

Аутотренінг

Євген Дудар

Після того як мій шеф стукнув перед моїм носом кулаком об стіл, а я грюкнув дверима його кабінету, друзі мені сказали:

— Навчись відключатися! Бо пропадеш.

— Не можу, — кажу. — Нерви.

— Не зможеш — ще гірше буде. Але ж треба. От, скажімо, лає тебе хтось. А ти думай в цей час про щось зовсім інше. Перенеси свою увагу десь далеко. Кудись в Африку, у джунглі...

І я почав займатися аутотренінгом.

Важко було спочатку.

Викликає шеф. Починає:

— Кажуть, ви не так у відрядженні поводитися...

— Я повадився "так". Це вам кажуть "не так", — зірвалося за звичкою з мого язика.

Тоді пригадав, що треба відключатися.

Він батькує мене, а я мовчу. Стою. Думаю.

— Про що ви думаєте? — питає роздратовано він.

— Про крокодилів...

Його очі лізуть на лоба.

— ...Думаю, — кажу, — що на півночі Гани є одне село. В річці біля нього живуть крокодили, які зовсім не кусають людей. Такі ті крокодили людяні, що навіть діти з ними граються.

Відключання зразу дало свої наслідки. Очі шефа з великих зробилися маленькі. Він лагідно запитав:

— Може, ви збираєтесь їхати працювати на північ Гани?

...Час і тренування зробили своє. Відключатися для мене стало зовсім просто.

Приходить до мене завідувач відділу. Приносить креслення.

— Ти, — каже, — отут наіхомутав. Накрутив, сам чорт не розбере.

Ця частина креслення якраз була не моя, а мого колеги, співавтора проекту. Тому я дуже делікатно запитав:

— Хто сказав, що нахомував я?

— Я кажу. Я — завідувач відділу!

Сиджу мовчки. Закрив очі. Думаю.

— Про що ти думаєш? — питає роздратовано завідувач.

— Про Африку. Про індійські племена. Кажуть, в Африці є одне плем'я, яке зовсім не вживає займенника "я". Хто тільки скаже "я", того одразу виганяють з племені. І він кочує...

Після цього мені довелось перекочувати в іншу установу.

Тут я від пасивного аутотренінгу перейшов до активного.

Не тільки відключався, а й переключався.

Каже мені завідувач:

— Рівно о дванадцятій зайдете до мене. З'ясуємо деякі питання.

Думаю собі: рівно о дванадцятій вже буде пізно.

Треба настроїтися. На щось інше. Переключити увагу. Приємно було б зараз, золотої осені, взяти пляшечку, пару шашличків. І щоб на лоні природи. І щоб не самому. Щоб з однокурсницею. Про фізику, про лірику поговорити. Листочків назбирати. Пісень поспівати.

Переключився.

Під кінець робочого дня розлучався з лісом, як з першим коханням.

Прийшов додому.

Жінка:

— Знову несе від тебе, як з бочки... А це на шиї чия помада?!

Я сів у куток. Почав. Переношу свою увагу па береги Африки, у джунглі... Думаю про тигрів... Про пантер чорних... Та жінка тріснула мене по голові сковорідкою.

Тоді остаточно відключився.

Включали мене в лікарні.