

ОТМ
НА
ОДНУ

БОЛЕЗНЬЮ

АЛЕКСАНДР ПОПОВ-ГИНЗБЕРГ

18+

Александр Попов-Гинзберг
Один на один с болезнью

«Автор»

2026

Попов-Гинзберг А.

Один на один с болезнью / А. Попов-Гинзберг — «Автор», 2026

Книга "Один на один с болезнью" впервые увидела свет в 2004-м году. В дальнейшем она издавалась в 2008-м, 2009-м и 2020-м (аудиокнига) годах. К первому изданию книги свои работы из цикла "Метафизика" предоставил художник Михаил Шемякин; предисловие и послесловие к Третьему изданию написал Лев Аннинский. Для многих людей, впервые столкнувшихся с тяжёлой болезнью и другими сложными обстоятельствами, эта книга служила и по сию пору служит поддержкой, подспорьем и источником моральных сил и мотивации. Несмотря на такое название, "Один на один..." написана живым и лёгким языком, помогающим человеку, попавшему в сложные обстоятельства, оглядеться и приступить к поиску собственных опорных точек и важнейших жизненных смыслов.

© Попов-Гинзберг А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

От автора	5
Хроника жизни в реальном времени	8
Хомо – Сапиенс?	13
Хроника жизни в реальном времени	18
Смысл, или бессмыслица?	19
Что делать?	22
Дорога в лабиринте, который мы сами строим	27
Хроника жизни в реальном времени	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Александр Попов-Гинзберг

Один на один с болезнью

*Посвящаю эту книгу жене Ирине и
дочери Анне.*

Автор.

От автора

В мире не было и нет человека, который ни разу не оказался бы лицом к лицу, один на один с испытанием, предназначенным только ему.

Не имеет значения, сколько близких, страдающих и любящих людей, в этот момент находится рядом. Всё равно каждый из нас, рано или поздно, остаётся один на один – с судьбой, с жизнью, со смертью, наконец!

Вечный вопрос «Быть или не быть» обязательно потребует ответа от каждого из нас. От него можно попытаться уклониться, а можно сделать вид, что его нет.

Но и принципиальный отказ от поисков ответа тоже окажется выбором, не так ли?

Попадая в сложные жизненные обстоятельства, каждый вынужден искать в них и своё новое место, и самого себя. От того, как ему это удастся, во многом зависит и вся его дальнейшая судьба.

*

Этот разговор связан с болезнью, но лишь в той степени, в какой она является частным случаем таких обстоятельств.

Когда она приносит с собой боль и страх, что-то делает трудным, а что-то и невозможным.

Поэтому, говорить хотелось бы всё-таки не столько о болезни, сколько о жизни. Душевные страдания, отчаяние, горечь, обида, ярость, вызванная собственным бессилием, – тоже часть слагаемых жизни любого человека, вне зависимости от состояния его здоровья.

Как отыскать опору в самом себе, где черпать силы, как научиться использовать скрытые в каждом из нас возможности?

Этому нельзя обучить, просто изложив некую схему, алгоритм, программу действий, которую следует всего лишь запомнить и аккуратно выполнять. Если бы всё было так просто!

Жизнь – не математика, где правильный алгоритм действий всегда приводит к единственно правильному решению.

Зато этому можно научиться, вложив в поиск душевные силы, упорство и желание. Хотя, говоря «научиться», я не совсем точен.

Дело в том, что, встав на путь самореализации и самопознания, нельзя однажды узнать всё необходимое – раз и навсегда.

Нет: это – постоянный поиск, решение вопросов, которые могут в разное время звучать почти одинаково, но требовать различных ответов.

Хорошо, если рядом есть специалист – психотерапевт или психолог, способный реально помочь.

Хорошо, когда лечащий врач может облегчить наше состояние с помощью лекарств и других подвластных ему средств.

Ну а мы сами? Чего мы хотим, – ждать, когда они чего-нибудь добьются, или самим активно включиться в эту работу?

Как же нам быть: тонуть, полагаясь на тех, ко му спасать таких, как мы, по штату положе но, или действовать об руку с ними – во имя собственного спасения?

Известно, что потерявшие голову утопающие сумбурными, беспорядочными действиями нередко губят не только себя, но и добровольных помощников впридачу.

А так хочется действовать осознанно, дабы не пропасть самим, и не «утопить» тех, кто находится рядом!

Психологическое воздействие, несомненно, может оказывать благотворное влияние на здоровье, а в ряде случаев это –необходимое условие успешного лечебного процесса.

Однако случается, что полное излечение в принципе невозможно. Есть немало потерь, которые, увы, уже навсегда.

Ампутированные ноги не вырастут вновь, а банальный перелом руки может поставить крест на карьере талантливого музыканта.

Поэтому, говоря о здоровье, я прежде всего имею в виду то, что можно было бы назвать здоровьем человеческой личности.

Бывает, что избавиться от недуга невозмож но. Но и в этом случае можно стать сильнее (и хитрее!) его.

*

Я начал интересоваться этими вопросами много лет назад, и совсем не из простого любопытства.

30-го апреля 1984 года в мою жизнь вошёл недуг, от которого пока ещё никто не сумел излечиться.

Рассеянный склероз. Он принёс вместе с собой множество вопросов, ответы на которые я не знал, а спросить было не у кого.

Пришлось искать их самостоятельно – вначале интуитивно, почти наощупь, а затем уже всё более и более осознанно.

За годы существования в моей жизни этой болезни я не потерял возможности жить интересной, полноценной, насыщенной жизнью.

Хотя, конечно: бывали и бывают тяжёлые моменты, когда я балансирую на грани, за которой начинается иная жизнь.

В ней фигурируют инвалидная коляска, костыли, «ходунки» и прочие столь же невесёлые атрибуты. (Она, тем не менее, тоже может быть интересной и насыщенной!).

Но сейчас, в июле 2009-го года, когда я пишу эти строки, я обхожусь лишь тростью.

Впрочем, эти «технические» подробности ни о чём не говорят: дело ведь совершенно не в этом!

По словам известного психотерапевта Эрика Берна, можно быть выигрывающим человеком на тюремных нарах, и проигрывающим – в роскошном дворце с золотыми унитазами.

Стал человек инвалидом или нет, есть ли у него перспективы физически победить болезнь – очень важно. Но гораздо важнее, несмотря ни на что, сохранить себя в жизни, а жизнь – в себе.

Да: несмотря на все костыли, ходунки, коляски, и прочие атрибуты неблагополучия.

Можно продолжать существовать физически, но быть недостойным величия жизни. Можно умереть, но, подобно героям трагедий, выиграть поединок с Судьбой.

Но есть здесь и третий путь: жить насыщенной жизнью даже в присутствии обременений, налагаемых на тебя тяжёлой болезнью. Это и мечта, и надежда, и, конечно же, выбор.

Иногда его приходится делать уже после того, как свой, невесёлый для нас выбор, сделал Его Величество Случай.

*

В детстве мне часто снился один и тот же сон. Я видел себя в незнакомой, пасмурной местности: серая трава, тёмные, неопределенного цвета кроны деревьев, сумрачные тени под ними.

Кажется, вот-вот произойдет что-то ужасное. Всё вокруг пропитано страхом, которому нет названия.

И вот появляется Нечто, и я чувствую, что это и есть источник ужаса. Нужно убежать, но ноги словно прирастают к земле. Они становятся тяжёлыми, как чугунные тумбы.

В этот момент, на пике леденящего страха, я просыпался: слава Богу, это только сон! Детские сны ушли вместе с далёким уже детством, но этот остался со мной. Только теперь он сделался явью.

По странной иронии судьбы, это случилось на самом рубеже взрослой жизни - в день моего семнадцатилетия.

*

Последний день апреля, канун майских праздников. Я пригласил друзей на дачу, чтобы отпраздновать день рождения на природе.

Собирались затемно. Нужно было успеть на первый автобус, и мне было некогда задуматься над причиной странного дискомфорта, источник которого я никак не мог определить.

И только закончив рыбалку, когда мы с друзьями пошли играть в футбол, я, наконец, понял, что меня так неотвязно беспокоило.

Ноги потеряли чувствительность: они стали тяжёлыми и непослушными, словно вата, пропитанная тёплой водой. Странное ощущение: я ставлю ногу вперед, но не чувствую ничего!

На другой день, через неделю, две, – всё осталось без изменений.

Я старался не думать об этом. Впереди были выпускные экзамены в школе, затем – вступительные в институт. Словом, было не до того, и это, кажется, вполне меня усмтраивало.

Не думать обо все этих пугающих и странных вещах: глядишь, они пройдут сами, и никогда больше не повторятся!

Но спустя два месяца, когда у меня начал стремительно слепнуть правый глаз, о происходящем пришлось задуматься всерьёз.

Хроника жизни в реальном времени

МНТК «Микрохирургия глаза», куда я попал по «Cito!» – срочно и вне очереди – первая в моей жизни больница. Вежливый, приветливый персонал, ковровые дорожки, картины на стенах.

Почти все пациенты в отделении были после операции – в основном, по поводу катаракты, все – много старше меня.

Наверное, поэтому сестра-хозяйка Александра Тимофеевна обращаясь ко мне, говорила: «Дитё»!

А так как «дитятко» операции не подвергалось, она частенько обращалась ко мне с просьбой что-нибудь поднять-принести-перенести, за что я в претензии не был: всё – какое-то развлечение!

Но что-то невысказанное чувствовал я во взглядах врачей.

Так смотрят на человека, у которого в жизни случилось что-то страшное, но сам он об этом ещё не знает.

Я пытался выяснить, что же со мной происходит, но ответы получал уклончивые. Только невропатолог как-то сказал, что о службе в армии мне теперь можно не думать. Это меня порядком озадачило, хотя и не добавило ясности в мою ситуацию.

И лишь месяца три спустя, попав в 6-е отделение Института Неврологии, я понемногу стал понимать, что к чему.

Ветром листья растрёпаны в старом саду,

И грустить им теперь уже не о чем.

Осень небо забыла в холодном пруду,

Бродит в парке прогульщиком –

Неучем.

Верит Осень, что вечно на свете была,

И гордится, что время замедлила,

Леденящим огнём по деревьям прошла,

И сама ничего не заметила.

Слишком долго она любовалась собой,

Позабыла про разные мелочи,

И последние листья ведёт на убой,

И грустить скоро им

Будет не о чем.

Было начало октября, но осень в тот год была ранней и дождливой.

Я так и запомнил то время: жемчужно-серое осеннее небо, частые дожди за окном и яркие кленовые листья на мокром асфальте. Впрочем, не могу сказать наверняка, была ли та осень именно такой, или моё настроение окрасило воспоминания о ней в эти тона.

Помню свою оторопь и липкий страх, охватывавшие меня при взгляде на молодых ребят с парализованными ногами, руками, которые даже ложку держали с трудом.

После спинномозговой пункции поставили диагноз и мне. Он звучал так же, как почти у остальных в Отделении: «Рассеянный склероз».

*

По сравнению со многими другими, моё положение было вполне сносным.

Я ходил, пусть и не слишком уверенно; зрение было уже в порядке, а недавно возникшее онемение кистей рук было минимальным.

Врачи оберегали нас от лишней информации относительно грядущих перспектив, да мы и сами старались тогда меньше думать об этом.

Это было по-своему весёлое время: байки, анекдоты, совместные чаепития...

По вечерам в нашу палату заглядывали соседи – в первую очередь те, кто не имел больших проблем с передвижением.

Расходились лишь по команде дежурной сестры. На «воле» шёл первый матч между двумя великими «К», и наши шахматные баталии страшно подогревались этим обстоятельством.

Всё это помогало отключаться от того, что собрало нас вместе. А ещё был кураж: мы как будто хотели сказать: «Ничего-ничего, мы ещё посмотрим, кто кого!»

И страх отступал, сворачивался где-то глубоко, и уже не тревожил так остро.

*

Каждое утро после завтрака и целой кучи процедур Сергей, мой сосед по палате, приехавший из Прибалтики, просил помочь добраться до коляски, стоящей за дверью.

Мы выходили, и он, вцепившись в неё руками, начинал медленное движение до конца коридора и обратно. Через некоторое время он был весь мокрый от напряжения, но упрямо продолжал переставлять подламывающиеся ноги.

Сергей верил, что снова сможет ходить. Спустя две недели он уехал домой, и, кажется, без какого-либо улучшения. Но вера в то, что он сможет встать на ноги, по-прежнему упрямо горела в его глазах.

Вспоминая о нём, я очень хочу верить, что ему удалось удержать этот рубеж.

Я перебрался на его койку, стоявшую справа от окна, рядом с койкой бородатого студента МХТИ Игоря, заболевшего летом в стройотряде.

Он попал сюда в довольно плохом состоянии, но к моменту моего появления, ему было заметно лучше. Говорили, что этого удалось добиться с помощью значительных доз гормональных препаратов.

Лёжа на соседних кроватях, мы болтали обо всём, и для меня, семнадцатилетнего, его двадцать два казались внушительным возрастом.

И здесь я оказался самым молодым в палате, а может быть, и во всём отделении. Опять ко мне относились, как к ребёнку: наставляли и опекали. Да я, действительно, и не был тогда взрослым в той степени, чтобы реально оценить своё положение.

В палате напротив лежали «тяжёлые» – те, кто мало, что мог делать без посторонней помощи. Я знал, что у нас с ними один и тот же диагноз, но в глубине души почему-то был убеждён, что со мной такого не произойдёт.

Может быть поэтому, даже несмотря на тревожность и некоторую мнительность, мне удалось не сползти в ту бездну отчаянья, где оказались некоторые из моих соседей по Отделению.

К тому же это было бы трудно сделать рядом с Сергеем и с Игорем, являвшими собой живой образец спокойного и даже весёлого мужества.

*

И ещё Володя – Володя П., лежавший в той самой «тяжёлой» палате.

Володя во многом был исключением из того, что я видел вокруг себя. Во-первых, он был врач, а потому, в отличие от многих других, прекрасно осознавал, что и с нами, и с ним самим, происходит.

Во-вторых, он не страдал рассеянным склерозом, но это было совсем не к лучшему, так как у него обнаружили опухоль спинного мозга. Рассеянный склероз мог развиваться быстрее или медленнее, мог даже и вовсе не развиваться. Его болезнь, увы, никаким ремиссиям не подлежала.

Володя заходил в палату, опираясь о стены и спинки кроватей: каждое движение требовало от него немалых усилий. Ему было, пожалуй, около тридцати, но в его глазах и мягкой улыбке таилась спокойная мудрость, свойственная совершенно иному возрасту.

Эта улыбка плотным занавесом укрывала всё, что творилось в его душе (страшно даже представить, что в ней могло твориться!), и за всё время, пока мы были рядом, он не позволил себе ни единого проявления слабости.

Я тянулся к нему, а он, видимо, нашёл во мне благодарного слушателя. Наши беседы длились порой часами. Володя рассказывал о том, как ничтожно мало наука знает о человеке и его возможностях, вспоминал разные случаи из практики.

Позже я не раз вспомню эти рассказы, полные вопросов, не имеющих ответа, его уверенность в том, что роль личности в процессе борьбы с недугом огромна и ещё по достоинству не оценена.

Володя рассказывал о биоэнергетике, религии и прочих вещах, звучавших для мальчика, только что закончившего рядовую советскую школу, настоящим откровением. Может быть, в другой ситуации я отнёсся бы ко всему услышанному с известным скепсисом, но тогда...

Под воздействием всего происходящего и мой образ мыслей, и то, что я назвал бы душевным строем, стремительно менялись. Меня тревожили вопросы, которые я был даже не в состоянии связно сформулировать.

Помню угнетавшее тогда ощущение, что для нормального лечебного процесса от меня требуется лишь строго исполнять все назначения, но сам я в этом процессе ничего не значу.

А я хотел действовать: сидеть сложа руки, и ждать неведомого исхода, было невыносимо. Я пытался расспрашивать о своей болезни лечащего врача, но всякий раз получал скупые и уклончивые ответы.

До всех этих событий я был очень замкнутым, порой даже откровенно нелюдимым человеком. При этом я нисколько не тяготился одиночеством, ибо в этом состоянии чувствовал себя наиболее комфортно.

А тут я вдруг с удивлением увидел вокруг себя людей, которые оказались по-настоящему интересны! Это было совершенно новое для меня состояние.

Оно было настолько ярким, что временами я даже забывал о причине, из-за которой я и оказался в этих стенах.

*

В больницу часто приезжала моя матушка. Я видел, как она переживает происходящее, хотя старается держаться так, как будто ничего страшного не случилось.

Мы словно играли в какую-то странную игру, делая вид, что всё хорошо. Когда она вышла из кабинета после долгого разговора с лечащим врачом, я видел, что она подавлена услышанным, хотя и старается держаться бодро.

Я не смог узнать никаких подробностей беседы, за исключением того, что она дала согласие на то, чтобы в диагностических целях мне сделали спинномозговую пункцию.

Да, когда-то даже простые уколы вызывали у меня оторопь. А теперь их оказалось столько, что я просто перестал на них реагировать.

Но перед пункцией я, признаюсь, волновался ужасно. Шутка ли: в позвоночник будут втыкать толстую иглу!

Однако в момент самой процедуры я испытал не страх, а совсем иные ощущения.

Во время этой несложной, но ответственной операции больной должен лежать неподвижно, для чего его пристёгивают к столу специальными ремнями.

А для страховки, чтобы невзначай не дёрнулся, его ещё придерживают медсестры. И вот, когда одна из них – красивая молодая девушка, склонившись почти к самому лицу, крепко обхватила меня за плечи...

Кажется, в этот момент я совершенно забыл о том, что должно сейчас произойти!

С той поры я спокойно отношусь к любым медицинским процедурам, если не считать лечения зубов. Что говорить: каждый, чьё детство пришлось на советские времена, поймёт меня без всяких дополнительных объяснений!

*

Врачи что-то проделывали с моим телом, назначали процедуры и лекарства, и казалось, что своими расспросами я им только мешаю.

Скорее всего, так оно и было, и мою любознательность просто терпели, как неизбежное зло. Видимо, они были по-своему правы, считая, что не нужно тратить массу времени на объяснения, большую часть которых пациент всё равно не поймёт, а остальное может истолковать превратно.

И где гарантия, что в результате откровенной беседы он не впадёт в депрессию, из которой его потом будет трудно вывести?

После выхода из этой больницы я, разумеется, нашёл соответствующий медицинский справочник, откуда, впрочем, нового для себя узнал немного.

Конечно, там говорилось о неизвестной этиологии, о сложности в прогнозах течения болезни и прочих научных вещах. Но мне-то было нужно совсем другое!

Это сейчас стали говорить о важности психотерапии в процессе лечения, а тогда об этом говорилось очень и очень скупо.

Как ни парадоксально это звучит, таинственность болезни меня скорее успокаивала, чем пугала!

Ведь здесь таилась и надежда: а вдруг решение уже существует и находится где-то совсем рядом? Что его просто ещё не нашли, но глядишь, вот-вот и отыщут?

Вот такой бедлам творился тогда в моей голове, позволявший, однако, уклоняться от преждевременного и катастрофического переживания сегодняшних и грядущих моих «Никогда».

*

Впрочем, и другие, куда более реальные вещи, серьёзно занимали меня.

Так, я определённо чувствовал, что болезнь в какой-то степени реагирует на моё эмоциональное состояние.

Что какая-то связь здесь существует, и её хорошо бы как-то установить. Материала для размышлений частые обострения давали предостаточно. а о неотвязном стремлении найти здесь опору, нечего и говорить.

Мне нужно было оттолкнуть от себя леденящий страх перед будущим, отогнать рой чёрных мыслей, то и дело начинавших крутиться в голове.

Нужно было нащупать какой-то противовес болезни, уцепиться за что-то реальное, настоящее. Конечно, я очень хотел верить в то, что у меня есть реальный шанс преодолеть эту болезнь до конца, хотя многое и говорило мне об обратном

Но пока (и если) недуг остаётся со мной, я не собирался сидеть сложа руки.

Но сначала нужно было найти возможность прийти в себя, выбравшись из его тени на солнечный свет.

Хомо – Сапиенс?

Наблюдая за животными, невольно восхищаешься их приспособленностью к условиям их обитания.

Каждый биологический вид имеет своё определённое жизненное пространство, или, иначе говоря, экологическую нишу, благодаря которой он имеет возможность существовать.

Потеря видом экологической ниши, и необретение новой, эквивалентны его вымиранию.

И даже небольшое её сокращение может привести к весьма серьёзным последствиям.

Восстановить же прежнее положение далеко не всегда возможно, и тут, как нигде, уместна поговорка: «Свято место пусто не бывает».

Свободную нишу тут же занимают конкурирующие виды, не пуская бывших хозяев обратно.

А если происходит серьёзная смена природных условий, – скажем, заметное изменение климата, то биологическому виду приходится либо вымирать, либо вновь завоевывать своё место под солнцем.

Случается, здесь удаётся даже выиграть и занять более обширную нишу, потеснив соседей-конкурентов.

Это – своеобразная лотерея, где результат никак не зависит от воли непосредственных участников процесса.

Животное не способно ни сознательно менять своё отношение к окружающей среде, ни творчески изменять саму эту среду.

Это правило имеет в природе лишь одно исключение, имя которому «Человек».

*

И предки первобытного человека, и он сам, уступали диким животным практически во всём.

Человек не имел ни острых когтей, ни мощных клыков. Он не обладал феноменальной физической силой, не мог быстро бегать, не имел тонкого обоняния, острого зрения и чуткого слуха.

Однако, пережив множество геологических и исторических эпох, глобальные изменения климата, и прочие катаклизмы, он сумел сделать всю планету своей "экологической нишей", поднявшись над всей остальной природой.

Как ему это удалось? Сыграла свою роль социальная организация? Бесспорно. Но только ли она одна?

Ведь мы знаем немало примеров сложнейшей социальной организации, не вылившейся во что-либо подобное, – например, сообщества пчёл, муравьев, термитов...

Однако, у человека оказалось ещё одно решающее – парадоксальное, и резко отличающее его от всех остальных, преимущество.

*

Человек не был узко специализирован в природе (заметим в скобках, что едва ли не ему одному удалось обратить эту слабость, в решающий аргумент в конкурентной борьбе).

Ведь обычно, как раз лучшая приспособленность к конкретным условиям, и является залогом успеха в борьбе за выживания, худшая же ведёт к практически неминуемому вымиранию.

Но человек был настолько универсален и гибок по отношению к самым разным вызовам, что часто находил наилучшие, часто – совершенно отличные друг от друга, ходы и решения.

Именно благодаря этим качествам человек и приобрёл способность адаптироваться к самым разным ситуациям, и научился выживать даже там, где выжить, кажется, невозможно.

И тут очень важно сказать, что эта способность к выживанию и придумыванию спасительных решений, ходов и сценариев, не исчезла с появлением современной цивилизации.

Она и по сию пору сохраняется в каждом из нас – часто в латентном, но способном активизироваться, состоянии.

Важно ещё и то, что эта живучесть формировалась не только морфологически или физиологически, но и путём психической адаптации.

Связанные с этим мобильность и гибкость реагирования, позволили нашим предкам жить в принципиально разных условиях.

В зоне вечной мерзлоты и в саваннах, в высокогорье в экваториальных лесах, ведя тот образ жизни, который в каждом конкретном случае наиболее приемлем.

И такая адаптация в ряде позиций оказалась куда эффективнее других вариантов.

Она не могла обойтись без интеллектуальных, эмоциональных и личностных ресурсов, которые были у человека всегда.

С тех пор, как на Земле появились люди современного вида, в мире изменилось очень многое.

Но – да: способность приспосабливаться к новой ситуации, превращая свою слабость в силу, и поныне остаётся с нами.

*

Попадая в экстремальные условия, мы порой восклицаем: «Я не могу так жить!»

Это одновременно и правда, и – нет.

Действительно таким, каким он был прежде, человек в новых для себя сложных условиях, скорее всего, выжить не сможет.

Но, найдя в них новое место, и образовав свою новую «нишу», он делается потенциально способным не просто выжить, но и продуктивно жить дальше.

Собственно говоря, мы всю свою жизнь только и делаем, что адаптируемся и привыкаем к чему-то новому.

Новорождённый ребёнок с первых секунд сталкивается с неведомым, непривычным, часто – враждебным миром.

Он осваивается в этом мире, ищет с ним общий язык и способы взаимодействия.

В это время им в первую очередь руководят рефлексy и инстинкты. Но задачи всё усложняются, и чем дальше, тем больше, в процесс адаптации включается разум.

А жизнь преподносит новые и новые испытания: детский сад, школа, разные этапы взросления.

Растущий человек всё меняется и адаптируется к меняющимся реалиям, чтобы меняться и адаптироваться и дальше – всю свою жизнь.

Ведь по существу, всякий возраст – «переходный», а всё сущее в человеческой жизни – временно.

*

Человек четырёх-пяти лет от роду впервые попадает в детский сад, и (о, ужас!) жизнь уже в который раз становится для него неизведанной, и оттого тревожной, и в чём-то даже враждебной.

Новая обстановка, незнакомые люди, непонятные, совершенно не похожие на семейные, отношения.

Ребёнку, конечно, бывает в такой ситуации ой, как нелегко! Некоторые взрослые отказывают детям в самой возможности иметь большие проблемы.

По их мнению, большие проблемы могут быть только у них самих, – у «больших». Вероятно, они не лукавят, а просто забыли, что пресловутое «беззаботное детство» – надуманный, навязанный, и по сути – фальшивый образ!

В первые годы жизни человек узнаёт о мире много больше, чем потом – за всю остальную жизнь.

С течением времени растущий человек постоянно сталкивается с новыми для себя проблемами, и всё чаще интеллект становится инструментом их решения.

Маленький человек учится чувствовать, понимать и преодолевать препятствия. Учится дружить и любить, терять и вновь обретать значимых для себя людей.

Учится реагированию на происходящие в жизни события. И многое из этой науки нельзя «пройти» потом – заново.

В «Школе Жизни» неаттестованные ученики на второй год не остаются.

Вместе с разумом, у ребёнка динамично развивается и эмоциональная сфера. Сочетание того и другого порождает потрясающий адаптационный механизм, служащий человеку добрую службу всю его жизнь – игру.

Детская игра, это непрерывный творческий процесс, создание в воображении новой реальности, и одновременно – формирование самых разных адаптационных механизмов.

Игра даёт возможность быть раскованным и пластичным, изобретательным, отважным и гибким – даже в самой сложной (пусть и умозрительно выстроенной) ситуации.

Играя, дети демонстрируют нам по-настоящему творческий подход к жизни.

Именно этого так часто не хватает взрослым – особенно тем, кто оказался в тяжёлой и сложной кризисной, иногда – критической ситуации.

В том, хорошо известном каждому положении, когда очевидное далеко не всегда кажется правильным, а простое на поверку часто оказывается невероятно запутанным.

Меня неизменно потрясают удивительные стойкость и какое-то светлое мужество детей, оказавшихся в критическом положении в результате тяжёлого заболевания, чаще всего – онкологии.

Откуда они, истерзанные навалившимся на них испытанием, находят силы на улыбку, на искреннее сочувствие родителям в приближающемся к ним ужасном горе?

Это – не та твёрдость, что ломается от жестокого порыва ветра, но – неуступчивая гибкость, что не сломать и урагану.

И это как раз то, чему нам, большим и взрослым очень трудно, но вано и стоит у них поцдиться!

*

Мы все когда-то вынесли из своего детства способность к решению подобных задач. Но одни люди продолжают ею пользоваться, другие же отложили её в сторону, как им кажется, за ненужностью.

Мы стали взрослыми, и теперь уже от нас во многом зависит, что смогут взять во взрослую жизнь наши дети.

Одни из них будут людьми инициативными, многоплановыми, находчивыми и творческими; они смогут построить свою жизнь интересно и ярко.

Эти люди будут востребованы в политике, бизнесе, науке, управлении, производстве: в общем, во всех областях человеческой деятельности.

Про них будут говорить: «таким в жизни везёт!»

Другие же, увы, станут исполнителями чужих идей, вечными ведомыми, подчинёнными, а то и просто аутсайдерами.

Первые отыщут свой путь даже в сложной ситуации, связанной и с тяжёлой болезнью, и с иными жизненными проблемами, вторые...

Им в таком случае будет особенно трудно. И хотя, как говорится в известном изречении, учиться никогда не поздно, некоторые потенции к творческому отношению к жизни закладываются именно в детстве, и – только в детстве.

К счастью, все мы – родом как раз оттуда, и вероятно, в каждом, если искать, отыщутся живые, но спящие зёрнышки.

*

Детские игры могут сказать наблюдательному глазу очень многое.

Одни дети охотно лепят из пластилина, рисуют самостоятельно придуманные образы красками и карандашами – одним словом, творят.

Другие не любят (не научились?) создавать. Они играют в игры, придуманные не ими, куда охотнее используют готовые схемы.

А свободному полёту фантазии предпочитают, скажем, тематический конструктор «Лего» и компьютерные игры с уже заданными темами, героями и результатом.

Они предпочитают книге телевизор, а собственному творчеству – потребление плодов творчества других.

С такими детьми, конечно, всё много проще: включил им телевизор или компьютер, и вот они уже «заняты делом».

Но не дай им Бог, став взрослыми, попасть в лабиринт тяжёлой и сложной жизненной ситуации!

Скорее всего, они окажутся к ней не готовы – как в детстве не были готовы к играм, где нужно придумывать всё самим.

Что же со всем этим делать? Нам, взрослым, видимо, придётся довольствоваться тем, что мы получили в своём детстве, и искать свой путь и самих себя, опираясь на багаж, имеющийся в нашем распоряжении.

При желании человек способен на многое в любом возрасте, однако далеко не всё, что упущено в детстве, может быть впоследствии восполнено.

Это – с одной стороны. С другой, невозможность вернуть упущенное – не повод для бездействия или капитуляции.

Ведь, кто знает: тяжёлая болезнь, или какая-то иная катастрофа, и станет тем триггером, что заставит искать в самих себе ключ отыскать ключ, которым отпирается эта дверь?

Но де граница между тем, что дано тебе от природы и тем, что способна дать социальная среда и общество в целом?

И, коли тебя относят к категории «рождённых ползать», есть ли хотя бы крохотный шанс на то, что – всё-таки полетишь?

*

Первобытные люди, отвоёвывая своё жизненное пространство, адаптировались к ситуации и создавали новую интеллектуальную и культурную среду, чтобы выжить.

Во все времена дети, развиваясь и творчески осваивая окружающий мир, учатся жить.

Тот же, кто столкнулся с тяжёлой болезнью, или иными сложными обстоятельствами, часто вынужден учиться жить заново, чтобы выжить, чтобы не потерять свою индивидуальность, своё «Я».

Огромный творческий ресурс, доставшийся человеку от далёких предков, таится в каждом из нас.

Можно, конечно, отказаться от его поиска в себе.

Но не жалко ли упускать такую возможность, Человек Разумный?!

Хроника жизни в реальном времени

Лето 1986-го: мы с матушкой, братом и моим близким другом, собираемся ехать на Псковщину, в деревню к моей двоюродной тётушке.

Я много раз бывал здесь, и с нетерпением жду новой поездки.

На этот раз мы втроем собираемся жить не в доме, а в палатке на берегу реки, километрах в трёх от деревни.

Но одно обстоятельство беспокоит и тревожит меня.

После недавнего весеннего обострения, мне никак не удаётся по-настоящему прийти в себя.

Координация движений никуда не годится: я то и дело спотыкаюсь на ровном месте.

И, кажется, чего уж проще: попасть пальцем в кончик собственного носа? Но сейчас и это не получается: рука то и дело пролетает мимо – то в щёку, то куда-то в сторону уха.

Стоять ровно, закрыв глаза и расслабившись, тоже не удаётся: меня тут же начинает заваливать в сторону.

А тут – жизнь в походных условиях, со всеми вытекающими отсюда обстоятельствами!

И как удержаться от того, чтобы не ловить рыбу с лодки? Но лодка-то надувная, а сидя на спиннинг с неё не половишь: нужно ловить стоя...

В общем, по-хорошему, в таком состоянии ехать не стоило.

Но как отказаться от поездки, о которой думалось чуть ли весь последний год?

Нет: это было выше моих сил!

*

Но вопреки моим опасениям, всё сложилось неожиданно удачно и хорошо.

Почти месяц настоящей походной жизни: я вволю плавал по реке со спиннингом, купался вместе со всеми, не спал ночами и загорал, сколько вздумается, и – ничего!

Все мои недомогания как рукой сняло: я чувствовал себя ровно так же, как это было до болезни!

Мы от души играли в футбол на самом солнцепёке, а потом бросались с высокого берега в реку. Я не спал ночами, а днём часто было не до отдыха, замерзал и жутко перегревался.

Но от всех тревоживших меня моих проблем не было и следа: и с координацией всё было в порядке, и с тем, чтобы попасть пальцем в кончик носа – тоже.

А потом болезнь как будто очнулась от спячки. Она вновь решительно напомнила о себе.

Но это случилось уже в самом конце – за день до отъезда.

Всё вернулось к прежнему положению, как будто и не было этого удивительного перерыва.

Кстати, много позже я услышу несколько похожих историй, и тоже – от людей с РС.

Это не только снимает с моего случая налёт уникальности, но и фиксирует любопытнейший, дарящий надежду, феномен.

Никаких чудес, невероятных, но сомнительных «излечений от неизлечимого».

Зато – какая потрясающая иллюстрация возможностей влияния душевного подъёма на происходящее!

Смысл, или бессмыслица?

– Разве человек может поднять самого себя за волосы?!

– Обязательно! Думающий человек просто обязан время от времени это делать!

Из фильма «Тот самый Мюнхгаузен».

Помимо и прежде начала поиска ответа на вопрос «Что делать?» каждому из нас нужно понять, а зачем вообще что-либо делать?

Зачем что-то строить на том жалком островке, который остался от прежней жизни после появления тяжёлой болезни?

Слишком много «Навсегда» и «Никогда», слишком много невосполнимых потерь и несбывшихся ожиданий. Короче говоря, **какой смысл в дальнейшем существовании?**

Этот вопрос я, конечно, задавал себе самому. Он звучит из уст многих людей, поставленных недугом в отчаянное положение.

Из уст юной девушки, навсегда прикованной к инвалидной коляске.

Из уст молодого человека, который никогда не сможет вновь увидеть красоту окружающего мира, так как атрофия зрительных нервов привела к тому, что все краски для него почти померкли, и остались лишь неясные очертания.

Как быть со всем этим?

Здесь я хотел бы обратиться к опыту Виктора Франкла — психотерапевта и психиатра с мировым именем.

В годы Второй Мировой войны ему довелось провести несколько лет в концентрационных лагерях, в том числе, в печально знаменитом «Освенциме».

Испытание, вполне сопоставимое с любой гипотетически возможной чашей страданий, выпадающей на долю отдельного человека.

Не единожды бывший на волосок от гибели, Франкл всё-таки сумел выжить.

Мало того: выполняя свой профессиональный и человеческий долг, он помог выжить многим из тех, кто оказался с ним рядом.

В книге «Человек в поисках Смысла» Франкл ставит тот самый вопрос, с которого мы начали эту главу.

Он замечает, что **«поиск смысла собственной жизни формирует человеческую личность, помогая в любых обстоятельствах оставаться Человеком в полном смысле этого слова.»**

Более того: сложные обстоятельства не только не делают этот вопрос неуместным, но, напротив, ставят его перед нами гораздо острее: **«Потребность и вопрос о смысле жизни возникает именно тогда, когда человеку живётся хуже некуда...»**

Вопрос о смысле жизни, по Франклу, нельзя ставить «вообще».

Это всё равно, что спрашивать у чемпиона мира по шахматам: «Скажите, маэстро, какой ход самый лучший?»

В каждый отдельный момент игры лучшими окажутся разные ходы.

Точно так же и на разных этапах своей жизни мы стремимся к достижению различных целей. Их Франкл объединяет в три большие группы:

Созидательные ценности;

Ценности переживания;

Ценности отношения.

Обладая свободой воли, человек, пока он жив, может сделать тот или иной выбор. Он может идти к своей цели, а может уклониться от этого.

Может мужественно переносить выпадающие на его долю страдания, или – обвинять в них другого человека, Бога, судьбу, и так далее.

Может остро чувствовать цвет, вкус и аромат жизни, или – отказаться от этого.

«Человек не свободен от условий... – говорит автор. – Но он свободен занять позицию по отношению к ним».

И далее: **«Человек, чья вера в осмысленность собственного существования подорвана жизненным кризисом, вызывает особую жалость.**

Он утрачивает тот духовный стержень, который может быть возрождён только безгранично жизнеутверждающим мировоззрением.

Не имея такого стержня (который не обязательно должен быть ясно осознан и определённо сформулирован, чтобы выполнять свою функцию), человек оказывается не в состоянии в трудные периоды своей жизни собрать все свои силы, чтобы противостоять ударам судьбы».

Анализируя вопрос выживания в присутствии жизненных смыслов, и в отсутствие оных, Франкл обращается к принципиальным вещам и деталям.

Он подчёркивает, что существует вполне понятный и часто встречающийся соблазн искать смысл своего существования не в деле достижения личностных целей или решении жизненных задач, а в области внутренних состояний, – таких, как наслаждение или счастье.

Вот что он говорит в этой связи: **«В норме наслаждение никогда не является целью человеческих стремлений. Оно является, должно оставаться результатом, точнее, побочным эффектом достижения цели. Достижение цели создаёт причину для счастья».**

Другими словами, если есть причина для счастья, это чувство возникнет само собой, как закономерный и естественный результат этого.

И потому, **«незачем стремиться к счастью, незачем о нём беспокоиться, если у нас есть основание для него.**

Более того, стремиться к нему нельзя. В той мере, в какой человек делает счастье предметом своих устремлений, он неизбежно делает его объектом своего внимания.

Но тем самым он теряет из виду причины для счастья, и счастье ускользает».

Далее, рассматривая типичные психологические ошибки, мы сможем убедиться, что многие из них имеют схожую подоплёку.

Человек хочет стремиться к счастью, которое, в силу известных причин, кажется ему почти недоступным.

Но он, видя рядом с собой более счастливые (судьбы и считая себя столь же достойным счастья, часто создаёт себе немало тупиковых и изначально проигрышных ситуаций.

И сам же потом не может из них выбраться.

По Франклу, действительный смысл своего существования человек может найти только вне себя самого, – в ценностях, на которые он способен опереться.

«В служении делу или в любви к другому, человек осуществляет сам себя.

Чем больше он отдаёт себя... тем в большей степени он является человеком, и тем в большей степени он становится самим собой».

*

Навсегда прикованный к инвалидному креслу человек говорит, что он бывает счастлив.

Нет, он не лукавит, и эти слова отнюдь не означают, что он не хотел бы встать и вновь ходить.

Просто ему удалось найти и реализовать заложенный в его ситуации, только ему принадлежащий, жизненный смысл.

И – бродят по свету физически вполне здоровые, но такие разнесчастные люди!

Сетуют на то, что жизнь у них не сложилась. А может быть, сами не сумели сложить?

Или может, и не хотели её складывать, думая, что всё как-нибудь сложится само?

Казалось бы, вопрос о смысле жизни звучит почти риторически.

Но всё-таки давайте попробуем на него ответить, каждый – самому себе.

Трудно? Конечно! Но давайте, всё же попробуем!

Что делать?

Сталкиваясь с необходимостью идти по дороге, на которой не видно надёжных ориентиров, мы часто останавливаемся в нерешительности.

Куда идти, чтобы достичь своей цели, и как свести вероятность ошибки к минимуму?

Болезнь заставляет решать доселе неведомый нам круг проблем, лейтмотивом которого звучит вечный, как мир, вопрос: «Что делать?»

Мы хотим повлиять на сложившуюся и, увы, невесёлую ситуацию; мы жаждем действия, хотя и не нашли ещё для себя мало-мальски заметного маяка.

Нетерпеливое желание сделать хоть что-нибудь гонит вперёд, заставляя совершать действия, о которых, быть может, придётся впоследствии пожалеть.

Вполне вероятно, что это может быть именно так, потому что **нас, пока незрячих, ведут два не слишком надёжных поводыря: Страх, и Вера в Чудо.**

В них очень много бурных эмоций – от крайней степени отчаяния, до эйфорического фейерверка чувств.

Но там нет одной важнейшей для нас вещи – рассудительности. А для того, чтобы решить, что следует делать, нужно трезво оценить происходящее – и в себе самих, и в окружающем мире.

Это поможет прозреть, и тогда наши подслеповатые поводыри могут превратиться в верных спутников, на которых порой не грех и опереться.

Ведь обратная сторона страха за жизнь — это воля к жизни, а вера неотделима от надежды.

Люди редко задумываются над тем, почему они на различные жизненные ситуации реагируют так, а не как-то иначе.

Одному кажется естественным в разгар ссоры хлопнуть дверью и уйти, второй замыкается и уходит в себя, третий отвечает оппоненту угрозами и криком, четвёртый...

А спроси у каждого из них, почему он так сделал, ответит: «А что мне ещё оставалось?!» Несколько (множество!) вариантов поведения (т.е. реагирования на ситуацию) в итоге оборачиваются каким-то одним.

Причём, как представляется самому человеку, чуть ли не единственно возможным.

Вот только один пример. Женщина, слышущая среди своих друзей и знакомых чутким и отзывчивым человеком, устав от бесконечных, мелких и подчас обременительных просьб помочь:

– посидеть с детьми;

– выслушать наболевшее;

– дать денег в долг, и т.д., говорит себе: «Хватит! Сколько можно на мне ездить?! В конце концов, у меня проблем никак не меньше, чем у всех прочих!»

Но вот раздаётся телефонный звонок, и появляется очередной проситель с очередной мелкой просьбой.

Казалось бы, чего проще: ну скажи и ему, и всем прочим, что тебе некогда, что ты на них свои проблемы не вешаешь, что ждёшь от них того же.

Ответь самому бесцеремонному:

–Ты это прекрасно можешь сделать и сам!

Ответит она так? Да никогда в жизни! Напротив, она (отчаянно чертыхаясь в душе) и выслушает, и пообещает помочь, и – поможет!

И сделает это с ощущением, что её заставили, вынудили, что пришлось (!) снова этим заниматься.

Да, здесь мне важно обратить внимание читателя на одно важное обстоятельство:

Думает ли человек о том, как он будет действовать, или поступает спонтанно, но его поступки часто оказываются продиктованными бессознательной, слабо контролируемой реакцией, – неким стереотипом поведения в типичной ситуации.

Отсюда и ощущение того, что выбранный вариант – единственно возможный, при всей очевидной и широкой палитре других решений.

В числе других привычных алгоритмов поведения есть и такой, как не всегда осознаваемое, но часто реализуемое стремление по мере возможности действовать «как все».

Такой конформизм реализуется в самых разных вещах – и со знаком «плюс» и со знаком «минус», и в том, что невозможно однозначно назвать «хорошим» или «плохим».

Он участвует в формировании основ общепринятой морали, заставляет разных людей не сговариваясь, включать одну и ту же музыку, одеваться в соответствии с модой.

Делая спаянной командой разрозненную группу, он превращает отдельные «Я» на футбольном матче в единое, жаждущее успеха любимой команды, «Мы»

*

Представим себе заснеженный пустырь, через который проложена тропинка.

Мы идём по ней, даже если её направление не полностью совпадает с тем, куда мы стремимся попасть.

Так удобнее, даже если потом придётся сделать небольшой крюк. Не вязнуть же по колено в снегу!

Но вот прошёл снегопад, и тропинка исчезла. Перед нами ровное пространство, и мы, ориентируясь в нём, непременно выберем кратчайший путь к цели.

Если же кто-нибудь уже идёт впереди нас, то мы, скорее всего, бессознательно пойдём по его следу, хотя тропинки ещё нет, и все пути пока равноценны.

Всё очень просто: идти по чужому следу психологически комфортнее!

Очень часто человек стремится не принимать решения самостоятельно, если существует возможность положиться на того, кто идёт впереди.

Удивительно: тому, кто идёт впереди нас, мы часто верим гораздо больше, нежели самим себе!

Однако нужно понимать, что далеко не всякий след побуждает следовать по нему.

Нам вряд ли захочется идти по следу, оставленному лыжником, снегоходом или трактором, если только в этом не будет понятного практического резона.

Но я – пешеход – буду бессознательно доверять именно прошедшему передо мной пешеходу, а не кому-либо ещё. Почему?

Дело в том, что в этот момент мы входим в состав очень недолговечной, но реальной социальной группы, которую мы так и назовём: «пешеходы».

Пусть мы даже незнакомы, но с этим неведомым человеком в данный момент мы – «свои».

Ни лыжник, ни владелец снегохода, ни тракторист в эту группу явно не входят. Своих я в них не чувствую, а потому и безотчётного доверия к ним не возникает.

Вот об этом безотчётном доверии внутри социальной группы, применительно уже собственно к болезни, я и хочу сейчас поговорить.

Социальная группа обычно формируется из людей, имеющих схожие интересы, общие увлечения или проблемы.

Любой человек одновременно входит в множество других групп: «Семья», «родственников», «коллеги», «друзья», и так далее.

После того, как у него появляется диагноз тяжёлого недуга, он незаметно для себя войдёт в состав новой группы – в число людей, имеющих тот же диагноз.

А мытарства по больницам, ожидание очереди на медицинскую консультацию и участие в деятельности соответствующих сообществ в интернете только ускорят этот процесс.

Но социальная группа – это не просто некоторое количество людей.

Она устанавливает определённые стандарты общения и систему ценностей, обеспечивает известную экологическую (читай – психологическую) нишу.

Наконец, она даёт возможность обмениваться мнениями, а также предоставляет новичку массу полезной информации.

Однако не нужно забывать об уже упомянутом выше «безотчётном доверии».

Человек бессознательно стремится соответствовать той социальной группе, с которой он в данный момент себя ассоциирует.

А если связи с другими группами прерываются или ослабевают, может появиться настоящая психологическая зависимость от собственного недуга.

И тогда человек способен (опять же, совершенно бессознательно!) даже начать настраивать, программировать себя, на и без того вероятное ухудшение, глядя на жизнь через призму своей болезни.

Поэтому важно всегда помнить о том, что такая психологическая ниша ни в коем случае не должна превращаться в психологическую же ловушку!

*

Мы всё время находимся в том или ином эмоционально-психическом состоянии, испытывая попеременно: душевный подъём, восторженность, отчаяние, подавленность, печаль, уныние, гнев, и т.д.

Обычно человек довольно быстро переключается, переходит из одного состояния в другое, не задерживаясь подолгу в каждом из них.

Но вот в его жизнь вторгается тяжёлая болезнь. Пусть она даже не несёт прямой угрозы физическому существованию.

Зато вместе с органическими нарушениями она вызывает негативные изменения психики.

Человек, как и прежде, эмоционально реагирует на возникшую угрозу, но теперь уже отрицательные реакции становятся весьма продолжительными и не заканчиваются устранением вызвавшей их причины.

Болезнь порой не позволяет забыть о себе ни на секунду.

Неизвестность дальнейшего развития событий и страх перед возможным ухудшением становятся гнетущими. Это вызывает у него огромное и постоянное нервно-психическое напряжение, и он не знает, как с этим совладать.

Мало того: очень часто он сам начинает мешать себе справиться с ситуацией, усугубляя своё и без того незавидное положение.

Как это происходит? Возникающие у человека бессознательные реакции, являясь продуктом его прежнего опыта, уже не соответствуют возникшей реальности и постоянно загоняют его в психологический тупик.

Можно всеми силами души ненавидеть свою болезнь, но от неё не уйдёшь, хлопнув дверью!

Старые стереотипы реагирования, помогавшие в прошлом выходить из дискомфортной ситуации, становятся теперь неэффективными, превращаясь в психологическую ловушку.

Напряжение со временем лишь возрастает, человек всё время упирается в одну и ту же стену, но никакой разрядки не происходит.

Психологическая перегрузка, которой может подвергнуть себя больной, бывает порой просто чудовищной!

Она может оказаться непосильной даже для человека с богатырским здоровьем.

Заставьте его решать в принципе не решаемую задачу, от успеха решения которой зависит его жизнь!

Поставьте его в такие условия, когда у него не будет других вариантов: будьте уверены: через короткое время **от его некогда железного здоровья останется одна ржавчина!**

Попадая в психологический тупик и совершенно здоровые люди заболевают, сползают в глубочайшую депрессию и даже кончают с собой.

Здоровые! Как же больные, имеющие куда меньший жизненный ресурс, позволяют себе такое?! Это же просто один из способов самоубийства, правда, довольно длительный и громоздкий!

Где же выход? Хороший психотерапевт здесь оказался бы очень кстати. Но и он может лишь научить, как нести выпавшую нам ношу.

Нести её всё равно придётся самим. Психотерапевт, к сожалению, доступен не всем, но его отсутствие – не повод для бездействия (**которое подобно бездействию на скользком склоне: если не карабкаешься вверх, то неизбежно сползаешь вниз**).

Мы вынуждены учиться жить в нынешнем положении, одновременно с этим стараясь не превратить собственную болезнь в своеобразный фетиш.

Это вряд ли избавит нас от недуга, зато сможет помочь почувствовать себя не только пациентом, но и просто человеком.

Конечно, никто не может радикально изменить свой характер. Иными словами, стать совершенно другим человеком нельзя.

Многое можно в себе скорректировать, но едва ли что-то возможно вырвать из себя с корнем. Слава Богу, этого и не требуется!

*

Ребёнок, впервые в жизни взявший в руки нож и порезавший палец, будет брать его снова, а не откажется от него навсегда.

Конечно, без порезов не обойдётся и в дальнейшем, но рано или поздно он научится пользоваться этим полезным инструментом.

Так и мы, наряду с расширением своего эмоционального багажа, можем научиться использовать все реакции, которые есть в нашем распоряжении.

Это наши инструменты, с большинством из которых мы часто просто не умеем работать. Чем их больше, чем лучше мы ими владеем, тем шире оказываются наши возможности.

Так, тревога, вызванная недостатком времени, цейтнотом, одного заставит опустить руки, другого подвигнет к лихорадочной и беспорядочной деятельности (лишь бы что-то делать!), третьего мобилизует на внимание и точную, без суеты работу.

Вот несколько вариантов реагирования на одну ситуацию, где одна и та же эмоция может приводить как к концентрации сил, так и к полному бедламу.

- Легко говорить «нужно научиться» - скажет, быть может, кто-то из моих собеседников.
- Но где гарантия, что у меня хоть что-то получится?

Действительно, никаких гарантий здесь нет и быть не может. Но ведь и выбор наш невелик! Мы выбираем между активностью и пассивным ожиданием исхода, между «я попытаюсь», и – «ничего уже не изменишь!»

Давайте же постараемся хоть что-то сделать, ибо второе от нас всё равно никуда не уйдёт.

Если хотите, жизнь ставит перед нами творческую задачу самосозидания и совершенствования нашей личности. Это тоже можно воспринимать по-разному: и как сверхзадачу, и как сизифов труд. Выбор и здесь – только за нами.

*

Вокруг нас есть немало людей, живущих серой и безрадостной жизнью, наполняемой лишь их жалобами и стонами.

И живёт в Москве чудесная молодая женщина, которая пишет замечательные детские книги, иллюстрируя их собственными забавными рисунками.

Эти книги пропитаны добром, талантом и радостью жизни.

Женщина эта тяжело больна, в связи с чем она вынуждена передвигаться в инвалидной коляске.

Такая судьба вызывает восхищение, сострадание и участие, но только не жалость.

Всё-таки жалость – удел слабых и беспомощных, а также тех, кто согласился с тем, что потерпел фиаско в игре под названием «жизнь».

В этой игре выигрывает не тот, кто не падает, а тот, кто способен после падения встать.

Часто мы сами себе мешаем сделать это. Недуг резко меняет правила игры, а человек неосознанно продолжает играть по старым.

Сожалея о невозможном, он не видит доступно го; сокрушаясь о потерянном, теряет реальное.

Или, как говорится в старинной молитве:

«Боже, дай нам силы перенести то, что мы не можем изменить;

Боже, дай нам силы изменить то, что мы не можем перенести;

Боже, дай нам мудрость, что бы не спутать первое со вторым!»

Дорога в лабиринте, который мы сами строим

«Чтобы вылечиться, больной должен как-то внутренне отмежеваться от своей болезни...»

Виктор Франкл.

«Благими намерениями дорога в Ад вымощена!» – это изречение у каждого на слуху.

Слишком часто, действуя, мы получаем совершенно не тот результат, к которому, казалось бы стремились.

Так, ребёнок губит красивый цветок, «помогая» ему быстрее раскрыться.

Здесь бы очень пригодился какой-нибудь ориентир (а лучше – ориентиры), помогающий миновать повороты пути, ведущие в тупик, бурелом, или трясину.

Или – позволяющий хотя бы выбраться из всех этих злоключений обратно на твёрдую дорогу.

Подобных механизмов существует множество, но вот – лишь одна из таких моделей.

*

Многие помнят и знают телепередачу «Что? Где? Когда?»

Начинается игра; «Знатоки» внимательно выслушивают вопрос, а затем начинают искать ответ, находясь в условиях жесточайшего цейтнота.

За игровым столом попеременно звучат различные версии, – порой самые экзотические и невероятные.

В этот момент зритель получает возможность воочию наблюдать то, что можно было бы назвать «методологией поиска правильного ответа».

Последовательно отменяя все неподходящие версии, игроки до предела сужают круг возможных ответов, правильного ответа.

В конце концов, остаётся всего два-три варианта, из которых и делается окончательный выбор.

Обратите внимание: **игроки не стремятся сразу озвучить кажущийся правильным ответ (если только не знают его заранее).**

Вместо этого они занимаются тем, что последовательно исключают оказавшиеся несостоятельными версии.

Удивительно, но правильный ответ часто бывает найден и в том случае, когда данная область знания находится за пределами эрудиции участников игры.

Конечно, тактика бывает разной, но очень часто делается именно так. Думаю, эффективность данного подхода вполне очевидна.

И кстати, интересно: практически тот же принцип решения проблемы описан у Конана Доила в одном из рассказов о Шерлоке Холмсе.

В ответ на вопрос, как знаменитому сыщику удаётся распутывать самые сложные загадки, тот говорит следующее:

«Из всех возможных вариантов решения отбросьте всё, что не соответствует истине, а то, что останется, и будет ответом, каким бы невероятным он ни казался».

Действительно, в нашем случае многие просчёты и ошибки внешне могут выглядеть естественными и интуитивно понятными ходами.

И хотя наши субъективизм восприятия и пристрастное отношение к ситуации вносят в неё неизбежные погрешности, вышеописанный алгоритм способен хотя бы отчасти их компенсировать.

Здесь хорошо было бы научиться выводить свои решения с интуитивного, на сознательный уровень. Сделать это хоть и непросто, но возможно, и, главное, необходимо.

Определив и внятно назвав по имени то, что собираемся сделать, можно гораздо отчётливее понять, чего делать не стоит .

Кстати, такая возможность «назвать то, что собираемся сделать, по имени», мгновенно выводит интуитивное ощущение на сознательный уровень.

Эмоциональный импульс становящийся связной мыслью, очень часто тут же рассыпается прахом в силу своей крайней противоречивости.

А импульс на то и импульс, что почти не выносит команды «Стоп!», и слов «Давай-ка всё спокойно обдумаем!».

К тому же он – один из главных рабочих инструментов разного рода мошенников.

Те ведь целенаправленно подгоняют, торопят и не дают опомниться, дабы добиться от человека того самого, режиссируемого ими, ошибочного и фатального импульса.

Но и без всяких мошенников, импульсивные поступки крайне редко дают возможность хотя бы «остаться при своих», уж не говоря о возможности хоть какого-то выигрыша.

Примеров же таких проигрышных (с надеждой на Джек-Пот) импульсов, вокруг нас предостаточно:

- «Брошу лечение, и займусь: голоданием / медитацией, спортом/ молитвенным бдением , и т.д.»

- «Пойду к колдуну / целителю / экстрасенсу / в нетрадиционную (если традиционная не обещает полного излечения, а тут обещают) медицину»

- «Вообще пойду назло, наперекор, асимметрично, зигзагом, наискосок, и т.д., и тем самым выиграю!»

Наконец, ещё один весьма распространённый мотив подобного толка звучит примерно так: «Я не хочу верить врачу, говорящему о невозможности излечения; этому же человеку за то, что он обещает Чудо, охотно верю!»

Но – оставим в стороне торговцев чудесами и вернёмся к нашему «Давай-ка всё спокойно обдумаем!»

Но как добиться того, чтобы наш анализ своей ситуации был максимально и насколько это возможно, беспристрастным и тонким?

Здесь существует один простой и вполне эффективный приём.

*

Все знают, как легко давать советы кому-то другому, и как трудно принимать решение, когда дело уже касается тебя самого.

Встретив знакомого, попавшего в трудное положение, мы его ободряем, предлагая (или предполагая) подчас не один, а сразу несколько вариантов решения его проблемы.

Часто собеседник не разделяет нашего оптимизма и на слова: «Вот я бы на твоём месте!» саркастически улыбается или мрачнеет.

Нетрудно догадаться, о чём он думает. Мы, предлагая ему воспользоваться нашим советом, не можем занять его место.

Поэтому нам легко говорить: нас-то непосредственно это не касается, и расхлёбывать последствия не нам, а ему!

Да уж: советовать и учить тому, «как надо», всегда приятнее, спокойнее и проще, нежели действовать самому!

Здесь мне вспоминается одна забавная история, которую поведал в одной из своих книг великий русский актёр Михаил Чехов.

Он очень плохо играл на бильярде, и однажды его друг Евгений Вахтангов предложил ему дать урок искусной игры.

Чехов вспоминает, как виртуозно и легко Вахтангов закатывал в лузы сложные шары, показывая, как и что нужно делать.

В результате у Михаила Александровича сложилось полное впечатление, что Вахтангов – настоящий виртуоз этой игры.

Но, как только тот перестал поучать и принялся просто играть, у него всё моментально разладилось.

Чехов был в недоумении: почему? И тогда Вахтангов смущённо признался, что на бильярде-то он, в сущности, играть почти не умеет.

Просто, обучая игре, он совершенно не волновался, был уверен в себе, и потому у него всё получалось!

Точно так же, анализируя внешнюю для себя ситуацию, мы остаёмся раскрепощёнными и свободными в своих решениях, оценках и действиях.

Даже если речь идёт о близком друге, как это было у Чехова с Вахтанговым, ситуация всё равно остаётся внешней для того, кто оказался в позиции последнего.

Поэтому он и способен свободно себя чувствовать, думать и рассуждать.

В свою очередь и он, попав в схожее положение, неизбежно делается столь же напряжёнными и не видящим всей панорамы.

Да, ситуация перестаёт быть внешней во многом потому, что **мы начинаем нести ответственность за её исход.**

И, если положение сложное, в голову нет-нет, да и придёт страшная мысль: «А вдруг у меня ничего не получится?»

Всё это мешает спокойно и взвешенно анализировать себя и своё положение. Какой уж там поиск разных вариантов!

А коли нас начинает подгонять страх, вектор наших размышлений и анализа меняется очень заметно.

Тут мы уже не стремимся к своей цели, а пытаемся уйти от возможной неудачи.

Согласитесь: подмена очень существенная, если не сказать, принципиальная.

Обычно человеку легче видеть, оценивать и судить других, а не самого себя.

Другого человека куда проще рассмотреть с разных сторон!

Необходимо каким-то образом устранить помехи, возникающие при проведении взвешенного самоанализа.

Выше уже упоминалось о существовании психологических приёмов, помогающих приблизиться к этой цели.

Один из них состоит в том, чтобы научиться смотреть на себя как бы со стороны.

Попробуем мысленно разъединить своё «Я» и свою болезнь, **обретая возможность внешнего наблюдения – и сложившейся ситуации, и себя – в ней.**

Болен будто бы не я, а хотя и близкий мне, но всё-таки **другой** человек.

«Он» может испытывать самые разные чувства: страх, негодование, подавленность и т.д.; «Я» глядя со стороны, способен оценивать «Его» состояние гораздо более взвешенно, спокойно и объективно.

Так мы получаем важнейший инструмент самооценки, – пусть и не безупречный, зато не дающий таких погрешностей, как попытка анализа ситуации изнутри себя.

Теперь нам становится ещё понятней разница между «Я вижу», и – «Я хочу видеть».

Подобных результатов можно достичь и другим способом. Только в этом случае создаётся не пространственная, а – временная перспектива.

В этом случае мы смотрим на ситуацию, как на дав но прошедшее событие.

Оглядываясь назад, мы видим всё совершенно иначе, нежели видели в момент, когда это происходило.

Эмоции, бушевавшие тогда, давно уже отшумели, и становится видно многое из того, что они собой заслоняли.

Как говорится в старинной японской поговорке:

«Вода спадёт, и камни обнажатся».

Конечно, таких способов существует не один и не два. Возможно, при работе над собой вместе с психотерапевтом, или самостоятельно, вы здесь найдёте и что-то своё.

Главное – увидеть, почувствовать и понять, в чём мы сами себе мешаем, а в чём можем найти дополнительные ресурсы.

«Познай самого себя, и ты познаешь весь мир!»

Понятно, что эта задача во всём её объёме совершенно невыполнима.

Но ведь на то и существует идеал, чтобы к нему стремиться!

Хроника жизни в реальном времени

1987-й год. В семь часов утра я уже нахожусь на своём рабочем месте.

Многие знакомые, пожалуй, узнали бы меня не сразу, потому что никогда не видели таким.

Сейчас я одет в синюю рабочую куртку с закатанными по локоть рукавами, кое-где покрытую россыпью тёмных точек – брызг машинного масла.

За ночь цех успел сильно остыть, и в нём стоит непривычная, какая-то оглушающая, тишина.

Я по очереди включаю свои станки: мой рабочий день начинается. А станков у меня целых пять штук, и называются они – «Токарные автоматы продольного точения».

Я – наладчик этих станков; на них же работаю и в качестве оператора.

Слежу за тем, чтобы размеры изготавливаемой детали соответствовали чертежу, затачиваю затупившиеся резцы и свёрла.

Вставляю в подающее устройство трёхметровые металлические прутки. А если требуется провести наладку на другую деталь, делаю и это.

Процесс полной переналадки занимает часа три, и нужно ещё помнить про другие свои станки.

Станок-автомат в работе напоминает живое существо: плавно и слаженно двигаются суппорты с резцами сквозь густую струю охлаждающей смазки.

Тонкими кольцами завивается острая стружка.

Отрезной резец вновь врежется в металл, и очередная, ещё горячая деталь падает в лоток.

Непривычного к этому зрелищу человека оно часто просто завораживает.

Я много раз наблюдал, как школьники, пришедшие в наш цех на экскурсию, подолгу стоят около станка-автомата, не отводя от него глаз.

Мне очень нравятся мои станки. На них можно производить и какие-нибудь болты или гайки, но никому не придёт в голову делать такое.

Оборудование, способное держать размеры в пределах сотых долей миллиметра, заслуживает более ответственных и серьёзных задач.

*

Раньше я бывал на производстве разве что во время школьной практики.

Там всё было очень интересно, но этот мир был мне совершенно неведом. Казалось странным, что каждый здесь занимается своим делом, и никто как будто и не следит за его работой.

Ну, ходит по цеху мастер, но к нему обращаются нечасто, а то и вовсе не замечают. Не то, что школьный учитель!

Но во время той практики меня, считавшего себя абсолютным гуманитарием, совершенно завораживала картина работающих токарных станков.

Сверкающие змейки горячей стружки, ползущей из-под резца, плотный гул электромоторов, точные движения стоящего за станком человека...

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.