровотечением, а у ассистента руки трясутся так, что он ничем не в состоянии помочь.

– Полная остановка сердца![1] – орет анестезиолог.

Он протискивается под операционный стол, потому что голова мальчика зафиксирована в стереотаксической раме лицом вниз и мы не можем перевернуть его на спину, так как задняя часть черепа вскрыта. Анестезиолог начинает выполнять непрямой массаж сердца, одной рукой сдавливая малышу грудь, а другой придерживая его за спину, – он делает все возможное, чтобы сердце забилось вновь. Кто-то наполняет огромные капельницы жидкостями.

Наша судьба – в наших руках, и я не готов смириться с тем, что четырехлетнему мальчику суждено умереть на операционном столе.

Первостепенная и самая важная задача сердца – качать кровь, но сейчас этот волшебный насос, без которого невозможна жизнедеятельность организма, остановился. Четырехлетний мальчик истекает кровью на столе прямо передо мной. Пока анестезиолог проводит массаж сердца, рана на голове продолжает кровоточить. Необходимо во что бы то ни стало остановить кровотечение, иначе ребенок умрет. Мозг потребляет пятнадцать процентов всей крови, поступающей от сердца, и уже через пару минут после его остановки начинает умирать. Ему нужна кровь и, что важнее, содержащийся в ней кислород. В нашем распоряжении почти не остается времени. Они нужны друг другу – сердце и мозг.

Я отчаянно пытаюсь пережать вену, но ее никак не разглядеть через льющуюся кровь. Хотя голова мальчика и зафиксирована в одном положении, из-за массажа сердца она чуть шевелится. Операционная бригада, как и я, знает, что у нас мало времени. Анестезиолог поднимает на меня глаза, и я вижу в них страх: мы рискуем потерять этого ребенка. Сердечно-легочная реанимация сродни попытке завести машину с толкача на второй передаче – не очень надежный способ, особенно если учесть, что кровотечение так и не прекратилось. Мне приходится работать вслепую, и я решаюсь на то, что лежит за пределами здравого смысла, за пределами мастерства. Я начинаю делать то, чему научился десятилетия назад, – не в ординатуре, не в медицинском институте, а в подсобке магазинчика магии и волшебства посреди калифорнийской пустыни.

Я успокаиваю разум.
Я расслабляю тело.

Я представляю спрятанную от моего взора вену. Мысленным взором я вижу ее – пролегающую посреди других сосудов и нервов головного мозга. Я протягиваю к ней руку – вслепую, но четко осознавая: наш мир не ограничивается тем, что можно увидеть глазами, и каждый из нас способен сотворить нечто такое, что выходит за рамки привычных представлений. Я погружаю раскрытый зажим в лужицу крови, закрываю его и медленно убираю руку.

Кровотечение останавливается, а затем, словно издалека, я слышу, как кардиомонитор издает тихий сигнал. Поначалу он слабый, неуверенный, но постепенно становится отчетливым и ровным: сердце малыша возвращается к жизни.

Я чувствую, как мое собственное сердце начинает биться в такт с кардиомонитором.

Позже, в послеоперационной палате, я отдам матери моего маленького приятеля локоны, оставшиеся от его первой стрижки. А еще чуть позже он очнется от наркоза. С ним все будет хорошо. Уже через сорок восемь часов он сможет разговаривать и даже смеяться, и я скажу ему, что «гадкой штуки» больше нет.

---

[1] В отличие от фибрилляции (мелких неэффективных сокращений) это выражение означает отсутствие сокращений – асистолию, запустить сердце в этих условиях намного сложнее.

Часть первая
В лавке чудес

1
Настоящее волшебство

Ланкастер, Калифорния, 1968 год

День, когда я заметил, что у меня пропал большой палец, начался как любой другой день тех летних каникул (осенью мне предстояло пойти в восьмой класс). С утра до вечера я катался по городу на велосипеде, даже когда было настолько жарко, что металлический руль нагревался, словно конфорка. Я постоянно ощущал во рту вкус пыли, песка и сорняков, которым удалось одолеть жаркое солнце пустыни и выжить, например чамисы и кактусы. У моей семьи было мало денег, и я зачастую бывал голоден. Мне не нравилось голодать. Мне не нравилось быть бедным.

Главным предметом гордости в Ланкастере считалось то, что годами двадцатью ранее Чак Йегер преодолел звуковой барьер на авиабазе Эдвардс, находившейся неподалеку. Целыми днями у нас над головой летали самолеты – проходили тренировки пилотов и испытания новых воздушных судов. Я частенько задумывался над тем, каково это – быть Чаком Йегером, который на Bell X-1 совершил то, что до него не удавалось ни одному человеку на свете. Каким ничтожно маленьким и жалким, должно быть, выглядел для него Ланкастер с тринадцатикилометровой высоты, к тому же промелькнувший с немыслимой прежде скоростью. Он даже мне казался маленьким и жалким, а ведь мои ноги, крутившие педали велосипеда, возвышались над землей всего на треть метра.

Итак, тем утром я заметил, что у меня пропал большой палец. Под кроватью я хранил деревянную коробку с самыми ценными вещами. Среди прочего там лежала тонкая тетрадка: в нее я записывал свои стихи, которые никому не показывал, и невероятные факты, которые случайно узнал (например, что каждый день в мире грабят двадцать банков; что змея может провести в спячке до трех лет; что в Индиане противозаконно давать сигарету обезьяне). Также в коробке была потрепанная книга Дейла Карнеги «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей» с загнутыми уголками на страницах, где описаны шесть способов понравиться людям. Я помнил их все наизусть.

1. Проявляйте искренний интерес к другим людям.

2. Улыбайтесь.

3. Помните, что звук своего имени необычайно сладостен и важен для каждого человека.

4. Учитесь слушать. Призывайте окружающих рассказывать о себе.

5. Говорите о том, что интересует вашего собеседника.

6. Убеждайте собеседника в его важности и делайте это искренне.

Я неизменно старался следовать всем этим принципам в общении с людьми, но всегда улыбался с закрытым ртом, потому что в раннем детстве выбил себе передний молочный зуб, ударившись верхней губой о кофейный столик. Из-за того падения коренной зуб на его месте вырос кривым и темно-коричневым. У моих родителей не было денег, чтобы исправить этот

косметический недостаток. Я стеснялся демонстрировать свой страшный зуб, так что по возможности держал рот закрытым.

Помимо книги в деревянной коробке хранился инвентарь для фокусов: колода крапленых карт, парочка специальных монет, которые превращались из пятицентовых в десятицентовые, и самое ценное – пластиковая насадка на большой палец в виде, собственно, большого пальца, в которую можно было спрятать шелковый шарф или сигарету. Я очень дорожил и книгой, и инвентарем фокусника: их подарил мне отец. Часами напролет я отрабатывал трюки с пластиковой насадкой. Учился держать руки так, чтобы ее никто не замечал, и ловко прятать в ней шарф или сигарету так, чтобы казалось, будто они волшебным образом пропали. Мне удавалось дурачить друзей и соседей. Но в тот день я не смог найти большой палец в коробке. Он исчез. Испарился. И меня это не радовало.

Брата, как обычно, не было дома, но я подумал, что он, возможно, взял палец или хотя бы знает, куда тот запропастился. Я понятия не имел, куда брат уходит каждый день, однако решил отправиться на его поиски. Пластиковая насадка на большой палец была самой ценной моей вещью. Без нее я был никем. И мне нужно было вернуть ее.

* * *

Я ехал вдоль одинокого стрип-молла[2] по Первой авеню; обычно я тут не катался, потому что ничего интересного тут не было – только пустынные поля, заросли сорняков и полуторакилометровый забор из сетки-рабицы по обе стороны дороги. Я бросил взгляд на нескольких ребят постарше, стоявших перед продуктовым магазином, – брата среди них не было. Я вздохнул с облегчением: как правило, когда я встречал брата в компании других детей, это означало, что к нему пристают, и мне приходилось драться, чтобы защитить его. Он был на полтора года старше, но при этом ниже меня ростом, а задирам нравится доставать тех, кто не может дать сдачи. Сразу за рынком находился кабинет оптометриста, а рядом с ним оказался магазин, который я никогда раньше не видел, – лавка чудес «Ушки кролика». Я остановился на тротуаре напротив стрип-молла и уставился на магазинчик, от которого меня отделяла стоянка для машин. Его фасад представлял собой пять стеклянных панелей с расположенной слева стеклянной дверью. В стекле, покрытом грязными разводами, отражалось солнце, так что я не мог сказать, есть ли кто-нибудь внутри. Но все же я направился к входной двери в надежде, что магазин открыт. Мне было любопытно, продаются ли там пластиковые насадки на большой палец и если продаются, то почем. У меня не было с собой ни цента, но почему бы не проверить? Я прислонил велосипед к столбу перед магазином, мельком взглянув на ребят возле продуктового. Казалось, они не заметили ни меня, ни мой велосипед, так что я со спокойной душой оставил его у входа и толкнул дверь. Поначалу она не хотела двигаться с места, однако потом, словно по взмаху волшебной палочки, подалась и плавно открылась. Когда я зашел, над головой у меня зазвенел маленький колокольчик.

Первое, что я увидел, – это огромная стеклянная витрина, заставленная колодами карт, волшебными палочками, пластиковыми стаканами и золотыми монетами. Вдоль стен выстроились массивные черные ящики, которые, как я знал, применялись для фокусов на сцене, а также этажерки с книгами про магию и иллюзии. В углу нашлась даже мини-гильотина и два зеленых ящика, которые можно использовать, чтобы распилить человека пополам. Пожилая женщина с волнистыми каштановыми волосами читала книгу в мягком переплете, ее очки съехали на самый кончик носа. Не отрывая глаз от книги, она улыбнулась, а затем

[2] Стрип-молл – длинный одноэтажный торговый центр с парковкой, разделенный на секции, в которых размещаются магазины; обычно вдоль автотрасс. – *Здесь и далее примеч. пер.*

сняла очки, приподняла голову и посмотрела мне прямо в глаза так, как ни один взрослый до того не смотрел.

– Меня зовут Рут, – сказала она. – А тебя?

Улыбка у нее была такая широкая, а взгляд такой теплый, что я не удержался и улыбнулся в ответ, совершенно позабыв о кривом зубе.

– Джим, – ответил я.

Вплоть до того момента все звали меня Бобом: мое второе имя – Роберт (сейчас я уже не вспомню, почему ко мне обращались именно так). Тем не менее я почему-то произнес «Джим». И с тех пор я стал предпочитать это имя.

– Что ж, Джим. Рада, что ты зашел.

Я не знал, что сказать. Некоторое время она просто смотрела мне прямо в глаза, а потом вздохнула – это был скорее радостный вздох, чем печальный.

– Чем я могу тебе помочь?

Улыбка у Рут была такая широкая, а взгляд такой теплый, что я не удержался и улыбнулся в ответ, позабыв о кривом зубе.

На меня словно затмение нашло. Какую-то долю секунды я не мог вспомнить, зачем зашел в магазин. Я почувствовал нечто вроде того, что обычно испытываешь, когда слишком сильно отклоняешься на стуле и чуть не падаешь вместе с ним, но в последний момент восстанавливаешь равновесие. Рут, все так же улыбаясь, терпеливо ждала, пока я наконец не нашелся с ответом.

– Мой большой палец, – сказал я.

– Твой большой палец?

– Я потерял пластиковую насадку на большой палец. У вас такие продаются?

Она пожала плечами, словно не имея ни малейшего представления, о чем я таком говорю.

– Для фокусов. Ну знаете, насадка такая на большой палец, чтобы показывать фокусы.

– Открою тебе небольшой секрет, – сказала Рут. – Я ничего не знаю о фокусах.

Я огляделся по сторонам – кругом были самые разные приспособления для всевозможных трюков – а затем с удивлением посмотрел на нее.

– Это магазин моего сына, но он уехал по делам, и сейчас его нет. Я просто сижу тут, читаю и жду, пока он вернется. К сожалению, я не знаю ровным счетом ничего о фокусах или насадках на большой палец.

– Ничего страшного. Я тогда просто осмотрюсь.

– Разумеется. Не стесняйся, смотри что захочешь. И обязательно скажи мне, если найдешь, что искал. – Она рассмеялась, и, хотя я не совсем понимал, над чем именно она смеется, это был приятный смех, от которого у меня без всякой на то причины стало легко на душе.

Я бродил по магазину, рассматривая бесконечные колоды карт, различный реквизит для фокусов и книги. Отыскалась тут и витрина с пластиковыми большими пальцами. Я чувствовал на себе взгляд, но Рут смотрела на меня совсем не так, как парень, что владеет продуктовым магазинчиком рядом с нашим домом. Уверен: он всегда думал, что я хочу что-нибудь украсть, поэтому подозрительно следил за каждым моим шагом.

– Ты живешь в Ланкастере? – спросила Рут.

– Да, – ответил я, – но только в другом конце города. Я тут просто разыскивал брата, увидел ваш магазин и решил заглянуть.

– Тебе нравятся фокусы?

– Я их обожаю, – признался я.

– А что именно тебе в них нравится?

Я хотел было сказать, что это круто и весело, но из моих уст вырвалось нечто совершенно другое:

– Мне нравится тренироваться и достигать в чем-то мастерства. Я чувствую, что контролирую происходящее. Только от меня зависит, получится фокус или нет. И неважно, что говорит, делает или думает кто-то другой.

Какое-то время Рут молчала, и мне стало неловко оттого, что я все это ей выложил.

– Понимаю, что ты имеешь в виду, – наконец ответила она. – Расскажи мне про фокус с большим пальцем.

– Ну… Надеваешь на большой палец руки пластиковую насадку, только нужно ее немного замаскировать, иначе, если присмотреться, станет понятно, что это фальшивка. Насадка внутри полая, и можно ловким движением переместить ее с большого пальца в ладонь другой руки – вот так. – Я продемонстрировал классическое движение фокусника: схватил одну руку другой и скрестил пальцы между собой. – Нужно тайком переложить пластиковый наконечник в другую руку, теперь в него можно спрятать маленький шелковый шарфик или сигарету, а затем надо повторить движение и снова надеть насадку на большой палец. Только внутри ее уже будет то, что ты туда положил. Выглядит так, будто ты заставил предмет волшебным образом исчезнуть. Но можно сделать и наоборот, чтобы вещь как по волшебству появилась из ниоткуда.

– Понимаю, – сказала Рут. – И давно ты тренируешься?

– Уже несколько месяцев. Я тренируюсь каждый день, иногда по нескольку минут, иногда по часу. Но каждый день без исключений. Поначалу было очень сложно, даже несмотря на книгу с инструкциями. Но потом стало все проще и проще. Любой может этому научиться.

– Вроде как неплохой фокус. Здорово, что ты тренируешься. Но знаешь ли ты, почему он срабатывает?

– Что вы имеете в виду?

– Почему, как тебе кажется, этот фокус такой убедительный? Ты же сам сказал, что пластиковый палец выглядит фальшивым. Так почему тебе удается обмануть людей с его помощью?

Она внезапно посерьезнела, словно действительно захотела, чтобы я что-то объяснил ей. Я не привык к тому, что кто-то, особенно взрослый, просит меня чему-нибудь научить его или что-нибудь объяснить. Я ненадолго задумался.

Человеческий мозг – забавная штука.
Он видит то, что ожидает увидеть.

– Наверное, фокуснику удается обмануть зрителей благодаря своему мастерству. Они не успевают следить за его ловкими руками. К тому же, когда показываешь фокусы, публику нужно отвлекать.

Рут рассмеялась.

– Отвлекать! Это просто замечательно. А ты очень умный. Хочешь узнать, что я думаю по этому поводу?

Она подождала, пока я отвечу, и меня снова удивило, что взрослый спрашивает моего разрешения, прежде чем сказать мне что-то.

– Конечно.

– Я полагаю, фокусы удаются, поскольку люди видят лишь то, что, как им кажется, должно быть перед ними, а не то, что есть на самом деле. Фокус с большим пальцем срабатывает, потому что человеческий мозг – забавная штука. Он видит то, что ожидает увидеть. Он ожидает увидеть настоящий палец, вот он и видит его. Мозг, каким бы загруженным он ни был, в действительности очень ленив. Ну и, конечно, как ты сказал, люди легко отвлека-

ются. Только отвлекаются они не на движение рук. Большинство людей, наблюдающих за выступлением фокусника, на самом деле не смотрят шоу. Они сожалеют о том, что сделали вчера, либо переживают о том, что может случиться завтра. Их изначально нет на выступлении, так как же они вообще могут разглядеть пластиковый большой палец?

Я не совсем понял, о чем говорила Рут, но кивнул. Я решил подумать об этом потом. Прокрутить ее слова в голове, чтобы разобраться в их смысле.

– Не пойми меня неправильно. Я верю в волшебство. Но только не в то, для которого требуются хитроумный инвентарь и ловкость рук. Ты понимаешь, о каком волшебстве я говорю?

– Нет. Но звучит здорово.

Мне хотелось, чтобы она продолжала. Мне нравилось, что у нас получается настоящая беседа. Я чувствовал себя важным.

– Ты когда-нибудь делал фокусы с огнем?

– Ну, можно сделать фокус с большим пальцем, используя зажженную сигарету, хотя я так еще не пробовал. Чтобы зажечь сигарету, нужен огонь.

– Что ж, представь, что в твоих силах превратить слабый мерцающий огонек в огромное пламя, что-то вроде огненного шара.

– Круто! Как это сделать?

– В этом-то и волшебство. Можно превратить крошечный огонек в огромный огненный шар с помощью одной-единственной вещи – своего разума.

Я не знал, что она имеет в виду, но мне определенно понравилась эта мысль. Меня восхищали фокусники, умеющие гипнотизировать людей. Гнуть ложки силой разума. Левитировать.

Рут хлопнула в ладоши.

– Ты мне нравишься, Джим. Ты мне очень нравишься.

– Спасибо. – Было приятно услышать это от нее.

– Я пробуду в городе еще шесть недель, и если ты согласишься ежедневно приходить ко мне на протяжении всех этих шести недель, то я научу тебя кое-какому волшебству. Волшебству, которое не купишь в магазине и которое поможет появиться всему, что ты захочешь. На самом деле. Безо всяких там фокусов. Без пластиковых больших пальцев. Без ловкости рук. Как тебе?

– С какой стати вам это делать? – спросил я.

– Потому что я умею превращать огонек в пламя. Один человек как-то научил меня этому, и, думаю, настало время, чтобы я научила этому тебя. Я вижу, что ты особенный мальчик, и если ты будешь приходить сюда каждый день – не пропуская ни дня! – то и сам это увидишь. Обещаю. Придется хорошенько потрудиться, и тебе предстоит тренироваться даже больше, чем для фокуса с большим пальцем. Но я обещаю: то, чему я тебя научу, изменит твою жизнь.

Я не знал, что сказать. Никто и никогда прежде не называл меня особенным. Мне казалось, знай Рут правду обо мне и моей семье, она наверняка не подумала бы, что я особенный. Верил ли я, что она действительно научит меня доставать предметы из ниоткуда? Не знаю, но мне хотелось, чтобы беседы, подобные сегодняшней, продолжились. Мне было приятно находиться рядом с ней. Я чувствовал себя счастливым. Я чувствовал себя так, словно Рут меня любит; понимаю, звучит странно, ведь, по сути, она была совершенно незнакомым человеком. Она выглядела как типичная добрая бабушка – и только ее глаза не вписывались в этот образ. Ее взгляд обещал тайны, загадки и захватывающие приключения. Никаких других захватывающих событий тем летом не предвиделось, а тут меня предлагают научить тому, что может изменить мою жизнь! Весьма необычно. Я не знал, способна ли Рут на это,

но терять мне было абсолютно нечего. И я ощутил прилив надежды, которой судьба меня не особенно баловала раньше.

– Что скажешь, Джим? Ты готов научиться настоящему волшебству?

Этот простой вопрос раз и навсегда изменил мой жизненный путь и мою судьбу, какой бы она ни была уготована мне ранее.

2
Расслабление тела

С того самого момента, как зародилась наша цивилизация, вопрос о том, что служит источником человеческого разума и сознания, не переставал занимать людей. В семнадцатом столетии до нашей эры египтяне полагали, что средоточием разума является сердце. После смерти человека его сердце наряду с другими внутренними органами сохраняли и чтили. Мозг же казался древним египтянам настолько маловажным, что перед мумификацией его, как правило, удаляли с помощью крючка, вводимого через носовую полость, и выбрасывали. В четвертом веке до нашей эры Аристотель утверждал, что мозг служит главным образом для охлаждения крови – именно по этой причине люди, у которых мозг крупный, более рациональны, чем звери с горячей кровью. Понадобилось пять тысяч лет, чтобы мы по-настоящему осознали, насколько важен мозг для человеческого организма.

То, что мозг играет ключевую роль в формировании личности, люди начали понимать лишь после того, как заметили, что у тех, кто получил травму головы на войне либо в результате несчастного случая, нарушаются мыслительные процессы или другие функции организма. Ученые многое узнали об анатомии и работе мозга, но, несмотря на это, истинное понимание его устройства еще долго оставалось весьма ограниченным. Фактически большую часть XX века считалось, что мозг человека статичен и не подвержен изменениям. Однако сегодня нам известно, что мозг чрезвычайно пластичен: он может меняться, адаптироваться и трансформироваться. Его формируют жизненный опыт, повторения и стремления. Только благодаря невероятным технологическим достижениям последних десятилетий у нас появилась возможность увидеть, что мозг способен преобразовываться на клеточном, генетическом и даже молекулярном уровне. Каждому из нас под силу изменить структуру своего мозга – в свое время это стало для меня настоящим открытием.

> Наш мозг очень пластичен: он может меняться, адаптироваться и трансформироваться. Жизненный опыт, повторения и стремления формируют его.

А впервые я столкнулся с феноменом нейропластичности в подсобке той самой лавки чудес. В свои двенадцать лет я, конечно, не мог этого знать, но за шесть недель Рут буквально «перепрошила» мой мозг. Она сделала то, что многие тогда сочли бы невозможным.

* * *

Я никому не сказал, что собираюсь ежедневно наведываться в лавку чудес, впрочем, никому все равно не было до этого дела. Лето в Ланкастере – бесконечная жаркая пытка; мне постоянно не давало покоя чувство, что я должен чем-то заняться, однако делать, по сути, было нечего. Вокруг дома, в котором я жил, вряд ли удалось бы отыскать что-нибудь, кроме иссушенной земли и перекати-поля. Лишь кое-где унылый пейзаж оживляла заброшенная машина или какая-нибудь ржавая металлическая деталь – вещи, в которых больше не нуждались и которые были выброшены туда, где они никому не помешают, где их никто даже не заметит.

Дети, равно как и взрослые, добиваются наилучших результатов, когда в их жизни присутствуют постоянство и стабильность. Мозгу совершенно необходимо и то и другое. В моем же доме ни того ни другого не было. Не было установленного времени для обеда или ужина, не было будильника, чтобы не проспать школу, никто не заставлял меня ложиться спать в определенное время. Если депрессия отпускала мою маму в достаточной степени для того,

чтобы она могла встать с кровати, на столе появлялась горячая еда. При условии, что дома имелись продукты. Если есть было нечего, я ложился спать голодным либо шел в гости к другу, надеясь, что он предложит мне остаться на ужин. Я думал, что мне повезло, ведь в отличие от большинства моих друзей мне никогда не требовалось возвращаться домой к определенному часу. Я старался приходить домой поздно, поскольку знал: если заявлюсь пораньше, то непременно застану родителей в разгаре ссоры или произойдет еще что-то плохое – такое, отчего мне захочется оказаться в каком-нибудь другом месте, стать кем-нибудь другим.

Иногда сильнее всего на свете хочется, чтобы кто-нибудь сказал тебе что-нибудь – что угодно. Потому что это означало бы, что ты важен. А иногда дело не в том, что ты не важен, – просто на тебя не обращают внимания, потому что горе ослепляет окружающих и они перестают замечать тебя. Я делал вид, будто рад тому, что меня никто не достает: не заставляет выполнять домашние задания, не будит в школу, не говорит, во что одеваться. Но это было притворство. Подростки жаждут свободы, но только при условии, что у них под ногами есть прочный и устойчивый фундамент.

* * *

Рут попросила меня прийти в магазинчик к десяти утра. Я проснулся спозаранку с таким чувством, словно наступили одновременно и мой день рождения, и Рождество. Накануне я уснул с трудом. Я не представлял, чему Рут собирается меня учить, да и по большому счету мне было все равно. Мне просто хотелось с кем-нибудь поговорить, и мне было приятно от того, что есть куда пойти. Я чувствовал, что важен для кого-то.

* * *

Я увидел Рут через окно, едва подъехал к магазинчику на своем оранжевом «Стингрее»[3] с фирменным белым сиденьем в форме банана. Я так хорошо помню этот велосипед, потому что он стоил дороже остальных моих вещей, к тому же я купил его на собственные деньги. Деньги, которые заработал, подстригая газоны один за другим длинными знойными летними днями. Приблизившись, я заметил на голове у Рут большой синий ободок, не дававший ее длинным, до плеч, волосам спадать на лицо, и очки, болтавшиеся на цепочке. Ее платье напоминало один из тех огромных комбинезонов, что учитель заставлял нас надевать поверх одежды на уроках рисования. Оно было в точности такого же цвета, как утреннее небо в Ланкастере – светло-голубое с горизонтальными белыми полосками. Каждое утро, проснувшись, я непременно первым делом смотрел в окно. Почему-то вид неба всегда придавал мне надежду.

Рут одарила меня широкой улыбкой, и я улыбнулся в ответ, почувствовав, как стучит сердце в груди. Частично это было связано с тем, что я ехал очень быстро, но, кроме этого, меня немного пугало то, что может произойти дальше. Я не понимал, откуда взялась тревога. Вчера предложение Рут показалось мне отличной идеей, да и сегодняшнее утро было лучше всех тех дней, когда я гонял на велосипеде по бесконечным полям, никуда конкретно не направляясь, но всегда надеясь куда-нибудь приехать. И тем не менее, стоя перед дверью, я не был уверен, что поступаю правильно.

[3] Велосипед Sting-Ray фирмы Schwinn.

> А вдруг Рут – безумная колдунья, мечтающая превратить меня в монстра, которого можно контролировать силой мысли, чтобы потом с его помощью захватить мир?

Во что я ввязываюсь? Что, если я недостаточно умен для того, чтобы научиться волшебным приемам, которые упоминала Рут? Что, если она узнает правду о моей семье? Что, если она просто сумасшедшая тетка, которая собирается меня похитить, отвезти в пустыню и использовать мое тело для ритуала черной магии? Как-то мне довелось посмотреть фильм под названием «Женщина Вуду», и внезапно я подумал: а вдруг Рут – безумная колдунья, мечтающая превратить меня в монстра, которого можно контролировать силой мысли, чтобы потом с его помощью захватить мир?

У меня обмякли руки. Я уже наполовину открыл дверь, но внезапно она показалась мне невероятно тяжелой, будто сопротивлялась мне. Я обернулся и посмотрел на велосипед, лежащий прямо на земле, и на пустую автомобильную стоянку. Что же я делаю? Почему я на это согласился? Я мог бы сесть на велосипед, уехать отсюда и никогда больше не возвращаться.

Рут улыбнулась и позвала меня по имени.

– Джим, рада тебя видеть. На мгновение мне показалось, что ты можешь не появиться.

Она кивнула, как самая обычная бабушка, и махнула рукой, приглашая меня зайти. На душе у меня потеплело. Нет, Рут ничуть не напоминала безумную колдунью, желающую мне смерти.

Я толкнул дверь, и на этот раз она распахнулась без особого труда.

– Ты мчал на велосипеде так, словно за тобой гнались, – заметила Рут, когда я вошел.

Мне зачастую действительно казалось, что за мной гонятся, хотя я не знал, кто именно. Внезапно я покраснел от стыда. Возможно, она разглядела мой страх или мои сомнения. Может быть, у нее рентгеновское зрение. Я уставился на свои старые кроссовки. На правом, прямо на носке, была небольшая дырка. Я смутился и поджал пальцы ног, чтобы Рут их не увидела.

– Это мой сын Нил. Он фокусник. – Если она и заметила дырку у меня на обуви, то не подала виду.

По правде говоря, Нил – с его большими очками в черной оправе и с волосами точно такого же каштанового оттенка, как у матери, – не был похож на фокусника. Он выглядел довольно обычным. Ни цилиндра, ни плаща, ни усов.

– Слышал, тебе нравятся фокусы. – Голос у Нила оказался глубоким и тихим. На стеклянной стойке перед ним лежало, наверное, пятьдесят карточных колод.

– Да, это забавно.

– А ты знаешь какие-нибудь фокусы с картами?

Нил начал тасовать одну из колод. Карты, казалось, перелетали из одной его руки в другую – туда и обратно – прямо по воздуху. Мне захотелось тоже так научиться. Он разложил карты веером передо мной.

– Выбери карту.

Я посмотрел на карты. Одна из них немного выпирала из веера, я решил, что это слишком очевидно, и вместо нее выбрал карту с правого края.

– Теперь поднеси ее поближе к себе и посмотри, что это за карта, но мне не показывай.

Я бегло глянул на карту, поднеся ее вплотную к груди на случай, если где-нибудь за мной висело зеркало. Это была пиковая дама.

– Теперь положи ее рубашкой вверх в колоду и перемешай карты. Тасуй, как тебе заблагорассудится. Держи.

Нил протянул мне всю колоду, и я хорошенько ее перетасовал, пусть и не так эффектно, как он.

– Перемешай снова.

Я перетасовал второй раз, и теперь у меня получилось гораздо лучше – увереннее и аккуратнее.

– И еще раз.

В этот раз я не забыл сдавить карты костяшками пальцев, и две части колоды сошлись как шестеренки.

– Очень хорошо.

Я протянул Нилу колоду. Он начал одну за другой переворачивать карты, каждый раз приговаривая при этом: «Это не твоя карта». Наконец очередь дошла до дамы пик.

– А это она. Вот твоя карта. – Он эффектным жестом махнул картой в воздухе и положил ее на стойку передо мной.

– Здорово! – улыбнулся я.

Мне захотелось понять, как он угадал, что именно это моя карта. Я взял ее и проверил со всех сторон: ничего подозрительного.

– Ты знаешь, кто это? Кто изображен на карте?

Я попытался вспомнить имя королевы, о которой нам рассказывали на уроках истории.

– Королева Елизавета?

Нил улыбнулся:

– Если бы это была английская колода, ты был бы прав. Но это французская колода. В ней каждой даме соответствует определенная историческая личность или мифический персонаж. Бубновая и червовая дамы – это Юдифь и Рахиль, гордые женщины из Библии. Трефовая дама известна как Аргина, и я о ней никогда не слышал, однако ее имя является анаграммой к «Регина», что на латыни значит «королева». Пиковая дама – твоя карта – это Афина, древнегреческая богиня мудрости и покровительница всех героев. Тому, кто выполняет важное задание, не обойтись без ее поддержки.

– И как вы узнали, какую карту я загадал?

– Ты же знаешь, что фокусник никогда не раскрывает своих секретов. Но раз уж ты здесь, чтобы учиться, думаю, я смогу поделиться с тобой одним из них. – Нил перевернул карту. – Эта колода крапленая. Она выглядит как обычная колода карт «Bicycle»[4], но если присмотреться получше вот к этому узору снизу, что похож на цветок, то вокруг центрального кружка можно увидеть восемь лепестков. Каждый соответствует карте от двух до девяти, а сам кружок – десятке. По краям четыре завитка, которые соответствуют четырем мастям. – Он указал на другой узор сбоку от цветка. – Обычно мы слегка закрашиваем либо один из лепестков, либо центр и лепесток, чтобы обозначить валета, даму и короля. Если никаких меток нет, это туз. А затем мы наносим метки вот здесь, чтобы обозначить масть. Таким образом, по виду рубашки можно понять, какая именно перед тобой карта. Тут закрашены центр и три лепестка, так что это дама. А вот здесь помечено, что это пиковая масть.

Я изучил карты. Метки были едва заметные, и если бы я не знал, куда смотреть, то никогда ни о чем не догадался бы.

> – Фокусник никогда не раскрывает свои секреты. Но раз уж ты здесь, чтобы учиться, думаю, я смогу поделиться с тобой одним из них…

– Нужно немного потренироваться, но, как только ты все запомнишь, сможешь быстро читать карты.

Я взглянул на остальные колоды, выложенные на стойке.

---

[4] Самый популярный бренд игральных карт – во всех фильмах обычно используют карты из этой классической колоды с красной или синей рубашкой.

– Все эти колоды крапленые?

– Нет. Существуют разные виды колод для фокусов. Конусные колоды[5]. Колоды Свенгали[6]. Гафф-колоды[7]. Форсированные колоды[8]. У меня есть даже колода-невидимка[9]. Я делаю фокусы со всеми. Карты – моя специализация.

Я слышал о гафф-колодах с картами-обманками вроде тринадцати бубен, или мертвого пикового короля, или джокера, который держит в руках ту самую карту, что была выбрана кем-то из зрителей, но этим мои знания и ограничивались. Остальные названия оставались для меня загадкой. Конусная колода, колода-невидимка? Я понятия не имел, что они собой представляют, но не хотел признаваться в этом Нилу.

– А ты знаешь, что во время Второй мировой войны делали специальные колоды, которые посылали военнопленным в Германию? В каждой карте, если разъединить ее на две части, был спрятан кусочек плана, и если сложить их вместе, то получался план побега для заключенных. Вот это я понимаю фокус!

Нил вернул пиковую даму в колоду и протянул ее мне.

– Можешь взять себе. Дарю.

Я взял у него колоду. Никто раньше не давал мне ничего просто так.

– Спасибо, – сказал я. – Спасибо огромное!

Я поклялся запомнить каждую меченую карту.

– Итак, мама сказала, что собирается научить тебя настоящему волшебству.

Я улыбнулся, не зная, что на это ответить.

– По сравнению с ее волшебством все, что у нас здесь, – он обвел рукой прилавки, – полная ерунда. С помощью ее волшебства ты научишься получать все, что захочешь. Это что-то вроде джинна в бутылке, но мама познакомит тебя с джинном, живущим в твоей собственной голове. Только будь осторожен с желаниями.

– Три желания? – уточнил я.

– Столько, сколько ты захочешь. Правда, тебе придется изрядно попотеть. Это гораздо сложнее, чем карточные фокусы: я учился очень и очень долго. Ты, главное, внимательно прислушивайся ко всему, что мама говорит. Тут не может быть коротких путей. Ты должен будешь выполнять каждый шаг в точности так, как она тебе скажет.

Я кивнул и положил крапленую колоду в карман.

– Сейчас мама отведет тебя в подсобку. У нас там небольшой кабинет. Помни: делай все, что она скажет.

Он оглянулся и улыбнулся Рут. Та похлопала сына по руке и посмотрела на меня.

– Ну что, Джим. Приступим.

Она пошла к двери, ведущей в глубь магазина, и я последовал за ней, не догадываясь о том, что же сейчас случится.

* * *

В подсобке царил сумрак и чуточку пахло плесенью. Окон тут не было – только потертый коричневый письменный стол и два металлических стула. На полу – коричневый ковер с

[5] Отличается от обычной тем, что все карты с одной стороны немного уже, чем с другой – так в колоде легко найти на ощупь перевернутую карту.

[6] В колоде Свенгали, которая используется для множества фокусов, половина карт обычная, а остальные – копии какой-либо одной из карт, например семерки червей. При этом они чуть длиннее или короче обычных карт.

[7] В гафф-колодах карты изменены для визуальных эффектов.

[8] Состоят из пятидесяти двух одинаковых карт.

[9] Специальная колода, предназначенная для соответствующего фокуса.

грубым ворсом, который напоминал невысокую сухую траву, растущую вдоль стен. И никакого волшебного инвентаря. Ни волшебных палочек, ни пластиковых стаканов, ни карт или шляп.

– Садись, Джим.

Рут присела на один из металлических стульев, а я опустился на другой. Мы сидели лицом к лицу, наши колени почти соприкасались. Мое правое колено дрожало, как и всегда, когда я нервничаю. Дверь была у меня за спиной, но я запомнил, где конкретно она находится, на случай, если придется бежать. Я мысленно прикидывал, сколько времени потребуется, чтобы выбраться отсюда и добежать до велосипеда.

– Рада, что ты сегодня пришел. – Рут улыбнулась, и мой страх немного отступил. – Как ты себя чувствуешь?

– Нормально.

– Что ты чувствуешь прямо сейчас?

– Не знаю.

– Нервничаешь?

– Нет, – соврал я.

Рут положила руку на мое правое колено и надавила на него. Колено сразу же замерло. Я напрягся, готовый в любую секунду убежать, если произойдет что-нибудь странное. Она убрала руку.

– У тебя тряслось колено, как будто ты нервничаешь.

– Наверное, мне просто непонятно, чему вы собираетесь меня учить.

– Волшебство, которому я собираюсь тебя научить, нельзя купить в магазине. Этому волшебству сотни, а возможно, тысячи лет, и освоить его можно, только если кто-то тебя научит.

Я кивнул.

– Но сначала ты должен мне кое-что дать.

Я согласился бы отдать Рут что угодно, лишь бы узнать ее секреты, но кроме велосипеда у меня ничего и не было.

– Чего вы хотите?

– Пообещай, что однажды научишь кого-нибудь тому же, чему я научу тебя этим летом. Тот человек, в свою очередь, тоже должен будет пообещать тебе, что научит этому другого. И так далее. Ты сделаешь это?

В тот момент я не представлял, кого буду учить, и даже не знал, смогу ли вообще передать свои знания кому-то другому. Но Рут смотрела на меня в упор, и я осознал, что есть только один правильный ответ.

– Обещаю.

Я подумал было скрестить пальцы за спиной на случай, если не найду ученика, но вместо этого поднял вверх три пальца, как делают бойскауты. Мне показалось, что так моя клятва станет официальной.

– Закрой глаза. Я хочу, чтобы ты вообразил себя листом, кружащимся на ветру.

– Волшебство, которому я собираюсь тебя научить, нельзя купить в магазине. Этому волшебству сотни, а возможно, тысячи лет, и освоить его можно, только если кто-то тебя научит.

Я открыл глаза и скорчил гримасу. Для своего возраста я был очень высоким, однако весил всего пятьдесят пять килограммов, так что напоминал скорее воткнутую в землю ветку, чем летящий по ветру лист.

– Закрой глаза, – ласково повторила Рут.

Я закрыл глаза и попытался представить летящий по ветру лист. Может, она собирается меня загипнотизировать, чтобы я думал, будто стал листом? Однажды я видел выступление гипнотизера, который внушил зрителям, что они сельскохозяйственные животные, а затем заставил их драться друг с другом. Я рассмеялся и открыл глаза.

Рут, выпрямив спину, сидела передо мной, положив ладони на бедра. Она вздохнула.

– Джим, первым делом ты должен научиться расслаблять каждую мышцу своего тела. Это не так просто, как кажется.

Я не был уверен, что вообще умел расслабляться. Мне казалось, что я все время готов или драться, или бежать. Рут склонила голову набок и посмотрела мне в глаза.

– Я не причиню тебе вреда. Я собираюсь тебе помочь. Ты мог бы мне довериться?

Я задумался над ее вопросом. Я не знал, доверял ли хоть кому-нибудь в жизни, тем более взрослым. Вместе с тем никто прежде не просил меня довериться ему, и просьба Рут была мне приятна. Мне хотелось ей доверять. Мне хотелось, чтобы она научила меня тому, чему собирается, однако все происходящее казалось мне весьма странным.

– Зачем? – спросил я. – Почему вы хотите мне помочь?

– Потому что я почувствовала твой потенциал в ту же секунду, как увидела тебя. Я его отчетливо вижу. И хочу, чтобы ты тоже научился его видеть.

Я не знал, что такое потенциал и как Рут поняла, что он у меня есть. Не знал я тогда и того, что, возможно, она увидела бы потенциал в любом, кто забрел бы в магазинчик в тот жаркий летний день 1968 года.

– Хорошо, – сказал я. – Я вам доверяю.

– Замечательно. Для начала неплохо. Теперь сосредоточься на своем теле. Что ты чувствуешь?

– Не знаю.

– Представь, что едешь на велосипеде. Что ощущает твое тело, когда ты катишься на нем быстро-быстро?

– Ну, пожалуй, это приятное ощущение.

– Что происходит с твоим сердцем?

– Оно бьется. – Я улыбнулся.

– Медленно или быстро?

– Быстро.

– Хорошо. А что ощущают твои руки?

Я посмотрел вниз и увидел, что вцепился руками в сиденье. Я постарался их расслабить.

– Они расслаблены.

– Хорошо. А что насчет твоего дыхания? Оно глубокое или поверхностное? Такое? – Рут глубоко вдохнула и выдохнула. – Или вот такое? – Она задышала быстро, словно запыхавшаяся собака.

– Полагаю, что-то среднее.

– Ты нервничаешь?

– Нет, – еще раз соврал я.

– Твоя нога снова трясется.

– Разве что немного.

– Тело всегда сигнализирует о том, что творится у нас внутри. Ну не удивительно ли? Когда тебя спрашивают, как ты себя чувствуешь, ты можешь ответить: «Я не знаю» – либо потому, что действительно не знаешь, либо потому, что не хочешь говорить. Однако твоему организму отлично известно, как именно ты себя чувствуешь. Он знает, когда тебе страшно. Когда ты счастлив. Когда ты взволнован. Когда ты нервничаешь. Когда ты зол. Когда тебя одолевает зависть. Когда тебе грустно. Твой разум, может, и думает, что ты не знаешь, но

если спросить у твоего тела, оно обязательно подскажет ответ. В каком-то смысле у него есть собственный разум. Тело реагирует на любые ситуации. Иногда правильно, иногда нет. Понимаешь?

А ведь так и есть! Эта мысль ошеломила меня. Когда я приходил домой, я мог с порога понять, в каком мама настроении. И ей даже не нужно было ничего говорить: я чуял ее состояние нутром.

Я пожал плечами. Я старался не потерять нить ее рассказа.

– Ты когда-нибудь бываешь по-настоящему грустным или озлобленным?

– Иногда. – Злился я часто, но не хотел это признавать.

– Я хочу, чтобы ты поделился со мной случаем, когда ты сильно злился или чего-нибудь боялся, а после мы поговорим о том, что чувствует твое тело во время этого рассказа.

Мысли заметались у меня в голове. Я не знал, о чем рассказать. Может, о том случае, когда монахиня (я учился в католической школе) дала мне пощечину, а я без раздумий ответил ей тем же? Или о том вечере в четверг, когда отец в очередной раз пришел домой пьяным? А может, о том, что сказал врач, когда я привел маму в больницу, и как мне захотелось ударить его, или провалиться сквозь землю, или сделать и то и другое?

– Джим, ты думаешь так громко, что я слышу твои мысли, вот только ничего не понимаю. Скажи мне, о чем ты сейчас думаешь.

– Я думаю обо всех тех вещах, о которых не хочу вам рассказывать.

Она улыбнулась.

– Ничего страшного. Что бы ты ни сказал, это будет нормально. Мы говорим о твоих чувствах. Чувства не бывают правильными или неправильными. Это просто чувства.

Я не поверил этим словам. Я отчаянно стыдился своих чувств, своей злости, своей грусти, того, что я склонен поддаваться эмоциям. Мне захотелось убежать.

– Твоя нога скачет вверх-вниз со скоростью сто километров в час, – заметила Рут. – Сейчас я сосчитаю до трех, после чего ты сразу начнешь рассказывать свою историю. Ты должен говорить не задумываясь, хорошо? Итак, я буду считать до трех. Готов?

Я лихорадочно старался избавиться от потока мыслей и чувств и вспомнить хоть что-нибудь такое, о чем не стыдно было бы рассказывать. Мне не хотелось отпугнуть Рут.

– Раз…

А вдруг Рут католичка и придет в ужас, узнав, что я дал пощечину монашке, после чего меня выгнали из школы и отправили жить с моей старшей сестрой и ее мужем, но и там я подрался, так что из новой школы меня тоже выгнали? Вдруг она не захочет, чтобы я приходил, потому что сочтет меня слишком буйным?

– Два…

Что, если я расскажу, как злюсь на отца за то, что он, напившись, разбил нашу машину и теперь нам приходится ездить с покореженным капотом и бампером, привязанным веревкой (своего рода огромная табличка с надписью «Мы такие бедные, что не можем позволить себе починить машину»)? Вдруг она подумает, что я плохой сын?

– Три… Давай!

– Отец пьет. Не каждый день, но много. Он уходит в запой и потом неделями пропадает, а мы остаемся совсем без денег – только на социальном пособии, которого вечно не хватает. Когда он не пьет, все ходят по дому на цыпочках, стараясь не выводить его из себя. Если он пьет дома, то орет, ругается, крушит все кругом, и мама начинает плакать. Когда такое случается, брат уходит из дома, а я прячусь у себя в комнате, но всегда прислушиваюсь на случай, если все станет совсем плохо и надо будет вмешаться. Я переживаю за маму. Ей часто бывает плохо, и большую часть времени она проводит в постели, а после того как отец напивается и они ссорятся, ей становится еще хуже. Она кричит на него, когда он дома, а

потом молчит, когда он уходит. Она не встает с кровати, не ест и ничего не делает. Я не знаю, как быть.

> А вдруг Рут католичка и придет в ужас, узнав, что я дал пощечину монашке, после чего меня выгнали из школы и отправили жить с моей старшей сестрой и ее мужем, но и там я подрался, так что из новой школы меня тоже выгнали?

– Продолжай, Джим.

Рут правда меня слушала. Казалось, ей действительно хочется услышать все, что я могу рассказать. Она не выглядела шокированной. Она понимающе, по-доброму улыбалась. Словно знала, о чем я говорю, или хотя бы не считала меня и мою семью отбросами из-за того, что мы бедные.

– Продолжай, – подбодрила она меня.

– Однажды я вернулся домой из школы. Было тихо. Слишком тихо. Я зашел в мамину комнату: она лежала в кровати. Она выпила таблетки. Обычные таблетки, которые помогают успокоиться, вот только она приняла слишком много. Я бросился к соседке и попросил отвезти нас в больницу. Мама уже бывала в больнице из-за таблеток. В смысле моя мама – она уже вытворяла такое и раньше. Так вот, лежит она на больничной койке, а я сижу рядом и слышу все, что говорят за шторами. Какой-то парень злится, потому что из-за моей мамы пришлось заполнять бумаги: мол, он устал тратить свое время на подобных людей. Женщина в ответ смеется и говорит, что «может, этот раз будет последним». Я не совсем понимаю, что она имеет в виду, но потом они оба смеются, и мне хочется наорать на них. Я злюсь на них: люди в больнице не должны так себя вести. И злюсь на маму, потому что не понимаю, зачем она так делает. Это несправедливо и стыдно. И я злюсь на отца за то, что из-за него маме так плохо и грустно. Я злюсь и на них обоих, и на всех в больнице и иногда буквально выхожу из себя.

Я не уверен, что делать теперь, когда мой рассказ подошел к концу. Рут сидит напротив, а я пялюсь на дурацкую дырку в моем дурацком кроссовке.

– Джим, – Рут тихо произносит мое имя. – Что ощущает сейчас твое тело?

Я пожимаю плечами. Мне остается лишь догадываться, что она думает обо мне, узнав о моей семье.

– Что ты ощущаешь в животе?

– Подташнивает.

– Что ты ощущаешь в груди?

– Она сдавлена. Немного болит.

– Что насчет головы?

– В голове пульсирует.

– А что насчет глаз?

Не знаю почему, но, едва Рут задала этот вопрос, мне захотелось закрыть глаза и заплакать. Я не собирался плакать, но не мог сдержаться. Слеза скатилась по моей щеке.

– Глаза немного жжет.

– Спасибо, что рассказал о своих родителях, Джим. Иногда полезно не раздумывать над тем, что именно следует сказать, а просто говорить то, чем хочешь поделиться.

– Вам легко говорить.

Мы с Рут засмеялись, и в тот же миг мне стало чуточку лучше.

– Сейчас в моей груди уже не так тесно.

– Хорошо. Это хорошо. Я научу тебя расслаблять все мышцы тела, и я хочу, чтобы ты тренировался каждый день по часу. Я хочу, чтобы все, что мы будем делать с тобой здесь, ты отрабатывал по вечерам дома – что-то вроде твоего домашнего задания. Может показаться,

что расслабиться – задача легкая, в действительности же этого очень и очень сложно достичь и этому нужно долго учиться.

Я все еще не припомнил ни одного случая, когда чувствовал себя расслабленным. Уставал я часто, но вряд ли хоть раз расслабился по-настоящему. Я даже не был уверен, что знаю, каково это – расслабиться.

Рут велела мне принять удобную позу и закрыть глаза. Она снова попросила меня представить себя листком, гонимым ветром. Было забавно мысленно парить над улицами. Я почувствовал, что стал чуть легче.

– Не сутулься. Ты не должен засыпать. Твои мышцы должны по-прежнему работать, пускай мы и собираемся их расслабить. Глубоко вдохни, а затем выпусти из себя весь воздух. И так три раза. Вдыхай носом, выдыхай ртом.

Кажется, что расслабиться – задача легкая, в действительности же этому нужно долго учиться.

Я сделал три глубоких, насколько мог, вдоха и выдоха.

– Теперь сосредоточься на пальцах ног. Подумай о них. Почувствуй их. Слегка пошевели ими. Подожми их, а затем расслабь. Сделай глубокий вдох и снова медленно выдохни. Продолжая глубоко дышать, думай о пальцах ног. Ощути, как они наливаются тяжестью.

Я сделал еще несколько глубоких вдохов и выдохов, пытаясь сосредоточиться на пальцах ног. Можно подумать, что в этом нет ничего сложного, на деле же все оказалось не так просто. Поначалу я старательно следовал инструкции, но потом задумался о том, купят ли мне новую обувь до начала занятий, и о том, какие мы бедные, и совершенно позабыл о пальцах ног.

К моему удивлению, стоило мне подумать о чем-либо другом, помимо пальцев, как Рут мгновенно это подмечала. Каждый раз, когда мой разум начинал отвлекаться, она тут же вмешивалась и предлагала сделать очередной глубокий вдох. Точно не скажу, долго ли мне пришлось глубоко дышать и думать о пальцах ног, но по ощущениям миновала целая вечность.

– Теперь глубоко вдохни и сосредоточься на своих ступнях.

Я успел проголодаться. Меня начала одолевать скука. Какое отношение мои ступни имеют к магии? Уже, наверное, пора обедать. А может, меня собираются уморить голодом. Должно быть, Рут и правда умела читать мысли, потому что – готов поклясться – она всегда знала, когда их нужно направить в правильное русло.

– Не отвлекайся, думай о ступнях.

Я пошевелил лодыжками и подумал о своих больших, дурацких, голодных ногах.

– Теперь подумай о своих лодыжках. О коленях. Расслабь бедра. Почувствуй, как ноги тяжелеют, давят на стул.

Я представил себя самым толстым человеком на свете; представил, будто стул сделался таким тяжелым, что вот-вот провалится через ковер и долетит до самого Китая.

– Теперь расслабь мышцы живота. Напряги, а затем расслабь.

Я сделал, как Рут велела, отчего желудок заурчал так громко, что она наверняка это услышала.

– Теперь грудь, Джим. Глубоко вдохни, выдохни и расслабь грудь. Почувствуй, как бьется твое сердце, и расслабь мышцы вокруг него. Твое сердце – это мышца, качающая кровь, а та, в свою очередь, разносит кислород по всему телу. Ты можешь расслабить сердце подобно остальным мышцам.

Я заволновался. А вдруг я расслаблю сердце и оно остановится? Что Рут станет делать тогда?

Я представил себя самым толстым человеком на свете; представил, будто стул сделался таким тяжелым, что вот-вот провалится через ковер и долетит до самого Китая.

– Сосредоточься на центре груди. Почувствуй, как расслабляются грудные мышцы. Глубоко вдохни и расслабься еще больше. Теперь выдохни и снова сосредоточься на том, как расслабляется грудь.

Я заметил, что сердце стучит уже не так сильно.

Позднее, в медицинском университете, я изучал сердце. Я узнал, что есть нервы, которые соединяют его с участком мозга под названием продолговатый мозг посредством блуждающего нерва; что сам блуждающий нерв состоит из двух частей, и если увеличить его производительность, расслабившись и замедлив дыхание, это стимулирует парасимпатическую нервную систему, благодаря чему замедляется сердцебиение и снижается кровяное давление. Я также узнал, что снижение тонуса блуждающего нерва стимулирует уже симпатическую нервную систему; именно это и происходит, когда человек напуган: его сердце начинает биться быстрее. Однако в тот летний день я знал только одно: когда Рут учит меня расслабляться и глубоко дышать, мне становится немного лучше, немного спокойнее. Я ничего не знал о нервной системе и о бесчисленном количестве способов, которыми мозг взаимодействует с сердцем. Ни мозгу, ни сердцу не надо было ничему учиться для того, чтобы выполнять свою работу. Я просто посылал сигналы из мозга сердцу, и сердце реагировало на них.

– Теперь расслабь плечи. Шею. Челюсти. Расслабь язык, чтобы он спокойно лежал во рту. Почувствуй, как напрягаются и расслабляются глаза и подбородок. Позволь всему – каждой мышце тела – расслабиться.

Рут надолго замолчала. Я сидел рядом с ней, стараясь расслабиться. Стараясь медленно вдыхать и выдыхать. Стараясь не ерзать. Я услышал, как она глубоко вдыхает воздух и плавно выпускает его из легких, и решил, что должен делать точно так же. Сложно дышать, когда думаешь о том, как нужно дышать. Пару раз я искоса поглядывал на Рут: она тоже сидела с закрытыми глазами, зеркально копируя мою позу. Наконец она заговорила:

– Хорошо. Время вышло. Открой глаза.

Я открыл глаза, но вставать не спешил. Собственное тело казалось мне каким-то новым и даже немного чужим.

– Вот и все, Джим. Готова поспорить, ты не прочь перекусить.

Со словами «Возьми сколько захочешь» Рут открыла ящичек стола и достала упаковку печенья, посыпанного шоколадной крошкой, – моего любимого. Я взял горсть. Затем она взглянула на меня поверх очков, которые успела надеть, и сказала:

– Ты начал свой путь.

Я не совсем понимал, какой такой путь начал. И не понимал, что может быть волшебного в том, чтобы битый час сидеть на стуле.

– Джим, я хочу, чтобы ты потренировался расслаблять тело. Особенно дома, когда возникают ситуации вроде тех, о которых ты рассказывал. Можно оставаться расслабленным, даже когда испытываешь злость или тоску. Понимаю, задача выглядит непростой, но рано или поздно ты научишься практически мгновенно добиваться состояния абсолютной расслабленности. Это потрясающий прием, который стоит того, чтобы ему научиться. Поверь мне на слово.

– Хорошо. Но можно мне спросить, зачем все это?

– В жизни много вещей, которые нам неподвластны. Каждому, особенно ребенку, тяжело чувствовать, что ты не можешь ничего контролировать. Что ты не можешь ничего изменить. Но ты можешь контролировать свое тело и свой разум. На первый взгляд не очень

впечатляющее умение, но на самом деле оно очень могущественное. С его помощью можно изменить что угодно.

– Ну, не знаю.

– Узнаешь. Приходи сюда ежедневно. Отрабатывай все приемы, которым ты научишься этим летом, и однажды ты все поймешь.

Я кивнул в знак согласия, хотя и не был уверен, приду ли сюда еще раз. Я-то ведь мечтал научиться совсем другим фокусам.

– Ты знаешь, кто такой Исаак Ньютон? – спросила Рут.

– Ученый?

– Верно. Физик и математик. Пожалуй, один из величайших ученых всех времен. Есть история, которая может тебе понравиться. У Ньютона была непростая судьба. Отец умер за три месяца до его рождения. К тому же мальчик появился на свет недоношенным – можно сказать, что ему изначально не повезло. Его мать повторно вышла замуж, когда маленькому Исааку исполнилось три года. Он всегда недолюбливал отчима. В какой-то момент даже угрожал сжечь дом вместе с отчимом. В твоем возрасте Исаак был довольно озлобленным юношей. Помимо всего прочего, мать забрала его из школы, поскольку хотела, чтобы он стал фермером. Его отец занимался сельским хозяйством, и все ждали, что Исаак продолжит семейное дело. Но он ненавидел работу фермера. Все в ней было ему ненавистно. Учитель все же уговорил его мать, и та разрешила Исааку вернуться в школу. Он стал лучшим в классе, но только потому, что другие ученики травили его, и для него отличная успеваемость была своего рода местью. Затем он поступил в университет, но, чтобы оплатить учебу, ему пришлось работать слугой в школе в обмен на обучение и еду. Может, Ньютону и повезло в жизни меньше, чем другим детям: у них были преимущества перед ним, у них были деньги. Однако это не помешало ему навсегда изменить мир.

Я и не подозревал, что известные ученые тоже могут ненавидеть родителей или драться с одноклассниками.

Попрощавшись с Рут и Нилом, я уже собрался покинуть магазин, когда услышал:

– Джим, не забывай тренироваться, как я тебе говорила.

Она посмотрела мне в глаза и улыбнулась.

Я крутил педали, чувствуя, как тепло разливается по всему телу. Я не представлял, зачем она учит меня расслабляться, но, вернувшись домой, решил потренироваться, чтобы понять, есть ли в этом действительно что-то волшебное.

Сейчас я знаю: то, чему Рут научила меня в первый день, главным образом связано с мозгом и острой реакцией организма на стресс, известной под названием «бей или беги». Если мозг чувствует угрозу или боится за свою жизнь, активизируется симпатическая нервная система (часть вегетативной нервной системы) и происходит выброс адреналина. Под воздействием гормонов, вырабатываемых гипофизом, активизируются и надпочечники, начиная производить кортизол; уверен, даже в двенадцать лет у меня был повышенный уровень кортизола. По сути, все процессы в организме, которые не нужны ему для борьбы за выживание, приостанавливаются. Пищеварение замедляется, кровеносные сосуды сужаются (за исключением тех, что питают крупные мышцы, – они, наоборот, расширяются), слух ослабевает, поле зрения сужается, пульс подскакивает, а во рту пересыхает, потому что подавляется функция слезной железы, отвечающей за слюноотделение.

Все это важно, когда ты и впрямь сражаешься за жизнь. Однако столь острая реакция на стресс задумывалась природой как временная мера защиты. Если же воздействие стресса затягивается, это приводит к ряду негативных физических и психологических последствий: возникают злость, депрессия, тревожность, боли в груди, головные боли, бессонница, ослабляется иммунная система.

Задолго до того, как люди широко заговорили о гормонах стресса, Рут учила меня управлять физиологической реакцией на стресс и внешнюю угрозу. Сейчас я умею замедлять дыхание и контролировать кровяное давление, а мой пульс даже в операционной неизменно остается ровным. Когда я под микроскопом оперирую самые уязвимые участки мозга, мои руки не утрачивают твердости, а мое тело остается расслабленным – и все благодаря тем урокам. К слову, если бы не Рут, я, может, и не стал бы нейрохирургом. Впрочем, умение расслабляться, каким бы важным оно ни было, – это лишь начало.

Рут потребовалось десять дней, чтобы научить меня полностью расслабляться. На одиннадцатый день я приехал в магазин, сел на стул, закрыл глаза и стал ждать, когда же мы с Рут займемся расслаблением. Но у нее были другие планы.

– Открой глаза, Джим. Настало время разобраться с голосами в твоей голове.

Первый прием Рут

Расслабление тела

1. Выделите время и найдите место для выполнения этого упражнения, чтобы вас никто не мог отвлечь.

2. Не начинайте, если вы напряжены, постоянно отвлекаетесь на что-то, незадолго до этого пили алкогольные напитки, принимали легкие наркотики или просто устали.

3. Перед началом упражнения посидите несколько минут в обычной расслабленной позе. Подумайте над тем, чего вы хотите добиться с помощью этого упражнения. Определите свои намерения.

4. Теперь закройте глаза.

5. Для начала трижды глубоко вдохните носом, медленно выдыхая воздух через рот. Повторяйте до тех пор, пока не привыкнете к такому ритму, чтобы потом не отвлекаться на дыхание.

6. Привыкнув к ритму дыхания, сосредоточьтесь на своей позе – представьте, что смотрите на себя со стороны.

7. Подумайте о пальцах ног и расслабьте их. Затем сосредоточьтесь на ступнях, расслабляя соответствующие мышцы. Продолжая глубоко вдыхать и медленно выдыхать, представьте, что они чуть ли не растекаются. Думайте только о пальцах ног и ступнях. В первое время вы будете часто отвлекаться или ловить себя на том, что думаете о чем-то другом. В подобных случаях просто начните сначала, снова расслабив мышцы пальцев ног и ступней.

8. Когда вам удастся расслабить пальцы ног и ступни, переключитесь на икры и бедра.

9. Теперь расслабьте мышцы живота и груди.

10. После этого подумайте о спине и расслабьте все ее мышцы вплоть до плеч и шеи.

11. Наконец расслабьте мышцы лица и верхней части головы.

12. По мере того как мышцы по всему телу начнут расслабляться, вы заметите, что вас охватывает спокойствие. Ощущение очень приятное. В этот момент нередко накатывает сонливость, а некоторые и вовсе засыпают. Это нормально. Вам может понадобиться несколько занятий, чтобы научиться сохранять ощущение физической расслабленности, не засыпая при этом. Наберитесь терпения. Не требуйте от себя слишком многого.

13. Теперь сосредоточьтесь на сердце и представьте, как расслабляется сердечная мышца. Дышите по-прежнему глубоко и размеренно. Обратите внимание на то, что ваш пульс замедляется по мере того, как расслабляется тело и замедляется дыхание.

14. Мысленно представьте свое тело, теперь уже полностью расслабленное, и ощутите, как это приятно – сидеть вот так и ровно дышать. Почувствуйте, как внутри вас разливается

тепло. Многим к концу упражнения начинает казаться, будто они плывут по воздуху. Продолжайте медленно вдыхать и выдыхать воздух.

15. Целенаправленно запомните это ощущение расслабленности, покоя и тепла.

16. Теперь не спеша откройте глаза. Посидите несколько минут с открытыми глазами, ни о чем не думая.

Дыхание и расслабление – первые шаги к обузданию разума.

На сайте intothemagicshop.com можно найти аудиоверсию этого упражнения.[10]

[10] Внимание! Информация на сайте представлена на английском языке.

3
Мысли о мыслях

Хороший волшебник подает публике знак, когда собирается перейти к следующему фокусу. Великий волшебник зачаровывает публику еще до того, как та успевает осознать, что он перешел к следующему фокусу.

Рут была великой волшебницей.

Я и не подозревал, что в моей голове звучат голоса, пока Рут не попросила меня заглушить их. Научиться физическому расслаблению оказалось сложно, особенно дома – в нашей крохотной квартирке, где непрестанно орал телевизор, а воздух, который я глубоко вдыхал, был сильно разбавлен табачным дымом, вечно висевшим в воздухе. Но если расслабить тело было непросто, то заглушить мысли казалось в принципе невозможным.

Вот уже десять дней я приходил в магазинчик к Рут, и по многим причинам мне здесь нравилось куда больше, чем дома. Я любил тишину и покой. После первых нескольких занятий Рут стала приносить с собой обед. Закончив урок, мы выходили из подсобки в магазин, где Рут доставала большой зеленый пластиковый контейнер с белой крышкой, внутри которого, как правило, лежали нарезанные фрукты, сыр и крекеры или же орехи. До того я любил только один вид орехов – пирожные «Орешки со сгущенкой», но твердо решил попробовать те, которыми меня угощала Рут, хотя некоторые из них выглядели очень странно. На десерт неизменно было мое любимое печенье с шоколадной крошкой. Если Нил не был занят, он обычно присоединялся к нам, рассказывал разные истории, показывал мне новый фокус или последнюю сделанную им колоду карт. Нил любил разговаривать с набитым ртом. Пускай со стороны наше временное трио наверняка смотрелось странно, эти люди быстро стали мне близки. Словно мы были семьей. Семьей, в которой мне не нужно было ни о чем заботиться. На два часа в день внимание Рут и Нила полностью принадлежало мне. Мы болтали и шутили обо всем подряд, в отличие от моего родного дома, где приходилось избегать определенных тем и в любую секунду могла выплеснуться застарелая злость или обида. Каждый свой рассказ Нил начинал с того, что надевал очки для чтения и, улыбнувшись, бросал на меня взгляд поверх них.

Как-то Нил рассказал историю, случившуюся, когда он служил в корейской демилитаризованной зоне. Вместе с товарищами он показывал фокусы в столовой, когда зашел командир части и приказал немедленно явиться на тридцать восьмую параллель, разделяющую Северную и Южную Корею. Нил и два его сослуживца прибыли на контрольно-пропускной пункт, однако военная полиция не разрешила им пройти: все трое лишь захватили с собой оружие, а переодеться после выступления не успели – так и явились в цилиндрах и длинных плащах. Не знаю, сколько правды в этой истории, да и во всех остальных, рассказанных Нилом, но они неизменно вызывали у нас смех – такой, когда, начав смеяться, ты уже не в силах остановиться. В эти моменты мне удавалось полностью расслабиться и заглушить голос в голове, о котором упоминала Рут. В свою очередь, Рут рассказывала о жизни в небольшом городке в Огайо, где все заботились друг о друге и проводили длинные летние деньки с друзьями и родными. Порой я воображал, как Нил берет меня в ученики и обучает самым секретным из своих фокусов. Я даже представлял, как мы с ним стоим на арене цирка в лучах прожекторов, а конферансье объявляет наши имена.

Забавно: мне, которому всю жизнь не хватало таких отношений, теперь отчаянно хотелось сохранить их. Я чувствовал, что между мной и Рут с Нилом особая, настоящая связь. В дальнейшем я еще не раз испытывал это чувство. Так, я мог случайно посмотреть в глаза незнакомцу, едущему вместе со мной в лифте, и по совершенно необъяснимой причине между нами возникала связь – не просто равнодушный обмен взглядами, а нечто куда более

глубокое, нечто такое, из-за чего делалось очевидно: мы признаем друг в друге не просто случайных прохожих, а людей, которые следуют одним и тем же путем. Если подумать, подобное иначе как волшебством и не назовешь. Или я мог проходить по улице мимо бездомного, и, когда наши взгляды встречались, я словно видел собственное отражение и на миг – иногда очень длинный – ощущал всю боль, которую перенес в жизни, и одновременно сильнейшую эмпатию, а затем благодарность судьбе за все, что произошло в моей жизни. У каждого своя история, хотя теперь я знаю: в чем-то главном большинство наших историй похожи между собой. Подобная связь бывает очень сильной. Порой даже мимолетная встреча способна раз и навсегда изменить жизнь человека.

Очевидно, именно так обстояло дело и с Рут. Знакомство с ней изменило все, и траектория моей жизни отклонилась от предначертанной изначально. Рут не была сверхъестественным существом, пускай в двенадцать лет мне и хотелось верить в обратное. Она была обычным человеком, наделенным при этом сильнейшей эмпатией, развитой интуицией и способностью заботиться о других, не ожидая ничего взамен. Она подарила мне свое время. Она одарила меня своим вниманием. А еще она познакомила меня с магией, которой я пользуюсь по сей день. Иногда мне казалось, что наши занятия в лавке чудес – пустая трата времени и что я попросту не в состоянии освоить то, чему Рут пытается меня научить. В отдельные минуты я искренне считал, что она чуть ли не сумасшедшая. Сейчас же я понимаю, что она обучала меня старинным методикам, которые уже многие тысячи лет практикуют на Востоке. Современная наука признала существование нейропластичности как неотъемлемого свойства человеческого мозга. Сегодня я достоверно знаю, что человек может научиться лучше концентрировать внимание и не отвлекаться на бесконечный диалог, звучащий в голове и мешающий принимать четкие и эффективные решения. В наши дни все это хорошо изучено, однако в те времена, когда Рут занималась со мной, о подобном мало кто слышал.

Когда Рут заявила, что научит меня отключать голоса в голове, я поначалу не сообразил, что она имеет в виду, но все равно согласился.

– Расслабь плечи. Расслабь шею. Расслабь челюсть. Почувствуй, как расслабляются мышцы твоего лица, – сказала она; теперь я уже умел все это делать.

Рут, как обычно, помогала мне – от ее нежного голоса мое тело становилось таким легким, что я не удивился бы, если бы воспарил над стулом и повис в воздухе подобно игральной карте из волшебной колоды Нила.

– Теперь я хочу, чтобы ты очистил свой разум.

Что-то новенькое. Внезапно я почувствовал, как тело давит на стул всем своим весом. Что Рут имеет в виду? Каким образом я должен очистить разум? Мысли закружились у меня в голове, я открыл глаза и увидел неизменную улыбку Рут.

– Это еще один непростой трюк, – пояснила она.

– Понятно. И как это сделать?

– Что ж, все осложняется тем, что твой мозг обязательно начнет думать о своих же мыслях. Когда это произойдет, ты должен прекратить думать о своих мыслях, не думая об этом.

– Что?

– Знаешь, что такое рассказчик?

– Естественно. Это, например, вы, когда помогаете мне провернуть трюк с расслаблением.

Рут дважды хлопнула в ладоши и хихикнула.

– А как ты расслабляешься дома?

Я на секунду задумался:

– Точно так же, как и здесь.

– Но меня ведь нет рядом, чтобы подсказывать тебе. Кто тогда это делает?

– Вы, но только у меня в голове.

– Но меня в твоей голове нет. Так кто же говорит вместо меня?

По мне, так это именно ее голос, звучавший в моей голове, говорил, что надо сосредоточиться и расслабить каждую мышцу тела.

– Ваш голос.

– Но на самом деле это не я. Кто же это?

Я произнес наугад то, что, как мне казалось, она хотела услышать:

– Это я?

– Да, это ты говоришь сам с собой. А голос звучит как мой, потому что тебе этого хочется. Рассказчик, обитающий в твоей голове, – прекрасный пародист. Он может подражать голосу любого человека.

– Ясно.

– У каждого из нас в голове есть голос, который разговаривает с нами без остановки. С момента пробуждения утром и пока мы не заснем ночью. Он всегда здесь. Задумайся над этим. Он чем-то похож на диджеев с радио, которые объявляют следующую песню. Только он озвучивает плей-лист постоянно, не умолкая ни на секунду в течение дня.

Я задумался. Радио я слушал довольно часто и теперь представил, как популярный диджей рассказывает всю мою жизнь.

– Итак, этот диджей днями напролет рассказывает обо всем подряд. Ты настолько к нему привык, что, наверное, и не замечаешь радио, которое на полную громкость играет в твоей голове, никогда не выключаясь.

Она говорит правду? Я не был в этом уверен. Никогда ничего подобного не замечал. Я всегда о чем-то думал, но никогда прежде не думал о том, как именно я думаю.

– Твой внутренний диджей дает положительную или отрицательную оценку каждой секунде твоей жизни, и мозг реагирует на то, что говорит этот голос. Как будто тот на самом деле тебя знает. – Последнюю фразу Рут произнесла с особой интонацией, словно меня должно было поразить или оскорбить то, что я думаю о себе. Я пребывал в полном замешательстве. – Проблема в том, что эта реакция далеко не всегда оказывается оптимальной для тебя.

– Ну так это же я у себя в голове. Разве я себя не знаю?

– Нет. Ты и голос у тебя в голове не одно и то же. Ты – настоящий ты – это тот человек, который слушает диджея.

Мне стало любопытно, сколько, по мнению Рут, людей живет внутри меня. Может, она и слышит голоса у себя в голове, но в моей определенно нет никого, кроме меня, – и уж тем более там нет диджея, который зачитывает прогноз погоды или объявляет следующую песню.

> Я всегда о чем-то думал, но никогда прежде не задумывался о том, как именно я это делаю.

– Я хочу, чтобы ты кое-что уяснил. Нельзя доверять голосу, звучащему в твоей голове, – тому, что постоянно с тобой разговаривает. Он чаще ошибается, чем бывает прав. К счастью, ты можешь научиться убавлять громкость этого «радио», а потом и вовсе отключать его. Тогда ты и поймешь, о чем я говорю.

– Думаю, можно попробовать, – решился я.

– А что думает об этом твой диджей? Что он говорит в эту самую секунду?

Я прислушался к своим мыслям.

– Он говорит, что я понятия не имею, о чем идет речь, и что из этого ничего не выйдет.

А еще диджей говорил, что вся эта затея глупая, но я не стал сообщать об этом Рут. Она улыбнулась.

– Хорошо. Видишь, ты только что подумал о своих мыслях. Это первая часть трюка.

Я кивнул, словно понял, что она хочет сказать.

– Мы с тобой потренируемся думать о собственных мыслях. Теперь закрой глаза и удели несколько минут тому, чтобы расслабить тело.

Я закрыл глаза и повторил все этапы упражнения – наверное, раз в сотый. Начав с пальцев ног и двигаясь к макушке, я постепенно расслабил все мышцы. Мне было приятно, словно я лежал в ванне, которая медленно наполнялась теплой водой.

– Теперь сосредоточься на своем дыхании, – произнесла Рут. – Вдох-выдох. Думай только о дыхании. Ни о чем другом, кроме него.

Я вдохнул носом и медленно выдохнул. Потом еще раз. После нескольких вдохов и выдохов у меня зачесалось лицо, и, подняв руку, чтобы его почесать, я нащупал на коже бугорок. Как же я надеялся, что это не прыщ! Мне нравилась одна девочка, чья семья недавно переехала в квартиру над нами. Ее звали Крис. У нее были темные длинные волосы, которые доходили ей почти до пояса. Я заговорил с ней в первый же день и после переживал, как бы она не подумала, что я придурок. Она выглядела милой и улыбалась, пока мы разговаривали. Захочет ли она дружить со мной? Я тут же вспомнил о своем кривом зубе и прикрыл его верхней губой. Нет, не захочет. О чем я только думал? Прыщи и кривой зуб, фу. Я вспомнил, как она посмотрела на меня, а потом отвернулась и ушла прочь. Я недостаточно хорош для нее.

– Не отвлекайся, думай только о дыхании. Если диджей снова примется болтать, перестань его слушать и сосредоточься на дыхании.

Мой разум разошелся, а я и не заметил этого. Я старательно начал думать о своем дыхании, но вдруг вспомнил, как дружил с одноклассником из благополучного района города. Его отец владел строительной фирмой, семья жила в огромном доме, а оба родителя ездили на одинаковых «Кадиллаках». В прошлом году он пригласил меня в гости, и во время ужина его мама спросила, где я живу и кем работает мой папа. Мне захотелось сползти под стол и провалиться под землю. У моего отца не было работы, и его не раз арестовывали за пьянство и нарушение общественного порядка. Я не мог рассказать об этом, да и она вряд ли рассчитывала услышать в ответ что-то подобное.

Ну вот, опять я это сделал – подумал о чем-то помимо дыхания! Задача оказалась тяжелой, и у меня ничего не получалось. Казалось, моей сосредоточенности хватает всего на пять вдохов-выдохов, а потом я принимаюсь думать о чем угодно другом. Я решил было считать вдохи и выдохи, но до меня тут же дошло, что так я тоже буду думать не только о самом дыхании. Нет, абсолютно невыполнимое задание. Неужели кто-то способен с ним справиться? Рут так умеет? Сколько вдохов-выдохов она может сделать, ни о чем не думая? Может, спросить ее? Рут тоже понадобилось много времени, чтобы этому научиться, или это я такой нерадивый ученик? И потом, какой в этом смысл?..

Я изо всех сил старался угомонить свои мысли, однако моему разуму никак не удавалось успокоиться и смирно сидеть вместе с телом. А поймет Рут, если я притворюсь, что у меня получилось?

– Открой глаза.

Я посмотрел на Рут. Ничего не вышло.

– Слишком сложно, – сказал я. – У меня не получится.

– У тебя может получиться все, что угодно, Джим.

– Но не это.

– Тебе просто нужна тренировка. Попробуй попридержать мысли на секунду. Затем – на несколько секунд. И так далее.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.