

ЧЕСТНО О СТРАХЕ

КОГДА СТРАШНО СТАТЬ СОБОЙ

Как не потерять себя,
пока становишься кем-то

РОМАН САВИЩЕВ

Роман Савищев

Когда Страшно Стать Собой

<https://litres.ru/74652292>

SelfPub; 2026

Аннотация

Книга из серии "Честно о страхе"

Студенческие годы - это не только новые знания и первые шаги к профессии. Это ещё и страх ошибиться, сомнения в собственных силах, сравнение себя с другими и тревога перед будущим. Что делать, если кажется, что все вокруг умнее, близкие ждут от тебя определённых решений, а выбранный путь становится всё труднее?

Эта книга - о взрослении, внутренних конфликтах и попытках сохранить себя среди чужих ожиданий, требований и собственных амбиций. О страхе неудачи, усталости, выгорании и мучительном вопросе: «А вдруг я выбрал не то?»

Здесь не обещают избавить от всех страхов или научить всегда быть сильным. Вместо этого - честный разговор о том, как понимать свои чувства, переживать провалы без самоуничтожения, находить опору и двигаться дальше, даже когда уверенности недостаточно.

Эта книга для тех, кто ищет своё место, боится разочаровать окружающих и иногда забывает о себе, стараясь стать тем, кем должен.

Содержание

Дисклеймер	5
Эссе 01. Первый шаг в настоящую медицину	7
Эссе 04. Первая сессия: когда страшно не успеть	42
Эссе 06. А вдруг я выбрал не ту жизнь?	64
Эссе 07. Когда на жизнь не остаётся времени	77
Эссе 08. Учиться больше – не значит понимать лучше	89
Конец ознакомительного фрагмента.	91

Роман Савищев
Когда Страшно
Стать Собой

КОГДА СТРАШНО СТАТЬ СОБОЙ

Дисклеймер

Эта книга посвящена страхам, сомнениям и трудностям, с которыми может столкнуться человек на пути к медицинской профессии. Она основана на авторских наблюдениях, размышлениях и интерпретации жизненного опыта. Её цель – помочь читателю лучше понять собственные переживания, внимательнее отнестись к своим потребностям и найти практические способы справляться с повседневными трудностями.

Книга не является учебником по медицине, научной монографией или профессиональным руководством по психологии. Описания психологических и физиологических механизмов приведены в просветительских целях и не заменяют специализированную литературу, профессиональную оценку или консультацию квалифицированного специалиста. Практические рекомендации представляют собой общие ориентиры для самоанализа и организации повседневной жизни; их эффективность может различаться в зависимости от обстоятельств и индивидуальных особенностей читателя.

Книга не предназначена для самостоятельной диагностики психических или физических состояний и не заменяет медицинскую помощь, психотерапию или консультацию психолога. Если тревога, истощение или другие пережива-

ния становятся продолжительными, существенно мешают учёбе, работе, отношениям или повседневной жизни, рекомендуется обратиться к квалифицированному специалисту.

Приведённые истории, выводы и способы действий не являются универсальными решениями. Читателю следует соотносить их со своей ситуацией, критически оценивать предложенные идеи и при необходимости обращаться за дополнительной информацией или помощью.

Эта книга не обещает избавить вас от страха и не требует от вас всегда быть сильными. Она предлагает пространство для размышления, честного разговора с собой и поиска собственного пути – с учётом своих возможностей, обстоятельств и границ.

Эссе 01. Первый шаг в настоящую медицину

Страх перед анатомией – это не про трупы. Это про то, как внезапно обнаруживаешь, что всё, чему тебя учили до этого, было игрой в серьёзность, а не самой серьёзностью. Ты приходил на первое занятие с ощущением, что переступаешь черту: впереди всё будет иначе. И действительно – иначе. Не потому что там страшно, а потому что ты вдруг понимаешь: медицина не начинается с таблеток и рецептов. Она начинается со стола. С чужого тела. С первого взгляда, в котором не хватает смелости отвести глаза. До первого занятия анатомия была для меня абстракцией. Учебники с красивыми иллюстрациями, лекции о скелете и мышцах, которые преподаватели рассказывали так, будто речь идёт о подробном описании механизма, а не о человеческом теле. Я знал названия, мог указать на картинке, где сердце, где лёгкие, где печень. Но между знанием названий и видом реального препарата была пропасть, которую я не осознавал, пока не оказался по ту сторону. На картинке всё было понятно. На картинке не нужно было решать, смотреть или отвести глаза, потому что на картинке ты смотришь не на тело, а на объяснение тела. Линии, подписи, разрезы – всё уже обработано кем-то, кто точно знает, что рисует. А как быть, когда объяснение

кончается и начинается то, что объяснять не собирается?

В этом эссе – про то, что происходит с человеком, когда впервые видит то, что до этого видел только в учебниках. И про то, как группа помогает пройти через этот страх, не делая его меньше, а просто делая возможным. Оглядываясь на то, как каждый из нас проходит через «первая анатомичка: встреча с «настоящей медициной», замечаешь одну удивительную вещь: самые острые студенческие сомнения почти всегда переживаются молча, наедине с конспектом или по дороге между учебными корпусами. В группе все стараются держаться бодро и не подавать виду, хотя внутри каждого первокурсника или старшекурсника идёт одна и та же тихая работа по преодолению собственной робости и поиску твёрдой почвы под ногами.

История

Мы зашли все сразу – вся группа, человек двадцать, теснясь в дверном проёме, потому что войти по одному казалось нельзя, а по двое – уже слишком быстро. Коридор пах чем-то кислым, не едким, но постоянным, как запах старой штукатурки, которую не дают высохнуть. Кто-то сзади пытался шутить, слова выходили слишком громкими и неестественными. Я шёл почти последним, вцепившись в край чужой куртки, потому что рука не хотела отпускать ткань, даже когда мы уже были внутри. Комната оказалась меньше, чем я представлял. Стол – больше. Над столом висели лампы, выключенные, но уже готовые включиться. По краям стола сто-

или банки, в которых что-то плавало в желтоватой жидкости. На самом столе лежали препараты, накрытые тканью, и только край одного был виден – серый, неправильной формы, не похожий ни на картинку в атласе, ни на то, что я ожидал увидеть.

Я не ожидал увидеть. Это странное ощущение – когда ты стоишь перед чем-то, что должно быть важным, и твоё тело реагирует так, будто перед дверью операционной, хотя ты точно знаешь, что это не она. Сердце забилося быстрее, не резко, а нарастающе. Руки стали холодными. Я оттянул ладонь от чужой куртки, потому что понял: держусь не потому что нужно, а потому что не могу отпустить, не потому что страшно войти, а потому что не знаю, куда деть руки. В тот момент рука казалась самой понятной вещью – единственной вещью, которую можно было контролировать. Преподаватель вошёл раньше нас, или уже стоял там, мы просто не заметили. Люди обычно не замечают тех, кто ждёт, потому что их внимание удерживает неопределённость. Он молча убрал ткань с препарата. В комнате не случилось ничего особенного: никто не вскрикнул, никто не усмехнулся, никто не отошёл назад – просто все посмотрели. И в этой общей неподвижности было что-то, что заставило меня тоже посмотреть, а не смотреть вниз. Если бы кто-то первый отвлёкся, я бы, наверное, тоже. Но никто не отводил глаз.

Я подошёл ближе. Не потому что решил, а потому что другие подошли, и шаг вперёд в группе – это не смелость, а инер-

ция. На столе лежала часть тела, которую до этого я видел только в разрезах на картинках, нарисованных рукой, которая уже знала, что рисует. Здесь не было ни линий, ни подписей, ни порядка. Было только – тело. Настоящее, не схематичное, с текстурами, которые не укладывались ни в одну анатомию. На картинке всё было подписано – здесь – молчание. – Что вы видите? – спросил преподаватель, и в этом вопросе не было вызова. Он действительно хотел знать – никто не ответил сразу. Кто-то шепнул название части тела, но голос был неуверенный, как будто человек сомневался, что его услышат. Я смотрел на препарат и думал: на картинке это было проще. На картинке всё было известно заранее, и посмотреть было можно без страха, потому что на картинке ты видишь не тело, а объяснение тела. А здесь – тело, которое объяснять не собирается.

Мы прошли вдоль стола. Каждый препарат ждал своего внимания. Кто-то держался подальше, кто-то двигался вперёд, делая вид, что ему всё равно. Я двигался в середине, как всегда, и в этот раз это спасло: ни впереди, где смотреть прямо, ни сзади, где можно было бы отступить. Кто-то слева от меня сделал глоток воздуха, слишком громкий, и я понял, что сам тоже забыл дышать. Кто-то справа стоял прямо, как на параде, хотя глаза не отрывал от стола. Я подумал: все мы тут притворяемся, просто каждый по-своему. Один – спокойствием, другой – тишиной, третий – взглядом, направленным куда угодно, только не прямо. Где-то посреди-

не стола я увидел банку с подписью, написанной от руки, подчерком, который уже не принадлежал преподавателю. Кто-то из студентов предыдущего потока наклеил ярлык, и на нём было написано обычное название, без пафоса. Это странным образом утешило: значит, мы не первые, и не последние, и кто-то уже стоял на этом месте и тоже не знал, что чувствовать. Значит, это не экзамен и не проверка на храбрость – это просто – занятие.

Занятие кончилось так же внезапно, как началось. Преподаватель сказал пару слов о следующем разу, выключил лампы, и все сразу начали двигаться. Не сразу, но быстро – в тот момент, когда можно было отвести глаза. Мы вышли в коридор, и я удивился, как сильно пахнет обычным воздухом. Кто-то наконец рассмеялся – тихо, почти неслышно, не от радости, а от того, что тело вдруг вспомнило, как это делается. Я тоже попытался, но не получилось. Только подумал, что завтра, наверное, придут все, и это уже что-то значит. Такие студенческие эпизоды остаются в памяти надолго, потому что в них очень точно отражается вся изнанка нашего обучения без парадного блеска. За каждым сданным зачётом, каждым дежурством или выходом к доске стояли часы обычной человеческой растерянности, остывший чай на краю стола и постепенное открытие того, что даже самую неприступную учебную преграду можно пройти, если двигаться по ней своим размеренным шагом.

Механизм

Когда ты впервые видишь то, что до этого видел только в виде описания, мозг включает реакцию, которую нельзя отменить. Новое тело – чужое, неподвижное, без слов – это сигнал для внутренней системы оповещения. Амигдала, миндалевидное тело, работает быстро, ещё до того, как сознание успело сформулировать, что именно происходит. Адреналин попадает в кровь, сердцебиение ускоряется, мышцы напрягаются, и тело готовится либо к защите, либо к бегству. Оба варианта в ситуации с анатомией невозможны, и это создаёт ощущение зажатости. Двигатель работает на холостом ходу, а сцепление зажато до отказа. Ты хочешь бежать, но не можешь, потому что знаешь: бежать некуда, и бежать не надо. Но тело не различает «надо» и «не надо». Оно различает новое и знакомое. И тело, которое ты видишь впервые, – это незнакомое в самой острой форме, потому что оно связано со смертью, даже если на столе лежит препарат, а не человек.

Кортизол, другой гормон стресса, подключается чуть позже, когда первоначальная острая реакция утихает, но тело ещё не поняло, что опасность прошла. Именно кортизол даёт это ощущение тяжести в груди, которое не проходит даже после того, как ты уже посмотрел, уже прошёл вдоль стола, уже вышел в коридор. Кортизол держит организм в режиме настороженности, и пока мозг не получает сигнала «всё в порядке», этот режим не выключается. Для студента на первой анатомичке это ощущается как невозможность расслабиться, даже когда физически ничего не угрожает. Ты сидишь

на парах, слушаешь лекцию, и в груди всё ещё остаётся этот груз, который некуда деть. Он не уходит, потому что мозг помнит: ты видел что-то, что не вписывается в привычную картину. И пока не перестроится – будет держать. Но есть ещё один механизм, который часто недооценивают – групповое заражение спокойствием. Когда ты стоишь в комнате, где другие люди тоже смотрят на то же самое, и никто из них не бежит и не кричит, твой мозг считывает это как информацию. Чужое спокойствие работает не хуже чужого страха – оно просто передаёт противоположный сигнал. И если группа молча смотрит, твой мозг постепенно переводит стрелку: раз все могут, значит, можно и мне. Это не про силу воли и не про преодоление. Это про то, что нервная система считывает окружение как часть контекста. Ты один – тебе страшно. Ты в группе, которая молча смотрит, – тебе всё ещё страшно, но страх становится другим. Он не исчезает, но перестает быть единственным чувством в комнате.

Симпатическая нервная система включает стрессовую реакцию, а парасимпатическая – возвращает тело в нормальное состояние. В идеале они работают как равновесные чашки веса. На первой анатомичке симпатика перевешивает, и парасимпатика ещё не успела подхватить. С каждой последующей парой баланс смещается, потому что мозг запоминает: я смотрел, ничего не случилось, можно посмотреть ещё раз – это не доблесть. Это просто обучение, которое нервная система умеет делать постоянно, даже когда ты об этом

не думаешь. И это самое важное: ты не должен побеждать страх. Ты должен просто продолжать смотреть, пока мозг не поймёт, что смотреть – это нормально. Мозг учится быстро, но не мгновенно. Каждый раз, когда ты заходишь в комнату и видишь тот же стол, но уже знаешь, что там, – реакция становится чуть слабее. Не потому что ты стал храбрее, а потому что новое стало привычным. А привычное перестает пугать.

Этот внутренний механизм срабатывает у большинства студентов совершенно одинаково: сталкиваясь с высокой ответственностью и жёсткими требованиями среды, наш ум пытается защитить нас от провала либо через бесконечное напряжение и зубрёжку до глубокой ночи, либо через защитное отключение чувств, когда всё вокруг начинает казаться безразличным. Оба этих состояния – не черты дурного характера, а естественные попытки утомлённой головы выдержать слишком плотный поток задач. Вернуть себе рабочее равновесие помогает только бережное снижение лишнего давления и переход от гонки на износ к понятному, соразмерному распределению сил.

Разбор

Почему анатомия пугает, хотя студент уже знал, что там будет? Почему учебники не готовят, даже если ты открывал атлас за неделю до первого занятия? Мой ответ – не ответ специалиста, а наблюдение студента, который сам это проходит. Я не знаю, правильно ли я всё понимаю, но то, что

я чувствовал, — реально, и, наверное, не только моё. Дело в разрыве между ожиданием и реальностью. В учебнике ты видишь не тело, а объяснение тела. Линии, подписи, разрезы — всё уже обработано кем-то, кто знает, что и как называется. Когда ты смотришь на картинку, ты не встречаешься с телом напрямую. Ты встречаешься с чужим взглядом на тело. А на анатомичке ты смотришь на тело без подсказок, и мозг на секунду не знает, что с этим делать. Не потому что страшно, а потому что не знает, как вписать в привычную картину мира. Ты открываешь учебник и думаешь: я знаю это. Ты заходишь в анатомичку и думаешь: нет, ты этого не знаешь. И это ощущение — не стыдное, хотя так кажется. Это просто — момент истины, когда абстракция перестает быть абстракцией.

Ещё один аспект, который я замечал, — это стыд. Студенты редко говорят вслух, что боятся анатомии. И от этого страх становится вдвое тяжелее: ты боишься не только тела, но и своего страха. А страх перед своим страхом — это уже не реакция на объект, это реакция на саму реакцию, и она сложнее, и её труднее остановить. Чужое спокойствие в группе помогает именно потому, что снимает этот стыд: если все молчат и смотрят, значит, это нормально. Значит, я не один. Значит, страх — не показатель слабости, а просто естественная реакция на новое. Я не знаю, насколько это справедливо для всех. Может, кто-то приходит на анатомичку с интересом, а не со страхом. Может, кто-то не боится вовсе. Но то,

что я описываю, – не редкость. И это не значит, что бояться – плохо. Это значит, что бояться – естественно. И естественно, что в группе это становится легче. Не потому что страх уходит, а потому что рядом есть те, кто тоже боится, но смотрит.

И ещё один момент, о котором редко говорят: страх на анатомичке – это страх перед медициной как перед чем-то настоящим. До этого медицина для тебя – учебный предмет. С лекциями, семинарами, зачётами. Ты изучаешь её так же, как любой другой предмет. Но стол с препаратом – это медицина как она есть: серьёзно, по-взрослому, без учебников. И страх – это не страх перед телом. Это страх перед тем, что ты действительно стал студентом-медиком. Не условно – не на словах, а по-настоящему. Если отбросить все громкие мифы о том, каким безошибочным и железным якобы должен быть студент-медик, в сухом остатке остаётся очень простая человеческая правда. Мы приходим в университет учиться, а значит, имеем полное право не знать всего заранее, уставать после тяжёлых пар, сомневаться в трудные недели и опираться на поддержку близких людей. Именно такое трезвое и бережное отношение к себе делает человека по-настоящему устойчивым внутри профессии.

Инструмент

Назовём его «первый вопрос». Не «вдох-выдох», не «посчитай до десяти», не «представь что-нибудь приятное». А вопрос, который можно задать на первом занятии, и который реально работает, потому что переключает мозг с режи-

ма «я боюсь» на режим «мне интересно». Вот как это работает: Шаг первый. Как только ты понимаешь, что оцепенел – что смотреть хочется, но тело не слушается, – не борись с этим – не заставляй себя подойти. Не убеждай, что всё в порядке. Вместо этого сформулируй один вопрос – не для преподавателя – не для себя. А для любого человека в комнате: однокурсника, старосты, кого рядом окажешься. Вопрос должен быть не о чувствах – не о страхе, а о том, что ты видишь прямо сейчас – шаг второй. Вопрос должен быть по делу. Не «тебе страшно?», не «как ты себя чувствуешь?», а что-то конкретное по поводу того, что вы видите. Например: «Это что за ткань?» или «А раньше она тоже так пахнет?» или «А можно посмотреть вот тут, ближе?» – не важно, какой именно. Главное – чтобы вопрос был настоящим, чтобы ты действительно хотел узнать ответ. Не чтобы выглядеть собранно, не чтобы скрыть страх. А потому что ты действительно хочешь знать.

Шаг третий. Когда ты задаёшь вопрос, происходит две вещи. Первое: твоё внимание смещается с внутреннего состояния – «мне страшно», «я не могу», «не хочу» – на внешний объект. Ты думаешь не о своём страхе, а о ткани, о запахе, о том, что можно рассмотреть ближе. Мозг не может одновременно держать полный фокус на страхе и на любопытстве. Не потому что одно подавляет другое, а потому что ресурсы внимания ограничены, и вопрос забирает часть из них. И чем больше внимания забирает вопрос, тем меньше места

остаётся страху. Второе: когда ты задаёшь вопрос вслух, ты выходишь из позиции наблюдателя в позицию участника. Ты не только стоишь и смотришь. Ты что-то спрашиваешь. Ты становишься частью занятия, а не его пленником. И это маленькое изменение позиции – не смелость, не преодоление, а просто переход из «я здесь страдаю» в «я здесь что-то делаю» – часто делает дальнейший шаг вперёд возможным – попробуй. В следующий раз, когда почувствуешь, что застыл, не заставляй себя двигаться. Сформулируй один вопрос и задай его. Если не удаётся вслух – запиши на бумаге. Если бумага рядом – не получается – просто подумай вопрос так, чтобы он был честным. И посмотри на ответ. Даже если ответ – чужое молчание. Молчание тоже ответ. И от молчания ты всё равно сделаешь шаг вперёд, потому что ты уже не так просто стоишь. Ты уже спрашиваешь.

Вывод

Анатомия страшна не потому, что там есть то, чего бояться нужно, а потому что ты впервые видишь то, о чём до этого знал только понаслышке. И страх – это не сигнал отступить. Это сигнал, что ты на пороге чего-то настоящего. В группе рядом с другими студентами этот порог становится не меньше, но переступать через него – не так одиноко. Страх, который ты разделяешь молча с теми, кто рядом, перестаёт быть твоим единственным. Он становится частью общего опыта, и это делает его – не менее страшным, но более переносимым. Медицина начинается не только у стола. Она начинается ещё

и в языке – в словах, которые ты ещё не знаешь, но уже скоро будешь использовать каждый день. Латынь и термины – это вторая стена, за которой скрывается та же история, только следующая.

Эссе 02.

Когда учиться приходится заново

Первая неделя с латынью – это не про язык. Это про ощущение, что всё, что ты знал до этого, оказалось в другой комнате, и ключи от неё тебе не выдали. Ты сидишь с тетрадкой, в которой слова похожи друг на друга как две капли воды, и пытаешься понять, где начало, где конец, а где вообще чужая буква. И самое странное – ты понимаешь, что это нужно знать, и что никто не удивится, если ты не знаешь. Все просто начинают читать по-другому, и ты остаёшься снаружи. До этого ты привык, что если откроешь учебник – там всё написано на понятном языке. Заголовки, пояснения, определения. Здесь заголовок понятен, а внутри – набор букв, который не складывается ни в какое знакомое слово. И ты сидишь, перечитываешь одно и то же пять раз, и каждое прочтение выглядит так же бессмысленно, как предыдущее. Первый день с латынью ощущается как вход в комнату, где все говорят на языке, который тебе не объяснили. Ты сидишь и пытаешься понять, что происходит, но тебе не дают перевода. Преподаватель указывает на схему, говорит слово – и все в тетради. Все, кроме тебя. Ты тоже записываешь, но не понимаешь, почему это слово связано с этим органом – не

потому что глупее. Просто тебе не показали нить, по которой это можно связать.

В этом эссе – про то, как латынь становится первым настоящим испытанием медика и почему это испытание проходит каждый, просто не все признаются, что проходили его. Разговор о том, что стоит за словами «латынь и стены: учёба, которой не было в школе», важен для каждого, кто однажды надел учебный белый халат и почувствовал его неожиданный вес на своих плечах. Ведь между школьным представлением об учёбе и настоящими буднями медицинского вуза лежит целая полоса взросления, где приходится заново выстраивать свой режим, своё внимание и своё отношение к неизбежным ошибкам.

История

Первый вечер с латынью начался в общежитийной комнате, за столом, который мы использовали для еды и уроков одновременно. Кому-то из соседей нужно было стирать, кто-то звонил домой, кто-то играл на наушниках, и всё это накладывалось друг на друга, создавая фоновый шум, в котором невозможно сосредоточиться. Я сидел с тетрадкой, в которой было записано три десятка слов, и пытался их выучить. Простая задача, но чем больше я смотрел в тетрадку, тем больше слова рассыпались на отдельные буквы – не оттого, что я не умел их запоминать, а потому, что они не имели к чему прилипнуть – ни к знакомым словам, ни к образам, ни к ощущениям. Просто набор символов, который не держал-

ся в голове ни за что. На второй вечер я пришёл в пустую аудиторию, потому что в комнате было слишком шумно. Сел у доски, открыл тетрадку, и первое, что я сделал – попробовал записать каждое слово по три раза, как учили в школе. Тридцать слов, по три раза – сто двадцать записей. Через час рука устала, и я понял, что запомнил, наверное, половину. И те, что запомнил, были написаны так, что через час я уже сомневался, правильно ли их написал.

Третий вечер был последним, который я провёл в одиночестве с тетрадкой. Преподаватель на паре сказал, что на следующей неделе будет проверять, и в аудитории сразу стало тише – не оттого, что все испугались, а потому, что каждый вдруг осознал, что не знает половину того, что должно было знать. Я поднял руку и спросил: а как вы это учите? Преподаватель посмотрел на меня, помолчал, и сказал: никто не учит – все учат. Просто кто-то раньше понимает, что перечитывание не работает. Я тогда не понял, что он имел в виду – понял позже. Я начал искать способ – не метод – не систему. Просто что-то, что работает лучше, чем писать слова по три раза. Сосед по комнате предложил карточки: пиши слово на одной стороне, перевод – на другой, и гоняй их в течение дня. Не специально, не отводя время. Просто брал карточку, смотрел на слово, пытался вспомнить, и переворачивал. Если помнил – откладывал в сторону. Если не помнил – возвращал в стопку. В тот же вечер я проверил: из тридцати слов я вспомнил только двенадцать. Но после того, как про-

гнал карточки три раза, вспомнил двадцать два – не все. Но больше, чем если бы я просто перечитал тетрадку.

На следующей неделе я пришёл на проверку – не оттого, что выучил всё, а потому, что понял: выучить всё – это не нужно. Нужно уметь найти, что не знаешь, и быстро вспомнить. Преподаватель ходил вдоль рядов, показывал на слово, я отвечал. Не всегда правильно, но чаще, чем нет. Когда он показал слово, которое я не знал, я не стал выдумывать. Просто сказал, что не помню. Он кивнул и пошёл дальше. И я понял, что это тоже нормально. Ещё через неделю я заметил странное: слова, которые я учил через карточки, стали задерживаться в голове дольше, чем те, что я просто перечитывал – не навсегда. Но достаточно, чтобы на следующей паре я их вспоминал. И это было не от силы воли. Это было от того, что я не перечитывал, а вспоминал. И мозг, видимо, запомнил, что эти слова важны, потому что я заставлял его работать.

Когда я начал гонять карточки короткими порциями – по пять минут в транспорте, в очереди, перед едой, – слова стали задерживаться лучше – не оттого, что пять минут лучше часа, а потому, что короткое внимание не рассеивается. Мозг включается и работает. А когда сидишь час – он устает к середине, и слова начинают сливаться. Я заметил это на себе: первые десять карточек помнил хорошо, а с двадцатой начал путать – не оттого, что забыл, а потому, что устал. И это важно понять: проблема не в количестве времени. Про-

блема в качестве внимания. Я не стал чемпионом по латыни – не оттого, что не пытался, а потому, что понял: латынь – это не предмет, который можно выучить раз и навсегда. Это инструмент, который требует постоянного обращения. И самое удивительное – я это понял не от преподавателя. А от того, что перечитывание перестало работать, и мне пришлось искать другой путь. Перебирая в памяти эти подробности студенческого быта – от запаха старых учебников в читальном зале до коротких передышек на больничной лестнице, – понимаешь, насколько важна для будущего медика обычная живая среда вокруг. Именно люди рядом, общие тревоги перед опросом и первые маленькие победы над собственной скованностью помогали нам не сломаться под тяжестью нагрузки и сохранить в себе живого человека.

Механизм

Когда ты сталкиваешься со словами, которые не имеют опоры в памяти, мозг включает простой механизм: эти слова не держатся – не оттого, что ты не умеешь запоминать, а потому, что нейронным связям не за что зацепиться. Когда слово на знакомом языке, ты сопоставляешь его с тем, что уже знаешь, и оно закрепляется. Когда слово чужое – связям не с чем работать, и оно просто вылетает из головы, как мяч без стен. Самый простой путь – перечитать. Открыл, прочитал, закрыл, повторил. Но перечитывание создаёт иллюзию знания: ты видишь слово и думаешь, что знаешь его, потому что только что его видел. Но на самом деле ты знаешь его

только пока видишь. Как только убираешь тетрадку, знание исчезает. Иллюзия прочна, потому что она подкрепляется каждым повторным просмотром: «я же только что это читал, я же знаю». Но знание – не знание. Чтобы информация удержалась, её нужно извлекать из памяти, а не помещать в неё. Вспоминать самому, а не перечитывать. Когда ты смотришь на карточку со словом и пытаешься вспомнить перевод, ты заставляешь мозг работать, а не пассивно потреблять информацию. И работа эта – извлечение – и есть то, что закрепляет материал – не повторное прочтение, а повторное вспоминание.

Это работает, потому что память – не хранилище, куда можно положить и забрать. Память – это сеть связей, и каждая связь укрепляется, когда по ней проходят. Перечитывание – это как смотреть на карту дороги, не проходя по ней. А извлечение – это сам путь. Чем больше раз ты пройдёшь, тем лучше запомнишь. И чем дольше пауза между прохождениями, тем прочнее станет дорога. Короткие возвраты через день, два, неделю – это не метод для ленивых. Это способ использовать то, как мозг запоминает. Не запоминать всё сразу, а возвращаться к материалу в момент, когда он начинает стираться – не ждать, пока забудешь, а вспомнить, что начинаешь забывать, и закрепить – это не хитрость – это физиология. И она работает без усилий, если ты перестанешь перечитывать и начнёшь вспоминать. Сон тоже играет роль. Мозг закрепляет то, что ты извлек из памяти, во время сна.

Если ты не спишь нормально – материал просто не удержится, сколько бы раз ты ни перечитывал. Это важно понять сразу: усталая голова не запоминает – не оттого, что ты устал, а потому, что память работает во время сна, и без сна ей нечего закреплять. Многие студенты, особенно на первых курсах, не спят по ночам, готовясь к проверкам, и потом удивляются, что ничего не помнят. Удивляться нечему: ты не можешь запомнить то, что не дал мозгу закрепить.

Ещё один механизм, который помогает, – это контекст. Когда слово связано с конкретным органом, схемой, процессом, оно держится лучше – не оттого, что связь интереснее, а потому, что у неё есть опора. Поэтому читать список слов в алфавитном порядке – худший вариант – они сливаются. А если читать их в порядке тем или по группам – каждое слово получает свой контекст, и у мозга появляется больше зацепок – это не хитрость. Это просто работа с тем, как устроена память. И последний механизм – это пауза. Между повторениями должна быть пауза. Не час – не пять минут, а день, два, неделя. Потому что именно в паузу мозг обрабатывает то, что ты извлек. Если повторяешь слишком часто – обработки не успевают. Мозг получает сигнал: «это ещё не нужно закреплять, я ещё не забыл» – и откладывает. А когда проходит пауза и ты начинаешь забывать – мозг начинает работать активнее. Он запоминает не тогда, когда ты смотришь на слово. А когда ты пытаешься достать его из памяти, уже чувствуя, что оно стирается. Это и есть момент роста – не

повторение, а пауза между повторениями.

Важно учитывать и то, как сильно наше восприятие в учебном потоке зависит от усталости и постоянного оглядывания на окружающих. Утомлённому человеку всегда кажется, что все вокруг справляются легко и без запинки, а его собственные заминки свидетельствуют о полной непригодности к делу. Однако стоит дать голове нормальный отдых, разбить пугающий объём на отдельные посильные задачи и переключить внимание с чужих успехов на свой сегодняшний шаг, как внутренняя скованность отступает и уступает место спокойному рабочему интересу.

Разбор

Почему перечитывание не работает, хотя кажется, что должно работать? Мой ответ – не ответ психолога, а наблюдение студента, который сам через это прошёл. Я не знаю, насколько это справедливо для всех, но то, что я пережил, – реально, и, наверное, не только моё. Дело в том, что перечитывание создаёт чувство знакомости, а не знание. Ты видишь слово и думаешь: я это знаю, я его только что прочитал. Но знание – это не знакомство. Знание – это способность воспроизвести информацию без подсказки. Перечитывание даёт первое, но не второе. И разница между ними – пропасть, которую студент ощущает, когда приходит на проверку и понимает, что из тридцати слов помнит только пятнадцать. Ещё одна ловушка – ожидание, что латынь нужно выучить раз и навсегда. Как историю или географию. Как

будто есть момент, когда ты открываешь тетрадку в последний раз, и всё остаётся в голове. Но латынь – не предмет – это инструмент. Ты не учишь молоток, чтобы потом его отложить. Ты пользуешься им, и чем чаще пользуешься, тем лучше помнишь. Но если перестанешь – начинаешь забывать. И это нормально – не стыдно – не странно – просто – инструмент.

Я не знаю, почему мы так привыкли к перечитыванию. Может, потому что в школе оно работало. Может, потому что нет другого способа, который показывают. Но в медицине, где терминов больше, чем в любом другом предмете, перечитывание превращается в бесконечный цикл: учил – забыл – учил – забыл. И этот цикл не оттого, что ты плохо запоминаешь. А оттого, что способ не подходит для объёма. И ещё один момент, о котором редко говорят: страх перед латынью – это не страх перед словами. Это страх перед тем, что ты один. В классе все получают тетрадку с латынью, и все сидят с одинаковым выражением лица. Никто не говорит: «я не понимаю» – все молчат и перечитывают. И каждый думает, что он один такой. А если бы кто-то сказал – наверное, все бы вздохнули с облегчением. Потому что проблема не в тебе. Проблема в том, что все учат так, как учили в школе, а школа не готовит к такому объёму.

Ещё один страх, который стоит за латынью, – это страх перед тем, что ты не разберёшься. Что через год все будут говорить на этом языке, а ты нет. Это страх не учить слова. Это

страх остаться за бортом. И он настоящий. Но он проходит, как и любой другой страх – не оттого, что латынь перестаёт быть сложной, а потому, что ты начинаешь замечать, что знаешь больше, чем думал. И это знание – не от перечитывания. А от того, что ты начал вспоминать. Для меня этот разбор стал важным напоминанием о том, что белый халат никогда не должен заслонять собой живую человеческую личность того, кто его носит. Оценки в ведомости, строгие интонации на кафедрах и плотные недели зачётов приходят и уходят, а твоя способность слышать себя, вовремя восстанавливать силы и сохранять человеческое тепло остаётся главной опорой на все годы учёбы и будущей работы.

Инструмент

Назовём его «карточки с возвратами» – не оттого, что это модно, а потому, что это работает. И работает не потому, что карточки – это карточки. А потому что они заставляют вспоминать, а не перечитывать. Вот как это работает: Шаг первый. Когда получаешь список слов – не перечитывай их дома. Возьми тетрадь и перепиши каждое слово на отдельной карточке – не на листочке. На отдельной карточке. Размером с ладонь. Так, чтобы удобно было держать в руке и гонять в течение дня. На одной стороне – слово. На другой – перевод. Только после того, как обе стороны написаны – не раньше – шаг второй. В течение дня бери карточки и гоняй их – не специально – не отводя время. Просто бери стопку и смотри на каждое слово. Сначала – пытаешься вспомнить перевод –

не подглядывай – не переворачивай. Подумай, попытайся, и только потом переворачивай. Если вспомнил – отложи карточку в сторону. Если не вспомнил – верни в конец стопки – не в начало – в конец. Чтобы она встретилась тебе снова, когда ты устал и уже хочешь отложить.

Шаг третий. Через день возьми те же карточки и повтори – не учишь заново. Просто гони их ещё раз. Те, что отложил в сторону, не трогай. Те, что вернулся в стопку, гони снова. И через два дня – повтори ещё раз. Через неделю – ещё раз. И так до тех пор, пока не начнёшь вспоминать всё без ошибок. Не обязательно делать это каждый день. Но обязательно возвращаться в тот момент, когда начинаешь забывать – не раньше – не позже – именно в тот момент – это и есть возврат. И он работает, потому что в этот момент мозг ещё помнит, но не уверенно. И возвращаясь в этот момент, ты даёшь ему сигнал: это важно, не теряй. Попробуй – не в следующий раз, а сегодня. Возьми карточки, гони их пять минут, пока едешь куда-нибудь – не отводя время специально – просто в пути. И посмотри, что запомнилось – не всё – не сразу. Но больше, чем от перечитывания – это не быстро – это не легко – это просто работает. И работает не потому, что ты стал лучше запоминать. А потому что начал запоминать по-другому.

Вывод

Латынь в медицинском вузе – это не про язык, который нужно выучить. Это про то, как учиться учиться. И первое,

что нужно понять: перечитывание не работает, а вспоминание работает. Не потому что ты умнее, а потому что мозг устроен так. И чем раньше ты это поймёшь, тем легче будет дальше. Предмет общий, а тяжесть у всех разная. И начинается сравнение. Потому что когда все учат одно и то же, но один помнит больше, чем другой, вопрос не в том, кто умнее. А в том, кто раньше нашёл способ. Этот способ – не в уме. Он в подходе. И первый шаг – признать, что то, что работало раньше, больше не работает – не оттого, что ты стал хуже, а потому, что стало по-другому. И это нормально.

Эссе 03.

Кажется, я здесь самый глупый

Ты сидишь на третьей парте, поднимаешь руку и отвечаешь. Преподаватель что-то говорит, кивает и переходит к следующему. И так каждый день. А потом – другая пара – другой преподаватель. Поднимаются руки почти всех – не все, но большинство. И ты сидишь и думаешь: может быть, я один не готов – или один не умею. Или один просто не то учил – это не про зависть. Это про ощущение, что ты меряешь себя линейкой, которая чужая. До этого ты ходил в школу, где знал: если сделал уроки – можешь отвечать. Если не сделал – не можешь – всё честно. Здесь ты обнаруживаешь, что уроки сделали все, но ответили по-разному. И это поразному пугает больше, чем если бы ответили все правильно или все неправильно. Потому что тогда можно понять: либо материал сложный, либо ты просто не учил. А когда отве-

тили все – но каждый по-своему – ты не знаешь, чей ответ ближе к правильному. И не знаешь, что делать дальше. И не знаешь, с чего начать, потому что не понимаешь, где конец твоей подготовки и начало чужой.

Когда сталкиваешься с темой «тут все умнее меня: сравнение с группой» в стенах медицинского университета, очень быстро понимаешь, что студенческий путь проверяет нас во все не только на способность удерживать в памяти десятки сложных страниц. Гораздо чаще он испытывает нашу обычную человеческую устойчивость – умение не растеряться в непривычной среде, не замкнуться в своей усталости и вовремя отличить временный упадок сил от настоящего отношения к будущему делу.

История

Первые недели на парах по анатомии были как вход в комнату, где все говорят на полуслове. Преподаватель называл структуру – и через секунду кто-то рядом уже отвечал – не все. Но те, кто отвечал, делали это так, что ты не мог понять: они знают это с детства, или просто лучше выучили. И это не было важно. Важно было другое: ты видел ответ. Ты слышал слова. Но между тем, что ты знал, и тем, что говорил сосед, была пропасть. И ты не знал, где она начинается. На третьей неделе была коллоквиумная пара. Преподаватель вызывал к столу по одному. Ты сидел и ждал. Каждый вызванный выходил, стоял у стола, отвечал. Кто-то шёл уверенно, как на прогулку. Кто-то дрожал, но отвечал. Кто-то стоял и молчал,

потом кивал и шёл обратно на место. Ты ждал и думал: все уже готовы – все – кроме меня. И это было не про оценку. Это было про то, как ты себя видишь, когда видишь других.

После коллоквиума ты вышел из корпуса, прошёл через двор и зашёл в общежитие. Коридор был пустой, только лампа мигала у твоей двери. Ты вошёл, сел за стол и вошёл в комнату, сел за стол и открыл тетрадку. Сосед по комнате уже был там, листал учебник, делал пометки – спокойно – без суеты – без вида, что готовится – просто листал и писал. Ты посмотрел на свою тетрадку, потом на его учебник, и впервые заметил: учебник был в старой обложке. Страницы были пожелтевшие, поля исписаны чужим почерком. Ты вдруг подумал: может, он не с детства всё знал. Может, он просто учил раньше. Но это не пришло как облегчение. Пришло как вопрос: почему я не думал об этом? Почему я смотрю только на ответ, а не на то, как он появился? На следующей паре ты заметил ещё одну вещь. Тот, кто отвечал первым, иногда ошибался – не часто, но иногда. Преподаватель поправлял, и он кивал, принимал поправку и шёл дальше – не стыдась – не пряча взгляд. Как человек, который знает: ошибка – это не конец – это часть процесса. А тот, кто молчал на предыдущих парах, в этот раз поднял руку – и отвечал – не всё, но что-то точно знал. И ты понял, что не можешь по ответу судить о том, сколько раз человек уже ошибался до этого.

Ты начал замечать это и за партой. Тот, кто сидел в первом ряду и не поднимал руку, на следующей неделе вдруг отве-

чал – без предупреждения. Просто сказал что-то, что преподаватель записал на доске. Ты не мог понять: он учил всю неделю для тебя? Или просто забыл, что уже знает? Ты не знал. И это было самое трудное – не знать – не оттого, что тебе было лень проверять, а потому, что ты не хотел выглядеть так, будто проверяешь других. Ещё одна история. Однажды ты остался после пары и помог преподавателю убирать стол. Он стоял у стола, перекладывал препараты, и вдруг сказал, не глядя на тебя: знаешь, я тоже не всё помню, даже сейчас. Ты посмотрел на него и увидел, как он проводит рукой по черепу, поворачивает его и ищет что-то пальцем – не оттого, что забыл, а потому, что проверял себя. И ты подумал: вот он – преподаватель, который знает это лучше любого из нас. И он всё равно проверяет. А ты – студент первой недели – не имеешь права ошибаться.

В тот вечер ты пришёл домой, сел за стол и открыл тетрадь. И впервые записал не то, что ты не знаешь. А то, что уже умеешь – пять вещей – не больше – пять. И потом посмотрел на них через неделю. И понял, что пять вещей – это тоже что-то. И что мерять себя можно не только с теми, кто отвечает первым. Можно мерять себя с собой недельной давности – не с соседом. Не с тем, кто отвечает первым. А с тем, кто был здесь семь дней назад, когда тоже не знал ничего, но уже сделал шаг. Вспоминая сегодня те учебные недели, длинные переходы между кафедрами, вечерний шум общепита и разговоры с однокурсниками у дверей аудиторий,

я вижу, как именно из таких неброских будничных сцен и складывалось наше настоящее становление. Никто из нас не становился уверенным и собранным по взмаху волшебной палочки: уверенность прорастала медленно, через прожитые трудные вечера, через вовремя сказанное честное слово товарища по группе и через простое решение прийти на следующее занятие и попробовать ещё раз.

Механизм

Когда ты находишься в группе, где все вокруг чем-то занимаются, мозг включается в режим сравнения – это не выбор – это физиология. Мозг постоянно оценивает место в группе – не оттого, что ты амбициозен, а потому, что тысячи лет назад без группы не выживал никто. Ты оцениваешь себя не ради статуса. Ты оцениваешь себя, чтобы понять: где я в этом ряду? И если ты не знаешь ответа, мозг рисует картину, в которой ты внизу этого ряда. И ты не можешь не смотреть на эту картину, даже когда пытаешься ответить. Самое сложное в этом механизме – ты видишь результат, но не видишь процесс. Когда ты сидишь на паре и слушаешь ответ соседа, ты слышишь готовый ответ. Ты не видишь, сколько раз он его повторял. Не видишь, сколько раз он ошибался. Не видишь, когда он открывал учебник в первый раз. Ты видишь только финальную версию. И сравниваешь её со своим черновиком. Своим внутренним черновиком. Тем, что ещё не готов.

Это несправедливое сравнение потому что оно происхо-

дит не между двумя равными состояниями. Оно происходит между чужим черновиком и твоим черновиком. Или между чужим черновиком и твоим чѐрновиком. Или между чужим черновиком и твоим эскизом. В зависимости от того, как далеко ты зашёл. И результат всегда один: чужой черновик выглядит лучше, чем твой набросок. Это не потому что ты хуже. А потому что ты сравниваешь два этапа, которые не равны. Тело при этом реагирует как на угрозу – не оттого, что ты в опасности, а потому, что мозг не различает социальную угрозу и физическую. Когда ты сидишь в аудитории и чувствуешь, что не знаешь ответа, в крови появляется адреналин. Сердце бьётся быстрее. Грудь сжимается – не оттого, что ты боишься экзамена, а потому, что мозг видит: ты один в группе, и все вокруг знают что-то, чего не знаешь ты. Для древней головы это равносильно изгнанию. И тело реагирует как на изгнание – грудь сжимается – горло пересыхает – руки холодеют. И ты думаешь: это реакция на то, что ты не знаешь. Но это реакция на то, что ты один. И один – это по-старому страшно.

Ещё один аспект – ты не можешь измерить чужую готовность напрямую. Ты можешь только судить по внешним признакам. Кто-то поднимает руку сразу – ты думаешь: он всё знает. Кто-то смотрит в учебник – ты думаешь: он ничего не знает. Но ты не знаешь, что человек, который поднял руку первым, мог ответить не всё. И человек, который смотрел в учебник, мог знать больше. И ты не можешь это проверить.

Но мозг всё равно строит иерархию. На основе одного взгляда – одного ответа – одного жеста. И самый тонкий момент – когда ты начинаешь строить картину своего места в группе, ты перестаёшь видеть себя как отдельного человека. Ты становишься точкой на графике. И точка на графике не имеет истории. Она не имеет того, что ты уже прошёл. Она не имеет того, что ещё пройдёт. Она просто показывает место в текущий момент. И если ты веришь этому моменту – ты перестаёшь двигаться. Потому что точка на графике кажется постоянной. А она не постоянна. Она меняется каждый день. И ты это замечаешь, только когда перестаёшь смотреть на график и начинаешь смотреть на себя.

С точки зрения устройства нашей нервной системы в такой реакции нет ничего удивительного или неправильно-го: когда на вчерашнего школьника или уставшего студента одновременно наваливаются огромный объём новых сведений, нехватка сна и постоянное ожидание проверки, организм закономерно переходит в режим сбережения сил. Внимание начинает сужаться, память временно притормаживает доступ к выученным страницам, а любое мелкое замечание воспринимается острее обычного. Как только мы перестаём видеть в этом личный изъян и начинаем относиться к своему состоянию как к понятному сигналу перегрузки, которому нужны сон, размеренный ритм и опора на простые шаги, способность спокойно учиться и думать постепенно возвращается.

Разбор

Почему сравнение с группой так сильно искажает картину? Это происходит не потому, что ты слаб, а оттого, что ты смотришь на данные, которые неполные. Ты видишь ответ. Ты не видишь путь к ответу. Ты слышишь слово. Ты не слышишь, сколько раз оно было произнесено про себя. Ты замечаешь уверенного человека. Ты не замечаешь человека, который вчера не спал, учил до трёх. Ты замечаешь то, что бросается в глаза. И игнорируешь то, что скрыто. Мой ответ – не ответ психолога. Это наблюдение студента, который сам через это прошёл. Я не знаю, насколько это справедливо для всех, но то, что я пережил, реально. И, наверное, не только моё. Дело в том, что первый курс устроен так, что сравнение становится почти неизбежным – все получают одинаковый учебник. Все сидят в одной аудитории – все слушают одного преподавателя. Но при этом каждый пришёл из разных школ, с разными знаниями, с разным опытом. Кто-то читал заранее. Кто-то не читал, но запомнил лучше. Кто-то не читал и не запомнил, но на паре включился. И ты сидишь рядом со всеми этими людьми и думаешь: если при одинаковых условиях результат разный, значит, дело во мне – это логичная мысль. Но она опирается на предположение, которое неверно: условия одинаковые только снаружи. Изнутри они разные для каждого.

Ещё одна вещь, о которой не говорят: сравнение работает хуже всего, когда ты устал. Когда ты не спишь, когда ты

на парах с восьмью до шести, когда ты стоишь в очереди в столовой и пытаешься вспомнить термин – в этом состоянии мозг строит самые пессимистичные картины. Потому что усталый мозг не может думать объективно. Он думает быстро, по принципам экономии. Быстрее – значит: кто-то умнее меня. Не медленнее – не с анализа данных, а быстро. И эта быстрая оценка остаётся в голове, потому что она эмоциональная. А эмоциональные оценки сложнее рациональных. И ещё один момент – страх показаться слабым мешает проверить свою картину. Ты не спрашиваешь: а сколько раз ты это учил? Потому что это выглядит как проверка. Ты не говоришь: а я не понял, можно объяснить? Потому что это выглядит как слабость. И каждый молчит. И каждый строит свою иерархию. И все иерархии – примерные. Но все верятся в них по-разному. Я не знаю, почему это так важно. Может, потому что медицинская среда сама по себе создаёт иерархию. Преподаватель – студент. Старшекурсник – первокурсник. Врач – пациент. И в этой иерархии место кажется определённым раз и навсегда, но оно не определено. Оно меняется каждый день. Просто ты не замечаешь этого, потому что слишком занят тем, чтобы найти своё место в чужой карте.

Осмысляя этот студенческий опыт без лишнего пафоса, приходишь к простому и честному выводу: учёба в медицинском вузе даётся непросто не потому, что с тобой что-то не так, а потому, что само дело требует глубокой внутренней перестройки. Позволить себе учиться постепенно, не

стыдиться своих вопросов, беречь часы сна и сохранять живую жизнь за пределами расписания – это не поблажка лени, а единственное надёжное условие, которое позволяет дойти до конца курса с ясной головой и живым сердцем.

Инструмент

Назовём его «своя линейка» – не оттого, что это красиво, а потому, что это работает. И работает не потому, что линейка – это линейка. А потому что она возвращает тебя к самому себе. Вот как это работает: Шаг первый. Раз в неделю – в один и тот же день, лучше в выходной, когда ты уже пережил пять дней учёбы – возьми тетрадь и чистый лист – не телефон – не заметки – бумажный лист. Потому что бумага не отвлекает – шаг второй. Напиши заголовок: «Пять вещей, которые я уже умею» – не больше – пять – не десять – не одну – пять. И запиши их – не абстрактные. Конкретные – не «я стал умнее», а «я уже могу назвать три кости запястья» – не «я учу латынь». А «я уже могу перевести пять терминов из списка» – не «я понял анатомию», а «я уже могу показать на черепе носовую кость».

Шаг третий – положи тетрадь – не перечитывай – не сравнивай с другими – просто закрой. И через семь дней возьми ту же тетрадь. На новой странице напиши «Пять вещей, которые я уже умею». И запиши снова – не те же пять. Те, что появились за неделю. А если их меньше пяти – запиши только столько, сколько есть. И потом открой предыдущую страницу и сравни – не с соседом. С собой недельной дав-

ности. Потому что сосед может быть дальше или ближе. А ты – всегда на своём пути. И этот путь не требует, чтобы ты был первым. Он требует только, чтобы ты не останавливался – шаг четвёртый. Когда сравнение закончено, запиши одну строку – не больше – одна. Это будет: «На этой неделе я заметил, что...». Не «я должен» – не «мне нужно», а «я заметил». Потому что это факт. А факт не требует исправления. Он требует внимания – не исправления – не сравнения, только внимания. Потому что внимание – это первое, что нужно, чтобы увидеть свой путь – это не быстрый инструмент. Он не покажет прогресс сегодня. Но он покажет его через месяц. И через месяц ты увидишь не пять слов. Ты увидишь историю. Историю человека, который учил – не оттого, что был лучше других, а потому, что не перестал смотреть на себя.

Вывод

Сравнение с группой – это не про то, кто умнее. Это про то, как мозг пытается найти место, когда не видит всей картины. Ты видишь ответ и думаешь: вот где все. Ты не видишь пути, по которому каждый пришёл к этому ответу. И поэтому твоя карта неполная. И по неполной карте нельзя строить своё движение. Линейка – это не про то, чтобы стать лучше других. Это про то, чтобы не потерять себя в чужих картах. И если ты научишься мерять себя собой – через неделю, через месяц, через год – ты заметишь, что движешься. Даже когда кажется, что стоишь на месте. Даже когда все вокруг кажутся дальше тебя – это не обещание – это наблюдение. И

оно работает, если ты позволяешь себе его замечать.

Эссе 04. Первая сессия: когда страшно не успеть

Ты сидишь в коридоре корпуса и ждёшь. За дверью кто-то отвечает. Ты слушаешь голос, потом голос преподавателя, потом дверь открывается и человек выходит. Ты встаёшь, проходишь в дверь и оказываешься лицом к лицу с тем, что учил последнюю неделю, но это один предмет. Это первый день первого экзаменационного марафона. За плечами полгода, который ты не замечал, как он тянется. И вот он стянулся в эту точку. В эту дверь. В этот голос. До этого ты думал: сессия – это как большая пара – просто ответ. Но первая сессия оказывается чем-то другим. Она не начинается с того, что ты открываешь учебник. Она начинается с того, что ты просыпаешься и понимаешь: всё началось – и продолжается – и продолжается. И ты не можешь остановить, потому что за этим стоит ещё один – и ещё. И ты стоишь в этой очереди и чувствуешь, как всё, чему ты учил последние месяцы, собирается в одну кучу. И ты не знаешь, какую нить взять первую.

Оглядываясь на то, как каждый из нас проходит через «первая сессия: что происходит и как пережить», замечаешь одну удивительную вещь: самые острые студенческие сомнения почти всегда переживаются молча, наедине с конспек-

том или по дороге между учебными корпусами. В группе все стараются держаться бодро и не подавать виду, хотя внутри каждого первокурсника или старшекурсника идёт одна и та же тихая работа по преодолению собственной робости и поиску твёрдой почвы под ногами.

История

Первая сессия началась с очереди. Ты пришёл к корпусу за час до начала, потому что слышал: так надо. И действительно – у двери уже стояли – не все. Но достаточно, чтобы понять: ты опоздал на половину. Люди стояли по двое, кто-то листал конспект, кто-то просто смотрел в землю – никто не говорил много. Лишь изредка кто-то спрашивал: сколько ждать? И получал в ответ: не знаю. Все знали, что надо прийти рано. Но мало кто понимал, насколько рано. Первый зачёт был простым. Ты прошёл, ответил три вопроса, вышел и почувствовал: вот это легко. А потом начался второй – и третий. И ты заметил, что между ними не было перерыва. Ты просто шёл от двери к двери, и каждая дверь была как стена. И ты стоял перед каждой, поднимал руку, входил, отвечал, выходил. И так снова – снова – снова. Ты не помнил, как ты ел. Ты помнишь только, что пил чай из бутылки в коридоре и ел бутербод, стоя у подъезда – холодный. Без хлеба, который кто-то украл из кухни общежития. И это было нормально. Потому что еда в сессию – это не про вкус – это про топливо. И ты понимал это, когда ел в коридоре, слушая, как за стеной кто-то читает.

На третий день ты пришёл в аудиторию, сел на третью парту и открыл конспект. Перед тобой лежала тетрадь с вопросами. Ты смотрел на них и не мог понять, почему ты ничего не видишь – ты помнил – вчера ты это помнил. А сейчас ты не мог прочесть ни одного слова – не оттого, что забыл, а потому, что голова была пустая. Ты смотрел на строчку, которая вчера была ясной, и сейчас она казалась чужой. Как текст на незнакомом языке – ты моргнул – перечитал. И снова ничего. Ты вышел из аудитории, прошёл коридор до конца и вернулся – сел снова – открыл конспект. И снова ничего. Тогда ты просто закрыл тетрадь – встал. Подошёл к окну. Вышел в коридор. И стоял там, слушая, как за стеной кто-то читает. Читал громко, как будто ему нужно, чтобы его слышали. Или как будто он боялся, что если замолчит – забудет. Ты стоял и думал: может, мне тоже нужно читать. Или может, мне нужно просто постоять. И ты просто стоял.

Ещё один день. Ещё одна дверь. Ты подошёл к преподавателю, сел и начал отвечать. И вдруг понял, что знаешь – не всё, но достаточно. И ты отвечал, и преподаватель задавал вопросы, и ты отвечал, и потом встал и вышел. И на выходе увидел однокурсника, который сидел на ступеньках у входа и держал голову руками – ты остановился – подумал – сел рядом – молча. Через минуту он сказал: тоже ждёшь? Ты кивнул. И вы сидели так, пока не закончились все пары. В тот вечер ты пришёл в общежитие, лег на кровать и посмотрел в потолок. Комната была тихая, только кто-то на со-

седней кровати листал учебник. Ты закрыл глаза и подумал: всё – первый день. Осталось ещё несколько. Но это не было страшно – это было просто усталость. Усталость, которая не от того, что ты много сделал. А от того, что ты не знал, когда закончится. Ты проснулся на следующий день и почувствовал: то же самое – очередь – двери – вопросы – и снова. Ты шёл и думал: почему так тяжело? Потому что много. Потому что страшно, но нет. Ты подумал об этом позже. А пока ты просто шёл от двери к двери. Как будто каждая дверь была последним рубежом. И ты каждый раз проходил его. И каждый раз обнаруживал, что не упал.

Потом был перерыв между экзаменами. Ты пришёл в столовую, сел и заказал суп. Ты ел и смотрел на других студентов, которые сидели и читали. Кто-то шептал себе под нос. Кто-то просто тупил в стол. Ты не мог понять, кто из них готов. Ты не мог понять, кто из них знает. И ты не знал, что делать дальше. Но ты знал одно: сегодня ты пройдёт через всё. И завтра тоже. И через неделю ты будешь знать, что выжил. Такие студенческие эпизоды остаются в памяти надолго, потому что в них очень точно отражается вся изнанка нашего обучения без парадного блеска. За каждым сданным зачётом, каждым дежурством или выходом к доске стояли часы обычной человеческой растерянности, остывший чай на краю стола и постепенное открытие того, что даже самую неприступную учебную преграду можно пройти, если двигаться по ней своим размеренным шагом.

Механизм

Когда начинается сессия, тело и мозг получают сигнал, который они не просили. За полгода в голове накопилось много информации – не всё равно – не всё закрепилось, но часть – закрепилась. И вот в одну точку стягивается всё, что ты учил. И мозг начинает проверять. Не потому что ты решил. Потому что он не может перестать. Каждый вопрос, каждый термин, каждая пара – всё это всплывает само. И ты не можешь от этого избавиться, потому что это не выбор – это реакция на неопределённость. Самое важное в этом механизме – недосып. Ты можешь не замечать его первые дни. Ты можешь думать, что просто устал. Но на третий-четвёртый день недосып начинает работать против тебя. Он не только делает тебя вялым. Он делает так, что ты не можешь вспомнить то, что знал. Мозг, который не спал, не может достать информацию из памяти так же, как не может открыть файл на зависшем компьютере – файл есть. Компьютер его видит. Но он не может его прочитать.

Ещё один механизм – неопределённость. Когда ты стоишь в очереди перед экзаменом, ты не знаешь, что тебя ждёт. Ты не знаешь, какие вопросы будут. Ты не знаешь, как преподаватель будет реагировать на твой ответ. И эта неопределённость – просто неприятность – это сигнал тревоги. Мозг получает неопределённость и включает защиту. Он начинает сканировать окружение на предмет опасности. И он находит её. Потому что для древней головы неопределённость и есть

опасность. А когда включается защита, тело реагирует. Сердце бьётся быстрее – руки холодеют. Голова может пустеть. И ты думаешь: я забыл, но нет. Ты не забыл. Ты просто не можешь достать информацию, потому что мозг занят защитой. Он не отключил память. Он перенаправил внимание. И внимание – это как прожектор. Когда прожектор направлен на угрозу, остальное остаётся в темноте. Ты не можешь прочитать конспект. Ты не можешь вспомнить термин – не оттого, что забыл, а потому, что прожектор не может быть везде одновременно. И он направлен на то, что стоит за дверью.

И ещё один тонкий момент – накопленный стресс. Ты думаешь, что первая сессия – это начало, но это не начало – это конец. Конец шести месяцев учёбы. И каждый день, когда ты приходил на пару, когда ты открывал учебник, когда ты писал конспект – это был маленький стресс. Он не был острым. Он был фоновым. Как шум холодильника. Ты его не замечал. А когда началась сессия – он стал громче. И стал слышимым. И ты понял, что был уставшим всё это время – просто не замечал. Это не то, что можно заметить во время учёбы. Фоновый стресс – это как шум на телефоне: ты его не слышишь, пока не выключишь музыку. А музыка в учебе – это новые темы, пары, дедлайны. Когда они прекращаются, остаётся только шум. И ты слышишь его впервые. Самый важный вывод – когда ты стоишь перед дверью, которую не можешь открыть, ты не обязан открывать её прямо сейчас. Ты можешь постоять. Ты можешь закрыть глаза. Ты можешь

просто подышать. И это не слабость. Это способ дать мозгу сигнал: я не в опасности. Я не в опасности. И через минуту, через две – дверь откроется – не оттого, что ты сильнее, а потому, что ты дал себе время.

Этот внутренний механизм срабатывает у большинства студентов совершенно одинаково: сталкиваясь с высокой ответственностью и жёсткими требованиями среды, наш ум пытается защитить нас от провала либо через бесконечное напряжение и зубрёжку до глубокой ночи, либо через защитное отключение чувств, когда всё вокруг начинает казаться безразличным. Оба этих состояния – не черты дурного характера, а естественные попытки утомлённой головы выдержать слишком плотный поток задач. Вернуть себе рабочее равновесие помогает только бережное снижение лишнего давления и переход от гонки на износ к понятному, соразмерному распределению сил.

Разбор

Почему первая сессия так сильно пугает? Не потому что ты слаб – не оттого, что материал сложный, а потому, что ты не можешь контролировать то, что будет за дверью. Ты можешь выучить всё. Ты можешь подготовиться. Но ты не знаешь, что преподаватель спросит. И это несправедливо. Ты стоишь перед дверью, которую не можешь открыть, и думаешь: я должен. Но ты не можешь открыть её силой. Ты можешь только ждать, пока она откроется. И это самое трудное – ждать, когда ты не знаешь, сколько ждать. Мой взгляд – это

взгляд студента, который прошёл через это, а не взгляд того, кто стоит сверху и говорит: всё нормально. Я знаю, что это не так. Но я знаю и другое: ты пройдёшь через это – не оттого, что ты сможешь всё, а потому, что ты не остановишься. Ещё одна вещь, которую я понял: страх первой сессии – это не страх перед экзаменом – это страх перед неизвестностью. Ты не боишься, что не ответишь. Ты боишься того, что не знаешь, что тебя ждёт. И эта неопределённость пугает больше, чем любой вопрос. Потому что вопрос ты можешь решить. А неопределённость ты не можешь решить. Она требует другого.

И ещё один момент – ты не можешь измерить чужую подготовку. Ты стоишь в очереди и видишь людей перед собой. Кто-то выглядит уверенно – кто-то дрожит. Но ты не знаешь, кто из них учил. Ты не знаешь, кто из них спал. Ты не знаешь, кто из них просто привык бояться. И ты не можешь на этом строить свои выводы. Потому что ты видишь только поверхность. А глубина у каждого своя. Я не знаю, почему так важно не повторять сцены из предыдущих книг. Может, потому что каждая сессия – это новая история. И не стоит повторять чужие фразы, когда у тебя есть свои. И когда ты стоишь перед дверью, ты не обязан быть как в чужой книге. Ты можешь дрожать. Ты можешь не знать ответов. Ты можешь стоять и молчать. И это не делает тебя хуже – это делает тебя живым. И живые люди не проходят через сессию как по маршруту. Они не бегут. Они не спешат. Они просто идут. И каждый

шаг – это выбор. Выбрать идти, а не стоять. Выбрать идти, а не бежать. Выбрать идти, а не бежать быстрее всех. И это достаточно. Они проходят через неё как через комнату, в которой светло, но воздух спёртый – они дышат. И идут дальше. И это достаточно – это не конец. И не начало. Это просто ещё один день. И ты уже знаешь, что каждый день – это один шаг – не больше. И этого достаточно. Потому что больше от тебя не требуют, только шаг. И ты можешь его сделать. Ты можешь просто быть собой. И это достаточно.

Если отбросить все громкие мифы о том, каким безошибочным и железным якобы должен быть студент-медик, в сухом остатке остаётся очень простая человеческая правда. Мы приходим в университет учиться, а значит, имеем полное право не знать всего заранее, уставать после тяжёлых пар, сомневаться в трудные недели и опираться на поддержку близких людей. Именно такое трезвое и бережное отношение к себе делает человека по-настоящему устойчивым внутри профессии.

Инструмент

Назовём его «день одного зачёта» – не оттого, что это модно, а потому, что это работает. И работает, потому что возвращает тебя к тому, что ты можешь контролировать. Вот как это работает: Шаг первый. Когда ты стоишь перед началом сессии, возьми лист бумаги и раздели его на части. Не на экзамены – не на предметы, а на дни. Посмотри на расписание и выдели каждый день, когда будет экзамен. И для каж-

дого дня запиши: один экзамен – один – шаг второй. Каждый утро, когда ты просыпаешься, смотри на этот лист и говори себе: сегодня только один экзамен – не три – не пять – один. И тебе не нужно думать о том, что будет завтра. Завтра ты подумаешь о завтра. А сегодня – только один рубеж – шаг третий. Когда ты стоишь в очереди перед экзаменом и чувствуешь, что голова пугается, посмотри на лист и скажи: сегодня только один – не все сразу – один. И этот один я могу пройти – не оттого, что я знаю всё, а потому, что я прошёл через один. И завтра через один. И так до конца.

Шаг четвёртый. После экзамена – закрой лист – не думай о следующем – не думай о предыдущем. Скажи себе: этот прошёл – я прошёл. И ложись спать. Потому что сон – это не слабость – это инструмент. И если ты не дашь себе спать, завтрашний экзамен будет сложнее – это не быстрый инструмент. Он не уберёт страх. Но он уберёт ощущение, что всё сразу. И это другое. С одним экзаменом ты можешь справиться. Со всем сразу – нет. И разница между этим и всем – это разница между тем, чтобы идти, и тем, чтобы остановиться – не всё сразу – один шаг – потом ещё один – потом ещё. Ты можешь положить этот лист рядом с кроватью. Каждое утро ты будешь смотреть на него и говорить: сегодня только один – один рубеж – один вопрос – одна дверь. И ты пройдёшь через неё – не оттого, что ты знаешь всё, а потому, что ты сделал шаг. И шаг – это уже движение. Ты можешь сделать его медленно. Ты можешь сделать его неуверенно,

но сделай. Потому что движение – это уже ответ на страх – это не вдохновляюще, но это работает.

Вывод

Первая сессия – это не экзамен – это марафон. И в марафоне не выигрывает тот, кто бежит быстрее всех. Выигрывает тот, кто не остановился. И ты можешь не остановиться, если перестанешь смотреть на всё сразу – один день – один экзамен – один шаг – не больше. И если ты научишься делать так каждый день, ты заметишь, что дошёл – не оттого, что было легко, а потому, что ты не перестал делать шаги. Каждый день ты будешь делать то же самое – один день – один экзамен – один шаг. И в конце ты удивишься: ты уже прошёл через всё – не оттого, что был сильным, а потому, что не перестал идти. Ты не станешь сильнее. Ты просто перестанешь бояться двери. Потому что каждая дверь, через которую ты прошёл, показала тебе одну вещь: ты выжил. И ты выживешь ещё раз. И ещё раз. Пока не станешь тем, кто не боится. Пока не станешь тем, кто знает: шаг – это уже ответ.

Эссе 05.

Когда собственное тело пугает

Ты стоишь у стола с препаратом и смотришь вниз. Кто-то рядом вздыхает. Кто-то шепчет термин. Ты смотришь на разрезанное тело и пытаешься найти то, что нужно. И в какой-то момент ты замечаешь кровь – не много – не намеренно. Просто на перчатке осталось что-то красное от предыдущего занятия. И тут ты чувствуешь, как что-то внутри тебя

сжимается – не страх – не тошнота. Что-то между ними. И ты не знаешь, что делать. До этого ты думал, что медицина – это голова. Что главное – знать. Что если ты знаешь, то можешь стоять где угодно. Но когда тело реагирует само, ты обнаруживаешь, что знаешь не всё. Или что знания не всегда могут остановить реакцию. И это не про слабость. Это про то, как устроено тело. Просто ты об этом не знал. А когда узнаёшь – начинаешь понимать, что реакция не делает тебя хуже. Она просто делает тебя живым. И живое тело не всегда слушается голову – оно реагирует. Голова говорит: всё нормально. Тело говорит: стоп. И ты стоишь между ними. И это нормально – это не про победу. Это про то, что ты стоишь – и стоишь – и стоишь. Пока тело не перестанет пугаться – не зная, кому верить. Разговор о том, что стоит за словами «кровь, обмороки и страх перед телом», важен для каждого, кто однажды надел учебный белый халат и почувствовал его неожиданный вес на своих плечах. Ведь между школьным представлением об учёбе и настоящими буднями медицинского вуза лежит целая полоса взросления, где приходится заново выстраивать свой режим, своё внимание и своё отношение к неизбежным ошибкам.

История

Первый раз это случилось на третьей неделе анатомички. Ты пришёл в аудиторию, как всегда, с тетрадкой и ручкой. Стол был уже развёрнут. Преподаватель стоял у него и объяснял. Ты стоял на втором ряду, рядом с однокурником, ко-

того знал только по именам – всё шло нормально. Ты смотрел на препарат, слушал, записывал. И потом кто-то из первого ряда сделал шаг назад, и на его рукав капнуло что-то красное – не кровь от пореза – просто след. Красное пятно на белом рукаве. Ты посмотрел вниз. Однокурсник рядом вздохнул. Ты посмотрел на пятно и почувствовал, как горло пересохло – не страшно – не противно. Просто горло пересохло, как будто ты забыл, как дышать. Ты сделал шаг назад – потом ещё один. И оказался у двери – не оттого, что побежал, а потому, что ноги сами пошли. Ты вышел в коридор, присел на скамью и смотрел в стену – не оттого, что упал, а потому, что ноги не держали. Через минуту однокурсник вышел за тобой – сел рядом – не спросил, что случилось – просто сел. Через минуту сказал: тебе надо подышать – ты подышал – медленно. И через минуту стало легче.

Второй раз – через неделю. Ты уже ждал – не знал, что именно. Но знал, что тело не забудет. И действительно – на этот раз ты увидел кровь сразу. Кто-то уколол палец скальпелем. Капля на перчатку. Ты увидел её и понял: всё начинается снова. И ты уже не дождался конца пары. Ты вышел раньше, чем все – не оттого, что не хотел, а потому, что не мог. Ты стоял у двери и чувствовал, как сердце бьётся быстрее – не от страха. От чего-то другого. От чего-то, что ты не мог назвать. В тот вечер ты пришёл в общежитие и лёг на кровать. Сосед по комнате читал учебник. Ты закрыл глаза и подумал: может, я не для этого. Может, мне здесь не место.

Потому что если ты не можешь смотреть на кровь – ты не врач. Или ты врач, но слабый. И ты не знал, какое из этих двух утверждений хуже.

На следующей паре ты решил остаться – не оттого, что стало легче, а потому, что ты понял: если ты уйдёшь, то не узнаешь, что будет дальше. Ты пришёл заранее. Сел ближе к двери – и ждал. Когда начали – ты смотрел на пол – не на стол – не на препарат – на пол. И это работало. Ты не чувствовал того сжатия – не оттого, что кровь исчезла, а потому, что ты не видел. Потом ты поднял взгляд – не на стол – на преподавателя. Он стоял у стола, перекладывал кости, говорил. Ты смотрел на его лицо. И это тоже работало. Не так хорошо, как пол, но лучше, чем ничего. И ты заметил: на столе лежала кровь. Красная линия вдоль ребра. Ты смотрел на неё и дышал. И кровь не исчезла, но ты не ушёл. Ещё одна история. Один однокурсник сидел на полу посреди пары – преподаватель остановился – все остановились. Ты стоял в третьем ряду и смотрел. Однокурсник сидел на полу, закрыв глаза, дышал. Преподаватель сказал: ничего страшного – отдохни – и отступил. Через пять минут он встал – и продолжал – не стыдясь – не пряча лицо. Как человек, который знает: это не стыдно. И ты подумал: может, это не про тебя. Или может, это про всех. И ты не знал, что лучше.

На третьей неделе ты заметил, что смотришь на стол – не сразу – не спокойно, но смотришь. И кровь была – не меньше – не больше. Та же самая. Но ты не ушёл – не оттого, что

стал смелее, а потому, что тело перестало пугаться. Или потому что ты перестал слушать его страх. И это не было победой – это было просто присутствием. Ты был там. И этого хватило. Ты не стал героем – не выдержал испытания – не стоит гордо – просто остался. И этого оказалось достаточно, чтобы тело начало слушать – не сразу, но начало. Перебирая в памяти эти подробности студенческого быта – от запаха старых учебников в читальном зале до коротких передышек на больничной лестнице, – понимаешь, насколько важна для будущего медика обычная живая среда вокруг. Именно люди рядом, общие тревоги перед опросом и первые маленькие победы над собственной скованностью помогали нам не сломаться под тяжестью нагрузки и сохранить в себе живого человека.

Механизм

Когда человек видит кровь, в его теле может произойти реакция, которую он не просил – это не страх – не слабость – не плохой характер – это рефлекс. Тело реагирует на вид крови так, как будто ты получил сигнал. И тело реагирует – не голова – тело. И ты не можешь остановить это знанием, потому что это не мысль – это реакция. Самое удивительное в этом рефлексе – он работает в обратную сторону. Ты ожидаешь, что тело начнёт готовиться к бегу. Сердце бьётся быстрее – дыхание учащается. Но иногда тело делает наоборот – сердце замедляется – давление падает. Кровь перестаёт поступать к голове так активно, как раньше. И ты чув-

ствуешь, как темнеет в глазах. Как руки холодеют. Как ноги не держат – это не от страха. Это от того, что тело решает: пора остановиться. И оно останавливает тебя. Тело не спрашивает, хочешь ты или нет. Оно просто реагирует. И это не значит, что ты слаб. Это значит, что у тебя работает древний механизм, который тысячи лет назад помогал людям выживать – не оттого, что кровь – это угроза, а потому, что если ты видишь кровь, значит, кто-то ранен. И если кто-то ранен, нужно быть осторожным. И тело говорит тебе: остановись – не беги – не суетись – стой. И ты стоишь. Даже если ты не хотел.

Когда ты стоишь у стола и чувствуешь, как что-то внутри тебя сжимается, это не значит, что ты боишься. Это значит, что твой организм включил защиту. И защита не спрашивает твоего мнения. Она просто включается. И ты не можешь её выключить силой мысли. Потому что это не мысль – это тело. И тело не слушает, когда ты говоришь: всё нормально. Оно смотрит на то, что видит. И если видит кровь – включает защиту – не оттого, что ты слаб, а потому, что ты человек. И человек – это не только голова – это ещё и тело. И тело иногда говорит громче головы. Ещё один момент – ты не можешь контролировать реакцию, пока не знаешь, что она происходит. Ты не можешь остановиться, когда уже начал. Но ты можешь заметить начало. Ты можешь почувствовать, как горло пересыхает. Как сердце бьётся странно. Как взгляд теряет фокус – это не симптомы болезни – это первые

шаги рефлекса. И если ты их замечаешь – ты уже можешь что-то сделать – не всё, но что-то. Ещё один механизм – ты не можешь объяснить телу, что делать. Когда реакция началась, она уже работает. Как двигатель, который завёлся. Ты не можешь его выключить. Ты можешь только дать ему работать. И через время он остановится – не оттого, что ты его выключил, а потому, что он остановился. И это нормально.

Самый важный вывод – когда тело бунтует, это не значит, что оно против тебя. Это значит, что оно пытается тебя защитить. Просто защита не всегда работает в твою пользу – иногда она работает против. Но это не делает тебя хуже – это делает тебя человеком. С телом, которое реагирует. С головой, которая не может всё контролировать. И это нормально. Потому что никто не контролирует тело – никто не может. И это не стыдно. Потому что ты не машина – ты живой. И живой организм не подчиняется командам – он реагирует. И реакция – это не ошибка – это работа. Просто работа, которую ты не просил. Важно учитывать и то, как сильно наше восприятие в учебном потоке зависит от усталости и постоянного оглядывания на окружающих. Утомлённому человеку всегда кажется, что все вокруг справляются легко и без запинки, а его собственные заминки свидетельствуют о полной непригодности к делу. Однако стоит дать голове нормальный отдых, разбить пугающий объём на отдельные посильные задачи и переключить внимание с чужих успехов на свой сегодняшний шаг, как внутренняя скованность от-

ступают и уступает место спокойному рабочему интересу.

Разбор

Почему реакция на кровь так сильно пугает? Это происходит не потому, что она опасна, а оттого, что ты не можешь её объяснить. Ты сидишь у стола и не понимаешь, почему твоё тело делает то, что делает. Ты знаешь анатомию. Ты знаешь, откуда берётся кровь. Ты знаешь, что это не страшно, но знания не работают. И это сбивает. Мой взгляд – это взгляд студента, который сам через это прошёл, а не взгляд того, кто стоит сверху и говорит: не бойся. Я не знаю, как перестать бояться. Но я знаю, что страх уходит – медленно. И ты этого не замечаешь. Ещё одна вещь, о которой не говорят: страх крови не проходит, когда ты скажешь себе: всё нормально. Он проходит, когда ты остаёшься – не оттого, что стал смелее, а потому, что тело перестало получать сигнал. Каждый раз, когда ты остаёшься, тело получает новый сигнал: кровь есть – ты стоишь – ничего не случилось. И через много раз тело начинает понимать: это не угроза – это просто кровь.

И ещё один момент – ты не можешь сравнить себя с другими. Ты видишь однокурсника, который стоит у стола и спокойно смотрит на препарат. Ты видишь другого, который упал на пол. И ты думаешь: один смелый – один слабый, но это не так. У каждого свой путь. И ты не знаешь, что происходит внутри у другого. Может, он тоже боится – просто не показывает. Может, он уже прошёл через то, через что ты проходишь. А может, он никогда не пройдёт. И это не делает

его лучше. Просто у него другой путь. Я не знаю, почему так важно не повторять сцены из предыдущих книг. Может, потому что каждый раз тело реагирует по-своему. И не стоит копировать чужие слова, когда у тебя есть свой опыт. И когда ты стоишь у стола, ты не обязан быть как в чужой книге. Ты можешь смотреть на пол. Ты можешь смотреть на преподавателя. Ты можешь смотреть на свою ногу. Ты можешь смотреть на стену. Ты можешь делать всё, что помогает тебе остаться. И это не делает тебя хуже. Это делает тебя тем, кто ищет свой способ. А не чужой. И это уже победа – маленькая, но настоящая.

Ты можешь просто оставаться. И это достаточно. И если ты научишься оставаться – ты заметишь, что тело перестало пугаться – не оттого, что ты стал сильнее, а потому, что ты дал ему время. И время – это самый честный инструмент, который у тебя есть. Оно не обещает. Оно просто работает – каждый день – каждый шаг – каждый вдох. Это не конец – это начало. Начало того, что ты учишься понимать своё тело. Не подавлять – не игнорировать, а понимать. И понимать, что реакция – это не враг – это сигнал. И ты можешь научиться его читать – не сразу, но постепенно. И каждый раз, когда ты остаёшься, ты читаешь его на одну букву дальше. Для меня этот разбор стал важным напоминанием о том, что белый халат никогда не должен заслонять собой живую человеческую личность того, кто его носит. Оценки в ведомости, строгие интонации на кафедрах и плотные недели зачё-

тов приходят и уходят, а твоя способность слышать себя, вовремя восстанавливать силы и сохранять человеческое тепло остаётся главной опорой на все годы учёбы и будущей работы.

Инструмент

Назовём его «дыхание и взгляд» – не оттого, что это красиво, а потому, что это работает. И работает, потому что ты даёшь телу два простых сигнала, которые оно может понять. Вот как это работает: Шаг первый. Когда ты чувствуешь, что начинается реакция – когда горло пересыхает, когда сердце бьётся странно, когда взгляд теряет фокус – остановись – не уходи – не стой на месте – просто остановись на месте. И сделай вдох на четыре счёта – вдох-четыре – пауза-четыре – выдох-четыре – пауза-четыре – это коробочное дыхание. И оно не для того, чтобы ты успокоился. Оно для того, чтобы тело получило сигнал: я не в опасности – шаг второй. Когда дыхание стало ровнее, посмотри на человека – не на стол – не на кровь – на человека – на лицо – на глаза. На то, что дышит. Не на то, что может вызвать реакцию – и дыши – вдох-четыре – пауза-четыре – выдох-четыре – пауза-четыре – шаг третий. Если это не помогает – посмотри на пол – не на стол – не на препарат – на пол. На свою ногу. На то, что не связано с реакцией. И продолжай дышать – это не слабость. Это способ дать телу время – не время убегать, а время остаться. И остаться – это уже выбор.

Шаг четвёртый. После пары запиши одну строку – не

больше – одна. Это будет: «На этой паре я заметил, что...». Не «я должен» – не «мне нужно», а «я заметил». Потому что это факт. А факт не требует исправления. Он требует внимания – это не быстрый инструмент. Он не уберёт страх сегодня. Но он уберёт его через месяц. И через месяц ты увидишь не одну строку. Ты увидишь историю. Историю человека, который оставался – не оттого, что был смелым, а потому, что не ушёл – не ушёл – не сбежал – не спрятался – просто остался. И это уже всё, что нужно. Потому что остаться – это не героизм – это решение. И каждое решение – это шаг. Даже если ты стоишь на месте. И каждый шаг – это уже победа – не большая – не финальная, но настоящая. Потому что она от тебя.

Вывод

Страх крови – это не слабость – это рефлекс. И рефлекс не спрашивает твоего мнения. Он просто включается. И ты не можешь его выключить знанием, но ты можешь остаться. И если ты останешься достаточно раз, тело перестанет пугаться – не оттого, что ты станешь сильнее, а потому, что тело поймёт: ты здесь – ты стоишь. Ты не убегаешь. И это достаточно. И каждый шаг – это ответ – не на всё – не сейчас, но ответ. Потому что ответ – это не знание – это присутствие. И ты присутствуешь – каждый раз – каждый шаг – каждый вдох. И каждый вдох – это уже шаг. И это начало. Начало не того, что ты станешь врачом. А того, что ты станешь тем, кто не боится своего тела. И это важнее. Потому что если

ты боишься своего тела – ты не сможешь помочь другому. А если не боишься – ты сможешь – не сейчас, но сможешь. Ты станешь тем, кто смотрит на кровь и не убегает – не оттого, что не боится, а потому, что остаётся. И каждый раз, когда ты остаёшься, ты становишься немного ближе к этому – не сегодня – не завтра, но станешь. И это достаточно.

Эссе 06. А вдруг я выбрал не ту жизнь?

Ты закрываешь учебник, отходишь от стола и вдруг замечаешь: не хочешь его закрывать. Не от силы воли, не от того, что наконец разобрался. От чего-то другого. От пустоты в конце каждого абзаца, от ощущения, что слова идут через силу, как будто между глазами и страницей поставили стекло, и ты бьёшься в него, а оно не трескается. Вот в этот момент приходит мысль – не громкая, не драматичная. Тихая, но настойчивая, как капля воды в старой трубе. Она не кричит «уйди отсюда». Она спрашивает: а моё ли это? И всё. С этого дня она начинает приходить чаще – не каждый вечер. Но достаточно часто, чтобы ты перестал ей верить – и перестал не верить тоже. Эта книга не про то, как победить сомнение. Она про то, как отличить усталость от истины. Потому что первое, что делает уставшая голова, – это выдаёт тяжесть нагрузки за тяжесть выбора. И ты начинаешь жить в перепутанном клубке, не понимая, что тянет тебя вниз: слишком большой объём материала или потеря смысла. Разнести их – и есть ключ – без него ты крутишься. С ним – можешь наконец решить, куда идти.

Когда сталкиваешься с темой «я выбрал не то?»: первый кризис выбора» в стенах медицинского университета, очень

быстро понимаешь, что студенческий путь проверяет нас во все не только на способность удерживать в памяти десятки сложных страниц. Гораздо чаще он испытывает нашу обычную человеческую устойчивость – умение не растеряться в непривычной среде, не замкнуться в своей усталости и вовремя отличить временный упадок сил от настоящего отношения к будущему делу.

История

Это началось не с какого-то события. С события всё и заканчивается в пересказах, но в жизни оно начинается с мелочей, которые складываются, как капли в стакан. Когда уровень доходит до краев, ты смотришь на них и говоришь: вот оно. А на самом деле стакан переполнился неделю назад – первый месяц. Ты ещё не привык к маршруту от общежития до первого корпуса. Каждый день – маленькое приключение с картой в голове, которую ты постоянно перерисовываешь. Сегодня пара в третьем корпусе, значит, нужно обойти главный здание и пройти через двор, а не через проходную. Завтра анатомичка в четвёртом, а четвёртый – на другом конце кампуса, до которого пешком двадцать минут, если не спотыкаться о порожки старого тротуара. Ты не знаешь, где библиотека берёт абонемент, как работает читальный зал и почему некоторые преподаватели не принимают билеты. Каждое утро начинается с одного и того же вопроса: в какой аудитории сегодня анатомичка? Ты бежишь, потому что опаздывать нельзя, и в коридоре чувствуешь, как

все другие студенты – те, кто уже прошёл этот путь – знают, куда повернуть и где ступить, а ты ещё нет – это нормально. Тебе говорят, что это нормально. И ты веришь. До определённого момента.

Анатомичка. Ты стоишь у стола и видишь то, что раньше было на картинках в учебнике биологии – объёмное, настоящее, с текстурой и цветом, который не передать. В голове включается режим перевода: вот это, по-латыни называется так, вот это – так, а вот это – иначе. Ты пишешь карточки. Карточки не запоминаются. Ты пишешь их снова – днём – коллоквиум. Ты выходишь к доске и видишь, что знаешь, но не можешь назвать по-латыни. Это ощущение, как будто слово было на языке и ушло, как рыба, в то время как ты его ловишь голыми руками – преподаватель ждёт. Однокурсник за спиной переводит взгляд со своей тетради на тебя и обратно. Ты называешь по-русски. Преподаватель качает головой и говорит, что нужно по-латыни. Ты называешь ещё раз. Та же реакция. Вечером ты возвращаешься в общежитие, скидываешь рюкзак на кровать и садишься за стол – латынь. Список терминов, который ты обещал себе выучить – двадцать позиций. Ты открываешь первую карточку и понимаешь, что не помнишь ничего – не оттого, что не зубрил, а потому, что голова – как ведро с дыркой, и сколько ни налей, оно остаётся пустым.

Ты смотришь на список – двадцать позиций. И думаешь: если я не могу вспомнить это сейчас, через час после про-

чтения, значит, я что-то делаю не так. Не потому что глупый – не потому что ленивый, а потому что, может быть, мне это не дано. Вот этот момент – не крик – не слёзы. Это просто тишина в комнате общежития, в которой ты сидишь и не можешь ни читать, ни закрыть книгу. И в этой тишине – первый голос. «А моё ли это?» Ты не ответишь тогда – не оттого, что боишься, а потому, что не знаешь, что отвечать. Ты просто сидишь и ждёшь, когда пройдёт. И оно проходит, но не уходит. Утром следующего дня ты встаёшь с ощущением, что выспался меньше, чем если бы не ложился вовсе. Комната полная воздуха с вечера, но утром всё равно душно. Ты идёшь умываться и в зеркале видишь человека, который выглядит на три года старше, чем позавчера – не оттого, что что-то случилось, а потому, что лицо привыкло хмуриться. Брови опустились, и ты даже не замечаешь, что не можешь их поднять – как не замечаешь, как дышишь.

В аудитории ты садишься на одно и то же место – у окна, ближе к заднему ряду, где меньше всего видно. Это стратегия: не бросаться глазами, не попадать на контакт, чтобы не вызвали к доске. В первый месяц это казалось нормальным. Через месяц – ты заметил, что сделал это привычкой, и это тебя насторожило. Преподаватель начинает коллоквиум устно. Вопросы идут по списку. Ты вытянул «сосёвки верхнего отдела шеи» и знал – знал вчера. Знал прошлой ночью, когда закрывал глаза перед сном и повторял. Но когда преподаватель называет твою тему, ты открываешь рот – и пустота.

Не белое пятно – не «не помню», а пустота, в которой даже нечего не помнить. Как будто файл был сохранён, но папка, в которой он лежал, оказалась пуста. Ты стоишь и молчишь – преподаватель ждёт. В аудитории тоже тишина. И в эту тишину влетает мысль – не голос, не крик, а просто картинка, которая появляется без спроса: ты стоишь у того же стола, что и все однокурсники, но внутри тебя – другой человек. Тот, кто мог бы сидеть дома, читать что-то другое, смотреть на другие книги. И этот человек не исчез. Он просто стал невидимым для тебя. Но стал видимым для всех, кто сидит в этой аудитории. – Можно мне подумать? – спрашиваешь ты – это не просьба. Это попытка купить время, которое никто не даст.

– Дайте мне время, – повторяешь ты, и сам слышишь, как это звучит: как будто ты говоришь с самим собой, а не с преподавателем. Преподаватель называет следующую тему – ты садишься. И в этой секунде, когда ты опускаешься на стул, тебе кажется, что ты опускаешься на дно – не больно – не страшно – просто – конец. Ты больше не можешь делать то, что делал вчера. А завтра ты не знаешь, сможешь ли снова. В коридоре ты идёшь медленно, чтобы не попадаться на глаза однокурсникам. Ты не хочешь ни с кем разговаривать. Ты хочешь только одного – чтобы мир перестал требовать от тебя ответов. Следующий день – пара, пара, коллоквиум, семинар. Ты стоишь на параде перед аудиторией и показываешь кости на скелете – рука дрожит – не от страха – от устало-

сти. Ты понимаешь это с удивлением: не от страха, что ошибёшься, а от того, что руки устали держать указку, и ты уже четвёртый час на ногах. Но преподаватель замечает дрожь и говорит: «Видно, что вы не готовы.» Это не обвинение – это констатация. Но ты слышишь в ней оба. «Вы не готовы» – и «вы не можете быть готовы».

Ты идёшь в столовую и садишься один. Еда невкусная – не оттого, что столовая плохая, а потому, что ты не чувствуешь вкуса. Ты ешь, потому что надо. И в это время рядом два однокурсника обсуждают, как они ходили на матч. Ты слушаешь и не можешь вступить. Не потому что тебе не интересно. А потому что у тебя нет сил быть кем-то ещё кроме студента, который сидит и ест в одиночестве в три часа дня, потому что пропустил обед, готовясь к коллоквиуму. Возвращаешься в комнату. Сосед по комнате уже там. Он смотрит в телефон, слушает музыку в одном наушнике, и ты на секунду думаешь: как он может быть таким спокойным? Как он успевает жить, а не только учиться? Потом ты вспоминаешь, что он тоже зубрил, и тебе становится обидно на себя за эту зависть. Зависть к тому, кто, как тебе кажется, живёт легко. Ты садишься за латынь снова. Та же история. Двадцать позиций – двадцать провалов. Ты закрываешь карточки и думаешь: завтра начну заново. Но в груди уже поселилось то чувство, которое ты не умеешь назвать. Не разочарование – слишком громко. Не усталость – слишком мелко. Что-то среднее, что ты потом будешь называть сомнением, но которое тогда, в ту

секунду, просто было. Просто сидело в груди и смотрело на тебя из-за учебника. «А моё ли это?»

Вспоминая сегодня те учебные недели, длинные переходы между кафедрами, вечерний шум общежития и разговоры с однокурсниками у дверей аудиторий, я вижу, как именно из таких неброских будничных сцен и складывалось наше настоящее становление. Никто из нас не становился уверенным и собранным по взмаху волшебной палочки: уверенность прорастала медленно, через прожитые трудные вечера, через вовремя сказанное честное слово товарища по группе и через простое решение прийти на следующее занятие и попробовать ещё раз.

Механизм

Тело и голова – одна система. Когда ты не спишь ночь, когда ты ешь на ходу и бежишь от одного корпуса до другого, когда каждое утро начинается с экзамена, который уже прошёл и который ещё не прошёл одновременно, – твой организм переходит в режим экономии – не в переносном смысле – буквально. Амигдала, миндалевидное тело, та маленькая область в глубине мозга, о которой ты узнал на первой лекции по физиологии, – она не различает «сдать коллоквиум» и «убежать от льва». Она видит угрозу и включает симпатическую нервную систему – адреналин – кортизол. Сердце бьётся быстрее. Кровь отливает от коры к мышцам. Ты не можешь думать, потому что тело готовится к действию – но действовать некуда. Ты стоишь в аудитории. Тебе нужно

назвать термин. Тело говорит: беги. Голова говорит: стой и отвечай. И обе команды одновременно – это и есть стресс. Когда это повторяется день за днём, наступает момент, в котором кортизол – гормон, который сначала помогает, а потом мешает – перестаёт быть помощником и становится фоном. Он уже не бросается в критической ситуации. Он просто есть. Как шум холодильника в пустой квартире. Ты перестаёшь его замечать. Но он продолжает работать – и продолжать забирать. Вот здесь происходит главная ловушка.

Уставшая префронтальная кора – та часть мозга, которая принимает решения, оценивает варианты и смотрит в будущее, – не работает как сломанный прибор. Она работает как прибор с разряженной батареей. Ей можно объяснить почти всё, но она не может собрать объяснение в решение. И тогда она делает то, на что хватает энергии: ищет самый короткий путь к облегчению. Облегчение может выглядеть как мысль «я выбрал не то». Потому что если выбор неверный, то всё, что сейчас происходит – это результат ошибки, а не твоя вина. Это психологически дешевле: признать, что ты устал, чем признать, что ты не знаешь, хочешь ли ты вообще. Усталость можно преодолеть. Нежелание – нельзя. И мозг, в погоне за экономией, выбирает первое. Ты не глупеешь. Ты не теряешь способности. Ты просто на минуту-две-три минуты в момент сомнения – теряешь доступ к тому, что знаешь. И это ощущение, когда слово было на языке и ушло, – оно ощущается как «я не могу этого делать» и «я не хочу

этого делать» одинаково. Потому что для уставшего мозга нет разницы. Для него оба ощущения – просто ещё одна нагрузка.

Состояние – не личность. Когда ты устал, ты не принимаешь решения о своей жизни. Ты просто реагируешь на текущее ощущение и называешь его выводом. Это не значит, что ты всегда ошибаешься. Это значит, что в состоянии истощения ты не можешь доверять своему выводу – ни одному. Ни «всё плохо», ни «всё хорошо». Особенно «всё хорошо». С точки зрения устройства нашей нервной системы в такой реакции нет ничего удивительного или неправильно-го: когда на вчерашнего школьника или уставшего студента одновременно наваливаются огромный объём новых сведений, нехватка сна и постоянное ожидание проверки, организм закономерно переходит в режим сбережения сил. Внимание начинает сужаться, память временно притормаживает доступ к выученным страницам, а любое мелкое замечание воспринимается острее обычного. Как только мы перестаём видеть в этом личный изъян и начинаем относиться к своему состоянию как к понятному сигналу перегрузки, которому нужны сон, размеренный ритм и опора на простые шаги, способность спокойно учиться и думать постепенно возвращается.

Разбор

Я не буду говорить, что это проходит – это не так. Оно не проходит – оно меняется. Ты учишься замечать момент, ко-

гда голова говорит «я не могу» и «я не хочу» одним и тем же голосом, и начинаешь задавать вопрос: а что я сейчас чувствую? И если ответ «усталость», значит, решение откладывается. Если ответ «пустота», значит, можно подумать. Но почему так сложно различить? Потому что ты внутри системы. Ты не можешь выйти из усталости, чтобы оценить её. Это как попытаться увидеть свои собственные глаза без зеркала. Ты видишь только то, что они видят. А они видят усталым. Вот честная версия студента, а не психолога. Ты сидишь перед учебником и не можешь прочитать. Ты говоришь себе: «может быть, мне не дано». Но в ту же секунду ты чувствуешь, как сжимается желудок, и знаешь, что это не «не дано» – это усталость. Но как отличить? Никак. Пока не отдохнёшь. А пока не отдохнёшь – любое решение будет ложным. И это не плохо – это просто факт. Уставший человек – не судья для своего выбора. Это как судить вино, которое ещё не созрело. Ты попробуешь – и сделаешь вывод, что оно кислое. А оно просто не готово.

Моя догадка: первый кризис выбора – это не кризис выбора – это кризис распознавания. Ты ещё не научился отличать сигналы тела от сигналов души. И пока не научишься – каждый раз будешь путать их местами. Нет правильного ответа на вопрос «моё ли это?» в моменте, когда ты только что проснулся от двух часов сна, пробежал три километра до корпуса, выстоял в очереди на анатомичку и не вспомнил один термин – нет. Потому что вопрос «моё ли это?» требу-

ет ясной головы. А ясная голова требует сна и еды и тишины. А их нет. Значит, что делать? Не отвечать – это самое сложное – не отвечать. Потому что молчание в моменте сомнения – это не бегство. Это единственный честный ответ, который может дать уставшая голова. «Я не знаю. И не могу знать сейчас – завтра будет яснее – или нет. Но завтра я проверю – и если тогда тот же вопрос поднимется, с другой головой – подумаю.» Это не решение. Это способ не принять неверное решение. И в первые месяцы – этого достаточно.

Осмысляя этот студенческий опыт без лишнего пафоса, приходишь к простому и честному выводу: учёба в медицинском вузе даётся непросто не потому, что с тобой что-то не так, а потому, что само дело требует глубокой внутренней перестройки. Позволить себе учиться постепенно, не стыдиться своих вопросов, беречь часы сна и сохранять живую жизнь за пределами расписания – это не поблажка лени, а единственное надёжное условие, которое позволяет дойти до конца курса с ясной головой и живым сердцем.

Инструмент

«Два столбца» Когда вопрос «моё ли это?» поднимается – а он будет подниматься, особенно в первые полгода, – не отвечай на него сразу – сначала разведи воду. Возьми чистый лист. Нарисуй черту по середине. Получится два столбца. В левый – всё, что тяжело из-за среды. То, что тяжело, потому что ты не спишь, потому что бегаешь между корпусами, потому что термины не укладываются, потому что преподава-

тель сказал «вы не готовы», потому что сосед играет в игры до двух ночи, потому что еда невкусная, потому что в столовой очередь. Всё, что можно пересчитать как условия – факты среды. В правый – всё, что тяжело из-за отвращения к самому делу. Не к процессу – к делу. К тому, ради чего ты это делаешь. Если анатомия вызывает у тебя не страх, а интерес, даже через отторжение, – это в левый. Если латынь трудна, но ты чувствуешь, что понимаешь систему – левый. Если ты не против помогать людям – левый. Если ты не против носить белый халат – левый. Всё, что не про отвращение к сути – левый. Правый столбец будет пустым – или почти пустым. Это не значит, что всё хорошо. Это значит, что ты устал, и усталая голова не видит того, что можно увидеть только с ясной.

Правило: перечитай лист через неделю. Через семь дней, когда ты выспишь хотя бы одну нормальную ночь. Посмотри на столбцы. Если правый всё ещё пуст – ты не выбрал не то. Ты просто не выспался. Если в правом что-то появилось – это можно обсуждать, но только после ночи – это всё. Никаких глубоких вопросов, никаких медитаций, никаких длинных размышлений. Лист бумаги и две колонки. Через неделю – свежий взгляд.

Вывод

Сомнение в первые месяцы – это не признак ошибки. Это признак того, что тыходишь в пространство, где всё новое и всё тяжело. Вопрос «моё ли это?» не исчезнет. Он будет при-

ходить – особенно по второму и третьему месяцу, когда новизна закончится, а привычка ещё не возникнет. И в эти моменты главное – не ответить – а отложить. Потому что учёба, которая съедает день, – это не то же самое, что учёба, которая съедает тебя. Когда ты поймёшь разницу – а ты поймёшь, – тогда и вопрос станет другим – не «моё ли это?». А «сколько сил у меня остаётся на всё остальное». И это уже вопрос, на который можно ответить.

Эссе 07. Когда на жизнь не остаётся времени

Ты просыпаешься и понимаешь, что уже опаздываешь – не на пять минут – на десять. Потому что встал на пять минут позже обычного, потому что телефон пролежал до семи в режиме беззвучного, потому что сосед закрыл окно с грохотом, и ты не услышал будильник. Ты вскакиваешь, одеваешься через голову, хватаешь рюкзак и бежишь. До первого корпуса – двадцать минут. До начала пары – пятнадцать. Ты бежишь и думаешь только об одном: успеть. А потом ты сидишь на паре, слушаешь, записываешь, понимаешь, что пропустил начало, и пытаешься догнать. К обеду ты не вспомнил, когда ел в последний раз. К вечеру ты на второй паре, и она закончится в девять, потому что так распорядился староста, и никто не спросил, не спросишь, и ты не спросишь. В общежитии ты скидываешь рюкзак, ешь на ходу, открываешь конспект, и конспект оказывается длиннее, чем ты помнил. Ты закрываешь глаза на минуту – открываешь – записываешь – закрываешь снова. И только перед сном, когда ты наконец закрываешь учебник и лёжишь в темноте, ты замечаешь: ты не помнишь, когда был на улице сегодня. Не когда устал – не когда голодный, а когда был на улице. Когда видел небо. Когда дышал чем-то, кроме воздуха в аудитории.

Эта книга – не про то, как составить расписание. Она про то, как вернуть себе хотя бы один час, который не продан учёбе. Потому что день, в котором учёба съедает всё, – это тяжёлый день. Это день, в котором ты забываешь, зачем ты в нём вообще. Оглядываясь на то, как каждый из нас проходит через «жизнь по расписанию: учёба съедает день», замечаешь одну удивительную вещь: самые острые студенческие сомнения почти всегда переживаются молча, наедине с конспектом или по дороге между учебными корпусами. В группе все стараются держаться бодро и не подавать виду, хотя внутри каждого первокурсника или старшекурсника идёт одна и та же тихая работа по преодолению собственной робости и поиску твёрдой почвы под ногами.

История

Первый курс. Ты думаешь, что первый курс будет легче. Ты слышал, что старшие говорят: «На первом ещё можно жить.» Но они не уточняют: можно жить, но не так, как раньше. Можно жить, но только одну сторону жизни. Утро начинается с подъёма. Не с будильника – с ощущения, что будильник пропустил. Ты открываешь глаза и понимаешь: семь тридцать. А пара в восемь. Ты не опаздываешь – ты на грани. Одеваешься в темноте, потому что свет в коридоре не работает, и ты не хочешь будить соседа, щёлкая выключателем. В комнате темно, и в темноте всё кажется медленнее. Рюкзак сзади, потому что ты научился носить его так с первого дня. Конспект в кармане, потому что если его не взять, ты не

возьмёшь его, когда вспомнишь, и тогда будет поздно. В коридоре ты встречаешь однокурсницу. Она уже готова – уже причёсана. Уже с кофе в руке. И ты на секунду думаешь: как она успела? Потом понимаешь, что у неё, наверное, будильник на семь, или она встала сама в семь, или она вообще не живёт в этой комнате, но ты не спросишь. Ты просто пройдёшь мимо, и она пройдёт мимо, и вы оба будете думать, что кто-то из вас – не такой.

В аудитории ты садишься на своё место – не оттого, что выбрал, а потому, что привык. Рядом с окном, ближе к заднему ряду, где не видно преподавателя, если ты не смотришь. В первый день это казалось стратегией. Сейчас это просто привычка, и ты не понимаешь, когда она появилась. Пара – ты слушаешь – записываешь – пытаешься понять. Преподаватель говорит быстро, потому что у него три группы за день, и каждая требует того же – быстро, точно, по программе. Ты записываешь, и рука устаёт – не от того, что пишешь много, а от того, что пишешь быстро. Ты ловишь себя на том, что копируешь не смысл, а строки. Слова идут на страницу, а смысл – мимо. Ты это замечаешь в середине пары и не можешь остановиться, потому что если остановишься, пропустишь следующую фразу. И так – два часа.

Обед. Ты вспоминаешь о нём, когда уже два часа на параде. Столовая в другом корпусе, и до неё нужно идти через весь кампус. Ты идёшь, потому что надо. И ешь, потому что надо. Бутерброд на ходу, потому что нет времени. Суп, пока

он горячий, потому что иначе ты уже не пойдёшь за ним. И в этот момент ты думаешь: раньше я завтракал – двадцать минут – сидя. С книгой, если повезёт. А теперь я обедаю стоя. И это не трагедия – это просто факт. Факт, который ты замечаешь не как потерю, а как норму. После обеда – пара, потом семинар, потом коллоквиум. Ты стоишь у доски и показываешь, что знаешь, и то, что не знаешь, и то, что помнишь смутно. И ты думаешь: если бы я мог вернуть хотя бы один день, когда я не бежал бы. Один день, когда бы я не проверял расписание каждый час. Один день, когда бы я не думал о парах, лёжа в постели перед сном.

Вечер. Ты возвращаешься в общежитие – комната полная. Сосед говорит с кем-то по телефону. Другая комната – музыка. Ты садишься за стол и открываешь конспект. Конспект, который ты записал за день, нужно повторить, потому что завтра коллоквиум. Ты начинаешь читать, и слова идут по странице, как по рельсам. Ты ловишь себя на том, что читаешь одно и то же предложение три раза – не оттого, что не понимаешь, а потому, что голова перестала принимать – ты встаёшь. Идёшь на кухню – включаешь чайник. Стоишь и смотришь на чайник, который кипит, и думаешь: когда в последний раз я пил чай, не думая о чём-то другом? Не о паре. Не о конспекте – не о том, что нужно повторить, а просто о чае. О том, что он горячий. О том, что он вкусный – чайник выключается. Ты разливаешь чай и несёшь его обратно. Сосед по комнате смотрит на тебя и говорит: – Ты се-

годня как-то молчаливый. — Да нет, — говоришь ты. — Просто устал. Ты не добавляешь: я устал от того, что не помню, когда был на улице. За окном — темнота. Ты не видел сегодня неба. Не помнишь, какого оно было цвета — может, серого — может, голубого. Может, вообще не было неба — облака, но ты не помнишь. Потому что ты не смотрел. Потому что ты не успел.

Ты садишься за конспект снова. И в этот момент, когда ты открываешь страницу, тебе кажется, что страница открывает тебя. Что ты — не тот, кто учит. А тот, кого учат. И ты не выбираешь. Ты просто выполняешь. — Дай мне хотя бы час, — шепчешь ты — не соседу — не другу — себе. Дай мне час, когда я не буду учиться. Когда я просто буду. И потом — вернусь. Но ты знаешь, что не вернёшься. Потому что час — это то, чего у тебя нет. Час — это то, что ты обещал себе вчера и не сдержал. Час — это то, что ты обещал себе неделю назад и уже забыл — выходные. Ты думал, что выходные — это спасение. Что хотя бы субботу ты проведёшь не за столом. Но суббота начинается с того, что ты не можешь заснуть до восьми, потому что в пятницу ложился в три, и тогда ты лежишь и думаешь: если я просплюсь в восемь, то просплю пару в воскресенье. А пара в воскресенье — это коллоквиум. И ты встаёшь в девять, идёшь на пару, и она заканчивается в полдень. И у тебя остаётся полдня. Полдня, которое ты традишь на конспект, потому что пятница была слишком насыщенной, и ты не успел повторить. И в полшестого вечера ты

садишься за ужин и замечаешь, что не был на улице. Что не видел, как выглядит небо в субботу. Что не помнишь, когда последний раз гулял.

Суббота превращается в пятницу. Воскресенье – в четверг. И ты не замечаешь, как это произошло – не оттого, что глупый, а потому, что это происходит каждый раз. И каждый раз ты обещаешь себе: завтра будет по-другому. И завтра – не будет. Ты открываешь учебник. И начинается снова. Такие студенческие эпизоды остаются в памяти надолго, потому что в них очень точно отражается вся изнанка нашего обучения без парадного блеска. За каждым сданным зачётом, каждым дежурством или выходом к доске стояли часы обычной человеческой растерянности, остывший чай на краю стола и постепенное открытие того, что даже самую неприступную учебную преграду можно пройти, если двигаться по ней своим размеренным шагом.

Механизм

День в медицинском вузе перегружен по умолчанию – не оттого, что кто-то специально делает его тяжёлым, а потому, что медицина – это объём. Объём, который нельзя сократить. Объём, который нельзя пропустить. Объём, который нельзя выучить за ночь, но без ночи не выучить. Твоё тело и голова – не бесконечный ресурс. Это система с ограниченной батареей – утром она заряжена. Ты чувствуешь это, когда встаёшь, и даже если опоздал, даже если не выспался, даже если вчера выдался тяжёлый день – ты всё ещё можешь –

можешь – не идеально – можешь, но можешь. К обеду батарея на полпути. Ты это не замечаешь, потому что привык. Ты просто ешь быстрее, бежишь быстрее, записываешь быстрее. И в этом быстрее – первый признак, что энергия уходит, но ты не останавливаешься. Потому что остановка – это пропустить. А пропустить – нельзя. К вечеру батарея на четверти. Ты это замечаешь, но не как усталость – как раздражение. Как желание, чтобы всё остановилось. Как ощущение, что ты – машина, которая должна работать, и если она перестанет работать, то это твоя вина, а не системы, которая от неё требует. Вот здесь происходит главная ловушка.

Когда учёба занимает весь день, у тебя не остаётся ничего, что восстанавливает – не спорт – не прогулка. Не разговор с кем-то, кто не учится в меде – не тишина – не еда – не сон. Всё это – расход ресурсов, а не восстановление. Ты ешь, потому что надо, а не потому что хочешь. Ты спишь, потому что тело не выдерживает, а не потому что отдохнул. Ты молчишь, потому что не осталось слов, а не потому что тишина – это хорошо. И тогда тело включает защиту. Оно не говорит «стоп». Оно говорит «замедление». Ты замечаешь это как потерю скорости, как неспособность понять то, что вчера было просто, как желание закрыть глаза в середине пары – это не лень – это не слабость. Это организм, который пытается экономить то, что осталось. Дофаминовая система, эта внутренняя мотивация, которая заставляет тебя открывать учебник и не бросать, – она работает на новизне. Пер-

вый месяц – она работает. Ты каждый день видишь новое, и новое питает учёбу. Второй месяц – новизна заканчивается, и учёба остаётся без топлива. Тогда ты подсаживаешься на другой ресурс – на чувство долга. На «я должен». Но долг – это не топливо – это кредит. И кредит нужно отдавать.

Когда учёба съедает день, ты теряешь не только время. Ты теряешь возможность восстанавливаться. И восстановление – это не роскошь – это база. Без неё ты не учишь. Ты просто выполняешь. И через месяц ты сидишь за конспектом, который не можешь прочесть, и думаешь: может быть, мне не дано. А на самом деле ты просто не выспался. Этот внутренний механизм срывает у большинства студентов совершенно одинаково: сталкиваясь с высокой ответственностью и жёсткими требованиями среды, наш ум пытается защитить нас от провала либо через бесконечное напряжение и зубрёжку до глубокой ночи, либо через защитное отключение чувств, когда всё вокруг начинает казаться безразличным. Оба этих состояния – не черты дурного характера, а естественные попытки утомлённой головы выдержать слишком плотный поток задач. Вернуть себе рабочее равновесие помогает только бережное снижение лишнего давления и переход от гонки на износ к понятному, соразмерному распределению сил.

Разбор

Я не буду говорить, что расписание – это спасение. Расписание – это инструмент, а не решение. Если в расписании

учёба съедает всё, то расписание не поможет. Если в расписании только учёба, оно станет тюрьмой. Вот честная версия студента, а не планировщика. Ты садишься писать расписание и начинаешь с учёбы. Пары, семинары, коллоквиумы – это ты не можешь изменить. Ты записываешь их и смотришь на пустое пространство между ними. И в это пространство ты должен вписать всё остальное – еду – сон – прогулки – спорт – общение – отдых. И ты понимаешь, что пространство недостаточно большое – тогда ты начинаешь срезать. Сначала прогулки – они не обязательны. Потом спорт – можно позже. Потом общение – друзья поймут. Потом сон – можно подтянуться. И в итоге ты получаешь то, что получил: день, в котором учёба съедает всё. Моя догадка: ты делаешь это не потому что хочешь. А потому что боишься. Боишься, что если не впишешь учёбу первой, она не впишется вовсе. Что если ты начнёшь с прогулки, то потом не вернёшься к конспекту. Что если ты поставишь себе час на то, что не учёба, то этот час съест два часа учёбы.

Это не рациональный страх. Это страх, который приходит из усталости. Уставший мозг считает, что каждый час на жизнь – это час, украденный от учёбы. И он прав. До определённого момента. До момента, когда ты перестаёшь учиться, потому что не можешь. Нет правильного ответа, как вернуть время. Есть правильный вопрос: что можно вернуть без ущерба для учёбы? И ответ – не учёба – прогулка – сон. Чашка чая без мыслей о конспекте. Это не часы, которые можно

купить. Это часы, которые нужно защитить. «Я не знаю, как это сделать идеально. Моя догадка: начать с одного часа. Поставить его в неделю первым. И посмотреть, что случится, если этот час не продашь учёбе. Если случится что-то плохое – значит, учёба хрупкая. Если ничего не случится – значит, учёба могла бы быть крепче, чем ты думаешь.» Это не планирование – это эксперимент. И эксперимент стоит того, потому что ты уже проиграл, когда не знаешь, когда был на улице. Если отбросить все громкие мифы о том, каким безошибочным и железным якобы должен быть студент-медик, в сухом остатке остаётся очень простая человеческая правда. Мы приходим в университет учиться, а значит, имеем полное право не знать всего заранее, уставать после тяжёлых пар, сомневаться в трудные недели и опираться на поддержку близких людей. Именно такое трезвое и бережное отношение к себе делает человека по-настоящему устойчивым внутри профессии.

Инструмент

«Неприкосновенный час» Один час в день, который не продаётся учёбе. Не «потом» – не «когда закончу», а сейчас. И до этого часа учёба – запрещена. Шаг первый – выбери час. Не утром – ты и так спишь, и тебе нужно проснуться. Не днём – у тебя пары – вечером – до учёбы. Например, с шести до семи. Это время, когда ты возвращаешься из корпуса, но ещё не открыл учебник. Это окно между миром и конспектом – шаг второй. Поставь этот час в расписание – не в кон-

це дня – в начале. Поставь его первым. До конспектов, до карточек, до повторения. Как будто это пара, которую ты не можешь пропустить. Как будто это занятие, за которое тебе поставят оценку. Только оценка – не балл. Оценка – это то, сколько ты себя сохранишь – шаг третий. Что делать в этот час. Прогулка, спорт, встреча с кем-то, кто не учится в меде, тишина, чай – что угодно. Главное – не учёба – не конспект – не карточка. Не «я посмотрю одну тему». Если ты откроешь учебник – час разрушен. И не потому что учёба плохая. А потому что цель часа – не отдых. Цель часа – восстановление. Без этого учёба – не учёба – это выполнение – шаг четвёртый. Через неделю посмотри: что изменилось – не в учёбе – в себе. Ты стал быстрее засыпать? Ты не злишься на паре? Ты вспомнил, когда был на улице? Если да – оставь. Если нет – попробуй другой час. Или другой час в неделю. Это всё – один час – один день – одна неделя – не месяц – не год – одна неделя.

Вывод

День, в котором учёба съедает всё, – это не подвиг – это долг. И долг, как любой долг, требует возврата. Когда ты возвращаешь хотя бы один час, ты не теряешь учёбу. Ты возвращаешь себе способность учиться. Потому что учиться – не выполнять. Учиться – это не бег – это ходьба. И ходить быстрее нельзя, если не знаешь, где отдых. Первая ступень пройдена – ты выжил в шоке первого курса. Как жить и учиться внутри меда дальше – это следующий вопрос. И на него ты

ответишь, когда вернёшь себе хотя бы один час, который не продан учёбе.

Эссе 08. Учиться больше – не значит понимать лучше

Ты стоишь у доски, показываешь на анатомический препарат и говоришь всё правильно. Сосуды, нервы, отхождения – всё на месте. Преподаватель кивает и говорит: хорошо – ты выдыхаешь. И тут он спрашивает: а почему оно идёт именно так? Почему не по-другому? И всё. Ты стоишь и не можешь сказать ничего. Не потому что забыл – не оттого, что не знал, а потому, что ты не знал этого. Ты знал названия. Ты знал расположение. Ты знал, что в учебнике написано именно так. Но почему – ты не знал. Потому что никогда не задавал себе этот вопрос. Потому что учебник не отвечает на него. Потому что ты не искал ответ. Это момент, в котором зубрёжка перестаёт работать. И начинается то, что можно назвать пониманием, если ты готов его искать. Эта книга – не про то, как зубрить лучше. Она про то, как перестать зубрить вообще. Потому что в медицинском вузе зубрёжка – это не метод учёбы. Это способ выжить первые недели. А дальше он превращается в ловушку, в которой ты учишься не понимать, а запоминать. И это ловушка, из которой нет быстрого выхода. Есть только один: перестать обманывать себя тем, что ты знаешь, когда ты просто запомнил. Разговор о том, что стоит за словами «зубрёжка или понимание:

как учиться в меде», важен для каждого, кто однажды надел учебный белый халат и почувствовал его неожиданный вес на своих плечах. Ведь между школьным представлением об учёбе и настоящими буднями медицинского вуза лежит целая полоса взросления, где приходится заново выстраивать свой режим, своё внимание и своё отношение к неизбежным ошибкам.

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.