

ЛЕВИ Владимир Львович

"КУДА ЖИТЬ"

Запев. ПРЕДВОДИТЕЛЬ СОЛНЕЧНЫХ ЗАЙЧИКОВ

*Проще всего быть счастливым,
не зная о том, как дитя,
но кто же сказал,
что самый простой способ счастья —
самый доступный?..*

Солнышко рисовала с натуры Маша Леви 2 лет

Районный психодиспансер внутри плюгав, снаружи сер. Я в этот дом служить засел, а мир на волоске висел, как и сегодня. Не одарить, не удивить, а лишь слегка приприноровить да потихоньку придавить пятой Господней...

Книги я начинал писать в обшарпанной комнатухе с вывеской на двери «психотерапевт», за легким столостолоком, под уютное посапывание моих загипноотизированзагипноотизированных пациентов... Минут через сорок я должен был их шешевелить, поднимать. Шли следующие... Можно было успеть настрочить пару страниц, выпить чаю... Или тоже попропопробовать прикорнуть, до щелчка в виске...

Во мраке просыпаясь, звуки шлю тому, кого не знаю и люблю, кого люблю за то, что не познаю. Ты слышишь?..

Мы живем на сквозняке. Рука во тьме спешит к другой руке, и между ними нить горит сквозная... Ты чувствуешь? Душа летит к душе. Как близко Ты, но мгла настороже. Закрытых окон нет, глаза закрыты... Во мраке просыпаясь, звуки шлю тому, кого не знаю и люблю, и верю, и ищу, как знак забытый...

...Кабинетик мой смотрел на проходной двор, где в сообщество брито-стриженных тополей угнездилась троица общественных учреждений: милиция, баня и вытрезвивытрезвитель. Рядом скромно алела дверь агитпункта с лозунгом:

«Все для человека, все во благо человека».

Прямо по курсу выпячивалась вываливающимися потрохами помойка, куда попозже пришастывали, вороворовато оглядываясь, два сумеречных окрестных кота.

А во двор приходило Солнце. Приходило по своему расписанию и усмотрению, сообразно погоде. Летними вечерами, умиротворенное, посещало мое занавешенное окно, начинало сквозить, просвечивать, вызывать...

Если обстоятельства позволяли, я присаживался на подоконник, приотдвигал занавеску — и —

зайчиком из кабинетной своей норы тревожил потрескавшийся потолок и пространство над документами начальника паспортного стола, щекотал парившихся, приветствовал

протрезвевавших, после чего взмывал круто вверх, к последнему этажу насупротивной пятиэтажки, где всегда в это время виднелась в окошке одиодинокая женская фигурка...

А вы в детстве не забавлялись, не баловались, не озорничали хоть раз эдак вот?.. Потрясающая возможность — поймать прямо в руку Солнце и запустить лучевой стрелой куда хочешь, послать легким взмахом кому вздумается, на кого Бог пошлет, совершенно безбездвредно, совершенно секретно и совершенно бесплатно!..

Уж зайчик-то солнечный наверняка не причинит ниникому неудобств, разве что отвлечет и чуть подслепит на миг, маленькое изумление... Напоминание, что живем мы в государстве Его Светлейшества, под вездесущим присмотром... Если кто-то рассердится, вознегодует на нарушение неприкосновенности Своего Темнейшества — что ж, пусть разрядится...

Случалось ли вам затаить дыхание, замереть от невыносимости чуда, увидев, как живо дрожат, как ликуют, как пляшут блики, отражаемые водой, по листве или отражаемые листвой — по воде?..

Как танцуют и кувыркаются брызги света по мрамору у фонтана, в фонтане под смехом ветра, как обнимаются, скачут, хохочут?..

Во дни школьные, притаившись за свалкой, на солнечном пятачке двора, вооруженные осколками разбитых зеркал, мы с дружкой запускали своих летучих посланпосланцев в мрачную полутьму чистопрудненских коммуналок, в чадные кухни, беременные бельем... Да, я солнцепоклонник, друзья мои, я верноподданнейший Его Сиятельнейшего Светлейшества, иногда берущий на себя и обязанности Кофечайного Полуночного Посла!..

Сорок лет практики

И уже поболее — сорок с лишним на сегодняшний день за плечами, более сорока лет работы врача и психолога.

Столько вот лет лет подряд принимаю людей, наблюдаю, выпрашиваю, обследую, изучаю, стараюсь лечить, помопомогать, поддерживать, объяснять, утешать, направлять...

Вижу и обдумываю, что из этого получается, что выходит, что не выходит...

А еще всемирная многовековая деятельность всех тех, кто занимался и занимается тем же, но по-другому — стараюсь хотя бы главное узнавать, сравнивать и осмысливать... А еще жизнь собственная, коротенькая, но моя.

А еще жизнь несобственная, жизнь всевозможная — и попытка мыслить, делящаяся и во сне...

Опыт, скажете вы. Опыт большой. После десяти лет работы и я так полагал. А теперь знаю: это начало.

Только начало опыта и всегда только начало.

Не скромничаю, поверьте. Допустим, ты общепризнанный мастер, великий профессионал. Допустим, ты досконально изучил за жизнь миллионы пять человек — цифра фантастическая, но допустим.

А на Земле людей сколько миллиардов — есть, было и будет?.. И у каждого что-то свое, в каждом — новое, небывалое, каждый начинает сначала — иначе бы и зачем нас столько?.. Какого опыта хватит, чтобы объять эту ненеобъятность?.. На какой ступеньке Бесконечной Лестницы ни стоишь — она первая, всегда только первая.

Профессионализм в деле складывается из двух составляющих: 1) понимания предмета; 2) умения исполнять профессиональную роль.

Второму — с внешней, по крайней мере, стороны — в медицине и психологии можно научиться довольно быстро, а при хороших актерских данных почти мгновенно, в этом и состоит искушение шарлатанства.

Ну, а первое — главное — даже при гениальных способностях требует долгого времени для постижения, третребует — доскональности.

Профессионал человекознания, как и любой иной, имеет дело с повторностями. Все люди смертны и по этой главной причине в основном одинаковы. Наука имеет понятия Статистической Достоверности и Представительной Выборки — той самой ложки, которой довольно, чтобы узнать о содержимом котла...

Виды-типы-классы-разряды есть у всего на свете, и у людей тоже...

Вот и превратился мой мозг какой-то своей частью в компьютер для вычисления человека: одного взгляда, одного звука голоса, двух-трех слов письма достаточно, чтобы определить, кто это, что с ним — какой тип, чем болеет, чем занимается, какие проблемы, на что способен...

Но в том и дело, что этого недостаточно. Это только начало — начало видения. Это еще вовсе не понимание.

В том и дело, что человек конкретный, вот этот живой человек — Человек Единственный, а не статистический: никогда не было такого. И нет, и не будет!..

Я занимаюсь точной наукой о человеке и точной помощью, я стараюсь, по крайней мере, заниматься именно этим. Иначе и смысла нет, иначе — халтура.

Вот почему многие из своих текстов — и целые книги — я время от времени перебеливаю-переписываю.

«Зря, — некоторые говорят, — лучше пиши новое, дважды войти в одну воду нельзя...». В том и дело.

Вхожу с того же мостка — вода всякий раз иная...

Счастье вечного ученичества

...Там, в обшарпанном гипнотарии, я постигал с каждым пациентом снова и снова, со сквозной ясностью: основная причина наших трудностей и страданий — наше невежество и неумение думать. И смерти причина — в начале начал и в конце концов — неумение думать.

Хочу передарить тем, кто захочет принять подарок, свое несказанное счастье — быть пожизненным учеником мира, вселенским студентом. Нет ничего чудеснее должности простого подопытного кролика жизни, который, однако же, не только дрыгает ножками и верещит, но и пытается соображать.

Человек испытал все, если не жизнью, то смертью.

К чему не пробилась Мысль, то постигла Вера. Чего не открыл ученый — пропел поэт, зашифровал миф, изъяснила музыка. Мир изведан своим бытием, все вселенские тайны открыты — мы ощущаем в себе их дыхание...

Но нельзя тайной пользоваться без уплаты собой.

Каждая капелька человечности, каждый лучик душевного света, каждая жилка живого, откуда бы ни исходили, наполняют нас счастьем встречи и одновременно горечью расставания.

Так смотришь на закат солнца.

Так разглядываешь свои детские фотографии и веришь, что это ты, и не веришь. Так расстаешься с откровением сновидения...

Наши чувства и наши знания разобщены, разбрызганы, как дождевики по ненасытному солончаку, иссыхают и разлучаются, как и мы...

Но есть в мире Сила Соединения, есть...

Как беспробудно эта ночь темна.
О жгучий холод, злой отец,
спасибо,
ты научил нас
разводить огонь.

Глава 1. ДОКТОР ТОРОБАН

ПОЧЕМУ У НАС НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ЖИТЬ

...гремел Гомер,
шептал Экклесиаст:
все суета, и пошлостью воздаст
величие, и пыль покроем имя...

Трудами и победами своими
мы можем лишь самих себя растить,
и нужен полный свет, чтоб осветить
наживку демагога — чувство долга.
Как медленно прозрение. Как долго
я сочинял ненужного себя,
как будто, заикаясь и сипя,
искал волну детекторный приемник,
как будто полз
к святым местам паломник
и вдруг его настиг крылатый конь,
и Бог живой, смеясь, простер ладонь...

...Все тлен и прах,
но есть необходимость
преобразить в вещественность и зримость
восторг души, ночующей во мне,
как ласточка
в простреленной стене...

У моего старинного Великого Стола две цены. Одна — рыночная, для всех: стоит столько-то. Сколько именно — знать не знаю и не хочу.

Другая цена — моя личная, деньгами не измеряемая.

Венецианский шедевр в стиле то ли позднего барокко, то ли раннего рококо (всегда их позорно путаю), львино-лапый красавец в золотистом литье.

Такой стол мебелью не назовешь, это уже существо.

Дух изысканно-живой, беззаботный, пьющий на брудершафт с Вечностью, сотворил это произведение руками неведомого мастера и теперь звучно приветствует меня всякий раз, как зашелестит строчка прозы, зашевелится зачаток стиха...

Милостиво разрешает присаживаться пациентам, выслушивает их снисходительно-умудренно, иногда проборматывает некие напоминания, благоволяет усилиям понимания... Но не выносит, когда на нем пишут рецепты или деловые бумаги. Что

такое, вопрошает, к чему эта буфетная суета, эта возмутительная возня?.. Стыдно и оскорбительно. Я и так многое претерпел...

Это правда: Великий Стол пережил восемь войн и по меньшей мере три революции. Гнутые ореховые ноги уже лет сто восемьдесят взывают о скорой помощи; грудастые бронзовые рожицы побурели; врезная, цвета спелой маслины кожа столешницы изуродована царапинами и вмятинами, кое-где вспухла; на черной тисненой кайме зияет кошмарный шрам, выжженный сигаретой, — увековечил себя мой подвыпивший приятель с подружкой...

Реставрировать недосуг, да и не по карману...

...И молча, как рыба, ныряя на дно,
вдыхаю миазмы чужих природ —
несчастий так много, счастье — одно,
а надо бы наоборот...

В скучный наш дом этот ссыльный аристократ перекочевал из Старой Европы, из Бельгии, где в приморском граде Антверпене родилась моя мама. Такой же точно — близнец? — я увидел мельком в кинохронике: в роскошном королевском дворце (Версале?) за ним сидел президент де Голль, подписывал договор...

Плохо это, неправильно — зависеть от вещей, знаю и понимаю — глупо, унижительно для души...

А я от Великого Стола явно зависим. Сейчас, правда, уже не настолько сильно, как раньше, когда, бывало, и месяца не мог прожить где-нибудь в отдалении, чтобы не затосковать, не возжаждать снова и снова притронуться рукой, глазом, дыханием к добротному дружелюбному дереву, к звонко зовущим извилистым вензелям, к гениально-легким литым фигуркам...

Я терял без него работоспособность и вдохновение жить. Спрашивал себя, в чем же дело, почему я готов отдать за этот музейный экспонат если не жизнь, то пожалуй, ногу, а то и руку. Эстетическая ценность — да, я к красоте чувствителен; средоточие родовой памяти — да, и это... Но и еще что-то...

Личная значимость, внутренняя цена, привязанность и зависимость — вот мы и начали разговор об этом.

Самая что ни на есть конкретная психология.

Голова в песке — не бывать тоске

психологема сверхценности

Чья жизнь вам дороже: отца, матери, ребенка или ваша собственная? Катастрофа, пожар, землетрясение — кого спасать первым?.. Кто-то скажет: конечно, ребенка.

А кто-то — мать, ведь она единственная, а детей может быть много... Для большинства же сама мысль, сама возможность рассуждений об этом кощунственна и невыносима. Не все нужно заранее знать, и вообще — не все знать, не все!.. Сверхценностью это называется.

Жизнь ребенка для нормальных родителей, конечно, сверхценна. Жизнь родителей для нормальных детей тоже сверхценна. Сверхценна и собственная жизнь — для нормального или, скажем, для обычного человека...

А внутренняя защита в положениях непосильного выбора — произвольное отталкивание, вытеснение, а то и просто потеря сознания... Похоже на метод страуса — голову в песок, но так и решаются проблемы неразрешимые. Так женщины забывают о

родовых муках. Так живем мы, забывая о смерти и о войне, об уродствах и о долгах, о совести, об изменах своих и чужих, о страшных ударах по самолюбию...

Но такое забвение никогда не бывает полным.

И важно знать: страусиное наше сознание в неразрешимых проблемах нуждается. Природа наша требует запредельности, экстремальности. Если проблем нет, мы начинаем их создавать!..

Что-то в нас ищет безоговорочной полноты и приравнивает ко всей жизни то одно, то другое — то результат футбольного матча или поединка между своим мозгом и автоматом, то содержимое кошелька, то чью-то оценку, то собственную фантазию...

Если этого не происходит, существование обретает характер смертельной скуки, и это уже проблема проблем.

Да, сверхценности нам нужны — это хозяева наших желаний. А когда мы находим их, непременно вступает в силу великий и ужасный закон...

Законом Бревна я его назвал — так вот простенько, и сейчас попробую пояснить, почему он важен для понимания этой книги и всей нашей жизни.

О ПАРАДОКСЕ БРЕВНА

пять рассуждений

Давным-давно, давным-давно я рассказал вам про бревно... Вот на земле лежит оно, и по нему пройти дано любому чудаку — и мне, и вам уютно на бревне при подходящей толщине сего бревна...

Но толщина порой не так уж и важна. Вот поднимается бревно на высоту затылка... Но теперь так просто не пройдешь — в поджилках страх, в коленках дрожь... Прошел, однако же, едва-едва... Кружилась голова, клонилось тело вниз и вбок, но совладать я с этим смог... И вот бревно на высоте пятиметровой... На кресте у всей России на виду меня распните — не пойду! — Да почему же? — Упаду! — Да почему же упадешь? Бревно все то же! — Ну и что ж?

Теперь другая высота, теперь уверенность не та, опасно стало... — Но бревно все то же! — Это все равно — уже при мысли о бревне все напрягается во мне...

С юных врачебных лет занимаюсь исследованием и лечением парадоксальных состояний, как я назвал их, — и самочувствие человека на высоко поднятом бревне остается для этого наипростейшей наглядной моделью.

Не скажу, правда, что она всем понятна и до конца понятна мне самому. Все ясно было бы, если б речь шла только о бревне физическом, деревянном. Речь о тех бревнах, которые — там, внутри...

Уровень риска, или Как одна очевидность перешибает другую

рассуждение первое

В ситуации «я иду по бревну» значимы две величины — две очевидности: толщина бревна и высота, на которой оно находится.

Когда бревно лежит на земле или висит достаточно низко, чтобы при спрыгивании с него я не рисковал жизнью или здоровьем, для меня значима только толщина бревна — только то положительное его свойство, от которого зависит возможность пройти, — и я

легко прохожу.

Высота, на которой бревно находится, не имеет значения до тех пор, покуда не достигает уровня риска — для большинства этот уровень начинается с высоты примерно в две трети собственного роста.

Когда уровень риска достигается, игнорируется уже толщина бревна, а значимым делается отрицательное (уже отрицательное!) свойство — высота нахождения.

Я уже словно загипнотизирован высотой и, хоть и могу пройти — уже не могу! — могу, но не могу! Парадокс! Одна очевидность перешибает другую... Но почему?!. Разве не я сам решаю, на что обращать внимание, чему придавать значение, а что игнорировать?..

Все в жизни подобно

рассуждение второе

Вот далеко не полный список жизненных положений и состояний, где все происходит по тому же образчику — когда человек не может, что может (или не-может-не — то, что может-не):

- бессонница
- заикание
- застенчивость общая и избирательная — при общении с лично-особо-значимыми людьми
- неврозы соревнований — с «перегоранием» и снижением результатов в сравнении с тренировочными
- неврозы ответственных выступлений — злокачественное волнение, мешающее выступать (у артистов — невроз сцены)
- невроз ответственного исполнителя дела
- невроз ответственного руководителя и прочие неврозы ответственности, несть им числа
- неврозы страха, разнообразные фобии, где «бревном» становятся собственная жизнь, здоровье и самочувствие
- всевозможные навязчивые состояния
- неврозы отношений со временем — чрезмерное напряжение при ожидании, судорожная спешка, когда можно и не спешить и, наоборот, затягивание решений и действий, когда спешить нужно
- неврозы воли, неврозы «надо» — заклинивания, торможения в делании именно того, что необходимо, и в их числе творческие запоры
- импотенция у мужчин и фригидность у женщин
- многие случаи плохой обучаемости у детей
- все родительские неврозы в отношении к детям, особенно к единственному ребенку
- трудности освобождения от всевозможных зависимостей — алкогольной, табачной, лекарственной, пищевой, любовной и многих иных (может-не, но не может...)
- ревность без достаточных оснований
- множество случаев осложнения и разрушения отношений между супругами, между родителями и детьми, когда планка — «бревно» — взаимных ожиданий-претензий завышена
- очень многие депрессии...

Оставляем пока перечисление без комментариев и того довольно, если читающего что-то приостановит...

Все это — парадоксальные состояния.

Зависимость и застресс

рассуждение третье

Если бы это бревно было толстым, как дом, я бы не побоялся пройти по нему на какой угодно высоте... только не по самому краю!.. Только чтобы не видно было — что там, внизу, как высоко я нахожусь и как близко к...

Вот в чем дело: мое самочувствие на высоте показывает мне мою зависимость от земного тяготения. Мой парализующий и провоцирующий упасть страх обнажает лицо Хозяина — моего Агента Зависимости.

В этой зависимости — в поле этого Хозяина — живут все существа, обитающие на Земле. Как и в зависимости от пищи, от температуры, от света...

И все в полном порядке, спокойно все, покуда мы этой зависимости не противодействуем, не бросаем вызов Хозяину, не дерзаем, не поднимаемся вверх...

С первого вставания с четверенок, с первых детских шажков — как только я осмеливаюсь своим поведением показать Тяготению, что я не букашка, прилипшая к земной поверхности, а существо свободное, вольное перемещаться и по горизонтали, и по вертикали, — Тяготение, как злобный тиран, начинает давить на меня, угрожать, наказывать, а за гранью допустимого риска, едва ее перейду, готово тут же прибить — не шуточки...

Вот я и напрягаюсь, впадаю в стресс, еще только когда граница риска лишь приближается — напрягаюсь с перестраховкой, с избытком, как тот курильщик, у которого остается еще полпачки сигарет, а он уже беспокоится, где купить...

Всякий поступок, идущий вопреки нашей зависимости, против Хозяина, — всякая, говоря иначе, прибавка свободы без подготовки и без привычки к этому — вызывает реакцию защитного внутреннего напряжения: симостный стресс, или, как я его сокращенно называю, застресс.

Если человеку трудно с другими или с самим собой — мой первейший вопрос: какая зависимость напрягает его? Что вызывает застресс? Кто Хозяин его подсознания, какое бревно внутри?..

С наркоманом в состоянии ломки происходит практически то же самое, что с человеком, находящимся без опор на бревне, поднятом на высоту километра!..

О Фиолетовом Крокодиле и внушенных событиях

рассуждение четвертое

Вернемся к бревну. Чем или кем определяется уровень риска? Кто оценивает вероятности неприятностей?..

Инстинкт самосохранения: опыт предков в генах плюс опыт личный — опыт падений, травм...

Инстинкт плюс опыт — они и сидят в подсознании.

Почему так трудно «не думать о Белой Обезьяне»?

Потому что человек не догадывается или не умеет думать о Фиолетовом Крокодиле... Что побуждает дернуться и пролить полный стакан, если велено не пролить ни капли? «Нельзя» плюс неумение предоставить несущей руке свободу. Что заставляет начинающего велосипедиста непременно наехать на препятствие в стороне от дороги? Все то же «нельзя» плюс сверхконтроль...

Во всех этих случаях и в иных подсознание назначает предполагаемым событиям свои

вероятности.

Когда бревно низко, когда падать не опасно — вероятность падения в расчет не берется. Когда бревно высоко, когда падать нельзя — вероятность падения принимается за максимальную и событие прогнозируется с такой силой, с такой убедительностью, что действительно происходит! — оно ВНУШАЕТСЯ!..

Сознание: «Этого не случится, потому что этого не должно быть». Подсознание: «Этого не должно быть, значит, это может случиться!..»

Есть парадоксы и противоположного знака — защитные вытеснения, когда явные неприятности и угрозы непостижимым образом игнорируются...

Итак, получается, что не я оцениваю ситуацию и не я принимаю ответственные решения, а мое подсознание?..

Оно за меня решает, на что мне обращать внимание и что игнорировать, бояться мне или нет, напрягаться или не очень... И ставит сознание перед свершившимся фактом: боюсь, напрягаюсь... И рождает события, с которыми само же и борется!..

Мое подсознание главнее меня? Это мое правительство? Но я ведь не выбирал его, я его не хочу!..

Менять высоту бревна, не сходя с него

рассуждение пятое, но не последнее

Не устану повторять: мы сами себе лучшие учителя.

Мы — образцы совершенства, но образцы, увы, очень часто беспомощные, не умеющие собою воспользоваться.

Как мы противостояем своей постоянной зависимости от земного тяготения? Почему не падаем при вертикальном стоянии, при ходьбе, беге, прыжках, при лазании?

Потому что двигаемся. Потому что пребываем в потоке движения. Потому что перемещаем себя в пространстве даже при, казалось бы, неподвижном стоянии.

Заставляем работать на себя своего Хозяина — само Тяготение. Опираемся на его же силу для удержания себя в равновесии, упреждая его воздействие, распределяем свой вес — играем, танцуем с ним, балансируем...

Кто пройдет по высоко поднятому бревну без дополнительных опор?.. Пройдет акробат, тренированный канатоходец — свободно, легко, при этом еще жонглируя — жонглирование и помогает...

Пройдет человек, глубоко загипнотизированный, которому внушено: либо что бревно низко, либо что он бесстрашен. (Один загипнотизированный мною подросток, нескладный и трусоватый, которому я внушил, что он великий канатоходец, легко прошелся по верхней штанге футбольных ворот туда и обратно).

Пройдет человек просто привычный — рабочий-высотник. «Если тебе удалось отвлечься и думать о чем угодно, только не о высоте, все в порядке», — говорил мне один из них. Иными словами: застресс снимается уменьшением мотивации, а это достигается подключением другой цели — дополнительной или соперничающей.

Пройдет (пробежит!) и спасающийся или — еще вернее! — кого-то спасающий, на себя наплевав, от смертельной опасности. Такие случаи описаны многократно: спасаясь или спасая, люди чуть ли не по нитке одолевали пропасти, не успевая подумать... «Клин клином».

Пройдет человек, умеющий самонастраиваться.

Я не эквилибрист, но, когда вышел на некий уровень управления тонусом мышц, а через них — психикой, а через психику — телом, стал замечать, что пребывание на высоте дается мне несравненно легче, чем раньше.

В нескольких случаях проверил себя над пропастью...

И в жизни, на бревнах невидимых, все точно так же.

Парадоксом по парадоксу

Человек соткан из противоположностей, из противоречий, из полюсов. Каждый из нас состоит из великого множества противоборствующих и непримиримых начал, и если одно побеждает — другое ищет себе компенсации, возмещения в чем-то (или в ком-то) другом: сила—в слабости, доверчивость — в подозрительности, страстность — в холодности, дисциплина — в хаосе, мужчина — в женщине, и наоборот...

Противоположности живут в людях и разбросаны среди них, как разноцветные камни в необъятной мозаике, как зловония и ароматы, как свет и тень.

Нет способности, не имеющей своего дефекта. Нет идеи, не имеющей контридеи. Нет характера, не имеющего антихарактера. И болезни нет, которая не имела бы антипода в виде другой, обратной болезни.

В потоке психотерапевтической практики полярности часто приходят вместе или сразу же вслед друг за другом: работает странноватый закон парности, или, как называют его статистики, закон кучности редких событий.

Вот и я некое время назад, имея уже успешный опыт парадоксального лечения женской фригидности и мужской импотенции, столкнулся почти одновременно с двумя случаями невроза одного и того же органа — мочевого пузыря, по симптоматике прямо противоположными.

В одном — человек испытывал позывы, как только оказывался в незнакомой обстановке или среди незнакомцев; в другом — наоборот, не мог сделать это простое дельце в присутствии кого-либо, даже за дверью...

В обоих случаях зашкаливающее внутреннее напряжение создавала чрезмерная зависимость от эмоционального поля окружающих — оба страдальца (один из них — женщина) относились к разряду так называемых медиумических натур. Уйма лекарств, гипноз, аутотренинг и прочее, перепробованное до обращения ко мне, не дало толку. «Последняя надежда на вас...»

Оба были излечены с помощью индивидуальных приложений Парадоксального Метода. Убедил стараться сознательно делать то, что само собой делает глупое подсознание — бороться наоборот.

«Вы меня вылечили от такого ада, какого я и врагу не пожелал бы», — благодарил меня со слезами на глазах один из исцеленных. — «Вылечил вас не я. Вылечил Доктор торбоаН.» — «Кто, простите?..» — «Доктор Наоборот, написанный наоборот».

Птица Франкль

Тем, кто спрашивает меня, кто мои учителя, вдохновители и божества, отвечаю: один из них — Виктор Франкль, австрийский психотерапевт, прошедший фашистский лагерь смерти, выживший и помогший выжить еще многим... Великий оптимист, великий гуманист и великий доктор.

Мне посчастливилось увидеть Франкля. В возрасте 86 лет он приехал в Москву с лекциями, выступал перед психологами. Легкий, сухой, изящный, упруго-подвижный, вневозрастный, с лучезарным лицом и летающими руками, он был похож на какую-то инопланетную птицу.

Читал, вернее, почти пропевал свои лекции на английском молодым голосом с такими ясными, мощными интонациями и такой выразительной мимикой и жестиком, что его можно было понимать и без слов.

Франкль не только сам понял, что жизнь каждого человека, какую бы ни была, имеет

великий и сокровенный непреходящий смысл, но и предложил многовариантный системный способ доказательства этого самому человеку.

Способ этот он назвал Логотерапией — буквально: лечение смыслом, смысловое лечение. Подробно об этом позже, а сейчас — только о малой частности.

Упертость против упертости

Метод лечения неврозов «от противного» в своем исполнении Виктор Франкль назвал «парадоксальной интенцией». Интенция — намерение, стремление; обратное, значит, стремление.

Тот самый симптом, от которого пациент страдает и хочет избавиться, вменяется ему в обязанность, становится его заданием, его долгом, его «надо».

Если, например, у человека «писчий спазм» — неуправляемое напряжение мышц руки, держащей карандаш или ручку, то ему предлагается вызывать у себя этот спазм нарочно и как можно сильнее — и... спазм исчезает. Если человека мучает страх или парализующее волнение — перед выступлениями, например, перед полетом на самолете или перед поездкой в лифте, — психотерапевт предлагает боящемуся вызывать у себя эти страхи намеренно, заблаговременно и как можно сильнее, при этом еще и как можно выразительнее изображать их, возводить в степень автокарикатуры, гротеска! — и страх уменьшается, а затем и вовсе уходит.

«Не спите ночью? — говорил Франкль пациентам с бессонницей. — Прекрасно. Старайтесь не спать! Старайтесь изо всех сил, бодрствуйте! Боритесь со сном! Боритесь, как ребенок, когда ему интересно еще пободрствовать, поиграть, позабавиться, хотя уже наступило скучное время спать. Посмотрим, что из этого выйдет, сумеете ли вы одолеть сон...»

Пациенты, выполнявшие это назначение добросовестно, с изумлением сообщали, что после какого-то критического момента сон вдруг начинал сваливать их так быстро, как никогда, — словно подземная река, наконец-то прорывшая себе русло... Те же, кто по-прежнему продолжал стараться уснуть, оставались при своей бессоннице и погружались в нее все глубже.

Так излечиваются зацикливания и западания, неврозы упертости, будь это бессонница или какая-нибудь роковая глупость в отношениях с человеком. Упереться в противоположную сторону, переменить отношение добросовестно и осознанно — парадоксом по парадоксу, бревном по бревну!

Как не удержится мальчик
отведать вина из сосуда,
который при нем запечатан,
как опрокидывает колесницу
с возницею вместе
нешадно хлестаемый конь,
так и Фортуна
чрезмерность усердия
нам не прощает
и надоедливых псов
щелкает по носу Зевс...

Не хоти уметь, а умей хотеть

Парадоксальный метод по сути своей столь же древен, сколь сладость запретного плода.

Это по-своему чувствовали и стоики, и буддийские монахи, и йоговские мудрецы, и христианские... Вот и психологи наконец опытно удостоверились, что степень заинтересованности в успехе, необходимая для его достижения, или, научно выражаясь, оптимальный уровень мотивации, в большинстве случаев не максимально возможный. Область оптимума — то есть наиболее вероятной удачи — находится, в основном, где-то на полпути между средней мотивированностью и наибольшей — похоже, как раз в математической точке «золотого сечения», таинственно важной для всех видов гармонии...

Эта точка у каждого находится в своей области, определяемой темпераментом. Флегматику, чтобы преуспеть или получить удовольствие, нужно этого хотеть очень сильно (что как раз для него и труднее всего!). Сангвинику — хотеть просто сильно (ему это легко, так обычно и бывает, но ненадолго). Холерику — просто хотеть (а это «просто» для него вовсе не просто, потому что холерик хочет почти всегда слишком сильно). А у легко подавляемого меланхолика и умеренное желание может вызвать зашкаливание; поэтому лучше всего именно для него не хотеть почти ничего, и все будет наилучшим образом удаваться — точно по формуле «чем меньше женщину мы любим, тем легче...» — или, в современном прочтении:

... Чем меньше женщину мы больше,
тем проживем на свете дольше,
и чем длиннее жизнь без женщин,
тем больше женщину мы меньше.

Возлюби врага своего?..

— Прочти «Однажды в студеную зимнюю пору...», стараясь заикаться как можно сильнее! Заикайся изо всех сил! — приказываю двадцатилетнему парню, заике отменнейшему. — Раз... два... три! Заикайся и говори!

— Д-да я же и т-так з-заикаюсь... (Отвечает с уже заметно ослабленным заиканием...).

— Мало заикаешься, слабо! Надо сильнее! Выразительней! Ввввввввввввввот ттттттттттттттак!!!

— У меня так не получится...

— А тттттты пшпппппппппппппппппппппппп... .

— Попробовать?.. Постараться, да?

— Раз-два-три! Заикайся и говори!!!

Читает сперва совершенно свободно, но под конец, забыв, что надо заикаться, опять заикается...

Далеко не каждый из пациентов, с детства привыкших к лобовой логике, воспринимает суть метода торобоаН. Принять, чтобы освободиться? Примириться, чтобы преодолеть? Отдать, чтобы получить? Уйти, чтобы остаться? Проиграть, чтобы выиграть?.. Это как?!?

Многие просто не верят, что такое возможно. Делает свое тупое черное дело и наша дурная привычка искать врагов и бороться с ними — как вне, так и внутри себя.

Как же так — вызывать нарочно у себя заикание, страх, бессонницу, ревность, навязчивости, депрессию, импотенцию? Да что же я, сумасшедший?!

Образ «внутреннего врага» поддерживает замкнутый круг бесплодной самоборьбы и создает картину того, что психотерапевты называют «невротическим сопротивлением»: очень хочу лечиться, но вылечиться — ни-ни, вылечиться боюсь... Приходится пускаться на хитрости.

О чем умолчали монахи

У сексопатологов при лечении всем известной мужской проблемы давно уже в ходу безыскусный, но весьма действенный прием «провоцирующего запрета». Пациенту (и, весьма желательно, другой заинтересованной стороне) торжественно объявляется, что в течение такого-то срока в целях восстановления нервной энергии и т. п. не рекомендуется или даже категоричнее — запрещается (да, запрещается!) именно то, в чем проблема...

При этом, однако, разрешается находиться в обществе упомянутой заинтересованной стороны, разрешаются некоторые проявления интереса и нежности, разрешается, короче говоря, все, кроме того, в чем проблема...

При таком условии, если только пациент не чересчур педантичен... Не новость отнюдь — еще древние монахи-аскеты открыли, что старание умертвить плоть дает результаты обратные!.

Весь век ублажая свое естество,
открыл я великое чудо:
чем меньше блаженства, тем больше его,
блаженней всего — не хотеть ничего,
как нам и советовал Будда.
Но чтобы совсем ничего не хотеть,
придется сначала слегка попотеть —
не сразу лавровый венок-то!
Придется ошейник на душу надеть,
придется пожить,
а потом... улететь,
как нам и советует доктор...

"В огороде либидо..."

*из беседы с Георгием Дариным*¹

ГИД — Бытует такое мнение, что высочайшие взлеты духа обязаны своим рождением либо импотенции, либо добровольному или вынужденному воздержанию. Так ли это?

— Статистически — да. В бытность мою студентом-медиком интеллектуальная элита нашего курса состояла в основном из девственных импотентов и закоренелых онанистов с преобладанием коры над подкоркой, и я наблюдал с прискорбием, как по мере достижения долгожданных мужских побед редели ее ряды. После вступления в статус половой полноценности мозги быстро тускнели, а души скудели и выпрямлялись по линии здравого практицизма. Из личинок Леонардо, Кантов, Бетховенов, Дарвинов и Циолковских вылупливались хмурые, озабоченные карьерные самчики...

¹ ГИД — мой друг и собеседник, публицист Георгий Игоревич Дарин. Уже довольно давно мы ведем разговоры на разные темы и частично их публикуем. Георгию Игоревичу сейчас 39 лет, живет в Москве, женат, двое детей. По первому образованию — математик.

Исключения?.. Неугомонный Моцарт, неукротимый Пушкин, неутомимый Дюма-отец...

Импотенция — явление значительно более широкое, нежели обычно имеют в виду. Это, по сути, все наши физические и психические само-неповиновения: и детское непослушание, и заикание, и провалы памяти, и тягостная бедность мысли, и всяческие невроты, и запой, всевозможные двойки в общении... Сладкий запретный плод ада нашего подсознания, в размытых случаях имеющий вид депрессии. У обоих полов возникает, когда предмету желания, или, как я это называю, Агенту Зависимости, придается зашкаливающая сверхценность, а техника овладения не автоматизирована...

— **Может ли быть автоматизирована техника человеческих отношений?**

— Смотря каких отношений, какого уровня. Что до секса, то тут автоматизм отработан самой Природой, а ценность предмета снижается по мере овладения им — по крайней мере, до уровня, необходимого для растормаживания исполнительных механизмов. Потом, правда, и само это снижение, если его не остановить, может, дойдя до нуля и ниже, привести к импотенции невключения, пустоте бесчувствия... Жуткой ценой платим мы за неумение быть свободными.

— **Но что же такое в конце концов — быть свободным? Я понимаю и по себе знаю, как можно быть свободным, например, от цензуры и даже от совести. Но как жить и быть свободным от жизни? Как стать свободным от себя самого?..**

— Вопрос на кучу книг...

Сперва — формула цельности жизни:

хотеть, что можешь, и мочь, что хочешь.

Когда мы живем полной жизнью, живем потоком — мы ведь не просто служим своим ценностям, как собаки хозяевам или фанаты идолам, нет, мы еще и играем с ними, танцуем, смеемся, экспериментируем; мы раздвигаем свое внутреннее пространство, повышая одни ценности, другие снижая, меняя их смыслы, а с тем и себя...

Все, что в нас есть человеческого, сотворено рычагом самовоздействия, и гений, может быть, всего-навсего тот, кто им владеет вполне.

Глава 2. ТРЕТЬЯ НАТУРА

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАВИСИМОСТЕЙ

Рабство — это тепло,
из кастрюльки оно в твою жизнь потекло,
из бутылочки, из материнской груди,
из тюрьмы, где не ведал, что все впереди,
из темнейшей, теснейшей, теплейшей тюрьмы,
где рождаемся мы,
а свобода,
а свобода, сынок, холодна,
ни покрышки ни дна,
а свобода...
Рабство — это еда,
это самое главное: хлеб и вода,
и забота одна, и во веки веков
одинаковы мысли людей и быков,
любит клетку орел, усмиряется лев,
поселяется в хлев,
а свобода,

а свобода, сынок, голодна,
ни воды, ни вина,
а свобода...
Рабство — это твой друг,
твой заботливый врач,
твой спасательный круг,
обвивающий шею, сжимающий грудь, —
плыть не можешь, зато веселее тонуть,
как душевно, как славно с дружкой заодно
опускаться на дно,
а свобода...

Стишок, открывающий главу, я написал довольно давно. Растерялся, помнится, когда сразу после публикации в «Огоньке» его процитировал журнал «Знание — сила», сделав эпиграфом к серьезной, без нотки юмора, научно-популярной статье об интеллекте свиней.

Уважили, ничего не скажешь. Я польщен был, узнав из этой статьи, что свинья, оказывается, по уму дает сто очков вперед среднему хамосапиенсу и житейская философия у нее куда более продвинутая.

Зависимология? Зависнатрия?

Странные слова, да? Науки новые?..

Не новые, а еще не сбывшиеся.

Аляповатые слова выдумал, чтобы обозначить предмет размышления. Мы все зависимы, все-все-все.

Зависим от земного притяжения. От воздуха, от воды, от еды, от света. От погоды. От общества. От кошелька.

Друг от друга... Зависимость — это связанность и привязанность. Воздействие и взаимовоздействие. Влечение, невозможность без... Зависимость — это подчиненность власти, господству, влиянию. Но это также и сама власть, не могущая существовать без своих подчиненных...

Математика различает много видов зависимостей и может их вычислять как точные величины. Но в человекознании, хотя оно натывается на зависимости на каждом шагу, теория зависимостей пока что не разработана.

Свои зависимости мы ощущаем нутром.

Зависимости — это серьезно, серьезнее не бывает.

И речь далеко не только о наркоте или сексуальных страстях. Зависимости пронизывают всю нашу жизнь, и настоящая, конкретная психология — это зависимология.

Наши трудности — дети наших зависимостей.

О привычках Природы

У вас есть какая-нибудь привычка?.. Она же отвычка.

От чего?.. От привычки.

Другой привычки. Которая была раньше.

Когда раньше?.. Не знаю. Может быть, всего минуту назад. А может, и сотню-другую миллионов лет... Привык, допустим, организм к воздуху с такой-то дозой кислорода, такими-то ионами. Привык тысячами и тысячами поколений. Привычку запечатал в свои гены, в свое строение, в физиологию. И теперь мы зависим от воздуха — вынуждены дышать им, и сколько всего с этим связано и внутри нас, и вокруг... А вот рыбы, например, этой зависимости не имеют, у них привычка извлекать кислород из воды — и зависимость от нее.

Так называемые анаэробы — разновидность бактерий — не нуждаются в кислороде вовсе, и мы когда-то, возможно, были такими же...

(Тело и душа, хоть и кажутся нашими личными принадлежностями, на самом деле лишь мимолетные самонаблюдения Существа Родового, заметки на полях эволюции, импровизации вскользь...)

Привычка, мы говорим по привычке, вторая натура.

Но что считать первой?..

Расшифровали ученые наследственный состав человека, все наши гены, много десятков тысяч — и обнаружили с удивлением, что большая часть из них не работает. Ничего не делают. Ни за что не отвечают. Просто балласт какой-то, передаваемый из поколения в поколение.

Вот так ну. А что ж это может значить?..

Логично думать: либо они отработали уже свое и не нужны больше, гены на пенсии — археологические пласты прежних привычек вида; либо — еще не нужны: запас наперед, для привычек новых... Либо то и другое вместе.

Мои предки, я точно знаю, были пресмыкающимися.

В каком колене, не вычислил, это не важно, просто по себе чувствую — пресмыкались. И друг дружку кушали с аппетитом. Но эта натура не была Натурой Номер Один, нет, не такими они явились на свет. Были ранее вполне благопристойными земноводными, да и то лишь после того, как отвыкли быть рыбами, а еще до того какими-то морскими червями, а до того...

Червяк, между прочим, тоже из человека не ушел, он стал нашим глубокоуважаемым Пищеварительным Трактотом и вырос изрядно — шутка ли, целых пятнадцать метров, акселерированная кишка.

Натур в нас уйма, и конца этому нет и не будет. Только и может привычка, натура то есть очередная, вылезать либо прятаться, превращаться в отвычку, заслоняясь другими привычками, обрастая новыми.

Предлагаю: наречь отныне отвычку — Третьей Натурой. По счету дикарей: один, два, три, много...

Владимир Леви. «В моем доме живут 18 чертей»

Зависимость: с чего начинается...

В русском языке у слова «привык» — два расходящихся смысла. Оба совпадают в смысле «принял». Принял что-то за должное, за разумеющееся...

Привыкание в первом смысле — назовем его привычкой терпения — ведет к понижению эмоциональности.

Приспособился, примирился, приноровился, привык...

Привыкаешь к плохой еде, к холоду и к жаре, к грязным подтекам на потолке, к фальшивому расстроенному пианино, к вывороченной дворовой помойке, к побоям... Обживается, обвыкается все, даже застрявшая в теле пуля...

К привычке терпения ведет все, что обретает для нас внутренний знак неизбежности и нескончаемости.

И к хорошему привыкаем — привычкой-охлаждением, а потом приходит и скука, до отвращения. Привычность благополучия преследует нас, как дорожная пыль, как пошлость, как смерть. Убийственна для любви...

Привычка во втором смысле — привычка-привязанность, привычка-пристрастие — ведет к возрастанию эмоциональности: привык, привязался, испытываю потребность, тягу, влечение, не могу без....

Вслушаемся: при-страстие... При-ближение, при-косновение, при-липание страсти... Грозное слово «страсть», а стоит рядом всего лишь с привычкой...

Привязанность — еще далеко не страсть (или уже не...), но всего лишь ее пригретая бедная родственница.

И привязанность, даже уже прочная, все же еще не страсть. Дашь по макушке — протянет ножки.

Только если она уже перешла в при-страстие, если уже доросла, — тогда не протянет.

Начиная с какого-то уровня любая привычка из рядового солдата может махнуть в генералиссимусы.

После «повышения в ранге» привычка заслуживает имени «зависимость» и ведет себя по другим законам.

А как понять, перешла ли привычка в зависимость?

Очень просто. Для этого надо Предмет Привычки (он же Агент Зависимости, см. далее) отнять, удалить — и понаблюдать за состоянием привычконосителя...

Привычка обыкновенная: при отнятии Предмета неприятность не испытывается либо она минимальна — преходящий маленький дискомфорт, легко поддающийся управлению волей. «С тобой хорошо, без тебя не плохо».

Привычка-зависимость: при лишении Предмета испытывается дискомфорт все более сильной степени, возникают тяга, влечение, стремление вернуть, повторить или заменить чем-либо равнозначным...

Предмет привычки становится ценностью, а затем и сверхценностью — привычка-пристрастие, а потом и привычка-мания. Не мания, с ударением на «и» (психиатрическая противоположность депрессии, маниакальное состояние), а чего-то-мания. (Нарко-, игро-, эрото-...)

А где сверхценность — там парадокс бревна и маятниковые перевертыши, царство Торобоан...

Еще говорим: при-верженность, при-вороженность.

Что такое приворот? — Навязывание зависимости. Прилепился, приворотился — к вину, к женщине, к азартной игре, к воровству... Приарканился, стал одержим... Все это раскрашивает суть нюансами, но напряженность влечения передает лишь приблизительно.

Переход привычки-зависимости в неуправляемое пристрастие, в одержимость, в манию начинается с той черты, когда ею начинают тесниться и подавляться, а затем и уничтожаться другие зависимости — наши естественные, первичные жизненные привычки, они же потребности — есть, двигаться, спать, любить...

Минздрав предупреждает: жизнь опасна для вашего здоровья

Впрочем, и тут — как посмотреть. От привычки к еде, например, можно сойти с ума и уж наверняка закончить свои дни там, где все будем. Мы все — натуральные чревоугодники: проедаем свой организм, проедаем насквозь и глубже, и все мало нам, все едим и едим... Может быть, это и было когдатошной роковой ошибкой, злосчастным первородным грехом — начать есть?..

Пить бы только водичку с микроэлементами, воздухом свежим питаться и солнышком — быть растением — как хорошо. Никаких забот, расти себе и расти. Самого, правда, все равно съест когда-нибудь кто-нибудь. Бессовестные животные, пищеманы проклятые, жрут и жрут, сами же и помирают от вредной привычки жрать...

Кроме шуток, ведь вымирали на свете все до сих пор от чего? — От привычек к способам своего выживания, сиречь от фиксированных зависимостей. Эволюционный капкан: твой образ жизни — твоя обреченность...

Это, так сказать, правильный способ вымереть — быть собой, вести правильный образ жизни.

Но в дополнение к этому всегда были, есть и множатся неуставные способы жизни, они

же способы вымирания — альтернативные, биологически ненормальные.

«Ты от жрачки помрешь, я от водки. Разница есть?» — спросил меня один мой пациент, не желавший выходить из запоя. И за меня мне ответил: «П-принц-ципиальной нет. Т-тебя уважают, а мне п-помирать кайфовее...»

Что ж, вопрос о Предметах привычек, они же Агенты Зависимостей, будем считать отчасти приподнятым и зайдем в тему с другой стороны — оттуда, где все наши привычки, они же зависимости, находятся...

ЕВАНГЕЛИЕ ОТ МОЗГА

Анатомия духа

Сентиментальные люди жестоки, добросердечные вспыльчивы, наиболее общительные наименее искренни, романтики холодны, юмористы мрачны, нытики любят жизнь, а ленивые толстяки — самые практичные и энергичные люди на свете. Если сомневаетесь, попробуйте убедиться в обратном. Приглашаю вас в то сокровенное место, где наши внутренние противоположности сходятся...

«Заберите этого, он под Лениным гадит»

физиолирическое вступление

В мединститут я поступил шестнадцатилетним юнцом. Первым моим научным увлечением была физиология.

Само слово ФИЗИОлогия завораживало — такое конкретное, такое близкое к физике, всемогущей физике, которая сделала и телевизор, и водородную бомбу...

И хотя уже тогда вызывало тошноту официальное господство так называемого учения Павлова, из которого лизоблюды режима сотворили филиал-сталинизм, идеологический культ, наподобие другого «учения» — лысенковской антигенетики, Павловым я горячо увлекся. Прочел его живые страстные тексты от корки до корки и на какое-то время уверовал, что психика — это работа мозга и только, что личность — сумма условных рефлексов, что психика и душа — ровно одно и то же. (Хотя сам Иван Петрович, как я с изумлением узнал вскоре, в этом сомневался, не забывал Бога, был церковным старостой...)

С первого курса я пошел в студенческий научный кружок при кафедре физиологии, которой руководил тогда профессор, а вскорости академик Петр Анохин.

Иван Павлов и его ученик Петр Анохин (слева)

Огромный, мощный человек с легкой походкой, рыжевато-седой гривой и типичнейше русским лицом, сангвинический здоровяк, похожий то ли на матерого льва, то ли на медведя-гризли в соку.

Среди плеяды павловских учеников, передравшихся за право первородства, Анохин был не из самых строптивых и принципиальных (академик Орбели, например, был куда более амбициозен, за что и погорел с треском).

Но потомок кондовых мужиков был умен, хитер, талантлив и самобытен, что не прошло ему даром: Анохина долго гнали и проклинали, вытеснили куда-то на периферию, но он сумел вывернуться и выдвинуться и уже на финишной прямой своей стайерской жизненной дистанции выскочил в первачи, оставил с носом всех конкурентов и стал единственной после Павлова российской звездой нейрофизиологии мирового масштаба.

Меня Петр Кузьмич среди кружковцев приметил — сказал: «У этого Леви какая-то

чудовищная энергия».

Принимая экзамен, позволил отклониться от темы вопроса и долго, с искренним удивлением слушал мою импровизацию об условных рефлексах растений: «Надо же, а я ничего об этом не знал. Ведь и в самом деле, растения должны уметь не только чувствовать, но и думать...» Ставя в зачетку размашистое «отлично», вдруг дал неожиданный совет: «Развивайте голос, Леви. Голос в жизни — самое главное. Не так важно, что говоришь, а вот как говоришь — это решает все. Займитесь своим голосом, и вы сделаете большую карьеру...»

У него самого, вразрез с богатырской внешностью, был негромкий глуховатый полубасок, чуть монотонный и как бы застенчивый, уходивший куда-то в себя... На анохинских лекциях именно этот в себя вворачивающийся и, казалось, не очень уверенный голос и вызывал особое слушательское напряжение, создавал тишину внимания: главным оказывалось не как, а что говорил...

В отличие от своего фанатического холерического учителя, Петр Анохин не перетруждал себя экспериментальной работой, но виртуозно заставлял заниматься ею других по своим задумкам, небрежно кинутым вскользь; был великим любителем и умельцем вкусно пожить — да, отменным был бабником с кучей молодых красавиц любовниц и выводком внебрачных детей...

Никогда никого не ругал и не упрекал, не повышал голоса и не спорил, со всеми будто бы уважительно соглашался и всем, кроме соперников, дико нравился. Я тоже до сих пор не могу (да и не хочу) побороть в себе влюбленность в этого чудовищно обаятельного человека, бывшего, ко всему прочему, ярым антисемитом.

Ну а тогда, в мои шестнадцать-семнадцать, он был для меня просто богом, в пылу преданности ему и науке я был готов свернуть горы...

Хорошо помню, как по заданию Петра Кузьмича я вместе с подругой моих юных лет, однокурсницей Аллой Чудиной, будущей мамой Максима Леви, охотился на окрестных котов. Во имя святой госпожи науки мы должны были их препарировать — штук не менее двадцати, чтобы посмотреть, что делается в нервных клетках, когда мозг до того возбуждается, что уже тормозится (примерно так можно перевести мудреные научные термины, которыми шеф обосновал идею эксперимента...).

Сломав свои чувства — оба кошатники, оба жалостливы к животным едва ли не больше чем к людям, мы шастали по подворотням и чердакам, приманивали бедолаг колбасой, валерьянкой... Кто-то посоветовал: «Зайдите в студенческую столовку, в подвал, на склад пищеблока — котов там пруд пруди...». Зашли — и вправду: посреди чадных баков и ведер, колбасных холмов, фаршевых гор, сосисочных башен, посреди хлебных буханок, грудями, как кирпичи, валяющихся прямо на полу, в стоячем бассейне смешанных ароматов борща средней свежести и откровенной тухлятины ошивается, мяукая, урча и облизываясь, разношерстная усатая братия.

Тут же, ясно зачем — на всякий пожарный идеологический случай — в самом центре помещения красуется громадный гипсовый бюст вождя мирового пролетариата.

Снуют озабоченные тетки в грязно-белых халатах.

— Вам тут че надо? — строго осведомилась, нясь, одна из них, пожилая и толстая, с бровями вперекос, наверно, заведующая.

— Н-нам бы... Извините... Кота... — залепетали мы.

— Кота? — тетка бдительно прищурилась. — Мыши, что ль, завелись?..

— Не, нам для опытов... Для науки...

— Че-е?.. Для какой науки? Вы кто такие?

— Студенты кафедры физиологии. У нас задание от профессора. Работа на кошках.

— А, резать, значит, — сообразила тетка, смягчившись. — Кого ж вам отдать-то... Они тут все, вишь, отъедаются, как поросята. Кого ж не жалко... Ага! — вон этого заберите, этого — он под Лениным гадит. А ну, Васька, кыс-кыс, подойди-ка...

Мы были потрясены: какая скорость решения, точнее сказать, приговора — и какое

идеологически неопровержимое обоснование! «Я себя под Лениным чищу» — вспомнилось из недавно еще школьно-заученного Маяковского... Ддиссидент Васька меж тем — серый, толстый, драный котяга с коротким мочалообразным хвостом — видно, почуяв неладное, издал гнусный мыв с фырком и юркнул — куда?.. Под Ленина, ну конечно же.

— Оо! — с торжеством возмутилась тетка. — Я ж вам сказала. Попробуй вытащи, вот повадился! Опять щас там наделает, а проверка будет — кому отвечать? Матвевна, швабру давай! (Уборщице).

И тут вдруг мы с Аллой, едва друг на дружку глянув, дружно повернулись, как по команде «кругом!» — и деру...

— Куда ж вы, ребят?.. Вытащим, погодите! — неслось нам вослед.

Так вождь мирового пролетариата спас, по крайней мере, одну ни в чем не повинную, Богу зачем-то угодную котячью душонку. А может быть, и мою...

На сем эпизоде моя карьера нейрофизиолога-экспериментатора благополучно оборвалась.

А между тем именно в это время на другом конце планеты совершалось воистину эпохальное нейрофизиологическое открытие, затмившее все предшествующие и до сих пор остающееся краеугольным камнем психиатрии и наркологии...

Красиво жить не запретишь

физиориторические вопросы

Кто объяснит, зачем павианы и слоны выискивают в глубинах своих экологических ниш какие-то опьяняющие плоды, высасывают из них кайфы, а потом ведут себя нехорошо, буйствуют, останавливают автомобили, бронетранспортеры сшибают... Зачем крысы в экспериментальных (а теперь, говорят, уже и в природных) условиях вовсю, как сапожники, хлещут водку? Впрочем, сапожников обижают зря...

А все те же коты?.. Почему эти гении самосохранения с такой превеликой нежностью принимают к валерьянке, а если только случайно разлить пузырек, тут же нализируются в дымину, и какие там мышцы... какая любовь... Д-друг Васька, ты меня уважаешь?..

Почему и зачем даже самые что ни на есть дисциплинированные муравьи, эти образцовые труженики и воины, выискивают в траве каких-то особенных микроскопических жучков, ломехуз, и со страстью необычайной лижут им задницы?..

Вот зачем: чтобы выдоить из них некое молочко, от которого и балдеют. А вскоре начинают терять трудо- и боеспособность, слабеть, деградировать, плевать хотят на свой муравейник и вымирают. Толпами, полчищами.

Есть, сообщали исследователи, целые муравьиные колонии, зараженные ломехузоманией.

Муравьи их там разводят, этих ломехуз, культивируют, охраняют, заботливо обихаживают... Почему и зачем?

А откуда у человека появилась потребность балдеть, ловить кайф, накачиваться еще чем-то, кроме данного Богом, то есть эволюцией, насущного хлеба, экологически чистого питья и свежего воздуха?..

Может, от скуки?.. Может быть, тот запретный плод с Древа Познания содержал повышенное количество природного алкоголя?..

Историки не могут назвать ни одного народа, оставившего хоть какой-то след в мировой цивилизации, который не употреблял бы какое-нибудь зелье. Пьянствовали древние греки, такие, казалось бы, гармоничные и философичные. Поддавали вовсю, по свидетельству Библии, древние израильтяне, за что неоднократно и сурово наказуемы были Иеговой, проклинаемы пророками и святыми. И египтяне еще задолго до первых своих фараонов пили некие бражки и что-то, кажется, вроде пива.

Жрецы пытались монополизировать это дело, но безуспешно. Древние китайцы тоже клялись, почему зря, как свидетельствуют их великие поэты, через одного убежденные алкоголики.

Ублажались и староиндусы — гнали из чего-то наркотики, чему и противопоставлена была Йога — отказ от всякого убажания, кроме убажания собою самим, апофеоз чистой самозависимости...

Открытие рая

«Пожалуйста, сделайте это опять. Мне это приятно, — она бы сказала это, если бы могла говорить. Всем своим поведением маленькое животное показывало, что хочет еще. — Пожалуйста, сделайте это еще раз. Или дайте мне сделать это самой».

Вначале, как и полагается исследователю, Олдз не поверил своим глазам. В опыте не было, казалось, ничего нового. Уже многие десятилетия подряд то один, то другой экспериментатор вторгался, врывается, вламывается в святая святых Природы...

Что только не совали в мозг животного (да и человека тоже!), чем только не лазили в его нежно-упругую студенистую ткань... А когда появилась техническая возможность вводить внутрь черепа металлические электроды и посылать прицельные электроимпульсы в заданные точки, — весь мозговой объем превратился то ли в поле картографов, то ли в зондируемый океан, то ли в космос, куда отправлялись один за другим более или менее пилотируемые корабли.

Более, мы говорим, или менее — да, вот именно... Олдз был искуснейшим микротехником, мозговые электроды его выделки были тоньше и действовали точнее, чем у кого-либо до него.

Филигранный металлический стерженек плотно сидел в глубине мозга крысы. Через наружный вывод подавался слабый, короткий электрический импульс. Задача была проста: посмотреть, как станет вести себя крыса, если ей раздражать мозг в той или другой точке. По опытам других исследователей Олдз знал, что электрическое раздражение некоторых глубоких частей мозга животных может вызвать у них ярость, страх, возбуждение или, наоборот, подавленность, оцепенение, сон...

Но эта крыса вела себя удивительно. После двух-трех мозговых электроударов она уже не стремилась убежать подальше от экспериментатора, как это обыкновенно делают ее соплеменники и как только что делала сама. Наоборот, теперь, если даже ее отгоняли, крыса упорно стремилась приблизиться, она льнула к Олдзу и к тому месту, где получала электрический импульс.

Понравилось?... Животное пересадили в специальную камеру. Уважающей себя крысе необходимо срочно обследовать новое помещение: все осмотреть, обнюхать, потрогать... Вот какой-то интересный выступ... Педаль...

Есть! Ток замкнулся. Нажимая на педаль, соединенную с электробатареей, крыса начинает неотрывно, без устали раздражать свой мозг. Она сама подсказала исследователю, куда введен электрод.

На проводе — Рай!.. Случайность! Сколько еще гимнов споет наука во славу тебе?

Опыты запустились потоком, конвейером. Все новым крысам вживлялись электроды во все новые точки мозга.

Олдз наблюдал за поведением животных, изменял условия, вводил всевозможные вещества, оперировал...

Вот очередной крысе только что вживили в мозг электрод. Поместили в камеру. Исследователь сам нажал на педаль. Первая порция электрического удовольствия вошла в маленький мозг.

Как ведет себя крыса? Начинает искать! Быстро, суетливо движется по углам камеры, все обнюхивает и трогает лапами, пока наконец не находит того, что нужно, — педаль,

райскую педаль!.. Теперь ее не отгонишь!.. Ритмично, как заведенный автомат, один-два раза в секунду она посылает себе в мозг электрические раздражения.

На всю процедуру выработки электрической наркомании уходит 1–2 минуты. До 8 тысяч раз в час и в некоторых точках по 24 часа непрерывного самораздражения, до изнеможения или до судорожного припадка!

Исследователь прерывает электроцепь, так что нажатие на педаль ничего не даёт. Экспериментальная модель изгнания из Рая, она же абстиненция, ломка.

Цитирую Олдза: «Животное несколько раз с яростью нажимает на педаль и только после этого отворачивается от нее и начинает чиститься или засыпает. Однако время от времени возвращается и нажимает на педаль (как бы желая убедиться, что ничто не упущено)».

Рай и ад

Исследовав сотни животных, Олдз составил эмоциональную карту крысиного мозга.

Около 60 процентов его объема эмоционально нейтральны. Крысы не стремятся к стимуляции этих отделов, но и не избегают... Нейтральны в основной части мозга, лежащие снаружи, ближе к черепной стенке. Под ними, ближе к внутренней полости, — Рай, он занимает около 35 процентов. Нейтральная область (так и хочется сказать: Чистилище) как бы прикрывает собой Рай.

Область Рая в совокупности похожа на крест, вдвинутый внутрь мозга. Однако расположение отдельных точек довольно причудливо: то и дело они чередуются с нейтральными, и различить их можно лишь по реакции на раздражение.

Больше всего райских точек в области гипоталамуса — подбугорья в основании мозга, где ствол (продолжение спинного мозга внутри черепа) переходит в полушария. Ясно! — это ведь главные подкорковые центры, узлы управления основными инстинктами и важнейшими функциями!..

И здесь же, в самой глубине мозга, под точками, где частота самораздражения достигает максимума, под самым что ни на есть Раем, маленьким клинышком сидит самый что ни на есть Ад.

Природа оказалась гуманной, по крайней мере в отношении крыс: Ад у них занимает всего 5 процентов мозгового объема. Преисподняя в семь раз меньше Рая.

Однако Ад мал, да удал. Его легко опознать. Стоит разок туда тюкнуть током, как крыса взвизгивает и всем своим видом и поведением кричит, орет, вопиет! — «Никогда, ни за что, не хочу!!!..»

Если крыса случайно наступит на адскую педаль, она никогда к ней больше и близко не подойдет. Если же Ад раздражается, а педаль служит размыкателем тока, то...

Сценка для садиста: в поисках спасения зверек дергается, отчаянно пищит, мечется, наконец находит кательную педаль — и судорожно нажимает на нее обеими лапами так часто, как только может...

Пряник и кнут смотрятся одинаково!

Метод левого уха

Занятная штука эта наука... Пока доберешься до оргазма открытия, изволь-ка позаниматься интеллектуальным онанизмом, перепроверь сотни раз обыденный опыт и здравый смысл, подоставай правой рукой левое ухо...

Мне казалось иногда, что ученые нарочно превращают себя (и не только себя) в идиотов — только затем, чтобы вышеупомянутым методом доказать очевидное.

Однако я был неправ. Закат солнца — всего лишь кажимость, эгоцентрическая иллюзия

глупых землян.

На самом-то деле солнышко никуда не закатывается, это мы от него закатываемся в собственную тень, в свою ночь. Чтобы это понять, и нужны Галилеи, Коперники...

Посудите сами, можно ли было предугадать, что голодные крысы будут особенно охотно раздражать себе мозг в некоторых, вполне определенных точках?.. И что наевшиеся особы этого делать уже не будут, либо же будут, но не так жадно?..

Вот так Олдз и открыл анатомические зоны мозга, набитые нервными клетками, осуществляющими удовольствие насыщения. Самораздражение этих зон — воспроизведение наслаждения едой, ложное насыщение, пищевой онанизм — чистая модель зависимости от еды.

В других точках самцы перестают раздражать себе мозг после кастрации. Но стоит ввести им достаточные дозы мужских гормонов, как самораздражение возобновляется... Таким образом, давняя, но научно не доказанная гипотеза «любовь и голод правят миром» получила наконец экспериментальное подтверждение.

Подтвердилось и мнение, тоже отнюдь не новое, что любовь и голод в некотором роде враги. В тех точках мозга, где голод вызывает увеличение самораздражения, мужские гормоны его понижают, и наоборот.

Даже странно, что все оказалось так просто.

Что до Ада, то его раздражение, есть, очевидно, имитация страдания, ужаса, боли, если не сама боль?.. А?..

Что-то еще

Крыса вроде бы зверь достаточно простой, животное как животное, безо всяких там человеческих закидонов.

Пожрать да размножиться — что еще нужно на этом свете? Ну подраться, ну почесаться, попить, поспать, покормить детенышей...

А вот надо же и чего-то еще прагматичным крысам, чего-то еще... Многие мозговые точки, пробуждающие припадки активного, иступленного самораздражения, как выяснилось, не имеют у них никакого отношения ни к голоду, ни к любви.

Что же еще нужно этим зверькам? Какие еще страсти владеют ими? Забывая и о голоде, и о любви, они преодолевали запутанные лабиринты, чтобы получить порцию электрораи. Они бежали за этой наградой гораздо быстрее, чем за пищей!.. Крысы бегали к райской педали по металлической сетке, через которую пропускался электрический ток, больно бивший по лапам.

По такой же сетке голодные крысы бегали за пищей.

И что же? Ради неизведанного наслаждения преодолевалась в два раза большая боль, чем ради еды (измеряли боль силой тока, подаваемого на сетку).

Ага, наслаждение можно выразить в единицах мучения, и наоборот. И «желание, возникающее из удовольствия, при прочих равных условиях сильнее, чем желание, возникающее из неудовольствия» — эта истина, к которой путем геометрических доказательств в XVII веке пришел Спиноза, получила опять-таки подтверждение.

Природа сильна, страшно сильна — и Природа беспомощна, если обращает свою силу против себя...

Покуда возможно, экспериментальные крысы сохраняют благоразумие, стремясь и поесть, и поспать, и все остальное — и насладиться электрическим самораздражением мозга. Но есть в мозгу и особые точки, раздражение которых заставляет их забывать обо всем! — рай в чистом виде?!..

Олдз обратил внимание, что крысы, которые и ели, и самораздражались, выглядели крепче и свежее тех, которые только ели и просто жили. Электронаркоманы становились подвижнее, энергичнее, словно новое наслаждение вливалось в них новые силы...

Так что же?..

А вдруг это и есть прообраз реальной помощи душевнобольным — меланхоликам, хроникам-депрессивникам или жертвам наркотического разрушения? Якорь спасения для той немалой части человеческого племени, чья жизнь — злые сумерки, ад беспросветный?..

Или перед нами просто новый наркотик — страшнее прежних, самый прямой и, так сказать, окончательный?..

Соска в мозгу

Джон Лилли, знаменитый исследователь дельфинов и путешественник в самого себя, сажает обезьяну в кресло-станок, по сути электрический стул. На голове обезьяны что-то вроде короны, из нее торчат выводы электродов, вживленных в глубокие части мозга. Включается ток. Обезьяна ликует и наслаждается... Обезьяна переживает лучшие минуты своей жизни.

Все как и в опытах Олдза, только еще нагляднее, поучительнее и... страшнее. Лилли называет райские области «старт-зонами». Обезьяна становится активной частью системы с положительной обратной связью. Руками, ногами, хвостом, языком — все равно чем нажать райский рычаг, как угодно исхитриться, лишь бы получить Это!

Двадцать часов подряд с небольшими перерывами для торопливой еды или даже одновременно с едой, двадцать часов подряд посылать себе в мозг электрический ток, потом изнеможение, сон прямо в станке и снова самораздражение — это серьезно...

Пугливые, угрюмые, сердитые макаки и гамадрилы становятся послушными, милыми, ласковыми, гладят руку экспериментатора, вместо того, чтобы царапаться и кусаться, смотрят в глаза ясным взглядом...

А как легко теперь их обучать!.. Лилли казалось: еще немного, и подопытных можно будет научить говорить...

Если обезьяна чем-то испугана или недовольна, она стремится как можно сильнее нажимать на райский рычаг, даже если ток отключен!.. Электрический транквилизатор — средство самоуспокоения, как для детей соска или собственный палец!.. Стремление к Раю исходит из Ада?.. Ну разумеется. И любовь, и голод, и что-то еще имеют свой Ад и Рай...

Электрод продвинут чуточку дальше... Замыкается ток... Обезьяна внешне спокойна, но почему-то протягивает лапу к рычагу и останавливает раздражение.

Еще импульс, сила тока побольше... Обезьяна выглядит испуганной, настороженной...

Разомкнуть ток, скорее!..

Еще удар, сила тока еще больше... Зрачки расширены, глаза вытаращены, шерсть встает дыбом, обезьяна тяжело дышит, раздувая ноздри, хватается за что попадая, мечется в станке, неистово пытается вырваться...

Все, хватит! — электрод в «стоп-зоне», в Аду!..

Правило левого уха жестоко. Зоогуманист Лилли подвергал пыткам электроада четырех несчастных животных. После пары часов подобной «награды» обезьяна делается больной на несколько суток, дичает, отказывается от еды, угрюмо и апатично сидит в своей клетке. Картина глубокой депрессии. Единственный способ быстро привести бедное животное в нормальное состояние — включить Рай через другой электрод. Несколько «старт-минут» — и перед вами снова оживленное, дружелюбное создание с прежним аппетитом и блеском глаз...

Что ж еще требуется, чтобы понять, почему бывает так плохо или так хорошо нам с вами, братья по бесполезному разуму?..

Чтобы жизнь не казалась медом

Джон Лилли пишет: *«Старт и стоп-реакций» пронизывают всю жизнь животных и*

людей... Когда обезьяна самораздражает свою «старт-зону» с частотой три импульса в секунду, я словно бы вижу перед собой самодовольного эйфоричного болтуна-человека: такая же форма активности и поощрения, такая же частота... »

Говорливость маниакальных больных? — да, похоже.

И на кое-что еще очень похоже...

Нейрофизиолог Катя Богомолова рассказывала мне о своих подопытных крысах, у которых электроды самораздражения были вживлены в некую особо могущественную райскую область (кажется, где-то возле верхнего подбугорья). Невероятный экстаз. Некоторые зверьки продолжают судорожно стучать лапой по воздуху уже после того, как их вынимают из камеры и относят в клетку. Словно в бреду, крыса продолжает нажимать на воображаемую педаль. Зациклилась!..

Как только такая крыса попадает в клетку к сородичам, те немедленно набрасываются на нее и жестоко кусают, пока не очухается, — наверное, чтобы вернуть к реальности, чтобы жизнь не казалась медом...

Приятная вещь — судорога?

эпилептическое отступление

Раб, подверженный припадкам падучей, покупке не подлежит. Чтобы проверить товар, нужен диагностический прибор, состоящий из солнца и гончарного колеса.

Раб ставится лицом к солнцу, а колесо вращают перед его глазами, сначала медленно, потом все быстрее...

Ритмично мелькающая светотень от колесных спиц может показаться неприятной или приятной здоровому, а у эпилептика вызовет судорожный припадок.

Так тестировали рабов в древнем Риме.

Вот еще интересная клиническая казуистика: солнечные онанисты, эпилептики-солнцеманы. Светило влечет их как наркотик. В ясную погоду человек подбегает к окну и начинает часто-часто махать руками перед глазами, пока наконец не падает в судорогах с пеной у рта...

Полной отключке предшествует сильнейшее лавинообразное наслаждение, завершаемое оргазмом, — судорожные разряды из райских зон сексуальных центров. Влечение к «самовызыванию» переживается как постыдная, но неодолимая дурная привычка...

Двух пациентов с так называемой музыкальной эпилепсией я знал и лечил. Оба были завзятыми меломанами, один классикофил, а другой, как сам он себя называл, джазер. Классикофил, человек Достоевского типа, перед припадком испытывал, как и Федор Михайлович, неизъяснимый душевный подъем, переходивший в экстаз с ощущением божественного откровения. К этому подводила его музыка — больше всего произведения трех любимейших композиторов: Глюка, Бетховена и Прокофьева.

У джазера все было наоборот: перед припадком внезапный ужас, паника, безумный кошмар... Но происходил этот, его словами, обрыв только во время музыкального наслаждения, оргиастического упоения!.. (Почти точно так же, как у другой моей пациентки, эпилепсия которой определялась как сексогенная или оргазмогенная).

А вот семейно-наследственный «фотогенный» случай.

Девочка, ее мать и бабушка — судорожные припадки у всех трех случались лишь в солнечную погоду, во дворе, в полдень и — очень часто — при стирке белых вещей или при взгляде на ослепительно белый снег. Но ни малейшего удовольствия не испытывалось — напротив, перед припадком возникало страшное напряжение, ощущение гибели — Ад!.. Очки, всего навсего темные очки помогли всей троице избавиться от припадков.

Когда огромные массы мозговых клеток соединяют свои импульсы в резонансный

ритм, — возникают судороги». Да, эмоции, райские или адские, — это судороги, мозговые судороги. Вот почему так трудно с ними справляться».

Опохмел внутренних дел

эндорфины и анторфины

...Итак — что же нового узнал человек, забравшись в святая святых Природы — внутрь мозга — и обнаружив там Ад и Рай? Вроде бы ничего собенного сверх того, о чем можно догадаться и так, глядя извне.

В следующих сериях олдзовских и послеолдсовских экспериментов электроды уступали место микроканюлям — тончайшим трубочкам, размерами с мозговую артериолу или капилляр, питающий кровью всего одну или несколько нервных клеток, — нейронное поле, отвечающее за строго определенную функцию.

В канюльки эти вводились разные психотропные (обладающие преимущественным воздействием на психику) вещества, и с помощью все того же гениального испытательного устройства — рычага самораздражения, а теперь уже самовведения — проверялось, что нравится подопытным, а что нет...

Как и можно было ожидать, нравится вводить в мозг именно то, что и в жизни нравится, наркоманам особенно. Опиаты, например, и еще кой-какие наркотики. В определенных разведениях — природные сахара и жиры.

Насчет алкоголя и никотина — сложнее. Вводить их прямо в мозг невозможно, смертельный номер.

Эти яды, как и многие другие, прежде чем обрести кайфоновые свойства, должны подвергаться предварительной обработке в телесно-мозговых фильтрах.

Всего же охотнее в мозг заливается большое семейство веществ — так называемые эндорфины — внутренние наркотики, вырабатываемые самим телом и мозгом и похожие по химическому строению на кое-какие наружные. Природные дарители радости.

От одних веществ жадно возбуждается Рай, на другие яростно реагирует Ад...

У каждого эндорфина есть химико-физиологическая противоположность, антагонист — анторфин — вещество страдания. У подопытных зверей анторфины вызывают беспокойство, страх, панику, агрессию, злобность, вплоть до картины бешенства, а в больших дозах наоборот — подавленность, очень похожую на глубокую депрессию; при дальнейшем увеличении доз — полный ступор, а дальше разрушение организма и смерть...

Вот что важно заметить: большинство этих адских веществ — производные райских! Очень легко — всего лишь маленькой атомно-молекулярной перестановкой анторфины перерождаются из эндорфинов!

Подоплека похмелья и ломки? Маятник непонятных перемен настроения?..

Ну конечно, сомнений мало. Это вот самое превращение райского зелья в адское, эндорфинов в анторфины и происходит, наверное, у алкоголиков, резко переходящих из благодушной эйфории в ужасную дисфорию, депрессию или психозный кошмар; то же самое у марихуанщиков — их посещают порой жуткие панические состояния, похожие на умирание. Некоторых из таких ребят, травку уже бросивших или не бросивших, я долго и трудно лечил от тяжких фобий...

Закон перевертыша, или Беспредел

Пора сделать кое-какие выводы.

Мозг — не только величайшее чудо Природы, но и ее коварнейшая ловушка, и чем развитей, тем коварней.

Орган нашей свободы умножает наши зависимости!

Самоублажающаяся система, использующая для своего самоублажения тело, а через него — целый мир.

Он же, мозг, есть и самонаказующая система, и это делает тоже посредством тела и всей вселенной.

Когда-то, во времена незапамятные, творческий гений Эволюции изобрел райско-адский механизм мозга как средство выживания и развития — чтобы управлять жизненным поиском.

Положительная и отрицательная обратная связь, поощрение и наказание — вот и все, что и делают эти самые Рай и Ад, что они должны делать как ограниченные своими пределами средства жизни — и ничего более.

Но повсюду в мире действует закон превращения средства в цель, он же закон перевертыша, он же и беспредел, придуманный, как подозревали библейские пророки, самим сатаной.

Роковой закон действует и на уровне биологическом, и на экономическом, и на социальном, и на духовном, и на психологическом.

Еда для энергии, спорт для здоровья, вино для веселья, игры для развлечения, секс для деторождения, деньги для экономики, правительство для страны, церковь для веры — лишь средства, лишь инструменты.

Но средства эти при помощи всем известных средств, среди коих главное: наша глупость, — становясь самоцелью, подчиняют себе цель — Жизнь, полноту Жизни...

Из рецептов доктора Торобан

Пусть каждое твое средство становится целью только в своих пределах и на ограниченный срок.

Пусть ничто не делается самоцелью.

Как только чувствуешь, что любое твое средство, будь то работа, здоровье, деньги, лекарство, вино, общение, секс, спорт, игра, ритуал, медитация или молитва, ребенок или ты сам начинает тебя забирать, подчинять, то есть становится самоцелью:

— сразу же останавливайся, осознавай происходящее и прекращай (пить, играть, общаться...) или находи некий противовес, ставь предел.

Если твое здоровье, твоя работа, твоя любовь или твой ребенок — короче, Сверхценность — занимает ВСЕ твое внимание и ВСЕ чувства, значит, это уже беспредел, и значит, необходимо безотлагательно и серьезно увлечься еще чем-то с уверенностью, что Сверхценность от этого только выиграет!

Пусть каждая твоя цель будет средством для постановки и достижения другой цели — превращай свои средства в цели, а цели в средства.

Создавай потоки целесредств-средствоцелей и превращай их в единый жизнепоток.

— здоровье — средство учебы

— учеба — средство карьеры

— карьера — средство для благих дел и самораскрытия — учебы на другом уровне...

— деньги — средство свободы

— свобода — средство развития

— развитие — средство для обретения возможности ставить новые цели...

Так поддерживается цельность и полнота Жизни.

Проверенный рецепт от порчи

Возьми

поски как можно горше,
снежинок триста тридцать три,
дождинок сорок (меньше-больше);

смешай до боли;
разотри до одурения, до крика,
до хрипоты, до фонаря,
когда узришь: все было зря,

найди

в себе четыре бзика;
семь страхов, зависти вагон,
помножь на ложь и брось в огонь —
увидишь: не горит, и значит,
ад по тебе давненько плачет,
и это хорошо...

Добавь

неотомщенные обиды,
штук пятьдесят,
в плиту поставь,
прожарь, сведя к размеру гниды,
прими вовнутрь, запей водой,
замри и слейся со средой...

Пропишь

Опомнись. Глянь на Солнце
(оно событий реЖиссер),
поймай улыбку незнакомца, ответь...
Вот, собственно, и все.

из прописей Доктора торобоаН

АГЕНТЫ ЗАВИСИМОСТИ

из беседы с Георгием Дариным

ГИД — Владимир Львович, в своих трудах вы высказывались в том смысле, что вся жизнь есть сплошная наркомания. Вы так думаете и сейчас?..

ВЛ — Жизнь как наркотик, жизнь как наркомания — это, разумеется, лишь метафора, указывающая на родство, общий природный корень всех наших привязанностей и пристрастий... С той поры, как я разработал свою систему представлений — концепцию о зависимостях, отпала нужда употреблять слова «наркотик», «наркомания» не в строгом значении.

Зависимости — это любые жизненные отношения, в которых мы внутренне не свободны. Наркомания — один из видов зависимости, частный случай.

А главное понятие концепции звучит слегка детективно: Агент Зависимости, сокращенно АЗ.

АЗ — это человек, вещество, информация, чувство, событие, действие, занятие, времяпрепровождение — все что угодно. Все то, к чему (или к кому) можно привязаться, от чего можно зависеть внутренне. Все, с чем (кем) трудно расстаться, без чего (кого) тяжело...

— Сразу личный вопрос молено?.. С деньгами я расстаюсь легко, но без них мне тяжело. Деньги — это агент зависимости?..

— Для кого как. Для скупого рыцаря — точно да.

Для себя попробуйте разобраться сами. Вот пособие, помогающее сориентироваться...

Показываю составленную мной карту АЗ.

АЗ-обзор

карта самооценки личных зависимостей

Эта карта поможет вам сориентироваться во всем круге ваших интересов, привязанностей и зависимостей и поможет совершить осознанный выбор в пользу каких-то из них, а также подвигнуть себя на выработку новых стремлений и новых взаимоотношений с окружающим миром, с собой в том числе...

К чему вы привыкли в своей жизни? К чему или к кому привязались? К чему или к кому пристрастились, приворожились?..

От чего или от кого так зависимы, что лишение, отказ, расставание или потеря вызовут:

- сожаление, грусть, печаль, уныние, тоску...
- раздражительность, злость, гнев, ярость...
- неуверенность, беспокойство, тревогу, панику...
- дискомфорт, неприятное состояние, неудовольствие, боль...
- слабость, подавленность, нарушение сна и/или других функций...
- апатию, безразличие ко всему, опустошенность...
- страдание, муки, нечеловеческий ад...

Кого и/или что вы могли бы назвать своими Агентами Зависимости — физической, эмоциональной, интеллектуальной, духовной (в любых сочетаниях и пропорциях)? Будем точны: АЗ — это только то, от чего (кого) мы зависим внутренне (физически, эмоционально, психически).

Любая наша житейская зависимость, например, от денег, от начальства, от родителей или супруга может сопровождаться внутренней зависимостью, а может и нет.

В левом столбце нижеследующей таблицы приводятся основные жизненные сферы (уровни), в которых у человека могут возникать зависимости разных степеней, от минимальной до максимальной.

В среднем столбце АЗ каждой сферы конкретизируется. В правом столбце выставляется относительный балл (степень) зависимости.

При оценке степеней своих зависимостей можно пользоваться любой условной количественной шкалой, важно только, чтобы она была единой. Десятибалльная шкала вполне практична. Просмотрите всю таблицу внимательно и заполните ее по своей самооценке.

Там, где, по-вашему, зависимостей у вас совсем нет, ставьте низшие баллы или оставляйте просто пробелы.

В каждой графе можно отмечать свой АЗ и выставлять ему соответствующий балл. Например, в графе «Химия»: конкретный АЗ — кофе, 7 баллов. Или в графе «Еда» — сладости, 6 баллов... В конце таблицы впишите что-то, по вашему мнению, недостающее.

В оценке тех зависимостей, которые не одобряются вашим окружением или вами самими (наркотики, алкоголь, некоторые виды ных зависимостей...), постарайтесь быть особенно честными перед собой.

Если колеблетесь, затрудняетесь, — скажите себе: я могу заблуждаться, могу и невольно с собою лукавить... Лучше переоценить степень своей зависимости, чем недооценить.

Внимание!

Вот аналитический ключ к вашей самооценке

Если вы ограничились десятибалльной шкалой, то: первые три ступени (допустим, спорт получил единицу, еда двойку, а секс тройку) означают

возрастающую степень привычки. Тройка — уже начало зависимости.

Степень четвертая: вы зависимы, вы уже привязаны. Еще в вашей воле принять осознанное решение — и освободиться.

Степень пятая: зависимость начинает приближаться к пристрастию. Для освобождения — если вы этого захотите — потребуются усилия. Вы, скорее всего, справитесь сами.

Степень шестая, седьмая — пристрастие, еще серьезней...

Начиная с восьмой — зависимость сравнивается с наркотической. Самоосвободиться трудно.

Десять баллов — рассчитывать только на себя нереально. Нужна помощь.

АЗ

Карта личных зависимостей

сферы — конкретные АЗ (отметить) — балл

природные зависимости — еда, питье, другие потребности — ...

физические воздействия — солнце, запахи, тепло, холод, вода, массаж — ...

семья... — родители, супруги, ребенок — ...

социальные отношения — общение, встречи, тусовки, похвала, успех, известность, влияние, власть, деньги как власть... — ...

вертикаль общения — учитель, тренер, руководитель, наставник... — ...

интимные отношения — друг (подруга), любовник (любовница)... — ...

эротика — секс, специфический секс... — ...

потребление, обладание — псевдоеда: сласти, жвачка... вещи, коллекционирование, деньги... — ...

активность, движение — спорт, туризм, путешествия, приключения... -... -...

природный азарт — охота, грибы, рыбалка... -... -...

азартные игры — казино, карты, скачки, компьютерные игры, спортивное «боление»... -... -...

особые переживания — боль (физическая или душевная, причинение и/или испытывание), страх, ужас... -... -...

химия — табак, алкоголь, наркотик, лекарство, чай, кофе... -... -...

"умозаполнение" — решение задач, кроссворды, головоломки, интриги... -... -...

информация — книги, газеты-журналы, телевизор, кино-видео, интернет... -... -...

искусство — музыка, литература, живопись, фотография... -... -...

труд, работа — определенная или вообще — ...

личное творчество — в каких сферах, на каких уровнях — ...

духовная практика (смысловая зависимость) — медитация, молитва, богослужение... — ...

еще что или кто —? -... -...

Корреспондент, сразу после заполнения АЗ-карты:

— **Владимир Львович, смотрите... Хорошая у меня карта или плохая?**

— Смотря с какой точки зрения. С медицинской желательнее, чтобы нигде за семерку не залезало... Если б нигде не выше пятерки, были бы образчиком уравновешенности, но я бы лично вам не завидовал.

— **Почему?**

— Исповедую не кредо умеренности, а кредо влюбленности. Люблю и зависимости, и

борьбу с ними. Люблю сильных противников.

— **А если везде нулики?.. Самодостаточность?..**

— Сишком пустая АЗ-карта всегда настораживает на предмет психопатологии или нравственного уродства.

— **А если чересчур много высоких цифр?**

— Скорей всего, в этом случае перед нами натура экзальтированно-демонстративная, истероидная, склонная к самопреувеличению. На самом деле до чрезвычайности редко бывает сразу несколько сильных зависимостей, ибо АЗ жестоко борются между собой за господство и не выносят конкурентов. Если образуется сверхсильный, «наркоидный» АЗ, он обычно придавливает всех остальных.

Хорошо, если «наркоиду» противопоставляется хотя бы еще один, равносильный, в другой сфере. А еще лучше, если два-три-четыре, тогда произвол каждого уже не всепожирющ, можно балансировать.

Испокон веков жизнелюбам известно, что для полноты удовольствий важно научить их между собою ладить, дружить. Правильное взаимное сопровождение и последовательность наслаждений — величайшее из искусств.

Жизнь стремится к единству в многообразии...

— **Плохо — когда царит сильная узкая зависимость или когда слишком мало зависимостей?**

— Плохо совсем не иметь возможности выбирать свои зависимости и совсем не мочь управлять их степенью.

— **Но разве мы свои зависимости выбираем? Что нам любить и в кого влюбляться, без чего страдать, без кого немочь жить — разве это наш добровольный выбор?**

— В раннем детстве — нет, а потом все более — да.

Если живем осознанно, то у нас есть выбор: входить в какие-то отношения или не входить, включать телевизор или не включать, съесть или выпить что-то или воздержаться, уколоться или не уколоться...

Выбор легок, если не совершен еще и присутствует голова на плечах. Ну, а если уже совершен... Понимаете.

— **А как определить в цифрах такую простую свою зависимость, как, например, от еды?**

Когда я сыт, мне кажется, что от еды я не зависю несколько, а когда голоден, то кажется, что зависю только от этого, только пожрать, пожрать... И это явно немой добровольный выбор.

— Ну конечно, как и дыхание... Природные зависимости нам даны, внутри их круга мы можем только удлинять или укорачивать свои поводки, делать ошейники более или менее суровыми. Цифры же — вещь относительная и переменчивая, и если вы желудочно не сверхзависимы, то, крепко проголодавшись и поставив себе по еде пятерку, ошибетесь не слишком.

— **Насколько можно ошибиться в определении степени своей зависимости, самообмануться?**

— Насколько угодно, причем в обе стороны. Любовь проверяется расставанием, это общеизвестно. А вот то, что ностальгия — родная сестра ломки, знают не все...

— **Заядлый курильщик — это наркоман?**

— Да, а точнее — никотиноман.

Табак — типичный наркоид, зависимость от него более чем у половины курильщиков достигает уровня от семерки и выше. Отними табак, и начнется ломка.

Табак, однако, принадлежит к числу «мягких» АЗ, тем и коварен. Примерно у половины курильщиков он до поры до времени вписывается в баланс организма, не вызывая неодолимого пристрастия и не нарушая биологических функций. Но время, доза, а главное, индивидуальная склонность делают свое дело.

Табак может быть ужаснейшим разрушителем, но опять-таки — для кого как...

В прессе сообщали о стопятнадцатилетнем японце, в добром здравии занимавшемся своим огородцем. Когда дедулю спросили, в чем секрет его долголетия, он ответил: «В отказе от табака. Я прокурил подряд девяносто лет. Когда мне исполнилось сто четыре, я понял: это ошибка. Бросил. С тех пор прекрасно себя чувствую. Главное — вовремя бросить курить.»

Сравните это с оздоровительным кредо 99-летнего бодряка Уинстона Черчилля: «Добрая сигара, хороший коньяк. А главное, никакой физкультуры».

— **Есть о чем призадуматься...**

— Но каждому о своем... Была у меня пациентка с отчаянной никотиноманией. Подошла к тупику: курение уже не давало практически никакого кайфа, а лишь на чуть-чуть откладывало страдания некурения, все более их усиливая и раскачивая общий невроз.

За два месяца мы неплохо продвинулись: дама сумела бросить курить, почти освободилась от влечения к сигаретам, иногда только снилось, что курит...

И вот однажды в хорошей компании выпила, захмелела... Сказала себе: «Ну, теперь можно и закурить... Только для кайфа... Только одну. Не больше...» Получила кайф, потому что был большой перерыв.

И все, срыв — все сначала пришлось начинать.

Не с нуля даже, а с минуса.

— **Почему?**

— Основной закон кайфологии: на любой кайф явится антикайф той же величины. Платежка пришла тут же: взорвалось влечение, пошли ломки...

— **Она могла бы стать и алкоголичкой?**

— Конкретно она — вряд ли, типаж иной, именно котиноманский. Есть люди с избирательными склонностями впадать в ту или иную зависимость, и есть те, для кого зависимость — общежизненная склонность, глобальная, — такие вот торчуны, вроде вашего покорного слуги в прошлой жизни...

Чередование или сочетание сильных, наркотического уровня зависимостей от разных АЗ (пьянство, курежка, игра, несчастная любовь с дикой ревностью...) означает, что человек неуравновешен и нуждается в постоянной душевной помощи, в психологической и медицинской поддержке. Есть разряд алкогольно-расшатанных полинаркоманов, готовых глотать гадюк или вводить под кожу цианистый калий, лишь бы не терпеть хоть минуту трезвости. Очень психопатичны и часто очень талантливы. Один чудесный поэт из этой породы так и сказал мне: «У меня болит трезвость...»

— **Что-то зависит не только от человека?..**

— Разумеется. Агрессивные АЗ — такие как героин — быстро устанавливают в душе и теле тоталитарный режим, и мало кто может против этого устоять. После нескольких «наркозапоев» человек попадает в тундровую полярную ночь. Просветы все реже. Тираны не позволяют обходиться без себя даже короткое время...

Почему Пифагор не притрагивался к вину

— **Каждый ли рождается потенциальным наркоманом? Каковы диапазоны индивидуальной предрасположенности?**

— Каждый из нас рождается жизненно зависимым и склонным к образованию новых зависимостей; но почти в каждом жизненные зависимости и стремление к ним сочетаются со стремлением к независимости, к освобождению. Возможность наркомании как крайней степени зависимости заложена в генотипе, как минное поле.

Но заложены и некие генетические предохранители. Наркотики и наркоиды их срывают, стрессы тому способствуют — и мины начинают взрываться...

Первая рюмка водки — хорошо помню, как сработал предохранитель: ожог, кошмар,

позывы на рвоту... Но мне было всего десять лет, меня угостил авторитетный для меня взрослый, и я страшно был горд, что выдержал испытание... Еще дольше и мучительнее «срывал пломбу» табак: головокружение, мусть, отвратительное слюнотечение, тошнота... Первый отчетливый кайф пришел, помнится, только примерно через полгода.

Встречаются люди с более слабыми предохранителями и с более сильными. С минами более или менее мощными... Есть типажи, и мужские и женские, с характерными телосложениями и физиономиями, на которых зависимости и склонности к ним, можно сказать, отпечатаны.

Несколько типажей с прирожденной склонностью к образованию физиологических зависимостей самого низкого, звериного пошиба я изучил, когда проводил исследования в исправительных учреждениях для особо опасных преступников... Эти люди рано становятся добровольными сознательными рабами своих страстей, в сущности маньяками, и выстраивают иногда весьма изощренные стратегии, чтобы обеспечивать чудовище, царствующее внутри, Воплощенная бесятина.

На другом полюсе — тип врожденно-духовный.

Не столь редкий, как показаться может, типаж, за которым возвышаются недостижимые вершины Будды, Христа... Нет, вовсе не обязательно «не от мира сего», кий, благостный, вроде князя Мышкина.

Вот Пифагор, могучий кулачный боец и красавец, вот колоритный и шутоватый Сократ, вот полнокровные нравственные великаны: доктор Гааз, доктор Чехов, тор Альберт Швейцер (я не совсем случайно поставил в один ряд трех врачей). Леонардо в той же компании...

Зависимости таких людей находятся в высших точках их духовных вертикалей.

В жизни, конечно, все перемешивается и соприкасается. Люди повышенно-творческие, но недостаточно выстроенные по нравственно-духовной оси, как раз очень часто оказываются на крючках у различных АЗ, тому в истории мы тьму примеров сыщем...

— **Владимир Львович, а есть ведь и люди, не часто встречающиеся, но я лично знаю таких двоих, которые могут и пить, и не пить, и курить, и не курить. И анашу могут потягивать, не западая, и с едой, и с сексом такие лее свободные отношения. Человек может переходить от удовольствия к у довольствию, и вроде бы все в порядке, владеет собой. На фоне повальных неконтролируемых зависимостей в нашем похмельном царстве — как объяснить такую возможность?..**

— Возможно, это люди повышенно уравновешенные; но они, может быть, и обманывают себя: зависимость нарастает исподволь...

Сомневаюсь, что среди них есть свободно плавающие героинисты или непривязанные винтисты...

— **Как объяснить такой парадокс: буддисты исповедуют непривязанность, внутреннюю свободу, а сами, как я наблюдал, почти наркотически привязаны к своим медитациям?**

— Да, привязаны к непривязанности, это их выбор.

Но и они кушать хотят иногда, и не только кушать...

Кто перейдет пустыню

— **Случается ли все-таки, хоть изредка, что человек сам освобождается от зашкалившего АЗ, от наркотика или наркоида?**

— Да, случается. И возможность такая связана напрямую с потенциалом интеллекта и воли. С незаурядностью, с одаренностью.

Прекрасная женщина и прекрасный поэт Юнна Мориц была тяжелой наркоманкой. Сумела освободиться сама...

Было ради чего: ради поэзии и любви, что почти одно...

Тяжелым морфинистом был смолоду Мечников. Тоже справился сам. Тоже было ради чего...

— **Булгаков...**

— Да, тоже — ради спасения своего таланта... И Джек Лондон сумел бросить пить ради того же.

Самая страшная проблема наркоманов заключается не в том, чтобы перетерпеть муки отказа от наркотика, а в том, как и зачем жить потом — КУДА ЖИТЬ.

Живя на наркотиках, человек незаметно теряет свой ценностный стержень — или, как Кастанеда говорит, «точку сборки». И возникает состояние обесценивания жизни (другое имя ему — *anaesthesia psychica dolorosa* — «скорбное бесчувствие души»).

Я называю это переходом через пустыню...

Как раз в это время человеку нужна и огромная вера, и безграничное терпение, и хотя бы призрачно обозначенная ценностно-смысловая альтернатива наркотику — для чего я отказываюсь от него и освобождаюсь, ради чего совершаю этот кажущийся бесконечно затянутым переход... Какие, иначе говоря, АЗ для себя выбираю.

Вот оно, самое трудное. Наркоману уже ничего не хочется выбирать. Основная причина срывов: безверие и духовная бедность, стократ усиливаемые опустошительными набегами зелий... Бескрасочность, тусклость, пустотность существования заставляет человека вспоминать ту насыщенность (пусть лишь мгновенную), которую он переживал в наркотическом опьянении. Еще миг, еще маленький повод — и пропасть разверзлась снова...

Не действуют радикально ни химия, ни страх наказания и одиночества, ни ужас ускоренной смерти. Спасать может — конечно, с поддержкой всех прочих средств, включая лекарства, — лишь мощное духовное обновление, новый и до мозга костей осязаемый Смысл Жизни.

— **Есть ли примеры?..**

Без наркотиков в отдельно взятой стране В Соединенных Штатах довольно долгое время существовал целый город для бывших наркоманов, алкоголиков, проституток...

Государство в государстве, назвали его Синанон.

(«Без наркотиков», аббревиатура). Основал это сообщество некто Дидерих, бывший военный служащий и бизнесмен, пропойца, опустившийся на глубокое социальное дно, но сумевший сам выбраться из алкоголизма, воскресший и проявивший недюжинный дар общественного устроителя и психолога.

Об истории этой великой общины написано уже много книг. Была там некая смесь модели либерально-демократического общества американского образца, монастыря, армии, психоклиники... Новичков брали под строгим обетом, брили, как солдат, наголо, держали в особо строгом режиме в течение года, не меньше; никаких прав, только обязанности. Выдержишь — станешь полноправным синанонцем, получишь удостоверение Человека.

Некоторые добровольно оставались в новичках на второй год... При спокойном отношении к гомосексуализму были строжайше запрещены не только наркотики и алкоголь, но и курение. За одну выкуренную сигарету новичка прощали, набавляя ему срок, зато Человека попросту изгоняли...

— **Туда приходили только добровольно?**

— Только — и только ради спасения. С принятием всех условий, закона, устава. Не нравится — уходи, свободен.

Блистательно организовавшись под руководством мощного лидера, люди эти поддерживали себя сами: имели свой кодекс чести, самостоятельно зарабатывали, разворачивали бизнес, строительство, устанавливали собственные отношения с большим миром. Многие проявили неожиданные таланты... Настоящая социальная терапия.

Немалую роль в поддержании духа общины играла Большая Отдушина: еженедельная психологическая игра, социопсиходрама. Спектакль, где каждый играл себя и имел то пространство свободы, которое ему нужно...

Каждый любого мог как угодно ругать и всячески, кроме насилия, проявлять отрицательные эмоции. Ведь многие наркоманы скрыто агрессивны, подавленно агрессивны. Подспудина эта чрезвычайно мучительна...

Синанонцы необычайно гордились своей новой родиной — они ее называли даже планетой или галактикой.

В улочках-переулочках и в домах царила идеальная чистота и уют. Многие переженились...

Но вот новое поколение — дети и внуки исцелившихся — в этом городе-государстве уже не удерживались, уходили. Дети всегда ищут обновленные ценности, так и должно быть... В конце концов община заглохла и перестала существовать: одни люди прожили там свою жизнь, а другие не пришли.

— **Завершился цикл поколения?**

— Видимо... Но главное было достигнуто, целый мир убедился: наркоманию в одной отдельно взятой стране, если взять ее в умные руки, победить можно. Пусть даже только в искусственной, маленькой, недолговечной стране. Бывшие наркоманы и проститутки, люди со дна общества доказали себе и другим, что они люди, и полноценные, одаренные, превосходные люди.

— **Вы думаете, именно так и следует наркоманию лечить?..**

— Только глубокая, многомерная терапия, в которой участвует все общество, может реально противостоять жуткому наступлению наркотиков на человечество — и особенно на нашу непутевую пьяную родину.

У нас же пока внятной государственной антинаркотической стратегии нет — нет и настоящего общественного осознания этой проблемы, ее объема, ее нарастающей катастрофичности... Нет, не бьют наши в колокола, не бегут с ведрами на пожар.

А огонь полыхает чуть ли не в каждом доме...

Помимо всех прочих мерзостей и угроз, наркомания наносит непоправимый вред генофонду. Наркоман, непрестанно занятый саморазрушением, превращает себя, сперва медленно, а потом все быстрее, в генетического мутанта. Дети наркоманов, даже если внешне нормальны, несут в себе массу поломанных генов.

— **Понимают ли это торговцы наркотиками?**

— Может, некоторые и понимают...

— **Они делают колоссальные деньги. Тысяча, три тысячи, десять тысяч процентов прибыли.**

— Деньги от дьявола. Деньги от смерти.

— **Причем, по всей видимости, полицейские меры по борьбе с наркоманией бессмысленны.**

— Ни только полицейскими, ни только врачебными, ни только общественными мерами не сделаешь ничего.

Терапия должна быть многомерной.

К перспективам такой терапии у нас я отношусь пессимистически: о лечебнице типа Синанона пока можно только мечтать. Зато по отношению к личной возможности каждого выскочить из наркомании — я оптимист, ибо располагаю положительным опытом, в том числе скромным собственным. Если только человек хочет — станет свободным: и помощь придет, и силы найдутся.

Без наркотиков отдельно взятая личность

— **Что делать человеку, если он уже начал принимать наркотики, уже «подсел», но еще надеется соскочить и не усвоил наркоманскую идеологию?**

— Скорее завязывай — вот и весь сказ. Как можно скорей — навсегда!.. Соскакивай — и живи!.. Сам не можешь — как можно быстрее беги за помощью к

психотерапевту-наркологу. Прими помощь — и сам не плошай...

Очень важно самому как можно полней изучить психологию жизненных зависимостей — и не только химической, и не только своей. Это даст возможность принимать реалистические решения и выполнять их.

А самое главное: знать и верить, что жить без наркотика — хорошо! БУДЕТ ХОРОШО!!!

Освобождение от зависимости откроет новые радости и наслаждения, новые желания, новые смыслы жизни, новые миры, нового Самого Себя... Освобождайся! И если у тебя еще нет ответа, зачем ты освобождаешься,

знай и верь: ответ зреет, ответ придет —
ради жизни, ради конкретного счастья!

ПРОПИТУУМ МОБИЛЕ

...Мы уходим — а здесь остаются Желания,
да, Желания наши без нас остаются,
как актеры голодные — жаждут вживания,
как в театры, в тела незнакомые бьются...
А тела уже заняты. Пьесы поставлены:
в каждой драма кипит или трагикомедия,
и глаза оглушительно хлопают ставнями,
и тоска тяжелеет, как энциклопедия...
Мир бездомных желаний, сгущаясь, взрывается —
город, небо ночное, кровавое крошево...
Ангел смерти, как кот, по утрам умывается
и родителю-Богу желает хорошего...

О себе нелюбимом

исповедь непьющего алкоголика, некурящего курильщика, несостоявшегося наркомана

Мои задатки обозначились еще в годовалом возрасте.

Малыш я был шустрый, хватал что попадя и в экспериментальных целях немедленно употреблял.

Однажды напился чернил (мама это запомнила), отсюда-то и пошла, возможно, неизлечимая графомания; в другой раз закусил градусником...

Превосходный, всегда наличествующий экземпляр для изучения всевозможных зависимостей.

Отсутствие самодостаточности обозначилось очень рано. С первыми проблесками самосознания я обнаружил себя целиком повязанным отношениями — не только с родителями, родными, друзьями, преподавателями и т. д., но и с людьми совсем мало знакомыми и даже совсем не знакомыми.

Боялся малейшего неодобрения, малейшего недовольства мною с чьей бы то ни было

стороны — и не потому, что ожидал за этим какого-то наказания, а потому что считал себя обязанным быть хорошим для всех, всем приносить радость и уж, во всяком случае, не причинять никаких неприятностей.

Все время, сколько помню себя, мучим был чувством вины за свою жизнь и должен был доказывать миру и себе, что достоин ее.

Если меня не одобряли и не хвалили ни разу в течение недели — заболел.

Все, кто мне хоть чуточку нравился, почти моментально возводились в степень кумиров и становились предметами страстного обожания: влюблялся я дико, сходил с ума от восторга, искал встреч, тосковал, жаждал общения снова и снова...

Болезненно привязывался и к животным, и к местам пребывания и прожитым временам, и к прочитанным книгам и просмотренным фильмам, и ко всевозможным вещам, с которыми входил в житейское соприкосновение, и ко всякому ненужному, нелепому хламу... Совсем не умел лишаться, терять, не умел расставаться.

Долго по-детски не понимал, а точнее, не принимал железную закономерность того, что все неизбежно заканчивается, что жизнь складывается столько же из обретений и встреч, сколь из потерь и разлук, и общий счет подытоживает прощанье с собой...

Первый транс

Когда мне было тринадцать лет, я еще не знал, что я врожденный полинаркоман; не ведал, что прадед по материнской линии, человек одаренный, яркий, повеса и весельчак, к сорока годам спился, потерял все и завершил дни под забором, в одиноком бродяжничестве...

Отец мой, литейщик, доктор технических наук, был уравновешенным любителем умеренно выпить, и дома у нас, в незапираемой горке среди тарелочек, чашечек и хрустальных рюмок, из звучания которых можно было собрать прозрачную гамму, обычно стояла в уюте и почете слегка початая поллитровка хорошего портвейна или приличной водочки...

«Бутылку эту не трогай, в ней бес», — пошутил папа однажды, заметив мой заинтересованный взгляд. — «Какой бес?» — спросил я с преувеличенной наивностью. — «Ну такой... Невидимый. Тела нет, но очень коварный...»

Однажды в одиночестве, дома, я ощутил, что меня к этому бесу тянет. Я ведь не был уже алкогольным девственником, как благодушно полагал папа.

Еще три лета тому назад мой дядя, бывший морской разведчик с двумя невынутыми осколками, мастер на все руки, страстный охотник и рыболов, тонкий знаток природы, обожатель собак и детей, обладатель прекрасного тенора с абсолютным слухом, художественная душа, любимый мой дядя Миша (храню его кортик), убежденный алкаш дядя Миша втайне посвятил меня в культ великого Бахуса — преподнес первую — и не где-либо, а в лесу, ночью, возле костра...

Поперхнулся, ожегся, чуть не вывернуло, но стерпел — дядя Миша тут же занюхать черняшкой дал, как и полагается, а потом так тепло... Ночь высидели, а наутро под его руководством поймал я первого в жизни серебристого окунька...

Это лето мы провели вместе — у него отпуск, а у меня каникулы. Без прозраченькой дядя Миша никогда за обед не садился, и мне, десятилетке, не ведая что творит, нет-нет да и наливал, пока тетушка не присматривала, по махонькой пропустить...

Про те шалости я, казалось, совсем забыл, вроде бы не зацепили. А теперь, после нескольких неудачных попыток выразить на пианино и записать в нотной тетради свои чувства к девочке, в которую я был безумно влюблен, вдруг потянуло...

...Я только посозерцаю... Грозный сосуд, ничего не скажешь. Л вы, мама и папа, наивны, вы думаете, я еще маленький... Вот так, остороженько, только понюхать, пускай чуть-чуть в меня испарится... Л ну-ка, теперь глоточек маленький... Ф-фу, дрянь какая, какая симпатичная дрянь... Отпитое возместим водичкой, комар носа не подточит, папа не

заметит...

...Ну-с, бестелесный бес?.. Знаешь ли, старичок, я что-то ничего не познаю в этих платонических ях, да и воняешь ты, прямо скажем... Плесну-ка я тебя в организм по полной, чего там... Ого, парень, вот это да...

Мысль валится от хохота! Привет, бесенята, да вас, оказывается, вон сколько много, и все развеселые хоть куда!.. Смотрите, это фортепиано моего собственного изобретения — вращающаяся круговая клавиатура... Аккорд!.. Пассаж!.. Смотрите, смотрите же, это полыхает мой мозг, сияет душа! И вот что, господа хвостатые, убирайтесь, вас слишком много!

Я могу сочинить, что угодно!!! Я могу Все!!!

Видите эту пляску восклицательных знаков на нотных проволоках? Это Музыка! Это скерцо моего сердца! Господи! Свидетельствуй! Сын Земли шлет свои звуки Вселенной! Какая гениальная мощь! Педаль!.. Я исторгаюсь!

О гибель в экстазе, приди! Господи, я люблю тебя!..

Так в первом своем одиноком хмельном упоении я впервые ворвался в волну музыкальной свободы — начал импровизировать и сочинять, вскоре стал душой общества — без моей игры не обходилось ни одно сборище однокашников, и все трудней становилось отвязать одно опьянение от другого...

Первый укол, который мог стать не последним Третий курс института. Резко заболеваю гнойным аппендицитом. Срочная операция. Делают под местной анестезией, и вдруг обнаруживается непереносимость к новокаину, шокое состояние — прямо на операционном столе чуть было не переправился на тот свет...

Ввели быстренько промедол — болеутоляющее, наркотик средней руки... Доделали благополучно. Послеоперационный период — боль, некоторый дискомфорт, все как положено. Терпеть можно, сознание ясное, настроение наилучшее. Но...

Что-то во мне сразу запомнило тот спасительный симпатичный укол. И попросило еще... Первые два дня кололи на ночь по показаниям. А потом — хватит вроде бы, ведь болеть уже не должно. А у меня... Нет, не болело.

Но что-то где-то... Тянуло, нехорошо напрягалось...

Хотелось, хотелось еще этого промедола... Или чего-нибудь... Чтобы чуть-чуть легче стало там где-то... ну и в животе заодно... Просил — не давали, и слава Богу.

Кожа у них потоньше...

Четырем колют или суют в рот что-то раз десять и более — и ничего. Не привыкают, не прилипают. Перестают принимать — и порядок, как ни в чем не бывало.

А пятый уже с первого или второго захода подсаживается... Бывает некое совпадение свойств человека и вещества, что-то вроде взаимной любви с первого взгляда — или сравнение поземней — такое же химсовпадение, от которого данный таракан дохнет, нюхнув данную порцию борной кислоты, а другому вкусно.

Но чаще дела иные... Этого пятого так и норовит, так и клонит к чему-нибудь да прилипнуть. Да еще и не к одному чему-то, а и к тому, и к другому, и к третьему... Такая широкая увлекающаяся натура. Такой способный, такой многогранный.

...Теперь я их узнаю и предузнаю еще маленькими, моих сопородников — наркоманов потенциальных, еще ничего попробовать не успевших, кроме соски или собственного пальчика...

Да — по выражению глаз, по мимике, по реакциям на неожиданности... Зависимостная расположенность, симостный типаж... Кожа потоньше, чем у других, защитный покров души, во всяком случае, тоньше — и что-то внутри ищет, ищет какой-то защиты или поддержки...

...И проклянешь себя, и медленно уснешь...
Последний сон с такою неохотой,
с такой тупой размазанной ухмылкой
уходит, нет, толчется...
Подождешь еще немного
с внутренней икотой,
потянешь лапу к полу за бутылкой...

СТОП

Ты все завязал, голубчик. Врешь,
не завязал. Всего лишь воздержался
на время жизни. Внутреннее время
совсем другое. Внутренне ты пьешь,
как крокодил. Твой вирус размножился.
Там, в краснотуберкулезном слизистом гареме,
ты удержи не знаешь и куешь
потомство для шестнадцати галактик...
Но ты не тактик.
Внутренняя дрожь,
хозяйка мыслей, слез и предвкушений,
выводит на газон единорога,
которого ты совестью зовешь.
Натянут поводок. Суров ошейник,
тобою почитаемый за Бога.
Ты внутренне его, как нитку рвешь,
и просыпаешься...

Отрубленное щупальце

...Когда же я осознал, что такой?..

Нет, еще не тогда, когда впервые на два года бросил курить и все эти два года прожил в ледяной, никому, кроме меня, не заметной бездне, а закурил — и сразу написал «Я и Мы», книжку грустную, но веселую.

А когда капитально спился, вернее, когда закончил спиваться... Когда стукнуло. Когда понял, что питание определяет мое сознание, и ужаснулся себя.

Многолетний запив начался в возрасте около 30 лет — после большого успеха двух первых моих книг.

Я пил и не понимал, что спиваюсь, хотя прекрасно уже знал, как и почему это получается у других, и многим уже успешно помогал останавливаться.

А остановился сам на следующий день после ухода из жизни папы. Если бы я был трезв накануне, он, может быть, жил бы дольше...

Отлипло от меня щупальце сатаны сразу, в один миг.

С мига этого я стал свободным — не пить — и...

Осторожно, прошу особенного внимания.

На ступеньке, до коей я преуспел допить, обычно первая же пропущенная «только одна» запускает весь механизм зависимости по новой — еще злее, еще глубже — и я — нота бене! — такие рецидивные погружения в пропасть потом тоже неоднократно предпринимал...

Алконавт я настоящий.

Но, слава Богу, у меня есть что этому противопоставить, есть мускулы управления зависимостью.

Сейчас же скажу, что здесь главное: ПОНИМАНИЕ.

Понял: любая зависимость — САМОзависимость.

И принял страдание, полюбил горечь трезвости, боль плодоносной пустыни жизни...

Сегодня пропускаю по случаю с удовольствием одну, две, ну две с половиной — и стоп машина. На третьей уже вспоминаю, что я алкоголик непьющий — и останавливаюсь — останавливаюсь, невзирая на то, тянет...

Тянет — значит, и следует решительно остановиться.

Как всякий алкаш, я свободен пить и свободен не пить.

И я использую эту свободу в пользу непития, в пользу сброса цепей. Так жить хоть и больнее, тошнее, зато интереснее. Уж если иметь голизмы, то с меня хватит трех: трудо-, природо- и музоголизма. Ну и еще один, из естественных, можно себе иногда позволять ради жизни...

Бросить курить лроще простого, бросал сто раз...

С куревом все наглядно: дымишь либо нет, бежишь в табачный ларек либо стреляешь. И количественно легко измеримо — у вас сколько, полпачки в сутки?.. Уже многовато, хотя до критического максимума еще далеко...

Уже и целой пачки на полдня не хватает?.. Предпочитаете трубку?.. А табачок где достать приличный?..

Марк Твен пошутил остроумно, но сколько же повторять, уже пошлость. А бросить и вправду легко и просто.

И навсегда. И это имеет наглость заявить не кто-нибудь, а курильщик с огромным стажем.

Скурился я по классическому медицинскому образцу.

Начал студентом-медиком — в анатомичке. При вскрытии трупов табачный дым кажется амброзией. Там, в морге, многие из нас, юных эскулапчиков, и начинали эту забаву (если не раньше), ну а после уж кто как привяжется, так и отвяжется.

Пристрастия еще не возникло, но мина замедленного действия заложила. Закончив мединститут, еще года два покуривал, не особо западая. Но когда начал усиленно заниматься психотерапией с применением гипноза, когда оказалось, что каждая встреча с пациентом — пьеса с особым сценарием, каждый сеанс — спектакль с полной выкладкой, — вот тогда и пошло: одна за одной, как сгубивший себя куревом батюшка Фрейд...

В 1990 году я дымил еще и уже был на грани никотиновой смерти — кишки, сосуды и легкие, пропитанные накопленным ядом, больше не могли его выдерживать, бастовали, хотя целых полтора года я с превеликими муками удерживал дозу на минимальной — не более пяти сигарет в день, а то и не больше трех. Уже лет пятнадцать силился вырваться из когтей... И вот в один благословенный день мне был послан, возможно, последний шанс...

В этот день я заболел гриппом с высоченной температурой. Курить просто не мог — дико трясло, голова болела, душил кашель... Наутро прошиб пот, страшная слабость — температура начала падать. И я вдруг осознал, что впервые за много лет целый день и ночь не курил, и далось мне это легко, даром, неожиданно... Значит, возможно, хоть и при помощи болезни — возможно!

Дальше все было делом простого решения: я продлю эту возможность еще на день, я помогу этому осуществиться... Я продержусь еще сутки, а там посмотрим...

Следующие сутки прошли труднее — как только температура упала ниже 38, тяга к куреву возобновилась.

Но я оставался в постели и много спал — перемогся...

Третьи сутки: встаю. Кашель и насморк отчаянные, а желание курить прежнее, звериное... Но у меня за плечами уже двое суток некурения — огромный для меня срок! Жалко его сбрасывать в черную дыру зряшности, ведь я уже вырываюсь!..

Перетерплю-ка еще денек, а там видно будет!..

Четвертые сутки, пятые... Уже до недели недалеко...

Еще недельку-другую — а там и месяц...

Я начал жить по новому календарю, делая ежедневно зарубки, как Робинзон: без курева — столько-то дней...

Жутко тяжело было месяца три, непрерывно сосал что-то мятное, грыз орешки...

Потом полегче — еще на три месяца. Потом еще легче, уже заметнее... Главное: я сознательно пошел на страдание — и уже хорошо знал, зачем: чтобы жить.

Уже много лет я свободен для жизни, здоров и имею один лишний маленький повод себя уважать.

"Никогда не говори никогд..."

...Легко и приятно жить с чистым дыханием, с чистыми легкими, с обновленными сосудами и с укрощенной кишкой. Но прошу обратить внимание: я не говорю, что не испытываю влечения к табаку, что мне не хочется курить или хочется не хотеть курить, как хотелось лет тридцать с лишком подряд.

Зачем водить себя за нос?..

Я отдаю себе полный отчет в том, что бессознательное влечение к никотину во мне остается (нет-нет да и снится, что снова курю — с ужасом самоубийцы, с гибельным наслаждением...). Знаю, что я свободен от этого влечения лишь до первой сигареты, кайф от которой мою свободу погасит, сомнет и затопчет в пепельнице. После этого я снова превращу свои легкие и все тело в пепельницу, задушу дымом душу... Зачем мне это?..

Я больше не даю себе обещаний.

Я говорю: курение мое было огромной ошибкой, очень дорогостоящей, но, слава Богу, я успеваю исправить ее.

Я сейчас ее исправляю, — мне хорошо жить без курева — во мне чисто, и я этой чистотой наслаждаюсь.

Сейчас я свободен от курения. Я свободен, и я здоров.

Свобода — мое живое переживание, моя радость.

Но обещания и далее быть свободным я себе не даю, потому что это уже будет не свобода, а обязательство — воздерживаюсь от самообещаний, каких бы то ни было. Потому что уже знаю, много раз испытал, как легко от таких обещаний самоосвободиться. Как легко, как трагически легко дать себе еще одно обещание...

Самообещание, как и любое обещание — кому угодно, чего угодно — уже не свобода, а связанность. Уже долг, уже рабство, уже искушение... Я знаю, что я свободен, и я это чувствую. Мне нравится бестабачная чистота моих легких, мне нравится бестабачная чистота моего тела, мне нравится бестабачность моей души.

Во мне остается моя наркоманская натура, а вместе с ней и пристрастие к табаку — но я свободен от этого пристрастия — и я радуюсь, мне хорошо.

«Страдать пятьдесят секунд я могу!»

Вот какое письмо-подарок как раз ко дню моего рождения получил я от читателя, когда не освободился еще...

В.Л., приношу вам свою благодарность за «Разговор в письмах».. Хочу поделиться с вами своим опытом на тему «Как бросить курить». В связи с болезнью я решил бросить курить, а до этого курил уже лет 25.

Уже через несколько минут после того, как я затушил и выкинул последний окурочек, я почувствовал новый сильнейший позыв на ние... Ве знаю почему, но я посмотрел на часы, решил просто проверить, долго ли буду так мучиться.

Оказалось, что вовсе не долго, секунд 40–50, после чего позыв ослаб настолько, что я смог продолжать работу (конструировать).

Вскоре позыв возобновился, но он был таким же по силе и продолжительности, как и первый. Первые дни позывы следовали часто, потом стали все реже и реже, а к концу года появлялись всего лишь раз в день.

К концу третьего года позывы курить все еще появлялись у меня — но лишь раз в два-три месяца. Сила и длительность позывов остались неизменными...

Сейчас я здоров и работоспособен, изрядно даже помолодел...

Спасло меня то, что я сразу понял: страдать 40–50 секунд я смогу! — надо только держаться, терпеть, а дальше враг сам не выдерживает, отступает!..

Это и дало мне силы покончить с курением раз навсегда. И я, кажется, сделал попутно некоторое открытие: нервная система человека не выдерживает напряжения, вызываемого позывом курить, более 50 секунд, устает и дает организму передышку. Этим и нужно пользоваться для победы! Может быть, вы во имя науки пойдете на жертвы и на себе проверите мои наблюдения, а потом поможете многим курильщикам стать здоровыми к крепкими. Это было бы здорово!..

(Н.)

Я не ответил этому прекрасному умному человеку ничего, кроме мысленного «спасибо», которое, может быть, и дошло... Почему не написал ответ-благодарность?..

Во-первых, от стыда: я еще тогда зверски дымил, являя собой образчик сапожника без сапог.

Во-вторых, не захотелось расстраивать и придавливать сомнениями, сбивать с точки зрения, которая уже ему помогла. Истина, которую Н. понял и применил с победой, состоит из трех общих положений:

— за освобождение от любой зависимости человек расплачивается страданием, этого не избежать, и тот, кто хочет освободиться, должен идти на страдание с открытым забралом

— страдание не может быть бесконечным, не бывает пожизненным — и поэтому есть смысл в терпении, есть основа в вере

— страдание вознаграждается своим убыванием и возможностью появления новых радостей.

Да, все так... Но я мог и резонно возразить Н., что в конкретном плане он мыслит несколько упрощенно и кое-чего не знает; что большинство курильщиков, даже если захотят, не смогут воспользоваться его способом; что далеко не каждый вытерпит напряжение; не каждый решится на самопроверку...

Что вовсе нет одинаковости в быстроте затухания этого самого позыва, то есть ломки, она же абстинентное состояние, этой муки лишения и тоски отвыкания со всем ее разливным букетом...

Мой, например, позыв длился обычно не 40–50 секунд, как у Н., а 40–50 часов, без передышек, без перерывов на обед — грыз, как жестокий зверь, делал зверем меня самого... Если не добивался своего, грыз дальше и глубже, догрызался до боли, до подлости, до депрессии. Иметь чересчур выносливую нервную систему нехорошо...

Дело тут, ясно же, не в выносливости, а в степени зависимости: в глубине сцепки, в плотности связи — употребим уже строгую терминологию — Агента Зависимости с твоим существом, с нутром.

Я в одиночестве не пью,
но жанр запоя признаю.
Вчера в нетопленной избе
позволил выпить я себе.

Я опьянялся как умел,
но не пьянел, а лишь немел.
По жилам тек не алкоголь,
а чья-то кровь и чья-то боль,
и кто-то требовал: «Налей!»
(Спроси любого алкаша:
чем беспробудней пьешь, тем злей
трезвеет сонная душа).
Я пил за верность Тишине,
моей единственной жене,
за сотворение травы,
за то, что есть на свете львы
и вечно жив Хозяин Звезд,
за воздух и за этот тост,
за шум цветов и злобу дня,
за смех и праздник без меня...
Я снова жив, и я спасен.
И остается лишь одно:
забыть себя как страшный сон
и всплыть, ударившись о дно...

Пропитуум мобиле

из застольных бесед с корреспондентом Георгием Дариным

ВЛ — С алкоголизмом приходит ко мне примерно каждый шестой. Чаще не сами, а близкие. Просят вытащить: человек явно злоупотребляет или уже погибает, а за помощью обращаться не хочет — или, как обычно бывает, то хочет, то нет, двойствен и непоследователен, от сознания своего положения защищается, от решений уходит...

За плечами многих и многих таких — опыт безуспешных или только временно успешных попыток избавления от пристрастия, опыт недоверия к помощи и — самое страшное — опыт недоверия себе, в котором так тяжело признаться и близким, и доктору, и себе же...

ГИД — Если человек не хочет лечиться, его и не вылечить?.. Или все-таки как-то можно?

— Помочь всегда можно — хотя бы только близким: лучше понять положение, принять какие-то жизненные решения, что-то попробовать изменить... Алкоголизм и наркомания никогда не бывают изолированно личной проблемой, это всегда проблема взаимоотношений, всегда конфликт — и всегда, как наркологи выражаются, зависимость. Родные алкоголиков — люди, нуждающиеся в душевной поддержке. Иных приходится и подлечивать.

— **То и дело: «Вывожу из запоя, кодирую...» Эти уверенные антиалкогольные объявления — что они означают? Прогресс в возможностях лечения или прогресс алкоголизма? «Лечу без ведома больного». Какие-то подсыпки в пищу, что ли?..**

Неужели работает?

— Как думаете, на какой процент работало бы средство для похудения, применяемое без ведома самого худеющего и без его желания похудеть?.. Глупость, правда?.. Однако же всякий рецепт, даже откровенно шарлатанский, некие шансы дает. Если домашний лекарь сам свято уверует в успех предписания, даже наинелепейшего, эта вера может подсознательно передаться и пациенту. Алкоголики повышено внушаемы. И от домашней атмосферы очень зависимы, я бы даже сказал, беспомощно зависимы... Научить близких

сознательному и психологичному, твердому и терпеливому врачебному поведению с ними — задача не из простых.

Что же до прогресса алкоголизма, то вот точная российская цифра на год 1997-й: 25 литров алкоголя ежегодно, в пересчете на душу населения, — против 3,5 литра в 1913 году. Нигде в мире не пьют так много, а главное, так безграмотно — кроме, быть может, резерваций североамериканских индейцев и мест обитания эскимосов... А самое печальное, что цифра эта уже устарела, потому что непрерывно растет.

По научным подсчетам, критическая черта уровня потребления, за которой начинает резко расти опасность деградации и вырождения нации, — 8,5 литра на душу населения в год. наших, как видите, давно уже зашкалило. Люди все больше пьют, соответственно возрастает спрос на антиалкогольную помощь, спрос рождает предложение — пропитуум мобиле, верный бизнес...

— **К кому, кроме вас, посоветовали бы обращаться за помощью?**

— Готовлю к публикации тест — как отличать честных спасателей от коммерсантов, паразитирующих на беде.

Главное: настоящий наркоспасатель никогда не ограничивает свое дело физиологическим отрезвлением, а делает все, чтобы помочь отрезвиться истинно — духом.

И никогда не обещает несбыточного.

— **Кодирование, эспераль, торпедо — это настоящему?.. Действует?**

— Это сегодняшнее переименование старых методов внушения и лекарственной помощи, соединяемых в разных пропорциях. Действует все, но лишь в определенном проценте и при определенных условиях.

Главные условия — желание самого пациента вылечиться и вера в возможность помощи. Врачи называют это «установкой на лечение». А чтобы она создалась, установка, нужно еще многое.

Нужна привлекательность трезвой жизни.

— **Откуда взять? От хорошей жизни не пьют.**

— Пьют и от нехорошей жизни, и от хорошей, когда не знают, зачем она, — когда НЕКУДА ЖИТЬ...

Трезвость и пьянство как муж и жена

— **Владимир Львович, не удивляетесь ли вы, почему в стране остаются еще трезвые люди и спивается у нас каждый шестой, а не каждый первый?**

— Не удивляюсь. Остальные пятеро тоже спиваются, только другими средствами...

— **И вы тоже?**

— И я спивался уже всячески и всевозможно, а теперь вот впал, надеюсь, в конечную фазу трудоголизма и вылезать-завязывать не хочу. Чем больше лечу аликов и наликов, тем ясней понимаю: трезвость и пьянство — две веры, две противоположные идеологии, два мировоззренческих полюса. Я сравнил бы эти полюса с взаимной противоположностью — и взаимонеобходимостью — мужчины и женщины или двух мозговых полушарий...

Вот эти идейные антиподы глазами одного гениального пьянчужки, древнекитайского поэта Тао Юань-Мина:

...Вот бывают же люди — даже в доме одном живут —
что принять, что отбросить —
нет единства у них ни в чем.
Скажем, некий ученый в одиночестве вечно пьян.
Или деятель некий круглый год непрерывно трезв.
Эти трезвый и пьяный вызывают друг в друге смех.

Друг у друга ни слова они не умеют понять...

Сам поэт, редко бывавший трезвым, умел понимать только пьяных, откуда и наблюдение:

...В рамках узости трезвой человек безнадежно глуп, а в подпитии вольном приближается к мудрецам...

...В рамках узости трезвой человек безнадежно глуп,
а в подпитии вольном приближается к мудрецам...

Читая Хайяма, вполне понимаешь: философия пьянства происходит из трезвого взгляда на жизнь, а философия трезвости — наоборот, из пьяного.

—..?

— Трезвость зачем? — чтобы видеть, понимать, достигать, бороться, строить, творить... Активная позиция, невозможная без упования, без хотя бы искорки веры, что жизнь твоя что-то значит, имеет смысл, выходящий за пределы ее самой... Недаром самые принципиальные враги пьянства — христиане и коммунисты, во всяком случае, теоретически. Один из важнейших призывов апостола Павла — «трезвитесь».

— **Хотя, по Евангелию, сам Христос пивал иногда вино и даже однажды превратил в вино воду...**

— Ну, то вино было особое... Гипнотическое...

Еще и еще раз повторю: настоящую трезвость искренне проповедуют только люди, опьяненные верой, зовущие куда-то идти, что-то строить, чего-то добиваться, заслуживать вечности или лучшей жизни... А к опьянению склоняют мировоззрения, которые никуда не зовут, а, наоборот, заглядывают в самый конец без упований и, как им кажется, без иллюзий — например, тот же Тао:

Через тысячу лет, через десять тысяч годов
Память чья сохранит нашу славу и наш позор?..
Но досадно мне, что пока на свете я жил,
Вволю выпить вина так ни разу и не пришлось!

Запой как геополитический фактор

— **Как объяснить феномен запоя — человек то пьет, то не пьет? Он что, может выбирать, пить ему или нет?**

— Когда как... Запой, вообще-то, явление обнадеживающее, ибо зримо показывает, как человек может переходить из одной возможности жизни в другую: из здоровья в болезнь, из нормы в наркоманию, из зависимости управляемой в неуправляемую — и обратно!..

В запое перед нами неменяемый психобольной, наркоман в непрерывной ломке. Вытащить можно только насильно, что часто и делается, технологии разработаны.

Но есть и другой вариант, житейски проверенный: просто перетерпеть, дожидаться естественного окончания.

Если болезненный наш не влетит в белую горячку, не выбросится из окна, не погибнет, то после какой-то крайней черты запой прекращается сам. Отпился. Программа меняется на

здоровую.

Перед вами милейший сознательнейший гражданин.

До следующего запоя можете жить спокойно.

— **А почему человек приходит к необходимости менять здоровую программу на запойную и наоборот? В какой степени в этом участвуют его сознание, воля? Или ни в какой?..**

— Похоже, циклы запоев связаны с системными ритмами, циклами организма и психики. У некоторых отмечается четкая временная регулярность, не всегда связанная с получкой. Какой-то из компонентов психофизического равновесия выходит за критическую черту...

У многих периодичность неправильная, малопредсказуемая, и вероятней всего связана с накоплением шлаков — психических и физических. Запой в таких случаях аналогичны болезненным кризисам или даже эпилептическим приступам. Душа и тело словно пытаются что-то выбросить из себя... Интенсивные меры очистки организма такие запой, как правило, прерывают.

Бывают и такие парадоксальные запойники, которые начинают пить именно тогда, когда делать это совсем нельзя: например, в рабочий аврал, накануне ответственного выступления, решающей встречи, экзамена или свадьбы... Тут ясно, что человек боится не справиться со своей ролью, не оправдать ожиданий, ударить лицом в грязь — боится своего страха...

Некоторые состояния нашего экс-президента, кажется, были такой природы.

Что же до собственной доброй воли или неволи, темное это дело... Обычен обман сознания подсознанием: я только рюмочку, ну другую, больше ни-ни, на этот раз удержусь... Сознание клюнуло — ну и все, понеслось.

При «эпилептоидных» вариантах влечение пить налетает внезапно, неистово, как ураган, большого необходимо как можно быстрее изолировать.

А запойники депрессивные чаще думают, что запивают сознательно, чтобы облегчить свою участь...

Энотерапия от душетрясения

— **Есть ли у алкоголизма отличия от других видов наркомании?**

— Основная разница до недавних времен — пока не начался взрывной рост неалкогольных наркоманий — была только в том, что алкоголиком можно было стать значительно легче. А принципиальной разницы нет.

Алкоголь — наркотик широкого и гибкого действия — для одних мягкий, для других жесткий и агрессивный.

Для среднеустойчивого человека по шкале силы АЗ он располагается как раз на той грани, когда некое время — для каждого разное — позволяет поддерживать сумму привычек, называемую бытовым пьянством, но не переходить грань, за которой начинается зависимость неуправляемая — алкогольная наркомания.

До грани этой человек еще вменяем, можно еще рассчитывать на его сознательный самоконтроль.

Дальше — знаете сами...

Алкоголь вошел уже почти в гены человечества. Длительная историческая прирученность Зеленого Змия — вспомним еще его поэтический псевдоним: Дух Лозы — привела к тому, что стали возможными мягкие формы пристрастий, все эти разнообразные ступени любительства и ценительства, иногда даже целебные — есть ведь и традиция лечения вином, энотерапия...

Важна, не устану это повторять, не столько разница между наркотиками, сколько между их потребителями.

Продавцу безразлично, кому он продает водку — человеку болезненно зависимому, алкашу или тому, кто просто купил к столу. А я вижу сразу...

— **Трясутся руки?**

— Трясется душа.

Если бы Гоголь был Гегелем...

Он создал мир по пьянке. Он не зная,
Он не предвидел, а теперь жалеет...
Чертей размножил, ангелов прогнал...
Потише говорите... Бог болеет...

— **Чем объяснить тот факт, что великое множество талантливых и гениальных людей подвержено алкоголизму?**

— Для очерчивания диапазона вопроса проиллюстрирую его далеко не полным поименным списком: Александр Македонский, Петр Первый, Рабле, Декарт, Гегель, Бетховен, Мусоргский, Вийон, Джек Лондон, Алехин, Есенин, Эдгар По, Олеша, Высоцкий...

Как-то в голову мне даже взбрела не совсем бредовая, как показалось, идея — составить научно-художественную биографическую энциклопедию Великих Алкоголиков и Наркоманов, Гениальных Самоубийц...

Куда там. Сколько лет пришлось бы потратить (если не жизнью) на одно лишь составление поименного списка.

Скольких не знаем — ни среди тех, кто ушел, ни из нынешних, ни из будущих...

Пушкин, думаю, если бы не играл в карты, мог бы и спиться. А картежничество его было серьезно: на нем заквашивались и безвылазные денежные заботы, и чувство вины перед ближними и перед Музой...

Достоевский перестрадал тем же. Гоголь строго не пил, не курил, не играл, к дамам не прикасался, но, по темным слухам, что-то такое нюхал. Набоков долго, по-черному курил турецкие папиросы, потом развилась бабочкомания, эта изысканная, научно-полезная, жестоко-сентиментальная страсть, не без помощи коей великий писатель и переправился в мир иной...

Тяжко пил великий Бетховен, еще страшней, до глубокой клиники — Мусоргский, алкоголиком был и Шуберт.

А у Вагнера страсть, сравнимая с алкоголической, была к ярким шелковым и бархатным тканям: нужно было ему не просто их созерцать, но трогать, щупать, ласкать бешено, до опьянения — потом вдохновение...

Отношения с зельем могут стать высокотрагичными, когда оно впаивается в физиологию творческого механизма. Фантастический мозг Гегеля набирал полные обороты только после изрядной дозы вина — все свои многообъемистые труды этот титан мысли поднавалял в приличной поддатости: язык мог не шевелиться, но перо бегало. Мусоргского нельзя было лечить: лучшее он писал в начинающихся запоях. Великий Авиценна, этот восточный Леонардо да Винчи, все свои неимоверно многочисленные сочинения написал, пользуясь алкогольным топливом, от него и погиб.

Опасней всех алкоголь для тех, на кого действует как творческий возбудитель, — за алкогольное воспламенение духа расплачиваются саморазрушением...

— **Качество опьянения от чего зависит?**

— Процентом на 20 — от качества вина, процентов на 30 — от дозы, а на остальные пятьдесят — от качества души, в которое вписываются и интеллект, и культура общая, и

культура питья в частности. Все пьяные, как заметил Ильф, поют одинаковым голосом одну и ту же песню. Это наблюдение статистически достоверно, однако есть, слава Богу, многие исключения.

— **В чем качественное отличие русского алкоголика от алкоголиков других наций?**

— В его количестве, главным образом. А количество — масштабность, размах, свойственные русскому народу во всем, — переходит в качество.

В России один из самых высоких в мире процентов алкогольно-деградированных и криминализованных на алкогольной основе личностей — в этом мы уступаем только отдельным, повально спившимся малым народностям, таким, как американские индейцы, живущие в резервациях. Но наш же алкоголик и самый талантливый и интеллектуальный, самый способный и интересный на свете, самый великий умелец, я не шучу нисколько.

Алкогольная выносливость нашего человека феноменальна, а культура питья самая своеобразная в мире.

Я бы сказал, подворотенная культура...

— **Это, наверное, потому, что мы водку пьем, а не сухое ости. У нас пьют не чтобы поговорить, а чтобы нажраться.**

— Ну вот вы сами за меня и ответили, но я не совсем с вами согласен. Русский человек пьет, чтобы спросить у Бога: «Ты меня уважаешь?»

— **И что же Бог отвечает?..**

— А Бог несется куда-то и не дает ответа...

Смотрю, вы заскучали что-то. Еще налить?..

Серия «Великие Алкоголики»: Авиценна

Авиценна не занимался наркологией.

Чем только не занимался!.. Но в наркологии был лишь собственным подопытным. И наблюдался не объективно, не по-научному...

Вся необозримая уйма трудов — врачебных руководств, поэм, трактатов, «Трактат о любви» включительно, — весь, весь великий, невероятный Абу-Али-ибн-Сина с его бессмертием выдан на-гора с помощью банального наркотического стимулятора.

Да, да, вино. Простое вино. Сухое, виноградное, восточной выделки. То самое, вероятно, или похожее, коим отвлекался от математики и астрономии ради своего бессмертия образцовый мусульманин и придворный ученый Омар Хайям.

Большая, очень большая чаша похолодной (жарко!..), добрый кувшин — и за стол... Наверное, ему было хорошо. Голова всегда ясней ясного, не мугилась ничуть. Озарялась.

Наверное, он и сам знал, что ускоряет сгорание своего духовного вещества. Он спешил.

Всеведущий Авиценна не знал того, чего знать не может никакой врач, никакой мудрец, будь он самим Аллахом. Не знал, как вылечить самого себя.

Речь не о пустяках. Разумеется, он отлично знал, как себя вылечить, допустим, от воспаления легких.

Но он не знал, как вылечиться от своей жизни и от своей смерти. Авиценна страдал, с молодости еще, язвенным колитом, хроническим.

Поганая эта штука толстую кишку разъедает — постепенно, годами...

А одной маленькой дырки в кишке, как узнал среди прочих и Пушкин (но по другой причине), вполне достаточно для переправы из этого мира в иной.

Интересуясь во времена оны этой же болячкой по личным причинам, я вычитал не у Авиценны, а в наших нудных справочниках и руководствах, что и в современных условиях медицинского рования у дряни этой прогноз так себе. Если режим, если диета, если

регулярно обследоваться и дообследоваться, если лечиться тем-то, тем-то и еще тем-то, если постоянный душевный покой и прочая фантастика, то надежда есть. Можно как-то утихомирить процесс, растянуть промежутки между рецидивами, предупредить прободение. Есть, значит, некие шансы на смену предначертанного способа переправы, но шансы не очень надежные...

При очередных обострениях Исцелитель лечился настоями трав по собственным прописям, составленным для других. Но...

Наверное, все-таки знал...

Не мог же не знать, не догадываться — Авиценна, не кто-нибудь! — что действующее начало вина, алкоголь, даже в слабеньких концентрациях раздражает слизистую желудочно-кишечного тракта, растворяет органический жир, входящий в состав всасывающих ворсинок, сдирает безжалостно внутризашитный покров этой самой кишки...

Неужели не знал?..

Ему нужно было еще очень многое успеть написать... вернее, переписать, вывести наружу то, что давно — всегда — вечно было внутри, в этой голове, выбранной для сохранения и передачи...

Вино помогало, вино ускоряло... А насчет кишки, наверное, что-то перепутал, или уже было некогда.

Почувствовав в 58 лет начало очередного тяжелейшего обострения, начал вместе с теми же травами, а потом их и вовсе бросив, пить не меньше вина, а больше...

Ученику, уже зная, что осталось столько-то дней, уже вычислив до минуты, когда потеряет сознание, улыбнувшись, сказал, что с этим пациентом дал маху, ошибся — и начал диктовать завещание...

Полезно ли жене алкоголика быть сволочью?

Алконавт-доктор с небольшим дополнением...

В.Л., я наследственный алкоголик. Постоянно употребляю алкоголь, в течение дня около 1,5 л водки. Был врачом-анестезиологом в сельской местности, работал один, без поддержки района и жены. Постоянно пил на работе. Уехал с семьей по настоянию матери и жены (да и закрыли отделение) в Н-ск, работал реаниматологом, а сейчас — врачом скорой помощи.

Я хороший врач, это говорят все. На работе не пью (график: день-сутки-ночь), но, приходя домой, напиваюсь без удержу и теряю человеческий облик.

Пытался кодироваться по Довженко — безрезультатно. Поехал на компьютерное кодирование, но там, посмотрев мою энцефалограмму, на кодирование меня не приняли.

Предложили введение эсперали, но я отказался — не хотел, чтобы это держалось на страхе, хочу, чтобы исчезло желание пить.

Месяц назад попытался вновь лечиться — что-то вкололи в область шеи, уверяли, что через неделю исчезнет тяга к алкоголю. Продержался пять дней — больше спасала работа, но потом стал пить еще больше, и желание пить возникает опять каждый день.

Дело близится к потере семьи. У меня трое детей. Есть любимая жена-сволочь. Были две суицидальные попытки из-за нее. Очень прошу ответить, что я представляю из себя и смогу ли бросить пить и стать нормальным полноправным членом общества, а главное — уважаемым в собственной семье.

Николай

PS. Небольшое дополнение жены-сволочи. Писала я под диктовку мужа и ничего не сократила. Он мне разрешил дополнить от себя. Я — врач-педиатр.

Сколько лет пыталась помочь: все прощала, ухаживала, уговаривала, но мы с детьми скоро сами свихнемся в такой обстановке. Прошу Вас, помогите.

Лена

Комментарий для себя: мы это уже проходили...
И можно больше не проходить.

Уважаемые коллеги, Николай и супруга, вашей принадлежностью к врачебному сословию дело и осложняется, и облегчается. Вы пошли по обычному пациентскому пути. Но ведь для вас не должно быть секретом, что все кодирования, подшивания и прочая являют собой прежде и более всего плацебирование — воздействие психологическое — внушение.

Что это значит?.. То, что главное, внутреннее воздействие скрытым образом пациент производит на себя — сам. САМОВнушением. Непроизвольным.

А вам можно и нужно превратить его в произвольное. Волевое. Все дело пожизненного завяза на трех слонах строится.

Слон первый и главный: ЗАЧЕМ

Внутренний смысл, ценностная мотивация отказа от алкоголя (равно и любого другого агента зависимости).

У вас, Николай, этот слон присутствует, вполне жив и огромен: профессия, колоссальная потребность в уважении, дети, любимая жена-сволочь...

(Чем более сволочь, тем больше любимая, а чем больше любимая, тем сильнее позыв к уважению, так что все в порядке, спасибо вам, Лена, за спасительный сволочизм! — А также за еще более спасительное неиссякнущее чувство юмора.)

Слон второй: ВЕРА

в то, что выход из зависимости возможен, что есть там свет, в далеком, пока не видимом конце туннеля — и это уже

Слон третий: РЕШИМОСТЬ,

она же воля перетерпеть все мучения отказа от зелья и перехода к новому образу жизни, «перехода через пустыню».

Перестрадать-перемучиться — заплатить свой налог, вот и все. Никаких чудес. Никаких иллюзий. Все реально возможно. Тем надежней и легче произойдет переход, чем решительней вы заполните его разнообразными делами и развлечениями, нагрузками и любовью, любовью и нежностью, да, Лена, так...

А потом станет легче, потом станет и несравненно лучше во всех отношениях, чем было при алкогольной жизни. Потом будет другая жизнь, она может, если вы этого захотите оба, стать и прекрасной...

Алконавт-муж: бросить или тащить?

В.Л., мне 26 лет, журналист по образованию. Свою жизнь считаю удачной, интересной, стараюсь развиваться и самореализовываться. Со всеми трудностями в жизни справлялась сама, в том числе с психологическими, иногда не без помощи ваших книг.

Но сейчас доведена до отчаяния болезнью мужа — алкоголизмом.

Ему всего 28 лет, от рождения отменное физическое здоровье, но психика исковеркана алкоголем с детства: отец (врач-уролог) всю жизнь возводил водку в ранг удовольствия, постоянные семейные застолья.

Мать пыталась когда—то изменить это, но, не справившись, спилась и сама. По специальности она медсестра.

Муж и его брат крепко усвоили на всю жизнь, что отдых, развлечения, удовольствия состоят лишь в одном — в алкогольном опьянении. Мой муж — юрист по образованию, сделал хорошую карьеру в правоохранительных органах, за свой рабочий стаж имеет несколько сотен раскрытых преступлений.

Ео вы ведь, наверное, в курсе: среди работников правоохранения, от рядовых милиционеров до высших чинов, принято расслабляться после больших подвигов с помощью больших пьянок... В неделю выпивает не меньше трех литров водки, плюс пиво, плюс другие крепкие напитки...

Болезнь прогрессирует. Я пытаюсь объяснять, что во многом это рефлексия на поведение отца и привычные стереотипы профессиональной среды, что нужно осознать это и не повторять на автомате...

Терпеливо подвожу к мысли о лечении, но в моменты, когда все это угрожает уже и мне, и нашей 3-х месячной дочке, не могу с собой справиться. За три года совместной жизни превратилась в раздерганную, нервную, унылую женщину. Вижу, что постепенно развивается созависимость. Очень боюсь за ребенка, за ее будущее.

Что будет дальше? На что надеяться? На что НЕ надеяться и как быть?

Серафима

Великоват что-то процент пропойц среди тех, кто бережет нас от лиха — от преступников, от болезней...

Раньше говаривали: «пьет как сапожник», а теперь — как милиционер, уролог или нарколог?..

Симптом тоже...

Серафима, всего прежде нужно решить: берете ли вы на себя жизнь с мужем-алкоголиком как обреченность и пожизненный крест — или ставите предел, за которым даете себе право освободиться и спасти дочь и себя.

Второй вариант был бы предусмотрительнее. И если вы его примете, то мужа необходимо уже сейчас поставить перед ультиматумом: или лечишься или чрез такое-то время мы расстаемся.

Через какое время?.. Сколько еще терпеть?..

Полагаю, следует положить ему на завязку не более года. Поясняю: речь идет о временном пределе прощения срывов, возможных эксцессов во время лечения.

А начать лечение прямо сейчас, немедленно.

Это строгое требование необходимо прежде всего для него самого. Если он пока этого не понимает, то, может быть, поймет позже. Хорошо бы не запоздало...

Чувствую, вы и сейчас делаете все от вас зависящее, чтобы помочь мужу, и пожелал бы вам только побольше спокойной твердости и реализма.

Думаю, есть смысл показать и мужу это мое письмо.

Его выбор: будет ли он сотрудничать с вами и силами Добра в освобождении от зависимости — войдет ли в ясное сознание и твердую волю к свету — или останется в дурмане и будет продолжать погружаться во тьму...

Объясни, объясни, Гермес,
для чего обречен я помнить
эту бездну цветов, этот зной, этот лес
диких запахов, пляски бесстыдных телес,
океанские оргии звуков бездомных...

О, какая безумная пьяная смесь,
как мой мозг погибает подробно!..
Это что же, Гермес, это жизнь или мечь
за успех мой внутриутробный?..
Вот он, кайф, превратившийся в груды руин:
наркомана привозят в палату.
Бог ли дал наслаждение чадам своим
за такую безумную плату?
Или дьявол в мозгу собирает цветы?..
Нет, не вижу в тебе я подонка,
брат мой, я ведь такой же, как ты,
на роду мне написана ломка.
За кусочек волшебного райского сна
дам и руку, и душу отрезать.
Не придумает, брат мой, и сам сатана
злейшей мерзости в мире, чем трезвость.
Бог, скорее на помощь! В конце-то концов,
разве это не ты нам подлянку устроил?
В наших генах грехи неизвестных отцов,
мы с рожденья болеем смертельным здоровьем.
Хватит нас обвинять, посмотри нам в глаза:
разве каждый из нас не забитый ребенок,
у которого ты забираешь назад
все подарки свои, начиная с пеленок?..
Посмотри, как горит и гниет наша плоть,
сколько ада в глазах одиночек,
обреченных блевотину в сердце колоть,
лишь бы пыткой пытку отсрочить...
Я плевком загасил бы свечу бытия,
но догадка мерцает под кожей...
Если Ты не судья, если болен, как я,
если мерзость моя — это ломка Твоя,
то прости, то прости меня, Боже!..

ОТМЫЧКИ К ОТВЫЧКЕ

*рецепты расставания с зависимостями от моих друзей, читателей и пациентов, меня
включая*

Приводит Вовочка домой девочку.

— Мам, пап, это Маня. Она не курит и не пьет.

— Какая хорошая девочка. Почему ты такая, Манечка?

— Не могу больше... — хрипит Манечка.

Бывают изредка таинственные, почти невероятные случаи непроизвольного самоизлечения от наркоманий, в том числе и от клинического алкоголизма.

После многих лет, казалось бы, безнадежного состояния, с потерей всего, с деградацией — вдруг словно щелкает что-то внутри и переключается на другую программу. «Отпился» —

в народе говорят о таких случаях, не «завязал», а именно отпился или откумарился, соскочил с крючка...

Что это — смена генопрограммы по какому-то особому своему графику?.. Забытое внушение, сработавшее отсроченно?.. Вмешательство высших сил?..

Случаи самопроизвольного отвыкания от курения — яростного, многолетнего — тоже бывают.

Одного такого человека подробно выспрашивал — как удалось. «Сам не знаю... По ощущению — откурил свое, как бы норму выполнил. Не могу больше и не хочу...»

Подобно этому, тоже как бы ни с того ни с сего, освобождаются от потребности пить и курить запойники и «закурники», вроде моего друга, бывшего врача-психотерапевта, ныне священника.

Освобождаются легко, празднично, весело, но...

У друга закуры происходили раза по два-три в году, редко чаще, и продолжались месяца по два. Насиль-

Насильственный, волевой обрыв (это он мог) раньше срока обычно вел к быстрому заболеванию чем-нибудь или общему невезению и тоскливости...

Так себя проявляла циклоидность — чередование подъемов и спадов тонуса и настроения.

Курение тоже переносил скверно — сразу кашель, усталость неотвязная, о самоуважении не приходилось и помышлять... Депрессия всегда найдет способ для отнятия самоуважения.

— Радуйся, что у тебя закуры, а не запои. Счастлив будь, что у тебя нет запоров...

Так я пытался его вразумлять, поднося сигареты.

...А у вас как обстоят дела? Кто вы — Постоянщик Принципиальный, Постоянщик с Мечтою Бросить?.. Бросальщик Хронический, Бросальщик Периодический?

Стреляльщик-Чтобы-Поменьше (а выходит побольше)?..

Стреляльщик-от-Случая-к-Случаю? Волевой Компромиссник с Ограниченной Дозой?.. Бросивший После Того Как Прижало (до инфаркта включительно, до затемнения на рентгене...) Или Не Бросивший Несмотря и Вопреки?

(Как одна милейшая женщина, потерявшая с помощью неограниченного курения обе ноги и решившая после этого, что терять уже все равно нечего, чем довела себя до смертельной гангрены...)

Бросивший Благополучно?.. Бросивший Плохо, начавший разваливаться? (Нервы, порча характера, неудержимое обжорство, сердцу почему-то не лучше).

Когда вы это узнаете, прошу вас, сообщите об этом.

Только не мне, нет, мне уже довольно информации.

Сообщите Себе. А дальше можно уже начать проводить в жизнь кое-какие конкретные мероприятия.

Не было счастья, да помогло несчастье

шоко-терапия судьбы

Вот пример удара по алкогольной (и не только) зависимости, нанесенного самою судьбой.

В.Л., мне 47 лет. Четыре года назад я, будучи изрядно выпившим, попал под автомобиль, получил тяжелую черепно-мозговую травму. Три дня был без сознания. Единственное воспоминание этих дней: белый, похожий на неоновый, свет и несколько совещающихся, внушающих жуткий страх теней...

На четвертый день начал потихоньку двигаться. На девятый выписался из

больницы (под личную ответственность). Ощущения были как у новорожденного: яркие цвета, вкусы, запахи, все новое, незнакомое. Ходить тоже приходилось как бы учиться заново...

Месяца два не курил. Потом попробовал, потихоньку начал, но уже тогда был уверен, что курить не буду. Так и случилось. Через год бросил, причем совершенно безболезненно (это после тридцати лет активного курения!), я бы даже сказал, играючи...

Первое время все радовало и удивляло. Любил смотреть на звездное небо и даже помахать рукой собратьям по космосу.

От момента, когда пришел в себя, чувствовал, что что-то не так... Оказалось: не помню вкуса спиртного, не помню запаха, не помню состояния опьянения. Как будто кто-то уничтожил в моем мозгу клетки, отвечающие за связь с алкоголем (у меня был треснутый череп, и маленькие осколки кости куда-то там внутри попали).

С того времени у меня абсолютно пропала тяга к спиртному. Чувствую себя так, будто никогда в жизни алкоголя не пробовал.

Более того: стал врагом алкоголя, даже одной его капли.

Ставлю алкоголь в один ряд с героином, считаю, что каждый пьющий — наркоман.

Совершенно пропала бывшая раньше сильной тяга к азартным играм, хотя интерес к спортивным соревнованиям есть.

Начал болезненно воспринимать ложь. До такой степени, что это меня уже беспокоит.

Вели я знаю, что кто-то врет, еще полбеды, но если продолжает настаивать на своей лжи, могу прийти в бешенство.

Исчезло чувство страха. Абсолютно. Присутствует чувство осторожности, я бы это так назвал. А тот страх, который, помню, когда-то испытывал, пропал.

Я не боюсь смерти, мало того, я ее полюбил. Смерть, оказывается, чертовски приятная форма бытия. Во всяком случае, возвращаться к жизни было неприятно...

За три года научился прыгать на лошади через препятствия высотой 1м40 см. (А перпервый раз в жизни уселся на лошадь в год аварии, где-то за три месяца.) Начал занимать призовые места на соревнованиях по конкуру, быстро прогрессирую.

И начал, наконец, читать НАСТОЯЩЕЕ.

Первой НАСТОЯЩЕЙ книгой, которую прочел, был «Фауст» Гете. Потом: Булгаков, Кант, Сенека, Лао Цзы, Хайям...

Только Булгакова начал читать по старой памяти, все остальное читал впервые. Сенека как-то незаметно вырос в моего кумира...

Если бы я должен был определить, что со мной произошло, то назвал бы это так: я являюсь свидетелем своего второго рождения.

..Все бы ничего, только, как мне кажется, жизнь мне оставлена не в награду, а в наказание. Сижу вот, слезы текут, выть хочется... Все ли со мной в порядке и долго ли мне будет так казаться?

Арсений

Арсений, в порядке или не в порядке — не тот вопрос. Конечно, то, что с вами произошло, равно как и все предыдущее, имеет некоторые последствия, Но в целом, судя и по хорошей собранности письма, вашему здоровью на сегодня могут многие позавидовать. Оставленную жизнь лучше воспринимать многомерно: и как милость, и как вразумление, и как запрос Духа — досостояться, довыполнить себя в этом мире. Будут признателен, если еще расскажете, как жили до своего второго рождения, как живете теперь...

В.Л., расскажу охотно, только не уверен, будет ли интересно...

Я родился в семье военнослужащего. Работал на разных предприятиях и в разных организациях... В конце концов нашел себя в системе «Интурист».

Зарабатывать умею, денег хватало всегда.

Одна беда: выпить любил... В моей родне все это любили, я родился в семье алкоголиков.

Раз пусто, раз густо, но всегда при пиве—водочке... Потом появился бизнес, связанный с продажей спиртного в баре. Начал пить сколько хотел и когда хотел. Еще не лазая по помойкам, уже был на дне, помойка была лишь вопросом времени...

И вот как-то раз поехал в кафе поужинать.

Пиво, знакомые, водка... Лабораторный анализ крови показал, что в момент аварии я имел в крови почти смертельную дозу алкоголя.

Задолго же до аварии мне приснилась и потом упорно представлялась наяву такая сцена: кто-то в меня стреляет, я вижу эту летящую пулю, которая попадает мне в голову, и я физически ощущаю все, что с этим связано, как будто и вправду...

От мига, когда пришел в себя, это не повторилось, как будто уже отжито...

Что это было?.. Предчувствие? Предупреждение Свыше?..

После аварии меня выходила подруга. Чудесный человек: простая, без образования, но гений коммуникабельности. Мы хорошо дополняем друг друга. У меня с ней проблем нет. У нее со мной — да, я взрывной, грубый хам. Но со временем это, надеюсь, утрясется, потому что я учусь и стараюсь.

Учусь понимать людей и стараюсь их прощать.

Не могу только понять, откуда это чувство ТОСКИ? Как мне кажется, со временем оно не уменьшается, а растет...

Арсений, было бы ненормально, если бы тоски не было: еще продолжается то, что я называю переходом через пустыню. В таких переходах трудней всего путнику обычно бывает вскоре после начала и незадолго перед завершением пути, уже близко к желанному оазису... Вы его достигнете, верьте!

Физиологически это плата по счетам многолетней саморастраты, нещадно сжигавшей клетки систем мозгового «рая». В крови и мозгу — дефицит эндорфинов, биохимических посредников хорошего настроения.

Чувство тоски, кажущейся беспричинной, — знак эндорфинного голода.

Покуда вы пили, голод этот якобы восполнялся предателем-алкоголем, как и всяким наркотиком — за счет вашего же неприкосновенного внутреннего запаса. Природная жизнерадостность десятки лет выжималась, выхлестывалась, высасывалась черной дырой...

А теперь потерпеть придется: требуется время на восстановление (да плюс еще после мозговой травмы). Выхлопная труба, слава Богу, перекрыта.

Сколько терпеть?..

Точного срока не назову. Для сравнения: моя послеалкогольная тоска длилась около пяти лет, и, кстати скажу, не мешала, а наоборот, помогала изо всех сил работать.

Послетабачная пустошь тоже была не сладкой — года два-три небо с овчинку...

Что помогает? Труд, умственный, и физический.

Спорт. Туризм. Баня. Массаж. Искусство. Любовь. Антидепрессанты лекарственные в крайнем случае и по чуть-чуть, с контролем зависимости.

Суть перехода через пустыню физиологией не исчерпывается: не только испытание и расплата, но и поход к новому смыслу жизни, к обновлению души...

ГИД — Владимир Львович, что из этой истории смогут извлечь в практическом плане наши читатели? Не подмашину же бросаться, чтобы потом бросить пить и курить?

— Не под машину бросаться, а в жизнь. В новую жизнь. Бросаться умело... Случай Арсения — грубый образец шокотерапии судьбы. Лучше этого не дожидаться.

Меня, я уже рассказал, по башке, верней, по душе оглохшей ударил внезапный уход из

жизни отца...

— **Какие шоки мы можем устраивать себе сами?**

— Есть хорошая восточная рекомендация: не можешь убить — не бей, не можешь победить — не грози.

Один злостный никотиноман из подобных мне, тоже человек пишущий, рассказал горестную историю попытки самостоятельного лечебного шока.

Табачный плен вредил ему уже по-серьезному, не по-минздравски. Уже сжимались и не желали разжиматься обратно артерии ног. И сосуды мозга тоже начинали дурить в явной связи... Не говоря о самоуважении.

Не покупал сигарет — открывалась ужасная стрельба, унижительная. Добирал, все равно добирал дозу, да как громоздко. Прятал от себя деньги, свои же деньги. Отдавал жене с повелением: «Не давай, даже если буду требовать с кулаками». С кулаками не требовал, но воровал — свои же деньги у самого себя, добирал, добирал...

Бывало, держался час против нормы, держался и другой молодцом. Час третий — уже похуже. На четвертый — сломя голову... Непоследовательно, рывками все делал.

Однажды с отчаяния отправился в глухую дальнюю сторожку, в тайгу. Попросил друга-вертолетчика: забросить и улететь. Обрато забрать через пять месяцев.

Полная отрезанность. Одиночество. С ружьем, с рукописью, с запасом продуктов, с приемником, с книгами...

Со всем, кроме сигарет.

Хватило выдержки только на полторы недели.

Первым делом от ломки сбежал сон, испарился — как не было... Ни читать, ни писать, ни радио слушать, ни охотиться — ничего, только покурить, покурить...

А потом начали разрываться извилины, полезло уже сумасшествие в натуральную величину.

В полубессознательном состоянии покидал в рюкзак, как попало, что смог, ружье за спину — и через тайгу хом... К дому, к дому, к той, самой первой, спасительной...

Пер днем и ночью, незнамо как... После первой сразу пришел в себя и сразу — страшная слабость. Обморок.

Отключка — недолгая и понятная...

А потом страшная депрессия. Многомесячная. Хотя и дымил, насыщался до предела и выше. Депрессию, именно такую, и называют справедливо душевной. От ужаса самобеспомощности. От поражения. От сознания рабства.

— Ошибка, — уговаривал я — переоценка своих возможностей, недооценка противника... Но еще не самая главная ошибка. А главная вот: вы имеете глупость лишать себя уважения за свои ошибки. Вы неблагодарны своим поражениям. Раскачиваете парадоксальность. Лишаетесь внутренней почвы: себя не поддерживаете, а только бьете и бьете дальше, загоняете глубже... Ошибка считать опыт поражения только опытом поражения.

Ошибка считать ошибку только ошибкой...

— Не надо, не надо лить на меня, доктор, бальзамы ваших утешений, не надо. Не хватило мужества перетерпеть... только перетерпеть... Сознание вкрутую сварилось... О подсознании ничего не знаю, а сознание предало, предало!.. Ничего в мозгах не оставило, кроме проклятого табачища... Всем завладел, все на себя свернул...

— А я считаю ваш опыт подвигом, да, да, настоящим. Вы просто недоучили кое-какие технические детали.

Забыли, например, попросить своего товарища-вертолетчика перед отлетом назад приковать вас к печке железной цепью. А для подстраховки еще оторвать руки, ноги, а главное, голову — чтобы переждать невменяемость...

— **Так что ж, по вашему, мне в психушку надо было добровольно укладываться? Seriously, а, доктор?..**

— При такой сильной, девяти-десятибалльной, по моей шкале, сцепке с Агентом

Зависимости нужно было, во-первых, предварительно потренироваться месяца три-четыре в постепенном снижении доз и ограниченных во времени недлительных воздержаниях.

А во-вторых — после консультации с медиком-психотерапевтом, хорошо знающим лекарственную психофармакологию — захватить с собой надежный запас антидепрессантов и транквилизаторов, проверенно помогающих именно вам. С продуманной заранее схемой приема и графиком плавного сбавления доз — так, чтобы одна зависимость не просто заменилась другой, хрен редьки не слаще, — а чтобы лекарственная зависимость послужила лишь временным перекатным буфером — мостиком к освобождению...

— В этой буферной зависимости — «перекатной» тоже интересное слово — и заключена сущность общения человека с врачом?

— И с лекарством, и с врачом, и с психологом. И с учителем, и с начальством. И с родителем, и с ребенком...

— С родителем и с ребенком?!..

— Я имею в виду функциональные роли, в которых мы все друг от друга так или иначе зависим. Смысл же истинно ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ отношений — взаимное освобождение. Об этом еще в свой черед...

Обратный удар, или Душа пустовать не может

кое-что об экстремальных народных способах излечения начинающих наркоманий

Рассказывает потомственный мастер-кузнец Иван Николаевич Мельников, доживший в добром здравии и жизнерадостности до 99 лет (по моей давней записи):...Я вишь как вижу — если порок, привык вредный, значит, образуется только, в зародке еще его отшибить можно, отвадить наказанием резким, и чтоб понятно было щенку, что как пить дать и всегда накажут... А если уже присобачился, пристрастился, — хоть наказывай, хоть казни — толку нет: хуже изгадится, изошрится, обманывать-врать-воровать пойдет...

Тут вишь как — либо отрезать, как пуп, и пусть катится по своей дорожке — либо по-хитрому от наоборот идти. Подначить — до ручки чтобы дошел, привык чтобы сам его наказал, как от наковальни обратный улар — во как!.. Меня-то, вишь, как батяня от курева отучал, пятнадцатилетка: поймал первый раз с папироской — связал, ремнем выдрал как Сидорова козла, сидеть на заднице дня четыре не мог. Да задница-то непонятливой оказалась, потому как пристрял уже к табаку-то. Приятели все однолетки туда же — а я что ж, других хуже? — думаю себе, и еще пуще, тайком...

Второй раз поймал с пачкой крепких турецких, деньги на них я хитростью выманил, помню... Ну, думаю, все, поминай как звали, батяня у меня был суров... А он в угол кузницы сажает меня — и смотрит долго в глаза, молчит... Потом смиренно спрашивает спокойно: «У тебя пачка эта одна или есть еще?»

«Еще, — честно ему признаюсь, — две припасены». — «Где?» — «Под лестницей на чердаке». — «Ну неси сюда. Вместе покурим. Неси все что есть. Будем курить». — Я изумился: батяня мой только к вину тяготение питал — в зимние месяцы в запой ударялся, но к куреву имел отвращение — дядю-дымилу, так звал свояка, с самокруткой и к дому близко не подпускал...

А тут вдруг вишь как. Несу...

Он — строго мне: «Ну садись, начинай. Закуривай первую». И огня мне — из горна, из калильни прямо...

Я чувствую себя неудобно, поджилки дрожат, курить при батяне страшно...

«А ты, бать?» — вынимаю папироску ему. «А я подожду, пока ты накуришься. Все три пачки выдымишь, мне напоследок дашь затянуться. Я некурящий, мне привыкать... И твоим дымом сыт буду... Дыми, все подряд дыми. И чтоб без продыху у меня, понял?»

Тут я догадываюсь, что мучить он меня собирается, «учить куревом». «Бать, —

говорю, — я уже не хочу курить. Я больше не буду. Я брошу». — «Брешь. Меня не обманешь больше, а сам себе врешь напрасно. Дыми.

Ну-у?!..» И ремень сымает...

Одну выкурил. Батя: «Вторую давай». За второй третью, четвертую... На полпачке голова задурнела, в глазах рябь пошла, дрожь в ноги бросилась... А батяня не отступает: «Кури!..» Пачка кончилась — вторую!

Кашель уже как из колодца, себя не чую, давлюсь.

К концу второй пачки вывернуло наизнанку — а батяня ремнем меня обиходил и в блевотину носом ткнул:

«Продолжай! Ешь табак свой до скончания жизни!

Курить нравится, да? Удовольствие получаешь? Ну получай. Ну!! Дыми!!!»

Как сознание потерял, не понял...

Но помню точно: еще недели две животом болел и башкой, и задницей, всем чем можно... К куреву с того раза не то что не прикасался — и помянуть не мог без тошнотины, а от дыма чужого просто страшный зверь и сейчас делаюсь, вишь как...

Спасибо потом батяне сто раз говорил, и при жизни его и после... Старшего своего я, лет уж двадцать пять миновало, таким же хитростным кандыбобером от пьянки отвадил. Заставил пить до потери сознательности при мне. Отрубался — а я его подымал, растирал, бил-лупил и опять вливал, не угробил чуть, зато сразу вылечил, на все время жизни...

Я ему еще и ружье купил на долги, отдавал трудно потом... А купил, чтобы охотой его заморочить, чтобы порока место занять, значит, этой страстью. Я вишь, как вижу — у человека душа пустовать не может, она как земля: не огород растет, так сорняк...

Если дело — табак

рецепты расставания с куревом, основанные на внутреннем освобождении

По следам ритуалов

Я курила 20 лет по полторы пачки в день. И несчитанно — в компании с выпивкой или при интенсивной умственной работе. Мои друзья не могли представить меня без сигареты... Но однажды, лет 10 назад, я решила бросить. Следовала такому пути.

НЕ ЗАСТАВЛЯЮ СЕБЯ. Хочу — могу и закурить, но только тогда, когда действительно захочу. То есть не утром (потому что это первая утренняя сигарета), не после чашки кофе (потому что после кофе — нет ничего лучше сигареты), не в перерыве между делами...

МЕНЯЮ РИТУАЛЫ. Все поводы для курения, которые я назвала выше, как раз и есть ритуальные, и таких еще было у меня много. Моей задачей стал уход ото всех видов ритуальных сигарет. Я старалась сбить ритм, заменить сигарету на какое-нибудь яблоко и т. д.

ИДУ НА ОГРАНИЧЕНИЕ ДОЗЫ. Через три недели я уговорила себя курить по 5 сигарет в день с условием, что если я захочу больше, то пожалуйста. Но именно благодаря саморазрешению мне больше уже не хотелось.

ПЕРЕХОЖУ К ПОСТЕПЕННОМУ ОТКАЗУ. Очень скоро я уговорила себя курить только три сигареты в день. А через два месяца перестала курить вообще.

Я не курю уже 10 лет и никогда не хочу курить. Я спокойно нахожусь в обществе курящих друзей. У меня был тяжелейший стресс, связанный со смертями близких, но я не закурила. Теперь я уверена, что смогла бросить курить, главным

образом, потому, что умудрилась отследить ритуальные сигареты.

Я их одну за другой «убила». Надеюсь, мой опыт окажется полезным кому-то еще. Евгения.

Из раза в раз вывираю отказ. Мой способ расставания с куревом основан на полном ненасилии над собой и свободе выбора в каждый миг. Конечно, в строгом смысле авторство этого способа принадлежит не мне, а многим, шедшим тем же путем. Штука в том, чтобы прочувствовать и пройти этот путь до победы! Этот способ уже показал свою действенность для широкого круга моих знакомых, и не только знакомых. По этому же принципу, как показали конкретные случаи, можно завязать и с питьем, и даже с иглой...

НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ: всегда иметь при себе пачку сигарет. Легко выполнимо — а нужно ради живого ощущения, что ты совершаешь свой выбор осознанно и что ты свободен. Фактически — чтобы снять тревогу.

НАСТРОЙ: каждый раз, когда мне хочется закурить, я делаю свой собственный выбор и осуществляю его. Каким будет этот выбор — мое дело, и ничье более. Я сам решаю: закурить или нет.

Любое мое решение — это МОЕ решение. Закурил — значит, так мне и надо. Оставил сигарету в кармане — еще лучше. Целее будет.

НИКАКИХ СОМНЕНИЙ: ни мать, ни отец, ни жена, ни друзья не могут повлиять на мой выбор. Никто не имеет права меня осуждать. И я сам свой выбор никак не оцениваю.

Я слушаю только свой внутренний голос: "Я хочу и могу закурить. Но я подожду. Сейчас я выбираю воздержание — подождать, выбираю — отказ". Кедавно, с помощью книг Леви, я осознал, что такой мой настрой защищает меня от перенапряга оценочной зависимостью, которая чаще всего и приводит к парадоксальным срывам.

ГЛАВНОЕ: не делать себя рабом самого себя. Пока не освободился полностью от тяги к курению, говори себе: я сознательно делаю выбор на этот момент, на ситуацию, на «здесь и сейчас». Представь, например, что ты находишься в одном помещении с маленьким ребенком, ты ведь не станешь его обкуривать, ты легко воздержишься даже при сильном желании. «Я хочу закурить. Я могу закурить. Но сейчас и здесь я выбираю отказ от курения. Я так хочу. Я не знаю, какой выбор сделаю через (год, месяц, день, час). Сейчас я выбираю свободу от курения...»

Курить мне все еще хочется до сих пор, но из раза в раз я выбираю — отказ!
И дается отказ все легче!

Вадим.

Живут на свете люди как все и не как все.
Один с мечтой о чуде, другой о колбасе.
Один любитель пива, другой любитель книг,
а третий смотрит криво, как будто жить отвык.
О, сколько самых разных сошлось в моей судьбе
красивых, безобразных, святых и так себе.
И у меня в квартире живет больной и врач,
живут в войне и мире и жертва, и палач...
Судить нас скоро будет Единственный Судья.
Он каждого разбудит и скажет: вот и Я! —
Вставай, любитель пива! Вставай, любитель книг!
А ну, все к черту, живо! Господь — не оптовик!

НАСИЛЬНИК И ВРУН ПО ИМЕНИ ЖРУН

— Мам, пап, а теперь можно сладкое?..

— Можно будет через полчаса, — говорим с немножко преувеличенной твердостью, ощущая себя мудрыми воспитателями и продвинутыми садистами. — Одну конфету или одно печенье. На выбор.

Маша наша сладкоежка не более своей подружки Надюшки, даже поменее; но та худенькая, ни жириночки, а Маша, так скажем, ребенок умеренно упитанный. Что будет по части стройности дальше, не знаем (похудела заметно с шести до семи лет, повытянулась).

Но дело совсем не в этом, а в том, что ей, как и нам, надлежит учиться управлять своими зависимостями.

Учиться самому человеческому.

Учиться всю жизнь, всю-всю-всю...

Уж конечно, легче учить, чем управиться самому. Вот пишу сейчас, а самого потягивает, посасывает — пожевать бы чего-нибудь... И еще — какой-то боковинкой сознания или краешком подсознания...

В те, давние уже, слава Богу, сизодымные десятилетия эту черную дыру, которая по виду есть просто вроде бы рот мой, ничего более (как бы не так!), затыкали одна за другой папиросы, сигареты и трубки, у меня много их было, но любимая одна только, дедовская, из корня яблони, ей уже больше ста лет — вот она, красавица...

Элегантно изогнутая, деликатная, навсегда обкуренная, ароматная... Нюхаю иногда — пахнет дедом, пахнет смолистой вечностью и чуть-чуть смертью. Иной раз и во рту поддержку, не закуривая, а так...

Словно в окошко sklepa заглядываешь...

Я отвлекся от темы; впрочем, не так уж и далеко — речь идет о зависимости жизни от жизни.

Две подружки: депрессия и обжираловка

В.Л., мне 20 лет, учусь в вузе, живу с родителями. Моя проблема — отсутствие стимула в жизни. Скорее, он просто придавлен моими страхами, обидами и разочарованием...

А ведь момент, когда в жизни многое удавалось, у меня был... Была цель поступить, в вуз, и я это сделала, заодно и похудела на 12 кг, обрела уверенность, бегала каждый день, делала зарядку, правильно питалась...

Я сказала себе тогда: Я ОЧЕНЬ СИЛЬНАЯ, МНЕ НИКТО НЕ НУЖЕН. Но очень скоро получила по носу: учиться оказалось трудно. Плюс сложности со вхождением в коллектив...

Я покатила вниз... Покатила в обнимку, как вы писали, с двумя подружками: депрессией и обжираловкой.

Забросила бег, располнела: 64 кг вместо 45 при поступлении, ужас!.. Учусь едва-едва. Думала найти работу, но боюсь общения, вхождение в новый коллектив для меня мука.

Деньги, которые перепадают, проматываю на сладкое, я на него здорово подседа. Каждый день даю себе слово сесть на диету, но все заканчивается обжираловкой...

НЕ ХОЧУ БОЛЬШЕ ДЕГРАДИРОВАТЬ!!

Как отыскать ту кнопочку в себе, которая бы включила способность радоваться жизни и добиваться поставленной цели с радостью?

В II классе я пережила нечто подобное: сменила школу, в классе появились подружки, а вот мальчишки меня невзлюбили.

Унижали, закидывали бумажками, обзывали... Считала дни до конца учебного года... Вот тогда я и открыла спасительный вкус сладостей и чувство

отключки от переедания. Впервые поправилась. К парням стала относиться с опаской, ни с кем не встречалась и не встречаюсь до сих пор...

Не ищу чудодейственных советов. Знаю: для похудения нужно волевое и физическое усилие. Для обретения друзей нужно душевное усилие. Ео вот как себя снова зажечь, как перестать пренебрегать своей жизнью, чтобы не существовать, а ЖИТЬ!

Неля

«Хочу хотеть жить. Не хочу хотеть есть» — сколько же их, хотящих хотеть, не хотящих хотеть и хотящих не...

Вспомнилось снова: «больше всего мы зависим от того, чему сопротивляемся.»

Бзик похудения у нынешнего поколения прекрасного пола принял характер психологической эпидемии; со временем это, конечно, сойдет — бьюсь об заклад, не позднее 2010 года маятник социосексуальной моды совершит очередной спиральный виток, и в фавор снова, как в рубенсовскую эпоху, войдет дородность — худышки сплошным потоком будут допытываться, как пополнить...

У этой девушки, как и у многих, минусово сошлись требования внешние и потребности внутренние. Две повышенных зависимости — оценочная и пищевая — забравшись в тупичок суженной, обедненной жизни, взаимободаются и взаимоподдерживаются.

Еда заняла место успокоителя и утешителя — псевдотранквилизатора и антидепрессанта двойного значения, как для иных алкоголь.

Неля, сначала позволь тебя процитировать: Как отыскать ту кнопчку в себе, которая бы включила способность радоваться жизни...

Кнопчку? Пальчиком шевельнуть, чик-чирик — и готово?.. Потом, правда, оговариваешься, что понимаешь: нужно усилие, чуда не ищешь... А все же ищешь: как себя снова зажечь, как перестать, пренебрегать своей жизнью...

Дайте сперва кнопчку для самозажигания, а потом уж и я сама усилие совершу — так, да?..

Кнопки кое-какие внутри у нас вправду есть, и немало их. И снизу кнопки, и сверху...

Принимала контрастный душ когда-либо?.. Ледяную струю, направленную на непривычное тело, можно уподобить сознательному страданию; а когда переходишь на теплую, награда является незамедлительно — кайф.

Переход из холода в тепло, внутренний разогрев с расширением сосудов и повышением их упругости — одна из кнопчек жизнерадостности на нижайшем нашем, животном, даже растительном уровне.

Уставала когда-нибудь крепко физически, в трудном походе, в спортивном движении или на полевых работах?

А после — на отдыхе или чуть позже, когда силы уже восстанавливались вполне, что чувствовала?..

Наверняка то же, что и я чувствую после своих мощных пеших прогулок: что жизнь хороша!..

Голодать грамотно пробовала хоть сутки?.. Что ощущала, когда начинала опять есть?.. Прилив жизнерадостности, прибытие сил. Тоже кнопка: отмашка психобиологического маятника — за радость заплачено, получите.

А чем заплачено?.. Страданием голодания, оно же напряжение и очищение организма, оно же — усилие.

Голод — тоже одна из нижних кнопок радости жизни.

И, как и холод-тепло, как движение — прообраз того, что происходит и на других уровнях, в иных измерениях жизни — на верхних кнопках — не тела уже, а души.

Усилие и страдание — две руки Духа Животворящего, поймешь это вполне, когда рожать будешь...

Композиторы, художники, писатели знают — нет толку сидеть и ждать вдохновения,

надо работать, вот и весь сказ, работать через не хочу, работать не жалея себя, в поте лица, безо всякого вдохновения — дело делать: писать, врубаться, вгрызаться, раздаиваться...

А вдохновение само явится — подарком с небес.

...Давай теперь поконкретней. Ограничение жрачки — дело технически простое. Купи кошелек, откладывай строго ограниченную сумму на еду. Или в семейном холодильнике заведи свое отдельное место, клади туда только то, что позволяешь себе съесть за такое-то время, паек свой. Продвинутые адепты пищевого аскетизма взвешивают еду, подсчитывают калории...

Технически просто, да, а психологически и физиологически сложно, ты возразишь. Да, знаю и по себе! — однако не пренебреги и технической стороной, она психологию и физиологию организует.

С психологической же стороны главное — осознанная решимость, не допускающая никакой лазейки, никакой двойственности. Раз навсегда! — Это мой выбор, мой собственный выбор, СВОБОДНЫЙ выбор.

Как для балерины или гимнастки — вопроса нет, иначе просто не может быть — ДИСЦИПЛИНА.

Месяца через три, через полгода или годик-другой — привыкнешь, куда деться, привыкнешь!

И будет жить радостно — сначала трудно, потом трудно и радостно, а потом все легче...

Вспоминай чаще: ограничивая себя в еде, я поступаю в соответствии с Природой, нашей суровой и мудрой матушкой. Никогда не дает Природа чадам своим зажираться сверх меры. Живя в мире цивилизованного пресыщения, ты заменишь Природу своей умной волей.

Но главное... Главное все же в другом.

Как отыскать ту кнопку, которая бы включила способность добиваться поставленной цели с радостью?

А где же она, цель-то, ТОБОЙ поставленная?.. Цель и есть та кнопка! — цель осмысленная, ТВОЯ.

Как перестать пренебрегать своей жизнью...

Ответ: сделать жизнь осмысленной.

Читая твое письмо, как и письма твоих психологических двойняшек, а имя им легион, не перестаю удивляться: неужто у этих в общем-то здоровых девчонок, у юных цветущих женщин нет в жизни иной вдохновляющей идеи, кроме как похудеть? Неужели и вправду стоимость своей жизни они измеряют в сантиметрах талии или в количестве мужского внимания на килограмм веса?..

И ничего СВЕРХ того?.. А что, если вдруг догадаться, что жизнь стоит того, чтобы жить — с любым весом, любой внешностью и любой степенью внимания со стороны другой половины человечества?..

Что, если позволить себе бескорыстно влюбиться в какое-нибудь проявление жизни, в детище мироздания — в цветы или в кошек, в живопись или в музыку, в красивые камни или в старые книги, в кукол или в какой-нибудь исчезающий птичий вид — и посвятить себя своему выбору, выстроить жизнь вокруг предмета любви? Когда выбрано — ЗАЧЕМ, когда найдено — КУДА ЖИТЬ, все образуется, все зависимости усмиряются.

Ищущий да обрящет...

В.Л., насчет верхних кнопок вы правы» конечно, цель в жизни нужна, без нее все бессмысленно. Это очень большая задача... И пояа она мне не по плечу, мне бы выбраться просто к нормальному самочувствию...

Ограничение жрачки я начала сразу после получения вашего письма (признаться, читала его на о-очень полный желудок), лишив себя ужина и заснув под голодное урчание моего многострадального живота.

Следующие три дня продержалась на выбранных мной продуктах (фрукты,

салаты, обезжиренный творог, куриные грудки, кефир). Первый день было тяжело, на ночь хотелось совершить атаку на холодильник, но удалось ограничиться салатом (ваш авторитет подействовал на моего Жруна укрощающе).

Эта хмаленькая победа над собой благоприятно отразилась на моем самочувствии и настроении на следующее утро и придала решимости продолжать. Еще два дня я держалась и даже в гостях у подруги, где мой внутренний Родитель обычно засыпает, не отошла от намеченного курса.

Но на следующее утро...

Вдруг подумалось: почему некоторые люди могут себе позволять далеко не скромный завтрак из жареной колбасы и прочей тяжелой артиллерии и при этом оставаться худыми?! Дай-ка и я хоть чуть-чуть побалуюсь, а вот потом...

Все! Этот злополучный завтрак стал для меня началом самой настоящей вакханалии...

ВЛ, поймите, я не собираюсь вести дневник худеющей девушки и отправлять вам на редактирование... Пишу потому, что мой хитрый Жрун тихонечко нашептывает мне: а-а, вот ви-идишь, раз и доктор Леви не помог, и ты не удержалась, то никто—о уже не помо-ожет, все тщетно... А я не хочу в очередной раз забросить успешно начатое!

КОНКРЕТНЫЙ ВОПРОС: как действовать в ситуации, когда произошло падение, срыв, отклонение от курса? Когда есть соблазн сказать себе: все, сдавайся, ты слабая, ты безвольная! Для меня это типично: держусь, держусь некоторое время, а потом, после незначительного грешка, скатываюсь по наклонной, и это касается не только еды!..

В какой-то из книг вы писали о том, как бросали курить. Наверняка у вас были моменты, когда вы, вопреки своему решению, закуривали. Как вам удавалось после этого продолжить начатое? Как преодолевали самообвинения, если они были, и соблазн махнуть на свою затею рукой?

В моем окружении (семья, институт, друзья) никто на диетах не сидит, и никто не понимает, зачем себя насиловать. Поэтому у меня тоже появляется соблазн себя не насиловать. Но я знаю, я чувю, что это мне нужно!! И по своему опыту знаю: стоит продержаться на выбранном режиме хоть месяц, как тяга к прежним радостям значительно ослабевает, и нужда в поддержке, соответственно, тоже. Пожалуйста, помогите!

Неля

Неля, пожалуйста, конкретно ответь своему Жруну: «Дурак, причем тут доктор Леви? Он что, в твои надсмотрщики нанялся?.. Тобой занимаюсь я и больше никто, запомни! Доктор мне только помог понять, что я и ты — не одно, что ты — часть меня, желающая присвоить себе полномочия Целого, моя часть, пытающаяся меня подменить. Фига-с-два! — Управлюсь с тобой!»

После падения следует подняться и продолжать путь. Только и всего.

Спрашиваешь, бывало ли у меня такое. Множество раз. И самообвинения, и соблазны махнуть на себя рукой, и не только рукой... И по наклонной катался...

Как удавалось продолжить начатое? Да вот так просто — вставал на две дрожащие ножки и продолжал.

Просто продолжал, вот и все. Снова и снова...

Помогало остервенение — гнусно звучит, но не знаю, каким еще словом выразить эту энергичную эмоцию, сочетающую крайнюю степень любви к себе с крайней степенью озлобления против того в себе частичного существа, которое эту любовь мешает осуществлять. Жрун, Куряка, Пропойца, Блудяга, Перетрудяга, Чесун, Зависун... К ногтю его!!!

Самоостервенение — раз. Самоощрение — два. Во, какой я герой, уже два часа подряд не курю (не напиваюсь, не жру, не...), ух, какая я молодчина, да я ведь еще и не то могу... Да-да-да, буквально за каждую минуту держательного усилия можно и нужно себя

хвалить и превозносить, снова и снова, всегда-всегда!..

Ну и третье — мысль. Усилие понимания. Что такое падение, что есть срыв?.. Любая наша зависимость, любая подсадка — как искусственная, типа компьютерной или наркотической, так и произошедшая из естественной потребности — то же жрание, любовная зависимость или сексомания — с какого-то момента накопления «критической массы» обретает свойства ЧД — Черной Дыры: начинает все втягивать в себя, поедать, поглощать...

И всего прежде предательски поглощает сознание.

Это вот нашептыванье твоего Жруна насчет тщетности — это ЧД, она самая, голос из Чернодырья!.. Срывы, падения, ломки, двойственность побуждений, подмены сознания — все это как раз и суть знаки наличия ЧД, это ее работа!.. Что произошло конкретно с тобой?.. Подтянула вожжи, рывок сделала — а биомаятник откатнулся — черная дырка активизировалась, взялась за свое...

Вес просит кушать. Первые свежие сброшенные килограммы, первые даже сотни граммов, даже десятки оказываются обычно самыми жадными — организм еще не установил новое равновесие, и мерзавец Жрун, он же ЧД, тут же торопится их возместить и легко в этом преуспевает, если сознание не имеет твердой ценностной установки, а подсознание не привыкло «держаться удар».

Черные дыры требуют реализма...

Чтобы потеснение зависимости стало фактом, чтобы не ты зависела от своей зависимости, а она от тебя, нужна планомерность. Какое-то время с зависимостью приходится считаться, давать ей СТРОГО определенное место — и постепенно сжимать кольцо...

Что до треклятой жрачки, то на первых порах самоограничительной диеты хороший результат дает белково-овощная еда: в обед кусок рыбы или мяса с большой миской салата. Вечером — яйцо-два с тертой морковкой... Это даст чувство сытости и наполненности желудка.

Вдоволь белков и растительной клетчатки, а углеводов (бананы, каши сладкие, булочки, сахар...) — как можно меньше, до нуля, особенно во второй половине дня.

Допустимо лишь несколько ложечек меда или сухофруктов с травяным чаем. Кофе лучше на месяца два-три совсем исключить, алкоголь тоже...

Но главное все же, не забудь — кнопки верхние: смысл всего вместе, цель целостная, сверхзадача!

Я понимаю, насколько важно для тебя сейчас похудеть. Понимаю, как важно и свободно общаться, легко знакомиться и встречаться с молодыми людьми...

Пойми же и ты: именно потому, что это так важно, это и не должно быть ТАК важно!

...Кого больше любишь: кошек или собак?.. А может быть, птиц?.. Или рыбок?.. Или цветы?

Я это вот к чему: по моим наблюдениям, неуправляемая пищевая зависимость, как и все иные ЧД, крайне редко встречается среди тех, кто деятельно влюблен в живое — в растения или зверей, держит их у себя дома, ухаживает... ЧД очень боятся живых, естественных центров притяжения сил душевных. Намек поняла?..

Что такое зависимая депрессия

ГИД — Владимир Львович, все-ли депрессии связаны с зависимостями? Почему в депрессияке одни начинают обжираться, а другие — моя сестра, например, — наоборот, аппетит теряют, заставляют себя есть через силу?..

— Депрессия депрессии рознь. Если резко теряется аппетит, значит, депрессия, скорее всего, той породы, для которой главная причина — внутренняя зашлаковка, самоотравление организма, и голоданием ее будет снимать в самый раз, тело само об этом сигнализирует.

Такие депрессии возникают без повода, как бы ни с того ни с сего, и часто склонны к

периодичности.

В отличие от этих депрессий (их медики величают циклотимическими) — депрессии, которые я называю зависимыми, всегда имеют определенный повод — настоящий ли, бывший, явный или скрытый — и повод этот связан с какой-то зависимостью, с подсадкой: оценочной, любовной, химической, трудоголической, игровой...

При таких депрессиях, наряду с тоской и душевной болью, бывает еще и много всяких телесных неприятностей, страхов и беспокойств, навязчивых мыслей...

— **Есть ли какие-то типы характеров, к таким депрессиям расположенные?**

— К зависимым депрессиям расположены все, только в разной степени и по разным зависимостям.

Быстрее же и сильнее впадают в такой депрессияк люди повышено-зависимые — называя вещи своими именами, рабы по жизни. Откровенные или скрытые рабы своих Агентов Зависимости: алкоголя, денег, оценок, любви...

Получается, например, такая картинка:

..почти всегда я испытываю дискомфорт, внутренне мандражу, и чтобы снять это тоскливое беспокойство, начинаю то больше есть, то больше пить алкоголя, то принимать какие-нибудь лекарства...

Все время стараюсь откладывать про запас, «на черный день» деньги, провизию, вещи, разные материалы, какое-то ненужное старье — плюшкинизм...

С деньгами расстаюсь со страхом и тоской, даже если их у меня сверхдостаточно...

Испытываю сильную тревогу и неуют, когда в доме заканчивается запас еды, сигарет, вина... Вызывает панику даже приближение израсходования туалетной бумаги...

Черная Дыра: разговор по душам

Еще пример заочной работы с человеком, одержимым зависимостью пищевой. Тревожная депрессия у этой молодой женщины цвела пышным цветом. Что первично — депрессия или зависимость, яйцо или курица, мы не разобрались, но это и не понадобилось...

В.Л., с детства меня мучит непереносимость ощущения голода, постоянная тоскливость и страхи на этой почве. Мне неоднократно проверяли сахар крови, желудок и другие внутренности, но не находили отклонений...

Мне уже 30 лет, а я все время боюсь, что мне станет плохо от голода, что вдруг я умру от него. Поэтому неустанно слежу, чтобы было что съесть, всегда держу при себе наготове тарелку каши и панически боюсь оставаться дома одна...

И все время тоска ужасная. Что со мной?

Почему я такая, как объяснить? Как вырваться из этого мучительного и унижительного состояния?

Ольга.

Ольга, оставим анализ причин — они прячутся в детстве... Просто примите некую степень своей пищевого зависимости как естественную, это ведь так и есть.

А несколько повышенную зависимость примите как личную особенность, на которую вы имеете право. Да, я такая пищевозависимая. А кто не пищевозависим?..

Но я могу стать и не совсем такой. Я могу научиться спокойно относиться к еде и ее отсутствию. Я могу научиться на какое-то время забывать о еде и легко переносить

непродолжительное голодание.

Задачу ставим посильную: не освобождение от зависимости, а ее уменьшение: прибавку свободы в доступной степени.

Считайте себя существом травоядным, жвачным, для которого естественно постоянно пасти и что-то пожевывать. Такое самоопределение, не исключено, близко к истине. Вот и имейте всегда при себе натуральный жвачный ассортимент: орешки, семечки, зелень, фрукты и сухофрукты...

Это позволит вам, как страховка альпинисту, начать восхождение к Вершине Свободы — она не будет достигнута, разумеется, но дойти до цветущих альпийских лугов, где легко и свободно дышится, вполне можно!

Там хорошо!..

Кстати о дыхании: прекраснейшая модель соотношения природной зависимости и свободы.

У нас есть естественная потребность в кислороде, и поэтому мы зависим от воздуха, верно? — Наше дыхание есть средство поддержания нас в подвижном равновесии с этой постоянной зависимостью.

Но дышать можно по-разному. Дыхание можно углублять, учащать, можно задерживать...

Возможность не дышать некоторое время, как и возможность некоторое время не есть, дана нам природно, эту способность можно развить специальными тренировками, что и делают мастера-ныряльщики, охотники за жемчужинами. НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ относительной свободы дорого стоит!..

Мое вам предложение: отнеситесь к своей пищевой зависимости исследовательски. Отыщите в ней пространство свободы — по сути такое же, какую дает вам ваше дыхание, в котором вы совершенно уверены.

И начинайте это пространство осваивать!

Диалоги с Черной Дырой:

работа с сигналами зависимости

— Изучайте свои «сигналы тревоги» при дефиците или угрозе дефицита АЗ (еды в вашем случае).

— Постарайтесь определить поточнее, что такое для вас «плохо» и «страшно», в чем именно состоит ощущение «плохизны» (сосет под ложечкой, дрожь, кружится голова...).

— Возьмите эти ощущения под наблюдение и, когда они будут возникать, работайте с ними, экспериментируйте — слушайте на их фоне музыку, усиленно двигайтесь, массируйтесь, свободно дышите, принимайте ванну или душ...

— Проследите по часам, сколько времени сможете свою «плохизну» и страхи свободно рассматривать... И начинайте постепенно, шагком за шагком, этот промежуток времени увеличивать.

— Делая так, убедитесь, что ваша выносливость к отсутствию АЗ (еды, чего или кого угодно) начнет возрастать, а страх, тревога, тоска и прочие неприятности, соответственно, уменьшаться.

— Через какое-то время произойдет качественный скачок: организм и психика примут воздержание от АЗ как свою норму.

Придет спокойствие и уверенность!

В.Л., хочу поделиться радостью. Сегодня вся моя родня куда-то ушла, я осталась дома одна и не только не чувствовала тоски, паники и недомогания, а даже наоборот, ощутила себя счастливой. Мне захотелось не спрятаться за тарелкой каши, как обычно, а поиграть на пианино. Даже самой не верится, что это со мной происходит: уже сколько лет я себя так не чувствовала! Не ожидала, что

может что-то у меня измениться, а теперь знаю, что может!

Ольга.

Черную дыру пищевой сверхзависимости удалось уменьшить и законсервировать, практически нейтрализовать. Сейчас Ольга, отдав «кесарю кесарево» — жуя время от времени травку, семечки и орешки (но не тяжелую кашу!), живет спокойно и радостно, работает, замужем, родила сына.

Черные Дыры — области космоса, где пространство и время меняются местами...

Поле тяготения Черной Дыры так сильно, что втягивает в себя свет и образует так называемый горизонт событий.

За горизонт этот можно попасть извне, но уже нельзя выйти обратно: пространство там запредельно искривлено, и движение внутри Черной Дыры Будет только движением во времени, вечным движением...

Черные дыры обладают большой силой притяжения и оказывают огромное влияние на Вселенную...

Вращаясь, Черная Дыра вынуждает крутиться вокруг себя окружающие звезды и, подобно смерчу, засасывает их: поедает космос...

Происходят Черные Дыры из погасших и сжавшихся звезд — бывших солнц...

(Сведения из астрофизики.)

Исповедь Отшельника-Объедалы

Еще одно отчаянное чернодырное письмо — и ответ, пригодившийся не только адресату...

В.Л., сегодня я с ужасом поняла, что сама себе не могу помочь, вы последняя надежда.» Я не могу с этим ни к кому обратиться, потому что мне стыдно, стыдно!.. Я не могу больше, это кошмар, ад, который властвует надо мной, подчиняет себе мое время, отрывает от друзей, от жизни».

Дело в том, что во мне поселился Обжора.

Вы читали Стругацких «Понедельник начинается в субботу»? Так вот, человек, неудовлетворенный желудочно, — это я. Стоит мне остаться одной, как я начинаю жевать» Все подряд. В огромных количествах. Сначала яблоки. Или огурцы. Что в этом, спросите, страшного? Это некалорийно, полезно. Но это только начало: Обжора только начинает просыпаться, слегка шевелиться...

Нет, это не тот голод, когда человек утром выпивает стакан молока, потом работает с полной отдачей, потом, проголодавшись, съедает тарелку супа, картошку с мясом и, запив все это чаем с конфетой, с чувством сытости отдыхает.

Обжора мой от каждого съеденного куска свирепеет. За огурцами следует картошка. Со сметаной. Потом с маслом. Потом чай с молоком. Потом пряники. Потом колбаса (полбатона). Потом селедка без хлеба.

Потом коробка «Птичьего молока», которую мне подарили к празднику. Полностью. Потом полбанки (литровой) варенья. Все. Больше физически невозможно. А чувства сытости нет. Нет его, понимаете?

Есть боль от раздутого живота, есть тошнота от сладкого. Я иду в ванну. Я запираюсь. Включаю воду. И два пальца в рот...

Все. Жизнь снова прекрасна. Ложусь спать. На следующий день прихожу с работы усталая. Хочется поскорей расслабиться.

Лечь, взять почитать журнал, только что купила «Огонек».. И — яблоко, что ли? Или огурец... Все! Все сначала! Замкнутый круг!

Это бывает не каждый день.

Есть и недели счастья, когда Демон-Голод отступает. Я все успеваю, везде бываю, хожу к друзьям, у которых давно не была, смотрю картины, которые все уже посмотрели, сдаю старый телевизор, беру в кредит новый, шью новые занавески, через день забегая к маме, убираюсь, готовлю, наклеиваю у нее обои, участвую в соревнованиях...

Это недели жизни! Но однажды это кончается... Вдруг. Скорей, скорей! Даже руки трясутся. Раковина наполняется грязной посудой, кастрюлями, банками. Не всегда два пальца помогают, иногда не получается. Тогда я в отчаянии что-нибудь пью, чтобы желудок сам вывернул то, что в нем. Например, дихлофос, тараканий мор, а сегодня утром выпила колпачок шампуня, чтобы отравить этот проклятый аппетит.

Никто об этом не знает. На работе есть не хочу, в гостях не хочу, нигде не хочу.

Только дома, когда одна. Все удивляются, что я не ем и не худая: лишние килограммы есть, но в меру. Летом этот ужас исчезает надолго. Жара, ездим часто на дачи, все время на людях. А сейчас очень плохо, мой Демон—Голод одолевает меня и наполняет жизнь адом. Мне сказали, что я стала раздражительной и подурнела. Я сама это чувствую и реву от бессилия. Иногда хочется отравиться совсем.

Господи, что же будет? Стокилограммовая туша, раб желудка, отшельник-объедала?

Помогите мне, я в отчаянии.

Марина.

Марина, твои страдания мне знакомы не только по врачебному опыту... Сейчас главное для тебя — понять себя, а не презирать. Понять, хотя бы в самых общих чертах, природу своего Отшельника-Объедалы и его пищевых запоев (не случайно употребляю это сравнение).

Узнай прежде всего, что людей, мучающихся, как ты, на белом свете довольно много, хотя мало кто этом догадывается. В большинстве это одинокие девушки или полуодинокие молодые женщины или не очень молодые, но очень озабоченные своим видом и тем, кто и что о них сказал, что подумал...

У многих — сочетанная с навязчивым обжорством мания похудания. Радостей не в избытке — отсюда и тяготение к одной из самых доступных: пожрать.

(Прости ненаучность термина, но после твоего дихлофоса он мне кажется изысканным.)

Часто чувствуют себя сиротски заброшенными, никому не нужными, склонны к депрессиям. И эти вот пищевые запои — приступы булимии, волчьего голода — проявление не физического голода, а душевного: бессознательное самолечение этих самых депрессий. От чего бы дитя ни плакало — соску в рот, авось успокоится...

Не голод создает тебе «ад», а наоборот — «ад» душевдушевный являет себя в виде голода. И страшный Обжора, Отшельник твой, Объедала (я своего называю Жруном) — не зверь дикий, не чудище обло, а дитя малое, требующее внимания и любви, ребенок, заменяющий материнский сосок и ласку селедкой с вареньем...

Заметила сама: стоит остаться одной... Да, когда снимается внешний контроль, когда подсознание успевает шепнуть: ну, теперь можно — вот тут-то и вылезает беночек-жруненок и вопит... Да ведь просто страшно ему в одиночестве!.. Отсюда и пожелания:

— спокойно и обстоятельно разберись в причинах своей общей (а не просто желудочной) неудовлетворенности и разыщи заблуждения, на которых она основывается; не

последнее из таких, наверное, — убежденность, что мы должны непременно соответствовать общепринятым нормам веса и поведения;

— внеси в свою внерабочую жизнь больше разнообразных занятий и увлечений, чтобы просто некогда было сидеть-обжираться.

— всегда помни, что Ты и твой Демон-Голод, он же Отшельник-Объедала — взаимозависимые существа, меж которыми не битвы должны происходить, а наладиться мирное сосуществование — на основе взаимопонимания и доверия.

Одни в одиночку объедаются, другие обчесываются, третьи обгрызают ногти, четвертые напиваются, накуриваются, пятые... Пишут письма. (Это уже седьмые.)

Как быть, спросишь, — совсем не оставаться одной?..

Заповеди домашнего объедалы

— Не держи в дому запас, приноси еду на раз; скушав ужин втихомолку, зубы положи на полку.

— В холодильник не грузи — просто лопай, жуй, грызи: груши, яблоки, гранаты, сухофрукты и салаты, травки, семечки, изюм и морковку — хрум-хрум-хрум — не угробит, не отравит, а здоровьица прибавит стол фруктово-овощной, будь хоть с дом величиной.

— гости — это не в музей: отъедайся у друзей; оказав сию услугу, стройной сделаешь подругу.

— Как придет Великий Жрун — негодяй, насильник, врун — по башке его зигзагом: марш гулять спортивным шагом или музыку включи и запой, и зарычи, или йогой занимайся и постой на голове, или в ванне оклемайся, или выпей рюмки две старой доброй валерьянки — Жрун такой не любит пьянки, у него плебейский вкус...

— Вот и все — мотай на ус!

на стихи мои врачебные рекомендазмы перемочил поэт специального назначения Ив. Халявин

Марина, ты так превосходно описала свои «недели жизни» и дни тоскливой одинокой обжираловки, что у меня не остается сомнения: эти состояния у тебя цикличны. Что опять же характерно именно для людей, склонных к депрессиям.

Не казнить и не отчаиваться, а принять свою данность — и сообразить, как уравновеситься, сбалансироваться. Стоит, пожалуй, побольше есть именно в «недели жизни», а в дни плохие почаще жевать именно на людях, никого не стесняясь. В сумме выйдет поменьше, а душевно — полегче.

Что еще можно придумать?.. При внезапном появлении Объедалы-Жруна позвони по телефону подружке или другу и попроси: «Спаси меня, он опять хочет есть». — «Кто он?» — спросят тебя в первый раз. Расскажи, не убоись. Может быть, этого и будет достаточно.

Запиши на магнитофон текст внушения своим голосом или чьим-нибудь более убедительным. Текст должен быть достаточно доходчивым, как, например, надпись на дверце холодильника, сотворенная в порыве озарения одной моей пациенткой, твоей двойницей:

НЕ В ЖРАТВЕ СЧАСТЬЕ, СКОТИНА!

Мне так понравилась эта психотерапевтическая находка, что я с разрешения авторши вскорости запатентовал изобретение «Антижор, или Холодильник-Психолог»: при открывании дверцы холодильника любой конструкции автоматическое устройство включает аудиограмму соответствующего содержания — например, тот же текст, дополненный в позитивном ключе:

НЕ Б ЖРАТВЕ СЧАСТЬЕ, СКОТИНА!

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА.

Тонкость, правда, в том, что и под такую убойную формулу может парадоксальным образом разыграть естество, как у некоторых читателей моего «Разговора в письмах», истекавших слюной при чтении вдохновенных страниц главы «КАК НЕ НАДО ЖРАТЬ», где я самым подробным образом описывал, что, почему и зачем ЕСТЬ НЕЛЬЗЯ, как это вредно. Не ешь больше травилку от тараканов, ладно?..

Сытость убила Больше людей, чем голод.
Феогнид

БУДНИ ЗАВИСИАТРИИ

занимательная бзикология

Как дом заведешь, угнездиться спеша,
держишь: поползешь под уклон.
Прочнее, чем с собственным телом, душа
срастается с барахлом.
Настырные, душные души вещей,
древесных, стальных, шерстяных,
впиваются в мозг с любопытством клещей,
с бесстыдством душевнобольных.
Предметов, предметов, предметов толпа
сминает тебя и метет,
и оползень зреет в районе пупа,
растет пуповина, растет,
ползет, как саркома, плетет саркофаг
из самой суровой тесьмы,
и ты начинаешь сыреть как тюфяк
и видишь забытые сны,
и плачешь, пасхальные яйца кроша,
над порцией суточных щей...
Взыскует рождения чья-то душа
на свалке ненужных вещей.

На чем только люди не зацикливаются... Не коллекционер я, но бзикотека складывается сама собой, и приходится ее малыми частичками публиковать.

Как объявить войну демону Чесуну и прочим

В.Л., помогите избавиться от ненавистой привычки! Уже более 10 лет я живу в бесплодной борьбе с собой, страдает моя внешность, мое здоровье...

Лет в 12–13 я стала чесать голову в области темечка и выдергивать волосы, доводя кожу до ранок и образования залысин.

Сначала залысинки были маленькие, привлекали внимание родителей, но не вызывали большого беспокойства. Но с возрастом это занятие перешло в какое-то наваждение. Залысины стали увеличиваться, а руки просто невозможно убрать от головы.

Установки типа: я должна быть красивой, я должна любить себя — не помогают. Только постоянный контроль, но я его теряю, если устала, хочу спать, смотрю телевизор, читаю интересную книгу...

ВО МНЕ БУДТО СИДИТ КАКОЕ-ТО ДРУГОЕ СУЩЕСТВО! НЕВМЕНЯЕМОЕ! КОВАРНОЕ! ДЕМОН!

Лишь иногда на какое-то время удается взять себя в руки (взять руки в руки, смешно?), и на поврежденной поверхности начинает расти здоровый красивый волос.

Выходя замуж, надеялась, что мой муж будет следить за мной, но муж не счел этот головочес особой бедой. Думал, как раньше я: стоит только захотеть... Но недавно уже и сам сравнил эту привычку с курением.

Когда я надеваю шапочку или платок (это один из способов моей борьбы), — начинается тошнота и головокружение, становлюсь раздражительной, чувствую себя совершенно несчастным человеком...

Я слежу за волосами, ухаживаю за ними, у меня хороший парикмахер, но потом все рухнет и начинается снова. Когда после срывов я смотрю на плоды своих «трудов», хочется плакать...

Один врач посоветовал успокоительный препарат. Уже через пару дней я поняла, что после этих таблеток мне вообще ничего не хочется: плевать на сессию, на ссору с мамой... Особенно я испугалась желания выпить таблетку, когда поссорилась с парнем.

Я выкинула упаковки, которые продал мне тот доктор, и больше с этой проблемой к врачам не ходила, но прошло еще года три, и я с ужасом поняла, что сама справиться с собой не смогу...

Раиса.

Случай из разряда очевидных САМОзависимостей, которых у нас пруд пруди: онанизм, ногтегрызение, всякого рода ковыряния и расчесывания, выдергивание волос, многие тики...

Любую зависимость, даже от тяжелых наркотиков, можно рассматривать как производную от первичной природной САМОзависимости.

Неотвязное сосание младенцем пальчика или пустышки — наглядный пример того, как исполнительный механизм естественнейшей из потребностей перецикливается сам на себя, образует замкнутую системку и производит зависимостное западение.

(Помним олдзовских крыс?..)

Маленький жадный Сосун вновь оживает потом при курении, вносит немалую лепту и в поддержание алкогольной зависимости...

У Раисы — типичная картина такого вот самозападения, происходящего из древнего чесательного инстинкта (наши человекообразные братья весьма в этом деле горазды). Все признаки глубокой зависимости: ломки, срывы контроля... Зависимостное строение личности тоже проглядывает (..надеялась что мой муж будет следить за мной, желание выпить таблетку, когда поссорилась..).

Раиса чувствует: для одоления «ненавистной привычки» с той частью себя, которая поддерживает замкнутый круг зависимости (..во мне будто сидит другое существо... демон..), нужно разотождествиться.

Но догадки сделать это целенаправленно пока нет...

Раиса, все будет хорошо, если поймете и примете главное, общее. Избавление от многолетней привычки — от зависимости, какой угодно — всегда требует твердого мужества и полного отказа от саможалости. Как на войне — готовность страдать и терпеть столько, сколько понадобится.

До бесконечности?! — спросите.

По готовности — да. А в реальности — до победы.

Практически речь идет только о конечном периоде ломки — страдания, ограниченного во времени.

Нельзя вполне определенно сказать, сколько эта ломка продлится. У меня, например, когда я отказался от курения, ломка длилась около двух с половиной лет с периодическими утиханиями и возвратами.

Но я себе сказал, что назад пути нет, буду страдать хоть целую жизнь, хоть вечность — и после одоления тяжкого испытания награда пришла: полная отвычка, легкость, здоровье, свобода!

Такая решимость, такое самоусилие — единственное необходимое условие, при котором будут действительны все другие меры, уже частные, для вас именно.

Постригитесь наголо.

Пока волосы малость не отрастут, ***носите парик***, снимайте только для мытья головы. Все неприятные ощущения, связанные с ношением парика, терпите: они будут утихать и вновь возникать, но в конце концов ослабнут и почти исчезнут.

Когда парик снимете — обнаружите, что это вот автономное, невменяемое и коварное существо внутри вас — Чесун или Головочес, как вы сами его удачно назвали, если еще не совсем сдох, то порядочно выдохся, поослаб без каждодневной подпитки.

Привычная внутренняя связь между движениями чешущей руки и ощущениями от кожи головы если и не разорвется еще, то станет гораздо менее прочной.

За это же время пройдите ***курс массажа***.

А потом сами обеспечивайте своему телу необходимое ему внимание — ходите босыми ногами по сосновым шишкам — и не только ногами!.. — спиной, руками, etc...

Чесун развил в вашем организме потребность к микроболевым ощущениям — своего рода мазохизм. Вот вы и замените эти ощущения от головы ощущениями от других частей тела. И все время помните главное — вы справляетесь не с Собой! Справляетесь с Чесуном!

Не демон это, всего лишь пакостный мелкий бесеныш.

Развивайте привычки, противоположные имеющейся, — привычки-противовесы!

Прежней привычки они не устраниют, но ограничивают, ужимают ее, теснят.

Становится все возможней, все ближе освобождение.

Одна из противовесных привычек, служащая хорошую службу при освобождении от многих зависимостей и навязчивостей, — мой Метод Билатеральной Коррекции. Заключается он в целенаправленной смене «рукости» — ведущего мозгового полушария. Если вы правша, то в течение как минимум трех месяцев делайте все, что возможно и даже что почти невозможно (писать письма), левой рукой; если левша — правой.

А ведущую руку на это время насильно отправьте в отпуск с сохранением заработной платы (шутка, но не совсем); если же заупрямится и будет свое продолжать — посадите под арест: обмотайте бинтом и подвяжите, как будто вывихнули или сломали.

Заметьте, какой рукой вы чаще расчесываетесь. Если ведущей (что вероятнее), то уже один лишь ее «арест» сразу уменьшит ваше стремление предаваться зависимости процентов на 70.

Неудобства будут, конечно: есть, чистить зубы, открывать дверь, работать на компьютере и т. д. будет первое время неловко. Зато польза немалая воспоследует — вы не только легче избавитесь от зависимости, но и переменитесь основательно, взгляд на мир освежится!..

Еще предложение: Перенос Побуждения, он же Метод Подмены, или Как-Только-Так-Сразу.

Обзаведитесь шкурками с длинной шерстью. При всяком оживлении Чесуна — как только рука потянется к голове, как только шевельнется позыв (отслеживайте!!) — так сразу переключайтесь на шкурки и дергайте из них любое количество волос, не выбрасывайте их, а собирайте в коробочку.

Когда наберете полную коробочку, увидите, вернее, почувствуете, результат...

При зависимостях от чего и кого бы то ни было противоположность, хоть и совсем

малюсенькая — уже шаг к желанному освобождению и более того — инструмент:

ОТМЫЧКА к ОТВЫЧКЕ!

Любой зуд пройдет, если перестанешь чесаться и отвлечешься. И любую ломку, и страх, и боль, и тоску — только перетерпеть-перемочь-переверить! — победа придет!

Каждый позыв к Агенту Зависимости, будь то зуд, алкоголь, наркотик, игра, человек — во времени ограничен и маятникообразен: усиливается-утихает... Перетерпеть-перемочь — сгинет демон! Начните сегодня, сразу, сейчас!

Ответа на ответ пока нет, но знаю: письмо написал не зря, даже если, как иногда бывает, оно поможет не адресату, а кому-то другому.

Вампиризм? Аллергия? Человекозависимость?

С тех пор, как я начал постигать, что такое зависимости, как они разнообразны, как нами движут — каждого человека (с себя начиная) и каждое письмо (с человеком в нем) встречаю внутренними вопросами: «От чего ты зависишь?.. Насколько твои зависимости управляют тобой — и насколько ты ими?.. Насколько их осознаешь?..»

Следующее письмо как будто не в тему — речь о каком-то навороте в общении — но на самом деле...

В.Л., смело могу назвать себя вашим «книжным пациентом».. Увидела у подружки ваше «Приручение страха» — прочитала, поняла и смогла использовать» У меня случались панические атаки. Ваша книга помогла мне не только избавиться от страха, она оказалась той ступенькой на лестнице саморазвития, которую я долго не могла преодолеть...

Сейчас прошу другой помощи. Есть у меня подруга, назовем ее К. Хорошая подруга. Помогает мне в трудную минуту, поддерживает.

Во — когда я с ней общаюсь, мне ПЛОХО. Плохо физически. Ходили вместе на курсы — я перешла в другую группу, потому что мне тяжело два раза в неделю находиться рядом...

Самый простой выход ясен — не общаться.

Но ведь К. — человек, которохму я не безразлична. А таких в моей жизни не много...

Ее мнение мне ценно — она очень рациональная (чего мне не хватает).

Но ее ведущая установка, ее позиция и политика: ЖИЗНЬ — ПРОБЛЕМА. А я восприимчивая, впечатлительная. Может быть, дело в этом? Впрочем, мне тяжело и когда мы с К. говорим на отвлеченные твхмь.

Как вы думаете — это МОЯ психологическая проблема, которую я могу решить, или проблема в К. и совсем на другом уровне?

Что думаете по поводу энергетических вампиров? Суть этого проявления? Происходит ли оно оттого, что мы психологически зависим от данного человека, или дело в чем—то другом?.

Оксана.

Оксана, так называемый энерговампиризм (или психовампиризм) для меня тема открытая, думаю над ней...

Важно здесь внимательно отличать факты от толкований, действительность — от ее мифологизации, от ползучих темных суеверий, от бреда...

В вашем случае факт реален: когда вы общаетесь с К., вам плохо. А почему — можно только предполагать. Перечислю для вашего обдумывания и исследования некоторые из возможных причин:

1) однажды во время общения с К. вам могло стать плохо не из-за общения с ней, а по

какой-то другой причине (допустим, нездоровье, легкое пищевое отравление); случайное совпадение закрепилось в подсознательной памяти и стало условным рефлексом — как те же панические атаки, которые, раз возникнув в некоей обстановке по каким-то своим причинам, потом рефлекторно вызываются уже только этой обстановкой;

2) чем-то — внешностью или поведением — К. неосознанно напоминает вам что-то или кого-то, от чего или от кого вам раньше бывало худо, по поводу чего и случались панические ваши атаки (опять же — рефлекс);

3) у вас аллергия на биокомпонент К. — пот или какое-то выдыхаемое вещество — такая бионесовместимость бывает и между супругами или любовниками;

4) психоролевое трение: судя по вашему очень краткому намекающему описанию, характер у К. далеко не легкий: одновременно и тревожный, и самоуверенно-твердый, категорично-авторитарный, прогибающийся собеседника — прогибаться, соответственно, приходится вам, а резервы гибкости ограничены...

Если верно последнее, то понятно, что у вас легко возникает, с одной стороны, психологическая зависимость от К. (такие прогибающиеся натуры, не сознавая того, любят и умеют ставить других в зависимость от себя, и особенно самых близких людей); а с другой стороны, рождается и сильное внутреннее сопротивление этой зависимости, барьеры инстинктивной самозащиты.

Подсознательный внутренний конфликт часто имеет результатом эту вот плохизну, ощущаемую как физическое недомогание...

Для К. «жизнь — проблема», вы говорите, — и это, похоже, стержень ее мироотношения, характерный особо для тревожно-давящих мамаш и бабушек, для тяжелонудных папаш... Если в вашей жизни есть или были подобные персонажи, то вот и еще одно вероятное объяснение — почему вам, с одной стороны, К. представляется очень нужным и дорогим человеком, а с другой — хочется держаться от нее подальше.

(Хорошо бы узнать, одной ли вам становится худо при общении с К., или кому-нибудь еще тоже?)

Что же до пресловутого вампиризма... Уверен: спроси вы К. дружески-напрямик: «Ты меня вампиришь, признайся? Сосешь энергию?» — она либо не поймет, о чем речь, либо засмеется над вами и покрутит пальцем у виска, либо — если сама верит в эту мифологию — может даже серьезно обидеться.

Как я заметил, люди, склонные подозревать ство в других, несут в себе противоречие: с одной стороны, чрезмерно внушаемы и оценочно зависимы, а с другой (на уровне осознанных притязаний) — очень строптивы, стремятся к самостоятельности и лидерству. Самосопротивление создает внутреннее давление...

Те же, кого причисляют к вампирам, — тоже, как правило, люди повышенно человекозависимые. С разными акцентировками, разными зависимостными поворотами...

Одним требуется все время утверждать свою власть над окружающими; другим — получать подтверждения своей нужности, особости, одаренности, исключительности (та же оценочная зависимость); третьим — чтобы им непрерывно сочувствовали, жалели; четвертым — просто быть принимаемыми...

Что вы чувствуете, когда к вам подходит несчастной внешности нищенка и начинает вымаливать милостыню?.. Всем свои видом, всеми жестами и словами это существо показывает, как зависимо от вас, верно ведь? — И этой вот демонстрацией своей зависимости, включением в ее поле пытается в вас тоже вызвать зависимость, намагнитить зависимость ответной. Если вы не защищены изнутри, если не распоряжаетесь своею свободой САМИ — зависимостный рефлекс сработает: вы почувствуете если не жалость, то стыд, вину — за то, что благополучны, а это создание так несчастно...

Другой частый вариант: внутренне напрягаетесь в противозависимостной защите. Будете стараться подавить свои побуждения. Придадите лицу сурово-непроницаемое выражение или отвернетесь...

Бывало так, вспомнили?.. Сравнили свои внутренние состояния в этих ситуациях и в

общении с К.?..

Оставим же мифологему об энерговампирах, пускай ею пробавляются шарлатаны и их суеверная паства. Безусловно, на свете есть люди, общаться с которыми для других опасно; есть и такие, с которыми иметь дело тяжело, но полезно, или приятно и легко, зато вредно очень...

Но если вы сами внутренне свободны, если уверены в себе и смотрите на людей открыто, внимательно, трезво — не страшен вам ни злодей, ни зануда, ни сумасшедший, ни какой угодно вампир.

В непораненной руке можно нести яд...

Лудомания: человек-дыра

В.Л., я живу с мужем Андреем 8 лет. Сначала казалось, что все очень хорошо. Его родители купили квартиру, мои — помогли обставить мебелью. В общем живи и радуйся. Но...

Оказалось, Андрей игрок. Играет в казино на игровых автоматах, играет на огромные деньги. Не на свои, а на чужие.

Об этом я узнала год назад. И он, и я работали, но деньги в дом приносила только я.

У мужа (он работает хменеджером) постоянно находились причины отсутствия денег: то плохо продавался товар, денег не дали, то кому-то дал в долг и ему не отдали, то милиция, выполняя план, забрала его в отделение и там отобрали деньги, то потерял...

Почему-то я ему верила, хотя где-то подсознательно понимала, что обхманивает... Мне так хотелось построить нормальную семью, основанную на доверии! Я считала, что мы друг другу говорим только правду.

Когда стало совсем не хватать денег, я нашла вторую работу. Я по специальности бухгалтер, нашла фирму, которой нужен был приходящий бухгалтер. Уставала, как собака, но нужны были деньги...

Все прояснилось, когда муж мне заявил, что ему нужны \$10000!!!! Андрей сказал, что эти деньги он якобы получил в качестве предоплаты наличными и тут же их проиграл в казино. Мне стало плохо, я даже не могла представить, где взять ТАКИЕ деньги...

Я посоветовала ему пойти к его родителям и все рассказать! попросить выручить. Он сходил, они были в шоке, но отец поднапрягся, прошел по друзьям и собрал эту сумму в долг, выплачивал не Андрей, а отец...

Постепенно мы об этом забыли, стали жить дальше. Второй раз гром грянул, когда отец Андрея пошел в гараж за машиной. У них две машины, одна записана на отца, другая на Андрея, и эта вторая машина из гаража исчезла. Андрей ее втихаря заложил за карточные долги.

Отец долго на него орал, Андрей рыдал, клялся, что это в последний раз... Отец снова собрал нужную сумму, выкупил машину и заплатил за Андрея долги. Месяца четыре прожили спокойно, но зарплату за это время принес всего два, какие-то отговорки...

А летом однажды вдруг, пока я была у мамы в гостях, порезал себе вены. Я вовремя вернулась домой... Опять должен \$10 000.

Опять чужие. Опять проиграл в казино на автоматах... И опять отец стал решать его проблемы. Опять взял все долги на себя.

И пошло—поехало... Заставлял меня брать в долг уже у моих родителей. Куча обещаний, что больше не повторится... И ему все верили и искренне пытались помочь.

Выгнали с работы. Почему — не рассказал.

Денег не было, а он любит хорошо покушать, одеться... На это все работала я, а еду давала моя мама. Пока искал работу, ему было скучно, я приезжала с работы поздно...

Однажды я застучала его дома с проституткой. Перед тем позвонил, сказал, что домой ночевать не приедет, я поехала с работы к маме, осталась у нее, а утром, вернувшись рано домой, нашла его с грязной блядью в нашей постели. Было очень больно.

Ео и тут я перешагнула через себя...

Попыталась его понять: ему тяжело, я много работаю, очень устаю, вся на нервах, ему не хватает женского внимания...

Снова все забыли и стали жить дальше.

Андрей нашел работу, вроде бы жизнь стала потихоньку налаживаться... И опять случилось то же, что раньше. Он должен был привезти нашему общему знакомому (они вместе пытались работать, чтобы открыть свое дело) \$10 000. Но как Вы понимаете, он их не довез...

Советоваться со мной начал, когда компаньон прижал его к стенке...

Я ничего не смогла ему посоветовать, да и что здесь можно... Отец тоже сказал, что больше помогать не может, у него и так долг в \$25 000, которые он за него отдает.

Андрей все молча выслушал. Потом взял и наглотался снотворного, да как! — выпил кучу таблеток и лег со мной рядом спать.

Страшно представить, что было бы, если б я не успела его разбудить... Вызвала скорую, увезли в реанимацию, поставили капельницу...

Выжил. Я оставалась с ним в больнице по ночам. Ео после того, как он вышел из больницы, ушла жить к маме.

Что-то во мне сломалось...

Андрей согласился лечиться, нашли врача, ездил к нему... Но неделю назад я узнала, что он опять играл и проиграл всю зарплату.

Лечится ли игровая зависимость, или это на всю жизнь? Мне страшно, а что если он задолжает каким-нибудь бандитам».

Тамара

ГИД — Ничего себе черная дырочка...

ВЛ — Продувной себялюб, воистину человек-дыра.

Втянул в свою воронку жену — она ведь, как видите, почти без критики, почти зомби, только чуть-чуть очнулась. Отца затянул в долговую петлю...

— Какие все оказались самоотверженные альтруисты вокруг паразита, просто диву даюсь.

— Со-зависимость в чистом виде. Все ближайшее окружение человека-дыры, скоро ли, долго ли, начинает крутиться в его орбите, подвергаясь употреблению, и испытывает тяжкое, а порой и смертельно опасное влияние его поля — всей атмосферы его существования со всей суммой последствий...

— Что такое человек-дыра, знает, наверное, и каждая семья, где есть тяжелый алкоголик или наркоман?.. Ясно, дыры эти, как и лудоманская, нуждаются в постоянном притоке денег, сосут и сосут... А другие виды зависимостей, если они не связаны с такими безудержными тратами, тоже создают неблагоприятное поле влияния?

— В разной степени... Да, практически одна и та же картина складывается в семьях алкоголиков, наркоманов и игроманов. У сексоманов долго может быть все шито-крыто, но рано или поздно и эта зависимость производит пробоину — жизнь идет ко дну, и кто не успел спастись, тонет вместе с одержимым...

Просмоленные курильщики, даже если стараются оберегать от своей дымежки некурящих родных, друзей и коллег, самым курным духом, никотиноаурой, исходящей из каждой клеточки тела и каждого волоска, создают вокруг себя если не физическую, то психическую задымленность, очаг потенциального нездоровья, сказывающийся в особенности на детях.

А неукротимые чистюли, а заслуженные объедалы, а неистовые чесуны, а

замусоленные ногтегрызы?.. Казалось бы, у этих-то трудности только личные, окружающих не затрагивающие. Как бы не так. Спросите родителя, супруга или ребенка такого загруженного товарища, легко ли с ним жить-поживать.

Непроста и жизнь с завзятым коллекционером, и с заядлым охотником, и с фанатом-болельщиком и любым фанатом, если только в ту же сторону не зафанатели и все вокруг; не позавидуешь и ближайшему окружению задвинутого трудоголика, по себе знаю опять же...

— **Но это ведь страсть продуктивная, благородная и корпящая.**

— А какой ценой?.. Я, слава Богу, в последнее время слегка опомнился и свою трудовую зависимость хотя бы часа на полтора-два в день посылаю туда, куда посылает она меня, а что было раньше, страшно и вспомнить...

Любая неуправляемая зависимость, всякая мания и голизм — страсть, взявшая верх над Целостностью Бытия, над Гармонией, — есть постоянно действующий волемагнит, выстраивающий под себя окружающую среду вместе со всеми ее обитателями.

А при максимальной, десятибалльной мощности создает смерчеподобную воронку, в которую утягивает и душу, и жизнь любого, кто только попадает на пути.

— **Что же вы ответили Тамаре?**

Тамара, игровая зависимость (лудомания), по опыту всемирных наблюдений — одна из самых упорных и жестоких страстей, совершенно подобная наркомании.

Лечится ли она?.. Лечится, если только человек сам искренне хочет лечиться.

А вот из-лечивается ли — вопрос, на который нозначно ответить трудно. Смотри как понимать излечение. Вы ведь знаете, наверное, что тяжелый алкоголик или наркоман могут «завязать» на очень длительное время — на годы и десятилетия, а потом с одного глотка или одного укола или таблетки сорваться, и понеслось... Могут и всю оставшуюся жизнь не срывать; но все равно — склонность к зависимости остается в них, как взрывное детонирующее устройство, срабатывающее при малейшем прикосновении.

Устройство это заложено в самой их натуре, в характере, в типе личности и физиологии. И если в этой самой натуре нет ничего иного, более высокого и сильного, чем порочная склонность, — духовности, творческой страсти, любви — если такого противовеса, хотя бы в зачатке, не обнаруживается — надежды на освобождение от зависимости, можно, увы, не питать.

Я знаю случаи пожизненного выхода из лудоманий.

Во всех этих случаях, очень немногочисленных, люди обладали вот этим внутренним противовесом. Одного вытянула религиозность, другого — любовь к сыну, третьего, художника — творчество... Лудоманий были подвержены и гении русской литературы Пушкин и Достоевский. Оба из нее вышли, хотя и не без потерь, тоже с великой помощью творчества, и оба гениально отреагировали изжитую страсть в своих всемирно известных произведениях: «Пиковой даме» и «Игроке».

Знаю я и людей талантливых, духом как будто не слабых, но столь далеко зашедших в своей страсти к игре, что она стала стержнем их жизни, ведущей силой — ведущей, понятно же, в никуда...

Один такой человек, некто Р., очень способный бизнесмен, человек разносторонний, эрудированный, тонко чувствующий, уже много лет живет своеобразными двухфазными циклами. Одну фазу можно назвать подъемом, другую спуском, длятся они по несколько месяцев, иногда и по несколько лет.

На подъеме Р. работает и зарабатывает. Работает неистово и искусно, зарабатывает много. Чувствует себя на коне, уверенно, превосходно. Однако к концу фазы начинает нарастать скука, хандра, сосущее беспокойство... Р. уже знает, что близится спуск, и противостоять ему не в силах, а после какого-то рубежа и не хочет противостоять — просыпается, как он говорит, джинн: оживает неудержимая страсть к игре.

Спуск — время карточной игры, продолжается до тех пор, пока не проиграется в пух и прах, именно спустит — в черную дыру! — все заработанное и сверх того еще наиграет на

долг в несколько тысяч долларов...

На это время у Р. почти пропадает сон — ночи напролет за игорным столом — и включается ДВОЙНОЕ СОЗНАНИЕ: с одной стороны, не перестает верить, что вот-вот отыграется, выиграет огромные деньги; а с другой — знает, что проиграется и... Хочет этого!

Я спрашивал Р., почему он не выходит из порочного круга, ведь может. Не надоело ли так бездарно гибнуть?

— Надоело смертельно. Но выходить НЕКУДА. Нет другого повода жить. Это мое пищеварение, — сказал он.

Выходите сами из мужезависимости и спасайте себя, пока еще не поздно. Вы поняли?..

Шарахнем по компьютеру сноубордом!

В.Л., мне скоро 16 лет. Как быстрее отказаться от компьютерной зависимости, отвязаться от компьютерных: игр? Раньше я занимался творчеством, создавал программы, было интересно, я без этого жить не мог...

А сейчас уже год только играю и не могу отлипнуть. Мне уже не интересно то, чем раньше занимался, хотя это было успешно. Я понимаю, нужно удалить игры, продать диски и не покупать. Но мой младший брат, ему 12, тоже играет, и он меня не поймет!

Кирилл

Кирилл, поздравляю.

ТЫ УЖЕ НАЧАЛ ОСВОБОЖДАТЬСЯ.

ТЫ УВЕРЕННО ОСВОБОДИШЬСЯ.

ТЫ ОСВОБОЖДАЕШЬСЯ ПРЯМО СЕЙЧАС,

читая мое письмо, а начал освобождаться, когда взялся писать ко мне. Ты осознал необходимость освобождения от зависимости со всей ясностью — и это

УЖЕ ПЕРВЫЙ ШАГ К СВОБОДЕ.

А вторым твоим шагом было написание и отсылка письма — ты послал мне СВОЮ ВОЛЮ К СВОБОДЕ, чтобы я ее подкрепил, верно? — Вот я это и делаю.

Все получится. Ты вернешься к творчеству. И заниматься будешь не только и не столько тем, чем раньше, а новыми примочками, это будет круто!:)

Компигрушки — это, по-мужски говоря, виртуальный детский онанизм. Сколько можно?.. Завязывай!

Чтобы облегчить дело, осваивай зимой сноуборд, летом скейтборд, ролики... Что там у тебя еще движется?..

Брат поймет тебя если не сразу, то позже. Когда подрастет. Не дави, посмеивайся — завяжет и он.

Пришествие кентавров

что такое псидемии и кто такие компсики

Из интервью в журнале «Компьютерра»

Елена Мариничева, корреспондент. — Владимир Львович, в одной из своих работ вы писали о так называемых психозидемиях, когда определенные психические отклонения охватывали целые страны. Упомянули, что подобные явления продолжают возникать и сейчас. Как вы считаете, может ли Интернет быть

катализатором явлений такого рода? Есть ли конкретные примеры этого?

ВЛ — Времена меняются быстро, а люди — медленно...

Психические эпидемии — а точнее социально-психологические (далее сокращенно: псидемии) — бывают с разными знаками, это не обязательно что-то плохое и ненормальное. Общечеловеческая норма: постоянное взаимовлияние людей на уровне как сознания, так и подсознания, взаимное психическое заражение, взаимогипноз.

На этой природной основе зиждется весь механизм социальной психики и развития цивилизации.

По псидемическому типу в человеческие массы внедряются как всевозможные заблуждения, мифы и бреды (ведьмомании и бесоодержимости прошлых времен, алхимический «заворот мозгов» в средневековой Европе, коммунистические и фашистские идеологемы недавних лет), так и язык, культура и нравственность, новые формы менталитета.

В прошлые века, случалось, огромные массы людей в городах и провинциях, странах и даже континентах массово дергались, выплясывали неистовые коленца, дико смеялись — или наоборот, впадали в оцепенелость, в ступор, в депрессии с тягой к самоубийству.

Бывали и псидемии агрессивности и насилия, периоды всеобщего яростного остервенения — самые крупные из них перерастали в большие войны.

Псидемическим путем распространялись массовые религиозные и идеологические движения, и в их числе такие разные, как христианство, ислам, буддизм, коммунизм... Было и есть поныне еще и множество псидемии ограниченного характера, в том числе и религиозно-сектантских движений, подростково-молодежных драйвов (хиппи, панки, металлисты и пр.)

Постоянно возникают тихие псидемии различных суеверий, мод, привычек, обычаев, бзиков...

Очень важно принять во внимание, что люди, находящиеся внутри псидемии, одержимые ею — не отдают себе в этом отчета, не понимают, что захвачены психической инфекцией, не могут этого понять, откуда не выйдут из поля массового гипноза.

Футбольные и музыкальные фанаты считают свое поведение результатом собственных осознанных решений, своим добровольным выбором — своим, а не навязанным кем-то или чем-то образом мыслей и образом жизни.

В действительности это, конечно, не так, и у многих из этих зомби со временем наступает отрезвение и похмелье, как и у тех, кто в свое время подпал под массовый гипноз культа Гитлера или культа Сталина.

Обычный жизненный цикл очередной псидемии состоит из четырех фаз. Первая: скрыто-подготовительная, накопительная — исподволь собирается некий потенциал, «призрак бродит по Европе»...

Вторая фаза: взрывная вспышка, порождающая демическую волну. Источник вспышки — пассионарная личность, «сверхновая звезда», вокруг которой образуется активный «ядерный» человеческий слой.

(Классический образчик — Христос и его апостолы).

Обязательно происходит иницирующее событие: распятие Христа, нисхождение Будды, публикация коммунистического Манифеста, «пивной путч» в Германии...

Третья фаза: экспансия (распространение) и структурация — преобразование первоначальных пассионарных движений в социальные организации и институты, в культуры и субкультуры, а далее в образ мыслей и чувств, в ментальность людей.

Псидемическая волна идет вширь, захватывает все новые пространства, новые мозги, новые души... Крупные волны разделяются на мощные самостоятельные потоки, дают, наподобие опухолей, отдаленные «метастазы», которые начинают жить самостоятельной жизнью.

Наконец, четвертая фаза, которую можно назвать фазой сжатия или локализации. Волна распространения скоро ли, долго ли, угасает. На пространствах ее прохождения остаются человеческие миры, этой волной более или менее измененные. Так остался после периода экспансии христианства христианский мир, после победного шествия ислама — мусульманский. После апофеоза и угасания движения хиппи в разных странах на какое-то время остались сообщества, колонии хиппи. Постепенно они все более уменьшались, скудели и деградировали, но какая-то часть «наследственных» хиппи до сих блюдет их дух и традиции, слэнг и прочие субкультурные атрибуты.

То же самое произошло у нас с бардовским движением, такова же судьба металлистов...

В развитых индустриальных обществах психиатрии принимают более ограниченный — социально-слоевой или, скорее, социально-коридорный характер.

С двадцатого века, особенно со второй его половины создание психиатрических волн все более становится делом бизнеса и политики, полем продуманных социальных стратегий и манипуляций узких заинтересованных группировок. Это понятно: с каждой волны, сопровождающейся массовым влечением к чему-то, спросом на что-то — если заблаговременно подготовиться, можно собрать изрядный финансовый и политический урожай.

Собственно, цель всякой рекламы и есть возбуждение и максимальное увеличение и продление психиатрической волны вполне определенного содержания...

Логично предположить, что и мы с вами сейчас пребываем в тех или иных психиатрических волнах, отчасти стихийных, отчасти преднамеренно вызванных.

Пребываем, не отдавая себе в том отчета.

Некоторые психиатрии, впрочем, вполне очевидны.

В компьютерном мире внутри большой волны общей компьютеромании («манья» — для кого-то чрезмерно сильно, гиперболоа, — а для кого-то и в самый раз) на сегодняшний день различимы четыре основных субволны.

Я их только назову, особо не вникая: компьютерная игромания (производная от общечеловеческой игромании, лудомании, во всей ее неистощимой многоликости); апгрейдомания (манья технического совершенствования, замешанная на многих человеческих чувствах и страстях: тщеславии, зависти, тревожности, собственничестве, страсти к творчеству и т. д.); чатомания (весь сложный конгломерат массово неудовлетворяемой потребности в общении и самореализации через общение) и халывомания (инфантильно-иждивенческий инстинкт, отчасти охотничий и все то же собственничество).

А еще есть искусственно поддерживаемая вирусифобия. Основа ее реальна, но я не сомневаюсь, что не менее чем в 50 % случаев производители вирусов и производители антивирусных программ — субъекты одни и те же.

Старый прием бизнесовых лекарей-жуликов: придумывать или вызывать болезнь, чтобы лечить ее...

Поскольку Инет все быстрее становится средой жизни и общения, средой новой, малоизведанной, его психиатрический потенциал довольно высок. Есть и факторы ограничительные. Один — уже упомянутая социальная слоистость; другой — виртуальность и ее относительная «холодность» — такие мощные природные посредники психического заражения, как дыхание, голос, жест, мимика, на экране пока не действуют или действуют слабо, хотя новейшие мультимедийные технологии, наверное, уже совсем скоро, как и ТВ, сделают виртуального человека даже более эффективным, чем человек живой.

— Интернет-зависимость — это реальность или очередная страшилка? Известны ли вам случаи Интернет-зависимости, которые можно было бы сравнить с наркозависимостью?

— Интернет-зависимость — и реальность, и очередная страшилка. Реальность — потому что случаи, когда люди подсаживаются на Инет с интенсивностью наркомании, действительно известны и множатся. В странах, компьютерно более развитых, эта

пидемическая волна уже прошла свой апогей и спадает. А страшилка — потому что как источник опасности преувеличивается. Так в свое время боялись и книгоманий, и киноманий, и телеманий.

Все эти мании действительно существовали и существуют—и все прошли через период широких разливов, после чего благополучно вошли в узкие берега.

Вопрос не в том, возможна ли инетомания — разумеется, она есть — а в том, кому конкретно она угрожает.

Можно сразу сказать, кому: тому, во-первых, кто вообще склонен западать и подсаживаться на что бы то ни было — такие натуры в определенном проценте есть всюду и везде, это примерно каждый третий-четвертый мужчина и каждая седьмая-тире-десятая женщина...

И тому, во-вторых, кому больше не на что подсесть, нечем увлечься, у кого мало захватывающего в реальной жизни. Инетомания, если уж выбирать между ней и наркотиками — вариант далеко не худший, а для многих и просто спасительный.

Важен не факт подсаживания, а то, на что именно и почему человек клюет, к чему присасывается, в каких мирах инетовского многомирия пребывает его душа...

— Многие родители обеспокоены тем, что их дети увлечены компьютерными играми настолько, что это вытесняет все остальные виды досуга. Оставляя в стороне физический вред такой игромании — как она влияет на ребенка психологически?

— Компьютерная игромания — и уточню, мания на те игры, которые сегодня преобладают в массовом употреблении, а это игры сугубо азартные, примитивные, не творческие, не развивающие — задерживает душевное и умственное развитие ребенка. Дети-игроманы в большинстве хуже говорят, хуже пишут и меньше знают, чем дети, свободные от этого пристрастия.

Хуже того: в поведении таких детей заметна примесь неадекватности, отрыв от реальности, аутизм. Модель взаимоотношений с кнопочно управляемыми игрушками невольно переносится на реальный мир, игрушки формируют односторонне-манипуляторскую установку. А реальный мир кнопочному управлению не поддается, с ним нужно учиться взаимодействовать, меняя себя — и учиться менять прежде всего себя.

Сталкиваясь с неманипулируемой действительностью, игроман еще более замыкается и еще больше западает на игрушках — порочный круг...

Картина тягостная, опасная. Родителям следуют твердо ограничивать компьютерные игры своих детей временными рамками: максимум полчаса по будням, а по выходным не более часа.

Главное же — побольше самим душевно общаться с детьми и помогать развитию других увлечений!

— Компьютеризация меняет все в нашей жизни — быт, характер труда, отношения между людьми... Подвластна ли душа человека воздействию всех этих процессов? Что с нами будет дальше?..

— Душа человеческая — прибор чуткий, отзывающийся на все... А подвластна ли компьютеру — вопрос пафосный. В частных, индивидуальных случаях, как мы видим — да, когда компьютер делается чем-то вроде гипнотизера для той души, верней, психики, которой более нечем себя заполнить.

Появился в массовом масштабе тип человека, не только житейски, но и психологически зависимого от компьютера. Таких людей я называю — компсики:) и сам отчасти уже к ним отношусь.

А в общем и целом — навряд ли компьютеры съедят человека. Уже давно они стали чем-то вроде наших дополнительных органов чувств, дополнительных мозгов, мускулов и сосудов, дополнительной среды обитания. Не власть это, не надо паниковать. Зависимость — да, как от электроэнергии или денег. Взаимодействие, симбиоз, жизненное единение — такое же, как единение всадника и коня, в пределе образующее всем известный мифологический

тип кентавра. Угрозы в этом пока не вижу.

— **Что ждет психологию в будущем? Какую роль в ее развитии могут сыграть компьютеры, Инет?**

— Психология, как и математика и философия — наука наук, метанаука.

Ее предназначение — служить собиранию, интеграции человечества и всего живого, приближать мир к великому Всеединству.

Душа и смысл психологии — взаимопонимание: общение в самом полном, самом глубоком смысле. Во все проникать, всему придавать человеческое измерение, все науки и практики соединять, между всеми посредничать, всех взаимопереводить — и выводить тем самым из состояния расчлененки, оно же профкретинизм.

Компьютеры и Интернет с их сквозняковой открытостью уже продвинули развитие психологии в этом направлении. По крайней мере, собственного профкретинизма у психологов, кажется, уже чуть-чуть поубавилось.

Хотя, возможно, я выдаю желаемое за действительное...

* * *

ГИД — Вы говорили о естественных потребностях, лежащих в основе зависимостей. А при лудомании какая потребность задействована, какой эксплуатируется инстинкт?

— Я думаю, всего более охотничий. Обратим внимание: пристрастие это в основном мужское, лудоманки-женщины очень редки.

— **Мужчины вообще больше подвержены всяким зависающим зависимостям и страстям.**

— Не скажите. Смотря каким. И если уж женщина на что-то или на кого-то запала, зависла, отвадить или вылечить ее гораздо тяжелее, чем мужика...

По семейно-отношенческой, по любовной и сексуальной зависимости, а также по пищевой женщины впереди, равно как и по всяческим чесунам. Хотя и наш брат от этого шибко страдает, но...

— **Меньше кудахтает?..**

— Ну как бы да.

— **Почему такая неуверенность?**

— Потому что и раз на раз не приходится, и тенденция изменяется. Женщины в массе пока еще существа более первичные, более близкие к изначальной Природе, чем мы, но индустриальная цивилизация, бизнес, хищное одиночество города меняют их очень быстро...

Собакозависимость, машинозависимость...

В.Л., извините за беспокойство, просто больше не с кем поделиться...

У меня было два друга: мой ротвейлер Бакс и машина Белая Голубка, моя девятка. Они меня понимали, я их безгранично любила.

И вот прошлым летом Баксик заболел и умер, а на Голубушке своей я попала в аварию, сама чуть не погибла, а от нее просто ничего не осталось, сухая формулировка эксперта: восстановлению не подлежит. Умерла!

Для хменя эти две потери означали конец жизни. Потерю всего.

Эти два существа были проводниками к свободе моей души, абсолютной свободе.

С Баксиком мы часто гуляли в лесу — он проложил мне путь к гармонии с природой.

А с Голубкой связано формирование меня как личности, сахроутверждение в собственных глазах. Множество ситуаций, когда я кому-то помогала, ждала,

любила... И познание и принятие себя, и самоопределение в этом мире. Когда мы летели по ночному шоссе, я чувствовала себя свободной как ветер в небе, будто я лечу к звездам, к новым мирам, блуждаю во Вселенной, и душа моя свободна...

Наверное, это патологическая любовь?

Ведь ненормально — любить какую-то железяку, приветствовать ее утром, разговаривать с ней? Если любовь к собаке еще понятна, то что такое любовь к машине, одушевление ее?..

Я это ото всех скрывала, чтобы не думали, что я сумасшедшая...

Теперь я лишена всего. Загнана в клетку зависимостей от всего и всех. Меня душит атмосфера ненавистного города...

Душа просит свободы. Нашла некоторый выход: по ночам рисую картинки, в основном горы, делаю икебаны... Это немного расслабляет и уносит в желанный мир воли, но все равно обстановка давит...

У меня ребенок и двое взрослых детей покойного мужа. Хорошо оплачиваемая работа.

Хороший дом. Но все это обязанности и зависимости, отдушины нет...

Хочу на Кавказ, хмечтаю хоть раз увидеть красоту Кавказа, никогда там не была...

Конечно, скоро у меня будет другая собака, другая машина, другая жизнь. Не новая.

Просто другая.

Люша.

Эта женщина не сообщила своего возраста. (По прикидке тридцать с небольшим). Не просит ответа, просто захотелось высказаться в жилетку...

ГИД — Странно... Не радуется, что осталась жива после того, как чуть не погибла. Не радуется детям, похоже, и не любит... О муже не горюет нисколько. А о собаке и особенно о машине...

— Ей и самой кажется это странным, поэтому и скрывает от окружающих. Но с точки зрения закономерностей самоотжествления и психологии зависимостей случай понятный и не такой уж редкий.

О хозяевах собак даже и говорить не будем — все тут прозрачно, все налицо, достаточно понаблюдать, как часто собака и ее хозяин или хозяйка физиономически — как две капли воды...

— О, очень часто. До смеха, до колик.

— Покажи мне свою собаку, а морду лица можешь уже не показывать. Машину тоже если покажешь, остальное приложится.

Слышал недавно: «У тебя Тойота девочка или мальчик?» — «Парень». — «Ну тогда ютексом (это моторное масло) его не корми, пацану надо покруче, кастрол.

А у меня девка, ей в самый раз». У обоих «Тойота Камри» одного года выпуска и одной масти...

— Это-то понимаю. Сам с детства в машинах видел живых существ: два глаза, четыре ноги, рычит-фырчит, бегаёт, какает выхлопными кашками... Хозяином жигуленка стал — кормить-поить его надо, мыть-чистить, прогуливать, давать отдыхать, иной раз уговорить вести себя хорошо, иной раз матеркам прикрикнуть...

— Понял, понял, мальчишка он у вас, жигуленок.

— Да, а когда сын у меня родился, вдруг у нас испортились отношения — заревновал дружок, что ли, барахлить начал на ровном месте, а один раз чуть меня не угробил. Продавал со слезами...

— Самоотжествление чистой воды. А следующая машина оказалась хорошенькой девушкой?

— Да, лапочка-Ладочка... И уже по-другому залюбил ее. Сам ревную, никому

трогать не позволяю, чисто не мою, ветровое стекло подрабил слегка, чтобы не была чересчур привлекательной...

— Ясно-ясно, господин собственник.

— Но при том все-таки не могу сказать, что машина для меня ближе и дороже живых родных, как у Люши. Не так я от нее зависим, не так люблю.

— Вы поставили рядом зависимость и любовь — и не зря, но взаимосвязь их не однозначна. Заметили по письму? Не получается у Люши любви к тем существам и делам, где для нее на первом плане обязанности, где первично она зависима от других — безвыборно. А получается только любовь к существам и предметам, которые первично, по ее собственному выбору зависимы от нее.

— Дети разве от нее не зависимы по ее выбору? Свой, по крайней мере, ребенок?.. Свой дом?..

— Зависимы, разумеется. Только до нее это не доходит. Она это воспринимает как СВОЮ зависимость, свое «надо», как клетку и только. А свой собственный выбор этой клетки не сознает или не признает.

Довольно многие родители относятся к детям не как к своему добровольному выбору, тем паче не как к дару божескому, а лишь как к сумме подневольных обязанностей, к их нескончаемой череде, к каторге.

— **Да, часто это бывает. Но почему?..**

— Свободными быть не умеют, потому и не умеют любить. Отказываются понять: ребенок — не кукла, которую покупаешь на свой вкус, а кот в мешке и груз неизвестного веса. Как, впрочем, и твой супруг или супруга, как и работа, на которую идешь, дом, в который вселяешься...

— **И вся жизнь, которой живешь...**

— Именно, с себя начиная. Сплошные мешки всюду, причем в некоторых и котов даже нет — бутафория...

— Мешок без кота, запахло какое!.. Вы сказали только что: первично зависимы. Есть, значит, и вторичная зависимость?

— Да: наша зависимость от того, что или кто зависит от нас. Если рождаете ребенка, заводите дома цветы или щенка, то они, понятно, начинают всецело от вас зависеть — а вы обратным порядком начинаете зависеть от их зависимости от вас, вы к ним этой зависимостью привязаны, ею связаны, и это называется уже словом ОТВЕТСТВЕННОСТЬ; а ответственность предполагает обязанности — жесткие «надо»: поить-кормить-прогуливать, поливать-ухаживать, воспитывать...

И машина, конечно, тоже, как и любая собственность, становится зависимой от вас, а вы от нее. Любишь кататься, люби и саночки возить. Из одного Хочу, как правило, получается много Надо!

— **О да, как сказал Жванецкий: одно неосторожное движение, и вы отец...**

Итак, в чем же разгадка столь безудержной собакозависимости и машинозависимости?

— Очевидно, Люшу шпыняли в детстве, она долго была Омегой, с неумелыми попытками защит от оценочной зависимости и чувством собственного ничтожества. Ротвейлер и машина увеличили ее в собственных глазах, расширили личное пространство свободы, укрепили самооценку извне. Но внутренняя незрелость никуда не девалась. Зависимость, залезшая глубоко, заставляет душу искать свободу в путях-дорогах или где-то в горах...

Увы!.. Кто не умеет найти свободу в себе, не найдет ее и в небесных высях.

Под нашим единственным Солнцем

к вопросу о самоотожествлении

письмо другу Ба-сину
после посещения границы большого соседнего государства

Именно тогда — помнишь ли,
в дни заката империи, когда
перед взором моим простиралась
возвышенная и светлая чистота
уголовной ответственности,
а наш друг Юз И К (о)
матерился на каждом шагу
как говорящая лошадь,
именно тогда — помнишь, как горевал ты,
что не китаец,
потому что у них численное преимущество,
больше всех
на планете китайцев.
Зачем нужен я на этой земле, сокрушался ты,
зачем мы с тобою нужны на свете,
ведь человечество в основном китайцы,
а мы с тобою
Ни То — Ни Се.
Именно тогда — помнишь? — я тебя уговаривал,
что китайцы — еще не все,
что и не всякий китаец — китаец,
что и среди китайцев
настоящих китайцев
раз-два и обчелся.
Каждый китайцем обязан быть,
ты говорил,
мы китайцами быть должны,
потому что все наши потомки
китайцами станут,
да-да, все равно
в основном китайцами,
пожелтей, побелей,
почернее, позеленей,
но китайцами,
это вычислено компьютерами
Ну, компьютеры — это еще не все,
упирался я,
компьютеры знают лишь то,
что уже известно,
и потому ошибаются.
Было время, когда китайцы
китайцами не были,
и настанет, когда
китайцами быть перестанут,
таков общий круговорот
под нашим
единственным солнцем.

Ну, спросил ты, а когда солнце
солнцем быть перестанет
и станет китайцем?
Тогда, сказал я,
именно тогда другой разговор.

Глава 3. ПОЛУОСТРОВ ОМЕГА

...И снова черновик, и засмеяться,
и строчки слабые стереть...
Мне, чтобы выжить, нужно состояться,
а чтобы состояться, умереть...
Совершенство, не убивай меня, не спеши,
я и сам для себя не фамильная драгоценность,
а случайная брызга твоей души,
но без части страдает целость...
Не выбрасывайте черновики —
это жизнь — не выбрасывайте, подождите,
дайте им подышать у ночной реки...
Не выбрасывайте,
сожгите...

ГОМО ПРИШИБЛИНУС

Есть камни, с виду непримечательные, но внутри — красоты необычайной.
Драгоценности в серых обложках.

Расколоть трудно, они тверды.

Есть невидимые океаны и незримые материки. Они нас окружают, они движутся вместе с нами в человекомашинных потоках, они повсюду, они в нас...

Есть существа, увидеть которые можно, только в них превратившись. А так, на вид — какая-то раздавишница, лужица с ножками, может быть, или тускленькая стекляшка, уныло глядящая со своей обочины на кусочек неба. Осколок, отрывок человека, оторвыш...

А еще есть Бродячие Клады. Сами себя ищут. Солидные Чемоданы считают их сумасшедшими. Я же их величаю Омегами — этих и разных иных — разных, невероятно, безумно разных — а все же и одинаковых...

Может быть, не ведая о том, вы работаете с Омегой в одной фирме, сидите за одним столом, встречаетесь в подъезде или в постели.

Омегой может быть ваш ребенок, отец, мать, или оба вместе... Может быть, с кем-то из Омег дружите или в кого-то из них влюблены...

Но, скорее всего, не взыщите за непрошенный диагноз, вы сами Омега, не обязательно законченный, нет, не совсем, но в какой-то степени, как и я...

Можно иметь любую наружность, любой интеллект, любую профессию, считаться или

не считаться больным, занимать высший пост, быть уважаемым, быть любимым, быть чемпионом, быть олигархом и черт знает кем — вам могут даже завидовать, ставить в пример в качестве супер-пупера — и все это не мешает вам быть Омегой внутри себя, не мешает бояться, отчаиваться, быть тварью дрожащей, саморазрушаться и мучиться...

Определение. Омегой я называю личность, которой не нравится, не хочется или не может быть Собой.

Такое вот состояние, такое человеческое (скорее нечеловеческое) самочувствие. Такое внутреннее расположение, которое может перейти в способ существования.

Роль жизненная, переходящая, если дать ей волю, в привычку. В характер. В натуру энную. В бытность.

Прошу заметить: не нравится себе могут не только Омеги. Но для Омег это... Чуть было не сказал: профессия.

Еще свойства и признаки, всем известные в разных пропорциях:

— повышенная зависимость от оценок, мнений, суждений и отношений; пониженная самооценка (глобально-общая или по каким-то отдельным сферам);

— неуверенность в себе, скованность; замкнутость, отъединенность (до полного одиночества);

— пониженное настроение (до депрессии и нежелания жить);

— травимость-гонимость («козел отпущения»);

— тревожность, мнительность и всевозможные страхи;

— виктимность (подверженность всякого рода несчастьям, возрастающая вероятность стать жертвой хищника или рокового случая);

— повышенная внушаемость...

Читая такое веселенькое перечисленье, обязательно и у себя что-то такое отыщешь, и с преизбытком, не правда ли? Ничего страшного, это жизнь, и мы все Омеги понемногу или помногу...

Ключевых свойств у нашего брата всего два. Одно — повышенная зависимость, внутренняя несвободность.

Другое для простоты именую пришибленностью.

Там, за душой...

исповедь одного из тысяч, назвавшегося Нулем

«Я сыграл не свою роль... Во мне все фальшивое...»

«Легче выгрузить вагон кирпича, чем поговорить...»

«Зеркало должно быть живым...»

В.Л.! Мне всегда было трудно начинать (письма тоже) и всегда было радостно, когда что-то кончается. Наверное, у духовно здорового человека все наоборот...

А если уж начал — пиши пропало, не останавлиюсь. Сейчас я себя вывалю на вас с потрохами, предупреждаю, — и если это не по нутру вам, неинтересно или некогда просто — сразу, прошу вас, прекратите читать, порвите и выбросьте...

Мне 29 лет. Рабочий с незаконченным высшим образованием. Живу в небольшом городке, в полусельской местности. Холост.

Суть проблемы в том, что я потерял себя.

Потерял и то малое, что когда-то нашел — стал полным Нулем. Вы такого встречали?

С детства я был застенчивым, диким. Всегда отставал от сверстников, всегда

только догонял. Всегда только готовился жить...

Но в детстве я хоть улыбаться умел, а теперь разучился. И видеть мир разучился, перестал чувствовать даже природу, поле и лес — это было мое единственное прибежище, где я мог чувствовать себя свободным...

Меня многое интересовало. Умел и работать, с остервенением, но умел.

Сейчас вижу, что в этом было что-то от отчаяния... А теперь не могу ничего. Любое занятие утомляет, все раздражает. Могу работать только там, где не надо думать.

Только о себе могу думать...

Видеть дома работающую мать всегда было чем-то вроде наказания. Она всегда работала, работал и я. А теперь я теряю совесть.

Видеть ее работающей — бельмо на глазу...

Что еще о себе?.. Психологических способностей ноль целых и фиг десятых. Внушаем и простодушен. Глубокий инфантил, раб обстоятельств и переживатель своих глупостей. Полно мелкого тщеславия, полно зависти. Не умею любить людей.

Интеллект?.. Были намеки в детстве. Хватает ума понимать, что человек я не умный, но «для сельской местности» начитанный. Все так и определяют причину моих сложностей, мою нерешительность, сомнения и колебания — начитался, крыша заколебалась... Нет, конечно, не книги виной тому.

Все дело в том, что во мне отсутствует цельность: из каких-то клочков душа состоит, из лоскутов, из осколков...

..Скоро год, как я потерял Любовь — от меня ушла женщина. Бросила без сожаления, к другому ушла. Мне сказала, что слабый, что не мужик, а тряпка, что воли к жизни у меня нет... Все так и есть. Поначалу я, как обычно со мной бывает, сыграл не свою роль, сыграл достаточно правдоподобно, и вроде бы полюбили.

Когда же стал снова самим собой, произошло обратное... Можно представить, что это все значило для меня, до нее не знавшего ни одной... С того времени и не могу вылезти из депрессухи. А любил ли Ее сам, теперь даже не понимаю. Если любил, то как?..

Скорее не как мужчина, а как ребенок соску. Сейчас при мысли о женщине у меня уже нет радостного возбуждения, нет даже и вожделения, только страх перед импотенцией...

В расцветное время у меня было много занятий, от астрономии до спорта, от литературы до техники. Мог до самозабвения играть в футбол в нашей хмистой команде. Пикассо научился плавать в семьдесят два года, а я в двадцать семь, тоже неплохо. Был и моржом. Но все это было, как теперь понимаю, лишь ради тщеславия, для показухи, если не другим, то себе самому — куда же оно все подевалось?.. Осталось только лежание на диване с книжкой — и мысли, печальные и темные мысли, все дальше и дальше уводящие от реальности...

Владимир Львович, как научиться не думать?.. Настолько подчас ухожу в себя, что не узнаю людей. Понурым и неприветливый такой тормозила...

Куча зажимов: спина, шея, лицо — как замороженные, дыхание стеснено. Когда волнуясь, появляется легкое заикание. При более сильном возбуждении начинает трясти... Попадая в компанию незнакомых или малознакомых людей, плохо соображаю...

Нет чувства меры: или я замкнут, или растроганно откровенен, или молчалив, или бесконтрольно разговорчив, или равнодушен ко всему, или в рабстве у мелочей...

Не могу понять и той меры искренности, которая необходима в человеческих отношениях. Всегда была и остается загадкой способность смотреть на себя глазами других.

Результатами таких попыток бывал либо страх «Что обо мне подумают?» или довольно бесцеремонное отношение к людям. Да, я не только застенчив, но и бесцеремонен — две стороны медали...

От общения устаю физически: мне, ей—богу же, легче выгрузить вагон кирпича, чем поговорить с человеком минут двадцать.

С друзьями, конечно, проще, могу быть неплохим собеседником, если уверен, что ко мне относятся доброжелательно. Но подойти к малознакомому, тем более к женщине... Задача, выполнимая только теоретически.

Психологи рекомендуют внушать себе веру в доброжелательность окружающих, а тем самым и пробуждать ее... Не знаю, как там у бусурман, но в наших условиях это, по-моему, самообман: либо твою фальшь отзеркалят такой же фальшью, либо, что вероятней, сочтут за лоха, используют, да еще обхамят.

В своих собственных словах и поступках чувствую непрестанно то хамство, то гнусенькое заискивание — и ложь, постоянную ложь, меняющую обличия... Сколько же можно и где из этого выход?

Где взять естественность? Во мне все фальшивое, все!

Вполне понимаю, что меня съедает эгоцентризм, что это погибель — но где, где же выход?.. И как избавиться от мазохизма?! —

Ведь если плохо мне, то я делаю себе еще хуже, а почему и зачем?..

Ага, понял, кажется: боюсь пустоты. Панически боюсь вакуума в себе. По мне лучше уж боль, какая угодно, в теле или в душе, чем смертельная пустота...

Страшно быть Полным Нулем!

..Друг советует сменить обстановку, уехать куда-нибудь, хоть на время вырваться, устроить зигзаг. Но я трус, боюсь любой непривычности и новизны, страшит всякая неизвестность...

Сейчас не работаю и читаю вдоль и поперек «Искусство Быть Собой». В меня, кажется, вселяется что-то нужное. Но потом мне придется пойти зарабатывать хлеб насущный, и все быстренько обесцветится... Обратиться к местному психиатру — упаси господь, уже пробовал: заколбасит мозги окончательно, задолбает химией.

Понял необходимость аутотренинга, медитаций, пробовал заниматься по вашей книге, кое-что выходило — успокоение, переживание радости даже, но... Не пошло. Безответственно советовал другим, а сам бросил. «Истина должна быть пережита».

Не дает жить нормально отсутствие здравого смысла. Но вряд ли и самый ясный рассудок поможет сделать мою жизнь лучше, если я Ноль, если нет за душой Чего-то.»

P.S. Интересное наблюдение. Когда я занимался тяжелой атлетикой, мне удавалось брать лично рекордный вес — «свой вес» — только в тех случаях, когда я это делал у зеркала: словно помогал сам себе, сила удваивалась. И сейчас кажется: жил бы легче, бодрее и веселее, если бы постоянно видел свое лицо... Но мое зеркало должно быть живым, а где взять такое?..

Сергей

Человек против Специалиста
Мертвецы кажутся себе цельными
Можно ли вылечить вялотекущую жизнь
Кто нас любит — любит во всех ролях
Живи дальше и верь

Сергей, разговаривая с твоим письмом, различил в нем два себя, два адресата — Человека и Специалиста.

Завязка обычная: к Человеку обращаются за сочувствием и поддержкой, а Специалиста зовут на конкретную помощь — приглашают исполнить функцию.

На Человека надеются, на Специалиста рассчитывают, Человеку в какие-то мгновения открывают душу, а Специалисту, научно выражаясь, мозги. Вот и соображаю: должен ли я, в свой черед, разделить в тебе Человека и Пациента, разъединить?.. Нет, как раз должен

соединить. Но придется и различить.

Специалист. Знаю, как помочь, знаю, умею — но...

Человек. Не в состоянии заниматься им столько времени, сколько требуется. Не хватает времени, не хватает сил, не хватает жизни...

Ты думаешь, что написал о себе, только о себе? Нет, это и обо мне, и о моем друге, и еще о многих и многих.

Возраст, образование, социальное, семейное положение, даже пол могли быть быть другими, даже страна и время — совсем другими и непохожими, а все было бы по существу тем же самым.

Я вот, к примеру, от сверстников не оставал, но мне всегда казалось, что отстаю, в чем-то это была и правда...

И мой друг, и я справедливо считаем себя неумными людьми. Мы тоже застенчивы, хотя кажемся порой и бесцеремонными. И нас тоже трясет, когда мы волнуемся, нам тоже легче выгрузить вагон кирпича, чем общаться.

У нас тоже нет чувства меры, а тщеславия, зависти и нерешительности — невпроворот.

И мазохизма хватает, а уж эгоцентризма... И тоже только готовимся жить. И не уверены, что умеем любить...

Что на это ответит наш Пациент?.. «От того, что и вам тяжело, мне не легче»?.. И нам тоже не легче!..

Специалист. Сейчас я отвечу ему, как избавиться от зажимов в спине, от тяжести в голове, от страха перед грядущей импотенцией, от мазохизма, от еще какого-то «изма». Как общаться, как не общаться, как думать, как ни о чем не думать... Как воспитать в себе... Как бороться с... Как освободиться от...

Человек. Погодите, ну сколько можно. Расскажем ему сразу, как избавиться от себя.

Специалист. Этой проблемы нет. Он уже от себя избавился. Сам говорит, что потерял себя, что уже Нуль.

Человек. Но ведь он живет.

Специалист. Вопрос, как избавиться от жизни, не в моей компетенции. Посмотрите: «...нет цельности.

Душа из осколков». Обобщающее самонаблюдение, в этом суть. По-видимому, это вялотекущая...

Человек. Ну-ну-ну... А у вас разве жизнь не вялотекущая? У вас цельность есть?

Специалист. Ну как сказать... Речь о масштабе...

Человек. (Тебе-Человеку и Себе-Человеку). Не слушай диагностическую абракадабру. Себя послушай... Разные голоса, да? Какофония... Но вот это она и есть, твоя цельность, в теперешнем ее виде. Так тебе это слышится. Целое — в нем ведь много всего, как в стране, как в мире — ведь ты и вокруг себя слышишь разное... Кажется, у тебя еще не успел развиваться гармонический слух...

Душа из осколков?.. Ты не услышал еще, чем они соединяются — там, в тебе...

Специалист. Чем же?

Человек. Тем же, что соединяет и нас с вами, уважаемый, хоть мы и говорим на разных языках. «Нет цельности» — кто это сказал о себе? Кто осознал?

Специалист. Человек, назвавший себя Нулем.

Человек. По вашему опыту: может ли человек нецельный — нецельность свою опознать, осознать?

Специалист. Может, если в момент осознания цельность присутствует. Если она восстанавливается. Люди нецельные как раз кажутся себе цельными, хотя в каждый момент частичны. К счастью, редко такое состояние бывает необратимым.

Человек. А у него, у нашего Пациента? У честного, небесталанного, доброго, мыслящего Человека, Назвавшегося Нулем?

Специалист. Судя по письму, обратимо. Но я бы не торопился с прогнозами. Уровень интеграции, то бишь внутренней собранности, и в письме, как видите, сильно колеблется: то

«собирается», то «плывет».

Человек. Череда просветлений и затемнений?.. Это и у меня бывает.

Специалист. Вы подвижны, а у него тягучая медузность, вялость и равнодушие.

Человек. Но ведь настоящее равнодушие никогда не переживается как страдание от равнодушия! Настоящее равнодушие безболезненно. Духовные мертвецы кажутся себе очень живыми... Обратили внимание на его слова: «Лучше боль, чем пустота»?..

Специалист. А?.. Да-да, конечно... «Я жить хочу, чтоб мыслить и страдать...» Выбор риска, выбор свободы, и вот почему люди так протестуют против психотропных лекарств. Но он-то страдать и мыслить то хочет, то нет.

Противоречив, непоследователен.

Человек. А вы?

Специалист. Что вы все на меня сворачиваете?!..

Я сантехник человеческих душ, я лишь функция. На меня смотрят как на слесаря-ремонтника, как на стиральную машину, в лучшем случае на актера... Кому забота, что я люблю жизнь, горение, люблю женщин, люблю драться и музицировать, смеяться и рисовать, что люблю вино, вдохновение, а соплей не люблю, а саможаление ненавижу как рвотное, как жижу болотную...

Человек. Это вы обо мне?.. Поднатужимся?..

Специалист. Все упирается в его внутренние противоречия. Ко всему стремится, но ничему не верит, всего хочет, но и всего боится. Совет нужно выполнить — это требует каких-то усилий, а усилие останавливает... Никакой чудодей не может прожить жизнь за другого, дышать за него, думать и поступать. Похоже, у этого пришибленного парня действительно слаба воля к жизни.

Человек. Если решился написать...

Специалист. На бумаге легко быть решительным.

Человек. Скажите, а что, по-вашему, означают слова: «Рассудок мне не поможет, если нет за душой Чего-то»?

Специалист. Отсутствие ведущей цели, сверхзадачи.

Отсутствие духовно-жизненного ориентира — зачем жить, КУДА жить. Отсутствие, вернее, неощущение смысла жизни...

Что у него там за душой, нам не известно... А вот за дверьми у меня, точно знаю, очередь пациентов, народ.

Извините, опаздываю. (Уходит).

Человек. Послушай, Якобынуль... Вот ты заметил насчет зеркала — что свой вес берешь, если видишь свое лицо. Специалист называет это «обратной связью, укрепляющей самотождественность». Мне тоже сейчас легко говорить с тобой — а почему, догадываешься?..

Потому что свое лицо я увидел в тебе. И хочу, чтобы ты увидел свое — в моем.

...Тот разрыв, повод для депрессуки... Тебе подставилось фальшивое зеркало. «Слабый» — это не лицо твое, а...

«Не свою роль» в жизни сыграть нельзя. Роли все — наши. Другой вопрос, насколько они нам по душе и как действуют на других и на нас самих.

Узнай, пожалуйста: кто нас любит действительно — любит во всех ролях, хотя и не все роли любит.

Поэтому довольно жестоко могу тебя успокоить: любви ты не потерял. Любовь еще не нашла тебя.

Я не знаю, что тебе посоветовать конкретно по жизни, по твоей частной, отдельной, особой жизни. Я просто шлю тебе ощущение, что мы родственны, и свою веру, что ты состоишься. Шлю подтверждение, что ты настоящий, естественный и что ты, разумеется, еще не знаешь себя, а меня только чуть-чуть угадал...

Живи дальше — и верь: жизнь образуется!..

Из ответа Нуля-Бывшего спустя девять лет

«Мазохизм как принцип работает»

«Кольшемся, пузырится, живем, в этом что-то есть...»

..Если вы еще помните того полураздавленного червяка, приславшего вам носовой платок, полный соплей, и назвавшегося Кулем, — то узнайте: его больше нет, он давно издох.

После вашего письма я проникся к себе испепеляющей злостью, и она выжгла болотную жижу саможаления (самые точные слова ваши).

То, что я называл мазохизмом, стало принципом: жить вопреки боли, вопреки страху, вопреки мерзости, которая называлась тобой... И это работает: на остервенении почувствовал себя сильным, свободным и даже где-то счастливым, часть на десятую...

Вкратце: у меня семья сейчас, жена милая, два пацана растут. С другом шесть лет назад фирму сделали, лопнуть успели два раза и вновь возникнуть. Короче, кольшемся, пузырится, живем, в этом что-то есть...

Жизнь полна совпадений.

Почти в тот же день, когда мне написал этот вот бывший Ноль, пришло письмо от женщины, в школе носившей прозвище Два Нуля и в дальнейшем успешно старавшейся ему соответствовать...

Душа по имени Два Нуля

«Я серая личность...»

«Мы скучная парочка...»

«Нормальные человеческие отношения мне недоступны, как Эверест...»

В.Л., это письмо я пишу вам мысленно уже год... Мне 35 лет, образование высшее, замужем, двое детей. Материально обеспечены (квартира. обстановка! машина). Полный комплект бабушек, дедушек. При таких обстоятельствах любая женщина средней внешности и средних способностей, вроде меня, была бы довольна жизнью...

Перейду к сути. Поверьте, это не преувеличение и не настроение минуты. Говорю трезво, почти спокойно: меня никто, нигде, никогда не любил, не уважал и вообще не принимал во внимание. Для других людей я совершенно пустое место.

С раннего детства я была очень живой, подвижной, веселой девочкой, хохотушкой-резвухой. Дома имела все необходимое: и воспитание, и заботу. Но вот пошла в детский сад, и сразу оказалась где-то на отшибе, померкла... Весь детский сад — сплошные муки и слезы. В школе травили и изводили: была очкариком с прозвищем "два нуля", стала медлительной и нескладной...

Потом выправилась, хорошо училась, но в коллективе уже никак не могла изменить свой статус...

Со мной и сейчас не здороваются бывшие мои одноклассники и сокурсники. А ведь ябедой не была, списывать всем давала и никому никогда не сказала ни

слова обидного...

Так и пошло: сменила много работ (я бухгалтер, хороший бухгалтер) — и всюду всегда опять на отшибе: через один-два дня уже полное отчуждение.

Сотрудницы у нас часто угощают друг друга блюдами домашнего приготовления.

При этом считается, что меня в комнате нет, ко мне это не относится. Меня почти никогда не зовут с собой в столовую, не просят зайти, посидеть, поговорить и т. п. Обычные, нормальные человеческие отношения мне недоступны, как Эверест...

Друзей нет, только две приятельницы. Они рады, когда мы с мужем приходим, но можно пересчитать по пальцам случаи, когда они приходили к нам просто в гости, а не по приглашению, на день рождения, скажем.

На окружающих не обижена — знаю, причина моего положения только во мне самой.

Я серая личность, и муж мой такой же — мы неинтересны, мы парочка, как два стоптанных сапога. Почти не о чем говорить друг с другом, кроме бытовых дел. Нет фантазии, не хватает юмора...

И дети наши, боюсь, будут такими же.

Старшая дочь, ей лет, тоже не может поставить себя на нужную ногу с одноклассниками. А она первая ученица, отлично рисует, занимается фигурным катанием.

Что нам делать, доктор?..

У меня снижено зрение и отчасти слух, быстрые взгляды и шепот часто для меня недоступны — может быть, в этом одна из причин? Соседка как-то сказала, что не может говорить с человеком, если не видит его глаз, — для меня это было открытием...

Не поздно ли попытаться что-нибудь изменить, хоть немножко? Может быть, ваш ролевой тренинг поможет? Или обратиться к врачу? К какому? Придешь, спросят: а что у вас болит? — Что ответить?

Болит у меня душа, но сказать об этом могу только вам.

Антонина

Размораживайте подсознание
Развивайте душевный слух

Антонина, к врачу вы уже обратились. Боль души — знак, что вы на пути к обновлению...

То, что вы с мужем в своем страдании «парочка», — большая удача. Каждому что-то видней в другом, и вдвоем, хорошо бы и с детьми вместе, можно устраивать дома цирк, пантомиму, танцы, театр к кукол, театр абсурда — да что хотите!..

Ролевой тренинг, конечно! Играйте у себя дома!

Фантазии не хватает — берите любую книжку, взрослую или детскую (еще лучше! — например Винни Пуха) и ставьте по ней спектакль.

Разыгрывайте сказки, стихи, что угодно. Перевоплощайтесь как можно разнообразнее и смелее! И нужно для этого одно только: вспомнить себя-маленькую, себя настоящую — ту резвушку и хохотушку, какой вы были еще до детского сада — Себя-настоящую.

Начинайте! Прямо сейчас назовите, например, первое животное, пришедшее вам в голову — и попробуйте минутку-другую им быть — постарайтесь изнутри вжиться — так глубоко, чтобы это и снаружи отобразилось...

А теперь другим зверем побудьте — если только что были белочкой, например, то теперь медведицей...

А теперь лисой... А теперь курицей... Кошкой... Ну а теперь — вашей дочерью...

Вашим мужем... Вашими сослуживицами... Вашим начальством... Абажуром на вашей кухне, наконец!..

Ролевые игры возвращают нам Внутреннюю Свободу — размораживают подсознание, вскрывают неведомые возможности. Но, конечно, одно дело игры, другое — жизнь, где от вас уже ждут и требуют известных ролей, и где — главное — вы их сами от себя ждете и требуете.

Для того тренинг и нужен, чтобы вести и чувствовать себя вопреки тем ролям, в которые в жизни приходишь не по собственной воле.

Чтобы иметь возможность входить в роли по-своему.

Как мы делаем собственную погоду. Почему одни дети легко вживаются в любой коллектив, а другие трудно, с мучениями?.. Почему одних травят, а других нет?.. Очкарик, толстяк, нескладный? Трус, слабый, ябеда? Чудак, непохожий на всех?..

Это не причины, а только поводы. И очкарик, и обладатель самой что ни на есть восхитительной бородавки на носу, и трус, и ябеда, и дурак могут занимать в коллективе вполне теплое место и с удовольствием участвовать в травле себе подобных. Потому что один очкарик верит, что он очкарик, а другой — нет. Потому что один очкарик живет в роли очкарика — а другой вопреки.

Чего ждешь от себя (не желаешь, а ждешь), во что в себе веришь, то и выходит.

Чего ждешь от других (не желаешь, а ждешь), то и получаешь. Как чувствуешь себя, так и тебя чувствуют.

(Хорошо помню: лет в семь — приступы необъяснимой тоски со слезами — «никто не любит». А ведь меня любили, и горячо. Но что-то во мне самом не пропускало эту любовь. И когда с таким настроением вылезал к другим — действительно отвергали...)

Они страшно заразительны, эти скрытые ожидания.

Боишься собаки — набросится. Ждешь с уверенным трепетом, что тебя обхвоят, — тебя обхвоят. Не сумеют воспротивиться внушению, не устоят. И будешь ждать хамства снова и снова, и получать его...

Обещания «ничего хорошего». Наверное, и сейчас живет в вас привычка — не ждать в общении ничего хорошего. Ни от себя, ни от других. (Не «не желать», а именно не ожидать. Желание-то как раз колоссальное, и оно против вас.) Выражение лица у вас в основном не праздничное, наверное, так? И улыбка — не то чтоб сияет?..

Поставим себя на место человека, видящего перед собой напряженно-постную физиономию, всем своим выражением сообщающую:

Я не жду от тебя ничего хорошего!

Нам не по себе, неуютно... А почему? Потому что это сообщение читается так:

Ничего хорошего от меня не жди!

Вот в чем фокус! Вот в этом перевертыше, в толковании. Так читаются эти ожидания, так воспринимаются — как обещания «ничего хорошего». И невдомек нам, что у обладателя вышеозначенной физиономии, может быть, просто болит живот или там душа. И ничего он нам вовсе не обещает и вообще нас не видит...

Ремонт погоды. Уверен, вы умеете улыбаться и хохотать, ласкаться, говорить дерзости, шалить, делать глупости. Это называется невоспитанностью, это называется естественностью, это называется безобразием, это называется обаянием — когда как.

Так вот, чтобы помыть ребенка, но не выплескивать его с грязной водой; чтобы не выплескивать эту воду себе на голову или соседу...

Короче говоря, чтобы стать интересными и привлекательными, спросим себя:

— не вжились ли в роль Неудачника — не упускаем ли свой положительный жизненный опыт;

— не заковали ли себя в неосмысленные запреты;

— не слишком ли опасаемся, что о нас скажут;

— не требуем ли от других чересчур многого, навлекая на себя разочарования и обиды?..

— не забываем ли прощать то, что можно простить?..

Это комплект вопросов с пометкой освобождение.

А это — вживание:

- не относимся ли к общению чересчур потребительски;
- достаточно ли вникаем в чужие горести, радости, странности;
- наблюдательны ли — замечаем ли людей, явно или скрыто на нас похожих или наоборот, резко отличных в чем-то?..
- ищем ли сближения, чтобы помочь одиночим?..
- учимся ли у тех, кто нам нравится?..

Наконец, осмысленность:

- заботимся ли о радости у себя дома — стараемся ли наполнять жизнь творчески, и не для себя только;
- не суетны ли — не грабим ли жизнь путем жизнеобеспечения;
- ищем ли свой путь или плывем по течению, хотим быть «не хуже других» — «как все»?..

Дав себе ответы, вы получите программу жизненного эксперимента, он же ролевой тренинг, — в реальности, на своем месте.

В СВОЕЙ ЖИЗНИ.

Относительно же слабости зрения и слуха — уверен: дело совсем не в том. Множество слабовидящих и слепых прекрасно общаются. Глухота тоже не помеха, если нет глухоты душевной. Развивайте душевный слух игрой, общением, размышлением — дело это увлекательное, плодотворное и бесконечное...

Из ответа Антонины через два года.

«Жизнь стала сумасшедшей, но интересной...»

В.Л., дома у нас теперь проходной двор: всегда куча гостей, и детей, и взрослых.

С вашей подачи образовался домашний кукольный театр: вместе сочиняем сценарии, режиссируем и играем, даем уже выездные спектакли в детских садах и школах, даже зарабатываем кое-что. На «обещания ничего хорошего» теперь просто плюем, смешно. Жизнь стала сумасшедшей, но интересной, скучать не приходится!..

Вездесущий Я

Тысячеликий, он шел и шел... Являлся ко мне в облике душевнобольного, величался невротиком, именовался и психастеником, и меланхоликом, и депрессивником...

Я добросовестно заполнял истории болезней и громоздил диагнозы на диагнозы. А он оборачивался и алкоголиком, и нарушителем общественного порядка, и добропорядочным гражданином с невинной бессонницей, и домохозяйкой с головной болью. Тащил ко мне свои комплексы и профили личности, скрывался за ними с мешками своих забот, мечтаний, долгов, тревог по делу и не по делу... Жил и страдал, мучимый то развалом семьи, то безденежьем, то страхом смерти, то мифическими последствиями детских грехов, то экзаменационными хвостами, то тем, что о нем подумал прохожий...

— Наигранно-нагловатый подросток, краснеющий, чуть заикающийся; получившийся из него через два десятка лет солидный начальник с сердечными недомоганиями;
— неприступная начальникова жена с вымученной улыбкой;
— образцовая неудачница-дочка и ее несостоявшийся муж, закомплексованный кобелек;
— полный гордых воспоминаний раздражительный старик-тесть, боящийся сквозняков...

Все он, он — Омега!..

Я принимал его, слушал, обследовал, убеждал, гипнотизировал, развлекал и кормил лекарствами. Ему то нравилось, то не нравилось. С переменным успехом учил тому, что казалось общедоступным: самовнушению, играм, общению, мышлению, жизни.

(«О, если бы это было еще и общедоступно для вашего покорного слуги, вот бы мы зажили!..»)

Я узнавал его в людях, живших в библейские времена, в своих родичах и в самом себе...

«Да, да — вот же он! — Телефон звонит, боюсь подойти...» — Г-н Евнегий Омегин, позвольте представить, страдает навязчивой телефонобоязнью, ему легче выгрузить вагон кирпича, чем поднять трубку и выдать «алло»...

А у вас в доме — я точно знаю — есть люди, чувствующие себя необитаемыми островами. Там где-то — материк, континент. Близко ли, далеко ли — может, и в двух шагах — не видать... В полной тьме либо за стенкой может ведь человек прямо перед тобой нос к носу стоять — а вас друг для друга нет...

Гомо Застенус

«У меня человекобоязнь»

«Я не подозревала, что есть человеческие отношения...»

В.Л., мне 33 года» Все эти годы я прожила в одиночестве. В детстве была гадким утенком. Ни одного теплого слова, ни одной улыбки. Ловила на себе только злые, презрительные взгляды. О том, чтобы искать сочувствие и поддержку в семье в трудные минуты, я не мечтала. Тщательно скрывала свои промахи и неудачи, чтобы лишний раз не слышать упреки и едкие замечания...

Я не застенчива, нет, это мягкое слово для меня не подходит. Я человек застенный, еще даже точней, вмурованный в стену.

И не человеком себя ощущаю среди людей, а какой-то мерзкой букашкой.

Когда в первый раз устроилась на работу после школы и почувствовала хорошее отношение окружающих, испугалась страшно.

Не знала, как себя вести. Для меня было странным такое отношение и мучительно неприятным. Человека, который не скрывал расположения ко мне, я обходила на пушечный выстрел и в конце концов уволилась...

Сейчас работаю на почтамте, на сортировке, исполняю механические обязанности, не поднимая глаз на людей... Заняться любимым делом (обожаю животных, всю жизнь мечтала о ветеринарии) так и не пришлось — не решилась, зверей ведь приводят люди, а с ними надо общаться...

Единственное мое утешение и наслаждение — книги. Изредка смотрю телесериалы.

Ощущение при этом, как будто наблюдаешь какую-то инопланетную жизнь»»

Вы спросите, почему я не обратилась к вам за советом раньше. Да я просто

не осознавала своего положения. Я ничего не знала о взаимоотношениях между людьми. Я даже не подозревала, что таковые существуют. Я жила, в буквальном смысле низко наклонив голову, боялась смотреть вокруг, в уверенности, что ничего не увижу, кроме недобрых и насмешливых взглядов.

Но вот с годами я слегка осмелела и огляделась... Оказывается, ничего страшного.

Стала наблюдать за людьми вокруг и сделала открытие, что в большинстве своем люди — не одиночки, как я, а имеют семьи, сожителей или просто друзей, приятелей, имеют свои тусовки, компании; что многие хорошо друг к другу относятся, что есть и любовь...

Люди улыбаются друг другу (даже этот факт был для меня новостью), люди ищут и находят друг у друга сочувствие, помощь, поддержку. Для меня это было потрясающим открытием. Мне показалось, что мучения мои скоро кончатся, что вот-вот произойдет чудо и я выберусь из своей стены. Иди к людям, и они тебя поймут!.. Иди к людям!

Не тут—то было. Люди, может быть, и поймут, только вот подойти-то к ним я не могу никак. Между нами стена — глухая, железобетонная, бесконечно высокая. И бьюсь я об эту стену уже много лет...

Я угрюма, пассивна и безразлична ко всему и ко всем. Я вяла и безынициативна. Вся внутри себя, в реальной жизни не существую.

Только изредка всплываю на поверхность и опять погружаюсь в себя, варюсь в собственном соку. Мое настроение ничем не проявляется внешне. И радость, и горе я переживаю в одиночку. Я могу быть в прекрасном расположении духа, но только для себя.

Если в это время ко мне кто-нибудь подойдет, просто так, поговорить, — мое настроение катастрофически падает. У меня векобоязнь, я боюсь людей, я боюсь себя, я боюсь и вас тоже, В.Л.!..

У меня никогда не было близкого человека, друга, и я не знаю, что значит чувствовать себя как дома: дохма я тоже чужая.

Если малознакомые мне улыбаются (говорят, что у меня привлекательная внешность, но я не верю), то хорошо меня знающие стараются меня избегать. Меня вроде бы и уважают в коллективе, и в то же время стараются обойти, не заметить. Мое общество всем в тягость, я никому не нужна. Порой удивляюсь, как мне удалось дожить до тридцати трех лет, почему у меня до сих пор не разорвалось сердце. Мечтала о самоубийстве, давала даже себе срок...

Ее беспокойте: мне это не грозит.

Я слишком труслива и в оправдание ищу отговорки. То мне жалко отца, то боюсь загробной жизни — а вдруг там не принимают непрощенных гостей. Недавно пришла мысль о монастыре... На сколько-нибудь решительные действия я не способна. Мне остается только жить, хмучиться и мечтать о естественном конце. Я даже свой адрес вам дать боюсь.

Называю себя просто Л.

Стены нет, есть флажки
Не надейся на понимание — надейся понять
В работе согреетесь...

Л., спасибо за исповедь. Это труд доверия, труд великий — начало пробивания стенки... Глаза уже видят свет; кожа чувствует тепло... Совсем близко в жизнь — всего в двух шагах. Вот они.

Шаг первый: принять себя. Попробуем вместе, вдвоем ответить: почему я защищаюсь от внимания к себе, от доброго отношения?..

Почему я боюсь любви?..

Отвечаю (за себя, но быть может, и за вас тоже): подозреваю себя в бедности, в душевном ничтожестве.

Опасаясь, что не смогу соответствовать. И привязываться боюсь, не хочу зависеть...

Но почему же, чуждаясь людей, я в то же время так завишу от их оценок (всего более воображаемых)?

Ответ: потому что строю свое самосознание по чужим меркам, извне взятым — не проработанным, не осмысленным. Потому что стержень моей личности еще не построен — еще не проявлено мое собственное духовное существо, светоносное и теплородное.

Конечно — нельзя получать, не давая, снимать проценты, не вкладывая.

Что потеряю я, открывшись, как есть, хотя бы одному человеку? Ответ: ничего, кроме своей скорлупки, кроме самовозведенной стены этой, в которой мне так давно тесно, душно и больно жить.

А открою, может быть, самое главное: свою способность дарить — да, дарить душу, дарить себя.

(Так и произошло в жизни со мной — и неважно, что те, кому предлагал, дар мой не взяли — нашлись иные, которых не знал, не звал и не ждал... Не может быть неостребованной душа!..)

Второй шаг: перелет через стену. Не биться, а — ПЕРЕЛЕТЕТЬ.

Не пробовали еще?.. Стена, между прочим, не такая уж и высокая и не прочная, упасть может даже от случайного сотрясения...

Потому что это и не стена вовсе, а что-то вроде флажков на веревочке, через которые боится перепрыгнуть загнанный волк. Флажки мы развесили сами, может быть, и не без помощи сверстников и родителей...

«Иди к людям — они тебя поймут»?..

А вот это как раз ошибка. Наивно и вредно — идти к людям за пониманием. Опасно даже мечтать об этом.

Не в том ошибка, что его нельзя получить, понимание.

Изредка — можно (и это отнюдь не гарантия добра...).

А в том ошибка и опасность, что при такой установке мы подставляем себя под зависимость. И утрачиваем свою теплородность, свою способность светить.

При такой установке понимать сами не учимся.

Нет! Сначала вложение, а потом — отдача. Сначала пойми, а уже на этой основе ищи возможность быть понятым. Сперва язык поизучай, потрудись хоть чуточку, а потом объясняйся. Сперва подари, а потом...

А потом не жди подарков ответных!..

Ровесница ваша, тоже одиночка, почти отчаявшаяся, возражала: «Нечего мне дарить людям, душа у меня холодная и пустая. Не могу согреть — согреться самой бы. Светить нечем — во мне света нет. Нужен внешний источник». А я ей ответил: «После реанимации сердце поддерживает себя собственным ритмом».

Идите к людям, чтобы понять их, не заботясь, какая у вас в душе температура и освещенность.

В работе согреетесь, и свет вспыхнет...

Переписка с Л. длилась около пяти лет. Через некоторое время она выучилась на ветеринара и стала работать по призванию. Замуж не вышла, но в тридцать шесть лет родила здорового хорошего сына.

...Из шахматных наблюдений: фигура, долго бездействовавшая, внезапно может обрести страшную силу.

Для этого нужно, чтобы партия продолжалась.

Спазм, или Одна беда — семь ответов

Омега: физиология и патология

Уменьшиться, сжаться, притом постаравшись выкинуть из себя свое содержимое, чтобы не мешало, — вот что делают амебы, инфузории, гидры, когда им угрожает опасность. Точно так же поступают черви и гусеницы; точно так же, когда гонится враг, — хорьки, лисы, используя выкидываемое в качестве отравляющего вещества...

Теперь перечислим малую часть общеизвестных неприятностей, связанных с единоприродной защитной реакцией, которую можно назвать спазматической. Понос, рвота, учащенное мочеиспускание, мигрень, колики, гипертония, стенокардия... Еще: заикание, бронхиальная астма. Еще: мышечная скованность, зажатость в общении, несостоятельность в интимном... Список уже внушительный. Есть и другой. Сосудистая гипотония, чувство слабости, головокружение, обморок... Покраснение у застенчивых — расслабление артерий лица... Это непроизвольное разжатие — то же, что заставляет маленького жучка при опасности падать, притворяясь мертвым.

Но он не притворяется, это наше толкование. Он просто отключается, а там будь что будет...

То, что у примитивных организмов охватывает все сразу, — у сложных выбирает себе место, «этаж», ограничивается неким уровнем. В омежной семье один жалуется на головные боли, у другого нелады с сердцем, у третьего — язва, у четвертого — алкоголизм...

Получается уже не «семь бед — один ответ», а наоборот: «одна беда — семь ответов».

Омега подвержен всевозможным болячкам — а почему? — потому что он защищается. Защищается неумело.

Защищается неосознанно. Защищается от себя.

Самоциклист

«Самоуверенность с обратным знаком»

«Онанизм уже надоел...»

«Извините за отчаяние...»

В.Л., все очень банально: нет контакта с людьми, не могу общаться. Меня не понимают, меня не любят, меня игнорируют, меня презирают. Я напряжен до дикости, я заиклился на себе настолько, что...

Нет, не болен и, кажется, не идиот.

Я именно самоциклик, самоциклист. Нужные фразы рождаются у меня в мозгу, но произносить их я не могу — чувствую просто физически, как мешает самоциклежка...

Причина вот: страшное накопление неудач.

От этого получается какой-то отрицательный энтузиазм, самоуверенность с обратным знаком... Вся агрессивность направлена вовнутрь, на себя, сам себя ем...

А когда пытаюсь из этого состояния выходить, словно шарик на ниточке, отклоняюсь и возвращаюсь в ту же самую точку. В этом порочном круге еще головные боли, дурной кишечник, насморки, аллергия и прочее. Мне уже 24 года, а я все еще девственник. Онанизм уже надоел...

Я не слаб физически и не так уж неловок, некоторые успехи в спорте это доказывают.

Но когда дело доходит до серьезной борьбы, всегда оказываюсь слабаком. Не дрался никогда в жизни, ни разу.

С самого детства, сколько себя помню, боюсь тех, кто сильнее. А таким кажется мне каждый, кто себя держит уверенно и вызывающе, кто наступает, кто смел. Я боюсь не сильных — боюсь уверенных! Уступаю им сразу же, без борьбы, потому что не вижу и не чувствую никакой возможности победить. Испытываю даже какое-то странное удовлетворение, когда проигрываю...

Я трус, я слабак, и стоит ли удивляться, что жизнь проходит мимо меня...

Возиться со мной, понятно, никто не хочет. Был в нескольких местах. Посмотрели, почувствовали чуть-чуть этот ад...

И до свидания.

Начал заниматься медитациями, но, как и во всем, полез вперед, не освоив азов, и бросил.

Любимого дела у меня нет никакого. Пытался научиться играть на гитаре (у меня был когда-то абсолютный слух и неплохие данные, даже сочинял музыку), но дошел до непонятного — и все. Точка.

Вот это оно самое, камень преткновения.

Непонятное — это когда не знаешь, что думать и как поступить дальше. Её непонятное меня жутко пугает, просто парализует. А оно ведь во всем, непонятное, оно есть всегда.

И нужны мужество и находчивость, нужна предприимчивость, чтобы его обойти. (?! — Так в письме. — ВЛ.) Эти качества связаны с агрессивностью, которая у меня недоразвита. Какая-то застопоренность.

Привычка к графаретам, страх перед оригинальным решением... Нахрапом взять ничего не могу. Во всем мне требуется детальное руководство, нужна прочная база...

А вот бывшему приятелю, моему антиподу, авантюристу и пошляку, не требуется никаких подпор — все удаётся с ходу, легко.

Обаятельнейший мерзавец. Я ему даже завидовать не могу. Просто не понимаю, откуда он берет уверенность, ведь внутри пуст, как банка из-под вчерашнего пива. И весь мир у его ног, я же болтаюсь как дерьмо в руби... Извините за отчаяние.

Андрей.

Человек: свет и тень

Как перевести самооценку на самообслуживание

Как сбросить скованность и завязывать разговор

Андрей, я потрудились и насчитал в твоём письме девятнадцать пунктов черной самооценки: нет того, нет сего, а что есть — не годится...

И ещё один пунктик, не из последних: надежда на помощь доброго дяденьки.

А ты говоришь: отчаяние, извините...

Отчаяние — это когда нет надежды.

Уточню: до отчаяния ты дошел.

Но ты в него НЕ ВОШЕЛ.

Ну давай по-крупному: ты не испытал голода. Ты не испытал боли — большой, запредельной боли. Бесценного не терял. Жизнь не рисковал. Не спасался и не спасал... Думаешь: отчаяние — это слабость. А это сила, отчаяние! — это страшная сила!.. Это и есть то, что заставляет не «обходить непонятное» (я тебя цитирую), а проходить — насквозь.

За отчаянием — только смерть или жизнь.

В непонятном спасение.

Рассмотрим твои возможности.

Имеем (как минимум): непонимание, страх, бездеятельность, самоедство, отсутствие энтузиазма и неутоленные желания, они же надежды. Суммируем: ад.

Требуется (как минимум): спокойствие и то, что ты называешь «успехом». Суммируем... Нет, пока подождем.

Что уже испытано? Практически — ничего. Кроме страха, поспешности, отступлений...

Что можно еще испытать? Практически — все.

С чего начинать? Практически — со всего.

Когда упал, все равно, что сперва поднять — голову или ногу, лишь бы подняться. В любом начале главное — продолжение. А любое продолжение так или иначе приведет к непонятному — «когда не знаешь, что думать и как дальше поступить».

Это знакомо каждому, кто хоть чему-нибудь научился.

И знаком каждому страх перед непонятным. Страх этот спасителен для животного, а для человека — ошибка. Непонятное — благо, в непонятном — спасение, ты это, верю, скоро поймешь...

Что делать, ты спрашиваешь, со своей недоразвитой агрессивностью, со своей апатией, тупостью и со всеми прочими пунктами черной самооценки, включая и отсутствующие? А вот что: прими это за непонятное. И сочти за благо. За стимул жизни — есть чем заняться.

Я известный себе — и неизвестный,
Я понятный — и непонятный,
Я какой был — и какого не было,
какой есть — и какого нет,
какой будет — и какого не будет,
даю себе право на жизнь,
принимаю себя, живу.

Посели у себя внутри эти слова, этот смысл — спаяй его со своим существом. Что бы ни произошло, как бы ни было — с этого опять начинай, снова и снова — прими Себя, принимай Себя-непонятного.

Как строить солнечную самооценку. Ты требуешь от мира оснований для самопрития, а от себя доказательств. Тебе непременно нужно удостовериться — ну за что же любить себя?..

А мир оснований тебе не дает — доказательств набрать не можешь. (Вот и еще один твой собрат спрашивает в письме, как оторвать себе голову и где достать новую с инструкцией к употреблению).

Я предлагаю тебе пойти Верхним путем: взять основание для веры в себя из Знания, из законов Истины.

Психодialeктика, практичнейшая из наук, говорит нам, что всякое свойство характера имеет скрытое тивосвойство — у всякой медали оборотная сторона, всякая палка о двух концах.

(Так же, кстати, устроен и геном человека: на всякий ген имеется противоген; но одни гены активно действуют, а другие заблокированы, как бы спят.)

Человек — светотень, образуемая излучением духа и сопротивлением плоти.

Определяя — себя ли, другого ли — мы не можем сказать, что в нас есть и чего нет.

Можем лишь видеть, какая сторона в данный миг повернута к жизни. А из плоскости очевидного выходит в глубину объема — дорисовывать невидимое...

Если рискуешь человека оценивать по такой базарной шкале, как недостатки — достоинства, то будь добр за каждым недостатком увидеть достоинство, а за каждым достоинством — недостаток.

Где твоя отрицательная самооценка?.. Допустим, вот:

- апатичность (отсутствие энтузиазма),
- слабоволие,
- трусость,
- зажатость в общении,

— пессимизм,

— тупость...

Что еще хорошего о себе скажешь?..

Забыл «неблагодарность себе».

...Теперь придется мозгами пошевелить: подобрать каждой твари по паре. Оттуда же — из себя. Назови хоть одно из своих хороших, положительных, светлых качеств.

Не получается?.. Ну вот — скромность хотя бы — а?..

Отрицать не станешь?.. «Зажатость в общении» — ее негатив и есть. Позитив же к тому, что ты считаешь своей трусостью, я назову не «смелостью», а...

...безумной смелостью! — Да, отчаянной, только ты, я сказал, в отчаяние пока еще не вошел...

— апатичность — уснувшая жажда деятельности,

— слабоволие — упорство, не нашедшее достойного применения,

— пессимизм — детская способность радоваться, посаженная в холодильник,

— тупость — безработная одаренность в сидячей забастовке протеста,

— низкая самооценка — высокая самокритичность...

Примерно так, простым размышлением, можно высветить свой Позитив — увидеть себя непроявленного или полупроявленного — возможного. И на этой основе начать перевод самооценки на самообслуживание.

И начать строить хороший, выигрышный, успешный Действующий Образ Себя (ДОС) — свое солнечное бытие. Свою цельность. Свою настоящесть.

Действующий Образ Себя, он же ДОСостояния, ДОСобытия — это твой самообраз, переплавляющийся в самочувствие; твоя вера, рождающая действительность.

Смотри: вот десять неоспоримых граней твоей солнечной стороны — я их вычитал из твоего же письма...

Ты — человек

— добрый, сердечный,

— искренний, честный, совестливый,

— с большим запасом неизрасходованной энергии,

— могущий быть смелым и самоотверженным,

— упрямый, упорный,

— разумный, мыслящий основательно,

— разнообразно способный,

— стремящийся к объективности, к истине,

— беспощадный к себе,

— совершенствующийся, духовно растущий...

Солнечное имя. Чтобы войти в новый ДОС, очень кстати будет снабдить его новым, светлым, солнечным именем. Выбери свое новое имя себе сам — выбери или придумай, живи в нем, и пусть оно тебе нравится!..

Развитие общительности — исследовательский подход. Займись исследованием людей — и исследованием самого себя в этом исследовании. Учись наблюдать, слушать, вступать в беседы, поддерживать разговоры, сблизиться, завязывать разнообразные отношения.

Развивай внимание к людям, память на людей. Собирай человеческую коллекцию — разные типы, разные биографии, случаи, ситуации...

Мой девиз: антизавис! Противозависимостная установка: к черту оценки! Не оцениваться, а жить!

Всякие поползновения получить хорошую отметочку или хотя бы не получить хреновую; всякую мысль понравиться, возыметь хотя бы микроскопическое признание — запрети себе! Считай, что успех опасен, успех вреден! — оно так и есть!.. Только внимание, только общение, только безоценочное общение!!!!

«И поражение от победы ты сам не должен отличать...»

Сейчас я напишу тебе маленький примерный монолог, дающий канву — как можно

легко сбросить скованность и познакомиться с человеком запросто — с девушкой или парнем, неважно — без повода, в любом месте...

Скованность снимается тем всего лишь, что ты в этом предстоящем знакомстве заранее отказываешься от всякого притязания на его продолжение, от какого бы то ни было «результата» — ты претендуешь даже на меньшее, чем спросить, сколько сейчас времени.

Задача только одна: подойти, открыто взглянуть (можно и чуть улыбнуться), свободно представиться и завязать разговор, все равно о чем и с любым исходом.

— Не помешаю?.. Представиться можно?.. Да просто так показалось, что ты один (одна), а я тоже один, вот и весь повод... Зовут меня Имярек... Общения ищу, а общаться, честно скажу, не умею. И знакомиться всегда страшно... А у тебя что-нибудь получается?.. У меня тоже иногда, но если бы когда надо... Я и решил: пусть выйдет как выйдет, пусть глупо и нелепо, неважно, не обязательно же что-то должно получаться... А вот просто поговорить, узнать человека...

Ты мне еще не совсем веришь, вижу. Я тоже до дикости недоверчив и наивен, как поросенок. Скрытность, понимаешь ли, а при этом идиотское желание рассказывать о себе — видишь, уже начал... Одно время мне казалось, что я какой-то необитаемый остров.

Теперь знаю, что полуостров — перешеек открыл, только переходить трудно...

А ты живешь интересно?.. Собак любишь?.. Проблемы свои решаешь?.. Я книжки почитываю, о психологии в том числе — запутал мозги порядочно, но надежд не теряю... Нет, пока не лечился, держусь пока...

Тебе я этого вопроса не задаю...

...Написал как-то письмо одному психотерапевту, который книги о самоработе пишет... Вопросы кое-какие... Ответа жду — нет и нет. Уже и забыл, о чем написал, — вдруг приходит письмо. Конверт, бумажка внутри, а на бумажке:

ВЫХОД ИЗ БЕЗВЫХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ ТАМ ЖЕ, ГДЕ ВХОД

Наверное, он всем так отвечает, а, как ты думаешь?..

"Распечатался"

из ответа два года спустя

В.Л., рад сообщить о некотором достижении: получил зеленый пояс айкидо. Ощутил вкус побед. В поединках стараюсь встречаться с сильнейшими, и хотя приходится большей частью проигрывать, отношусь к этому со спокойной злостью, как к учебному материалу. В компаниях пополняю типажную галерею.

Вернулся к гитаре...

Что же касается прекрасного пола, пока хвастать особенно нечем. Желаемых отношений с теми, кто нравится, не получается: напрягаюсь и сразу впадаю в зависимость, заикливаюсь. (Отчаяния еще не хватает?)

При том уже «распечатался» с персонажами средней значимости... Самооценка начинает чуть-чуть ползти вверх, и все больше согласен с вами, что лучше жить совсем без нее.

..Да, зову я себя теперь, кроме Андрея, знаете как? Андриан и Андрон. Дело в том, что мое имя мне в общем-то нравится — обжитой дом и звучит легко, литературные ассоциации симпатичные. Другое дело, что я сам его внутренне зачернил... Поэтому выбрал близко звучащие, но с другими характерами.

Андриан для компаний, разбитной такой свойский малый — беспечный горлан (Андрей — наоборот, тихий шептун). А Андрон — крутой мэн, спортсмен, для серьезных встреч...

Зоологическая прогулка

Вы никогда не задумывались, зачем Природе нужны слабые?.. Ну неужто же только для того, чтобы было что кушать сильным?.. А?..

Вон та грустная тетя завела себе махонькую собачечку, чтобы любить ее вместо ребенка. А вон тот мрачный дядя — здорового пса, чтобы перестать быть Омегой.

Какая школа, как он муштрует зубастого ученика! Какой классный Омега получается из собаки!..

Чтобы стать Омегой, достаточно родиться на свет. Даже если тебя сразу же объявляют царем Вселенной — тебе же хуже. Вскоре ты убедишься, что это совсем не так.

Почему одни дети хотят стать взрослыми поскорее, а другие наоборот?

Потому что одни не хотят быть Омегами среди детей, а другие — среди взрослых. Кому как нравится...

Как-то целое лето я наблюдал петушиный гарем. Все было там честь по чести: красноперый красавец король, придворные жены, подрастающее поколение.

Не имея конкуренции, повелитель благоденствовал и регулярно занимался самоусовершенствованием, что впоследствии сказалось на качестве получившегося из него бульона. Жены же распределялись по иерархии и направляли на эту сторону жизни всю свою умственную энергию. Альфа — Чернуха, мегера с гребешком, гоняла и клевала всех, не встречая сопротивления; все прочие — друг дружку, согласно статусу; а Омега, кая Пеструшка, служила прочему коллективу козлом, простите, курицей отпущения.

Возник, однако, в идиллии момент драматический. Его Кукаречество, возможно, в связи с философскими изысканиями, с некоторых пор изъясил романтические наклонности и начал явно предпочитать Пеструшку.

Влюбился в бедняжку, буквально прохода не давал.

Статуса ее это не изменило, даже наоборот, что вполне понятно, зато сказалось на яйценоскости. Каждое третье яйцо, прибывшее в дом, было плодом этой страсти.

Наконец в один прекрасный день Пеструшка стала наседкой. Боже, что тут поднялось в курятнике, какое крушение порядка и смятение чувств! Все стали клевать друг друга, не разбирая рангов и не соблюдая приличий.

Чернуха посерела от зависти и, потеряв самоуважение, ушла в себя, теперь ее даже Омегой нельзя было назвать — никакого статуса, полный нуль. Пеструшка же, естественно, стала Альфой. Еще бы, она готовила миру наследников Его Кукаречества!..

Омеги есть и среди рыб, и среди китов, и среди мышей, и среди обезьян, и среди бабочек. Среди всех, кто живет и общается. Возможно, даже среди бактерий.

А вообще-то, Омега — всего лишь буква греческого алфавита, последняя. Так исследователи называли сперва животных, которые в своих обществах занимают первое место с конца. Альфа — первый, Омега — последний.

Соответственно: очередность и качество питания, вероятность быть побитым и выгнанным, шансы на выживание, возможности размножения, самочувствие...

В жизнь природных Омег можно вникнуть, понаблюдав за стайкой уличных голубей, цыплят или домашних рыбок, за деревенским стадом, за выводком котят или группкой наших человеческих детенышей...

Если удосужитесь, с выводами прошу не спешить.

Природа жестока, да. Природе слабые не нужны?..

Очень нужны, и в первую очередь.

Вот видим, как гонят, шпыняют, кусают, клюют, топчут слабого, как отнимают и

крохи; как оттирают и презирают робкого; какую образцово-показательную трепку устраивают изгою, нечаянно заглянувшему в чужое гнездо...

Но даже у рыб, существ жестко консервативных, статус особи может непредсказуемо измениться. Перемена питания, созревание, добавки гормонов — зоологи и животноводы наблюдают, как это меняет «общественное положение». Заматеревший Омега может стать Альфой; Альфа, сломавший крыло или рог, побывавший в зубах у хищника или в капкане, — скатиться в Омеги...

Природные Омеги — не обязательно хилые, дефектные, неприспособленные, не обязательно трусы. Гораздо чаще они просто своеобразны. Против белой вороны яростно объединяется вся серая стая: лети прочь и попробуй выживи!.. Выжить можно — белая ворона не слабее обычной, умнее и красивее. Но как оставить потомство? Вот если б пару под стать...

Сильнейшие выигрывают не всегда. Сила, во всяком случае, понятие не одномерное.

Предки наши были Омегами природы — беззащитными существами, без клыков, без когтей и без места под солнцем. Из малых вероятностей возник человек. Каждый новорожденный кричит нам об этом...

Так вот, слабость в мире этом нужна для двух самых важных, самых жизненных дел.

Для развития и для любви.

Если мне не верите, спросите повыше...

ВЫШЛО

голубиная притча

Все жирели и наглели, а сизарьку Хромику доставались остатки или ничего вовсе. Уже начали перья хохлиться; ножки сохнуть, летал мало, все спал на карнизах...

Однажды на Пенсионерской Площади насыпано было много, стая клевала бешено, а он маялся, как всегда, в сторонке. Вдруг: пах! — пах! — пухх! Взлетели все разом. Это с ветки Ворона бросилась.

Пока опомнились, успел что-то клюнуть.

Ршил: в следующий раз по-вороньему налечу.

По-Вороньему!

Вышло! Упал с крыши в клюющую толкотню — всех как сдунуло. В стае теперь он самый толстый и самый главный.

А там, в сторонке, — еще какой-то одинокий нахохлившийся экземпляр.

Гнать его! Гнать в три шеи!

ГОМО ЗАВИСИМУС

«Одиночество бегуна на длинной дистанции»

исповедь позднесоветских лет

«Я должен был стать выше всех...»

«А отомстил самому себе...»

ВЛ. мне хочется рассказать вам свою историю. Может быть, она представит для вас некоторый исследовательский интерес.

И послужит кому-нибудь предостережением...

Отец мой сразу после войны стал жертвой ложного обвинения и пропал навсегда. Кроме меня, у матери было еще трое, я был старший. Была еще престарелая бабушка.

Всю семью выставили на улицу. Мама пошла в колхоз, там в гумне нас приютили. Сейчас, когда рассказываешь кому-нибудь из молодежи, слушают с недоверием... Не верят также, например, что в колхозе после восьмого класса я за два летних месяца заработал себе на кепку. Они сейчас за один день зарабатывают больше.

Мама пошла в доярки. За работу в то время почти ничего не платили, но она не умела работать плохо. Окончил обязательные 7 классов, дальше учиться не собирался, хотел работать. Но мама все-таки заставила меня пойти в среднюю школу. Для этого надо было ехать в город и жить в интернате.

Зимы ходил в пиджачке, пальто не было.

По выходным голодал. Дома не было даже черного хлеба, питались полугнилой картошкой...

Из школьной жизни основное воспоминание — издевательства и насмешки. На переменах, а иногда и на уроках в меня кидались огрызками колбасы или свинины, а я отворачивался и глотал слюну.

(Гораздо позднее, изучая психологию, я узнал, что есть люди, которых действительно не задевают насмешки и издевательства. Для меня это было просто невероятно.)

С содроганием вспоминаю сейчас, будто это было вчера, с какой изобретательностью надо мной, дошкольником, издевались взрослые дяди... Сколько помню свое детство и юность — всегда я, хилый, долговязый, рыжий и конопатый, был чем-то вроде шута при средневековом дворе. Так и свыкся с мыслью, что если кому-то приспичит над кем-то поиздеваться, то этим кем-то буду всегда я...

Где-то в девятом классе во мне произошел перелом. Если раньше учиться не хотел, то теперь решил, что буду учиться во что бы то ни стало, учиться изо всех сил, учиться отлично, блестяще.

Я всегда быстро схватывал новое и с особым удовлетворением решал задачи на сообразительность. Читать научился сам, когда мне было всего три года, и очень удивлялся, что пяти-шестилетние дети у соседей читать не умеют. Еще до школы прочитал много книг, и не только детских.

Поступил учиться в технический вуз. Жил на стипендию. Начал заниматься спортом, бегать на средние и длинные дистанции. Обнаружилось, что голодный долговязый хилак обладает большой выносливостью. Тренировался фантастически, через три года стал чемпионом вузов города, совсем немного осталось до мастера спорта. Думаю, если бы питался получше, то и мастерский рубеж покорился бы.

Я всегда был одет и обут хуже всех и не мог позволить себе развлечений, доступных другим. Эту бедность, эту ущербность я возмещал своими успехами, своим превосходством, своими победами.

Ее раз в отчаянии приходили мысли о самоубийстве, но всякий раз в жизни удерживала великая злоба и беспредельная жажда мести. Да, дикая злоба заставляла меня сдавать экзаменационные сессии без единой четверки, двигаться вперед по гаревой дорожке, когда ноги отказывали, темнело в глазах и мозг отключался...

Я плакал по ночам, а утром, поджав голодное брюхо и стиснув зубы, опять шел самоутверждаться. В студенческие годы я меньше подвергался издевательствам, чем в школе, не было уже таких пыток. У меня был какой-то авторитет, ко мне часто обращались за консультациями.

Во все равно сынки родителей "с положением" не упускали случая продемонстрировать свое превосходство...

Особенно драматичными стали мои дела, когда наступило время поближе знакомиться с девушками. Здесь у меня вообще не было никаких шансов...

Институт окончил с отличием. В 24 года был назначен заместителем

директора предприятия, проработал там около пяти лет, и неплохо, но сам ушел: общение с людьми на этой должности оказалось для меня непосильным. По сей день работаю рядовым инженером и от всех продвижений по служебной лестнице отказываюсь категорически.

Я должен был стать выше своего окружения по уровню развития, по кругозору, по эрудиции. Я должен был стать выше всех, причем так, чтобы никто в этом не усомнился.

Более двадцати лет упорно — занимался самообразованием: капитально изучал литературу, историю, философию, изобразительное искусство, театр. Всегда занимался одновременно не менее чем на двух курсах, кружках и т. п. Овладел фотографией — есть снимки, отмеченные на конкурсах.

Все, за что я берусь, делаю фундаментально. Владею свободно несколькими языками. Только работой над собой я мог отгонять разные невеселые мысли».

Положение мое, тем не менее, незавидное: у меня нет и никогда не было друзей, ровным счетом ни одного. Мне уже 45 лет, а я до сих пор не женат и вряд ли женюсь: не имею никаких навыков общения с женщинами, никакого умения...

Да и откуда ему взяться» этому умению, когда с детства вырабатывалось враждебно-настороженное отношение ко всем окружающим. Насмешки девушек и женщин воспринимал особенно болезненно.

При разговорах на сексуальные темы даже в мужской компании становился вишнево-красным. Менял места работы, чтобы там, где меня не знают, начинать по-другому.

Ео ничто не помогало. Последние 10 лет вообще не делал никаких попыток сближения.

Короче говоря, я одинок, одинок, как слепой котенок в помойке.

Все, в чем я ушел далеко вперед, оказывается совершенно ненужным, бессмысленным.

А в самом главном — в науке жизни, в искусстве общения — безнадежно отстал.

Иногда люди, узнавшие меня поближе, задавали вопросы такого типа: «Вот ты умный, да, эрудит. Ео кому какая радость от этого?! Эрудицию свою, что ли, в могилу с собой положишь?» В ответ я высокомерно улыбался, а внутренне глотал слезы».

Вот он, тупик. Вот оно, одиночество: «суперкомпенсация комплекса неполноценности». Жажду мести, можно сказать, я удовлетворил — отомстил самому себе...

Еще «штрих к портрету»: с течением времени я стал любителем с безопасного места подглядывать и ковыряться в чужих потрохах.

Стал заседателем народного суда. В каждом деле ищу глубинные причины, пружины межличностных конфликтов и преступлений...

В программе моего самообразования психология заняла первое место: я самостоятельно изучил полный ее университетский курс и множество работ зарубежных авторов по первоисточникам. Многие стало ясным в формировании моей собственной личности, почти все — и я никак не могу согласиться с психоаналитическим мифом, будто бы решающую роль в складывании характера играют первые три года жизни. В моем случае, например, главное началось после шести.

Все или почти все я могу детально проанализировать и объяснить, все понимаю, но...

Ничего не могу изменить, ничего!.. Жизнь течет, как река в глубоком ущелье, — не повернуть ни вправо, ни влево...

Георгий.

P.S. Закончив исповедь, я почувствовал небывалое и непонятное облегчение. Сам не верю, но ощутилась надежда, близость чего-то или кого-то, какой-то просвет...

Мы были маленькими, прости!

Георгий, вы действительно многое в себе поняли, почти все, и насчет возможностей психологии уже, видимо, не заблуждаетесь.

Читая вас, так и вижу мальчишку, все того же мальчишку, голодного и смешного... А давай в него — колбасой! Где же он?..

Спрятался вон в того самоуверенного саркастического гражданина. Ага! Вот тут-то мы его и достанем, отсюда уж некуда!.. Отстали давно, а он все бежал, бежал... И вдруг оказался под стражей у себя самого.

Вдруг понял (или еще чуть-чуть не совсем?..) — что бежал — от себя. От себя. От себя...

Он читал, поди, и солидные источники, где любовь объясняется вдоль и поперек как необходимейший механизм продолжения рода, личного удовлетворения и всяческих компенсаций. И наверняка все фундаментально узнал: когда что говорить, когда улыбаться, что раньше, что позже... «Бр-р, дрянь какая, — шептал он. — Вот если б сперва узнать, как не дрожать, как не краснеть при одной только мысли, что подойдешь... Как не бежать?!»

Мальчик, слышишь?.. Откройся и выходи, ну прости нас, слышишь?.. Прости...

Да, это мы, те самые, которые тебя обижали, которые травили и издевались... Мы были маленькими, прости нас, пожалуйста... И большие те дядьки — они же ведь оставались маленькими внутри себя, они дураками были. Прости их, это уже можно, уже спасительно нужно! Прости! — Мы не понимали! — Мы были маленькими, и нам тоже бывало худо, ты ведь не замечал, что мы разные... Ты теперь такой сильный, большой, умный и проницательный — все для тебя возможно — откройся! Давай повстречаемся, поиграем, побегаете вместе!..

В следующих письмах этот человек раскрылся полнее, а я в ответах развивал мысль, не почерпнутую им из психологической литературы: он одинок потому, что оценочно зависим сверх меры, зависимость топчет его подсознание, но ее можно взять под уздцы...

Через некоторое время Георгий сообщил мне, что женился на тридцатилетней женщине и родил с нею двух очаровательных дочек-близняшек. Сейчас он уже дважды дедушка. Преподает в частном университете, ведет психологический факультатив.

«Ошибочная игра на удержание счета»

послеармейский омежный кризис

Вот еще письмецо из довольно давних. Восьмидесятые годы. Молодой парень из Н-ска, читавший меня, два года назад вернулся из армии — из тогдашней армии, где была уже дедовщина, еще тогдашняя дедовщина...

В.Л! Мне 22 года. Я в тупике. Жить такой жизнью, как сейчас, не могу, не желаю. Если вы мне не поможете, для меня один путь...

Я глубоко болен, не физически (я вполне здоров), болен гораздо страшнее — духовно.

Я знаю свою болезнь, я ее изучил до мелочей, но вот как себе помочь, я не знаю.

Название этой болезни — Внутренняя Несвобода. Вроде бы ерунда, скажете, кто же из нас свободен?

Но все дело, наверно, в степени. Для меня быть таким, какой я сейчас,

гораздо страшнее, чем быть калеккой. Жизнь для меня — сплошной кошмар, тюрьма, ад. У меня нет ни друзей, ни девушки, никого.

Я неуклюж, замкнут, скован, как связанный, неестествен. Я ненавижу себя. Кому нужен этот угрюмый пень, который в компании ни слова не выдавит...

Я не человек, я недоделок, дурак, чучело и поверьте, давно бы уже кончил все эти муки, если бы не одно обстоятельство.

Я узнал, что могу быть и совсем другим.

Чудо со мной произвела армия. Я служил на погранзаставе. Два года ежеминутной борьбы с собой, и из них полтора года насмешек, обид, оскорблений со стороны ребят, которые вполне справедливо считали меня отмороженным, ненормальным...

Это было безумно тяжело, нельзя передать...

Терять мне было там нечего, били и унижали так, что могла быть просто хана...

Из бездны отчаяния я совершил какой-то прыжок, рывок — и вдруг пробудилась воля и любовь к жизни... На втором году открыл в себе ранее неведомые качества: смелость и силу (я научился там драться и не только за себя), доброту (настоящую, не от слабости), независтливость, бескорыстие...

Армия подарила мне дни настоящей Внутренней Свободы. Я был открыт, уверен в себе, энергичен, смотрел на жизнь с оптимизмом и юмором, был веселым, красноречивым.

Все удивлялись, как я изменился. Со мной было интересно. Я нравился девушкам.

Но вот, вернулся домой, и все пошло прахом. Плод тяжелого двухлетнего труда над собой рухнул, пропал. Попав в те же условия, что до армии, я, говоря по-футбольному, стал ошибочно играть на удержание счета, хотя понимал, что работа над собой заканчиваться не должна...

И в итоге сорвался, скис и скатился еще ниже. Снова пессимизм, несамостоятельность, зависимость от чужих мнений, страхи, неуверенность в себе, скованность...

Жить так не могу, это не жизнь. Бели бы сейчас снова попасть в армию, я опять бы стал человеком. Ведь я не какой-нибудь ненормальный, я обыкновенный, в целом нормальный парень. Почему же одним все дается легко, а я должен мучиться? Где справедливость? Я хочу радоваться, грустить, драться, любить, добиваться... Хочу нравиться. Хочу быть самим собой, разве это так много?

Помогите мне, доктор» иначе я наломаю таких дров» что..

Артем

Твоя армия всюду.
Как выбирать себя.
Страдание — это чтобы учиться думать.

Артем, давай без истерики и по-мужски.

«Не человек, недоделок, дурак, чучело» — спустим это куда полагается — в отхожее место.

Отреагировал — точка.

У многих ребят бывает послеармейский кризис — развал, не знаешь, с какого винтика начинать собираться, помню и по себе... Сказывается и внезапный спад напряжения (вроде кессонной болезни при резком переходе из высокого давления в низкое), и отвычка от «гражданки» с ее суетой и соблазнами, и погружение в прежние роли, казалось, изжитые...

Легче исполнять чьи-то приказы, чем быть командиром себе самому, правда?..

Духовная болезнь?.. А если спокойнее: фаза роста, этап жизни, кризис развития?..

Мучительно? А если это так жмут душу неосмысленные понятия, мерки ценностей, в которых ей тесно?..

«Где справедливость»? — А в армии ты обдумывал, где справедливость?.. Может быть, справедливость в том, чтобы тот, кто еще не доучился думать, доучивался?..

Посмотри, в одном месте твоего письма: "..ребята вполне справедливо считали меня отмороженным, ненормальным...".

В другом «ведь я не какой-нибудь ненормальный, я вполне обыкновенный, в целом нормальный парень».

Не состыкуется: либо одно правильно, либо другое.

По-моему, верно: нормальный В ЦЕЛОМ.

«Хочу быть самим собой, разве это так много?»

А по-твоему, мало?.. Вся жизнь едва ли вместит.

Из «самого себя» — приходится выбирать, выбирать — Себя. Иначе вслепую выбирают тебя обстоятельства и случайности, включая твою же глупость, и выбор может тебе не понравиться. Вот этот, например, пень (как еще ты там себя обозвал?..) — часть тебя. Явно не лучшая, но ведь не отпихнешь сапогом. Тем более ты сам за инфантильного этого паренюшку крепко держишься — а за что, спрашивается, держаться, чего терять?..

Вот еще явное самопротиворечие: замечаешь в себе неприятную зависимость от чужих мнений — и в то же время хочешь девушкам нравиться. Хочешь нравиться — это ж и есть зависимость, оценочная зависимость! Выбирай: хотеть нравиться — или быть независимым?

«Да ведь и нравятся-то как раз больше всех независимые!.. И я уже испытал это!»

Правильно. Значит, с чего начать? С упора на независимость. С отказа от желания нравиться.

«Но это желание сильнее меня. Как отказаться? Как не хотеть нравиться? Стараться не нравиться?»

Ну зачем. Врать себе и бросаться из крайности в крайность — бесполезно и глупо. Реально — уравновесить желание нравиться, потеснить его другим — до степени, когда оно уже не зашкаливает, не тормозит, а, наоборот, стимулирует и раскрывает тебя. Реально!

Вот какую прими новую установку в общении: **я общаюсь с людьми, чтобы ОНИ мне нравились.**

А понравлюсь ли сам — заботиться перестая: как выйдет, так выйдет, и будь что будет.

Никакого самообмана. Созвучно с твоим желанием быть с людьми и в то же время оставаться свободным.

В армии ты не сломался — выстоял. Никто не сочувствовал, не жалел, по головке не гладил — наоборот, по головке били, и больно.

За это теперь ты армии благодарен.

Подумай же: как получилось, как вышло, что тяжкий труд, страдания и отсутствие моральной поддержки (или назовем это поддержкой с обратным знаком) превратили тебя из слабого в сильного, из зависимого в самостоятельного — в Мужчину, короче?

Я подскажу: в армии, где терять тебе было нечего, ты ощутил, почувствовал подсознанием, что твоя зависимость от окружающих и даже от себя самого — тобой управляема. Что ты можешь себя выбирать.

Не армия подарила тебе свободу, а ты сам!..

Сосредоточься: ты остаешься воином. Твоя армия продолжается. Твоя армия всюду. Она в тебе.

Некоторое действие на тот период мое письмо возымело. Теперь этот парень — солидный отец семейства, специалист-электронщик.

Но до толпой управы с оценочной зависимостью он не добрался, чему свидетельством обозначившаяся пет через десять зависимость алкогольная...

О многообразии жилых помещений

В годы увлечения типологией я делил Омег на абсолютных и относительных. Количество омежности измерял с помощью доморощенных тестов — определял коэффициент омежности (КОМ), относимый к разным сферам сознания и бытия, — различал, скажем, КОМ физический, социальный, семейный, любовный, умственный и прочая.

Абсолютный же Омега, думалось мне, уже сплошной КОМ — человек, от рождения и всю жизнь, без передышки такой, каким, дай бог памяти, был я сам...

...И снова, снова упираясь
в ничтожество своих плодов,
клянущее зачатие и завязь,
и кость, и плоть свою, как Иов...
Ничтожество! — о радость согнуть
еще в утробе, о восторг
мертворожденных: сразу в морг,
минуя гнойную могилу
существования, распад
сердечных уз, разрыв ладоней
и судеб, сонмище агоний...
О счастье, счастье — сразу в ад!..
Но некий фокусник, пытаюсь
меня составить из следов
своих забытых сновидений,
из недопитых наслаждений,
из новых звезд, из вечных льдов, —
фанатик, фантазер, скиталец,
работает, как злой китаец,
смеясь и снова упираясь
в ничтожество своих плодов...

Такая вот бесконечная самоотрицательная величина, обратногознаковый идеал. К дальнейшему совершенствованию своего ничтожества Омега всегда способен, что превосходнейше описал Достоевский.

А вот некоторые типажи по вертикальной шкале, их легко обнаружить в любом жилище.

Омега Подвальный

На самом деле их очень много в подвалах и всяческих подземельях, включая канализацию. Их туда тянет — в низовые укывища, в лоно матери-земли, их уволакивает туда древний пещерный инстинкт...

Соответственно — бледноземлистый цвет кожи, кротиное выражение глаз. Света не переносят, а в темноте могут быть и предприимчивы, и смелы. Парии, отбросы общества. Некоторые не имеют и паспортов. Но по большей части эта отверженность — не объективное, а субъективное состояние, самочувствие, в котором они, скоро ли, долго ли, находят усладу...

Подвал — пространственное самовыражение: вынос вовне того мрака, который внутри.

В потемках, под плитами шумящей цивилизации можно создать общество себе подобных, вернее, антиобщество, антимирок. Здесь ты накоротке с крысами и с нечистой силой. Наркотики, что угодно. Отсюда идут ходы в Нижнее Заомежье, где человека уже нет...

Не всякий Похвальный Омега, однако, живет в подвале, не всякий даже додумывается, что это возможно...

Омега Конурный (Берложный)

Этих домоседов полно всюду. Конурщик не стремится под землю, а принимает все меры, чтобы укрепиться и забронироваться на занимаемом уровне, на исконной жилплощади, а при ее отсутствии — хотя бы на съемной.

Метафорический идеал: конура собачья, из которой, находясь внутри, позволительно рычать даже на хозяина.

(«Я ведь тебя не вижу, откуда я знаю, что это ты».)

Суперидеал — берлога медвежья.

Основной смысл конурности, конечно же, не в комфорте, а в сохранении ППБ — Пространства Психологической Безопасности, важнейшего из пространств.

Конуру можно устроить и на службе, иногда это даже удобней, чем дома. Проверенных компаньонов можно туда приглашать, чтобы вместе выпить и поглотить косточку какой-нибудь глобальной проблемы... Модернизированная конура может иметь мотор и четыре колеса, лакированный корпус с большим багажником...

Опытный Конурщик, однако, в конце концов просекает, что никакая конура, ни даже суперберлога, не гарантирует ППБ, если не создать таковое внутри себя.

Когда удается, в глазах появляется светлый отблеск колючей проволоки, все в порядке: человек живет в хорошо оборудованном собственноручном концлагере, на полном самообслуживании.

Нерешенно остается лишь проблема прогулок по чужим территориям. Туда можно заглядывать с предупреждающей табличкой: «Не смей меня нюхать», что не всегда помогает...

Омега Чердачный

Для персонажей этого типа важнее всего внутреннее пространство. Мечтатели, чудаки, фантазеры, органически неспособные бороться за места общего пользования.

Чердак со старыми книгами, грудями старых газет и журналов — идеальное место для их священных уединений; но где найти такой в наше время?..

...А бедный художник избрал слуховое окно,
где воздух чердачный и слушать-то нечего вроде,
но к небу поближе — и жарко цветет полотно,
как дикий подсолнух, повернутый к ясной погоде.

Олег Чухонцев

Нельзя не упомянуть под конец об Омегах, не располагающихся вовсе нигде, а пребывающих, как говорят, в нетях. Омега Странствующий, Омега Бродячий, Омега-Шатун. Откуда, спрашивается, происходит их беспокойство, охота к перемене мест, весьма мучительное свойство?.. Не поиск ли ППБ?.. Но, как сказал поэт, это еще и немногих добровольный крест — немногих, но добровольный. И сразу же, наряду с князем

Мышкиным, вспоминается Рыцарь Печального Образа — Омега Чердачный, поднявшийся на высоты, где инстинкт самосохранения обретает обратный знак.

Верхнее Заомежье — заплеванная, полная сквозняков, прихожая святости. Здесь жил Андерсен...

Здесь их много бывало, бывает и будет — нелепых, грустных, смешных, ужасных, до неприличия знаменитых и никому не известных...

...и я искал берлогу
и не пришел к итогу,
и вышел на дорогу,
небритый и хромой.
Как много истин темных,
как много душ бездомных
в путях головоломных
хотят попасть домой...
Вот этот дом — не сытый,
ничем не знаменитый,
со всех сторон открытый
и летом, и зимой:
приют Последних Истин
по нраву бескорыстен,
но этот дом не пристань,
а море, мальчик мой...

«Не подходите, она бешеная!»

голос из Заомежья

Дорогая редакция! Помогите мне найти доктора Леви. Мне необходимо попасть к нему на прием хотя... Простите, я, наверное, не смогу к нему пойти, я его ужасно боюсь».

Я в отчаянии, напишу вам все откровенно.

Мне 21 год, живу в маленьком городке, работаю лаборантом. Есть родители, бабушка, сестры, братья, все любят меня, только я сама себя не люблю. Я ужасное существо, хотя внешне обыкновенная, вы ничего не заподозрите, пока не начнете со мной разговаривать...

Началось все с двенадцати лет, когда меня покусала соседская собака. Она покусала еще и двух взрослых, думали, что бешеная, застрелили. А мне делали уколы от бешенства, и, как оказалось, напрасно: собака была здоровая, просто у нее утопили всех щенков и сбежал хозяин.

Но пока во всем разобрались, что-то во мне сломалось. Мне могу забыть, как девчонки и мальчишки во дворе кричали, указывая на меня пальцами: "Не подходите к ней, она бешеная! Она больная! Она всех искушает!"

С тех пор мысль, что я ненормальная, заполнила все мое существо, каждый миллиметр моей жизни и настолько раздула мою бедную голову, настолько стала невыносимой, что я пишу вам это самоубийственное письмо...

Терзаясь ощущением собственной неполноценности, я обратилась к психиатру.

Он решил, что мне необходимо лечиться, потому что я «сабсолютно неприспособлена к жизни», и сказал моей знакомой, с которой я к нему ездила, что подозревает у меня шизофрению. Лечиться я не пошла.

Прочитала книги Леви. Они вызвали во мне бурю чувств, но так и не объяснили мой конкретный случай. Вот, я не верю, что это шизофрения. Я думаю, что моя проблема не относится к медицине и что причина моей неприспособленности к жизни не в этом, а в чем-то другом. Но в чем?..

И вот еще странность: несмотря на кобязнь, я ужасно люблю собак.

Аня.

«Позиция хвоста ироническая»

Хэппи эн Ко: ответ Ане

Скукоград, Серый зон, закоул Великопомойный, Кошачий взгон, Воробьиный луж, пятый лап, хвост налево. Заливайский эпох, Селявийский зим, Полосатый лун. Трижды гав!

Не пугайся, сейчас все поймешь. У нас свои даты, и координаты, я привык к точности.

Ты попала на прием, как и хотела, а что же за психотерапевт без закидонов?..

Пока Хозяин бедствует в Телефонии (страна, лишенная запахов, в которую его уволакивает с отвратительным дребезжанием нудный удав), пока он там барахтается, мы можем с тобой познакомиться.

Здравствуй, ну здравствуй же!.. Меня зовут Хэппи.

Прекрасно вижу и слышу тебя через этот кусочек бумаги, пахнувший, кроме тебя, синей пастой твоей шариковой авторучки, твоим ужином, твоей комнатой, улицей, родственниками, косметикой, по-моему, излишней, и — ох много, слишком много... А это что такое?.. Твои слезы?!!

В-в-в! — сильный аллерген, но постараюсь справиться, раз уж взялся помочь.

Как ты уже, наверное, догадалась, я из породы существ, к которым ты чувствуешь расположение, за это — не сочти за фамильярность — я лизнул бы тебя в твой симпатичный, хотя и чересчур скуксенный носик... Представляюсь подробнее: экстерьер элитный, конституция сухая и крепкая, высота в холке — королевского стандарта, постав передних и задних конечностей образцовый, шерстяной покров кудлатый, темперамент юмористический, кондиция обаятельная, интеллект исключительный.

Чемпион мира по дрессировке психиатров.

Ну что еще сказать о себе? Мой папаша — наполовину дворянин, на четверть королевский шнапс-пудель, на четверть пардон-терьер.

Мамочка — наполовину сенспаниельша, на четверть нью-такса, на шестнадцатую эскимосская лайка, следовательно, я — коктейль-лайф-терьер. Отчасти вегетарианец, не ем консервов, из колбас — только «Академическую». Да, забыл, пол мужской. Позиция хвоста ироническая. Ииииииззззззззз...

...Иззвини, пришлось почесаться, сегодня на прогулке одна не слишком косметически грамотная особа сочла, что одной блохой меньше — не убыток...

И-и-йх! Ну вот, все. Знаешь, блохи все-таки мешают печатать на машинке. А я, хоть навык и не ахти какой, все-таки немножко горжусь, что единственный среди своих соплеменников...

А вот на пианино принципиально не играю — не люблю ноту «си» пятой октавы, просто не выношу.

Расскажу тебе, что случилось сегодня. Я совершил ошибку: не удержался и подбежал поприветствовать малыша на ледяной горке — он замечательно пел свежей березовой стружкой — запахи ведь поют, — подбежал и подпрыгнул, а его бабушка как завопит: «А-а-а!! Укусит!! Уберите собаку!».

Малыш со страху и поскользнулся, шлепнулся и поехал на спине вниз, головой вперед, — я его успел подправить на ходу, чтобы не ушибся, — что тут поднялось!..

Малыш в рев, бабуся в истерику, скандал, кто-то с кем-то поссорился совсем по другому поводу, полоснуло холодом, солнце перестало смеяться...

Я виноват, конечно! Грубая неосторожность: сперва надо было нюхнуть скамеечный ветерок, сразу же уловил бы, что у бабушки злокачественная псинофобия, что ее подружка в далеком детстве пострадала от взбесившегося бродяги... А теперь и у малыша будет собакобоязнь и общий страх перед жизнью. Вот сложности-то какие Ну что же, теперь прием. Сядь удобно, спокойно. Расслабься... Свободней... Вот так. Смотри мне в глаза (ты их уже хорошо представляешь — шоколадные с лимонными искорками), смотри ласково, как тебе хочется, не стесняйся. Можешь погладить, да, это я люблю...

А теперь внимательно-внимательно слушай. Ты знаешь, что наше племя лгать не любит, потому что ложь отвратительно пахнет, за километр чую, кто лжет, а уж если приблизится...

Против шерстки начну, не взыщи. Ты завязла в себе, по уши, по глаза и выше. Много лет, говоря по-нашему, занимаешься ловлей одной и той же блохи, которую величаешь то ненормальностью, то шизофренией, то неприспособленностью. А притом — нормальна, слишком нормальна, дитя мое! Такой нормальной нельзя быть.

Это ужасная психическая нагрузка! (Скажу по секрету: я даже не дал Хозяину дочитать твое письмо, — у него был бы нервный припадок. Знаю его не первый год и лечу как могу.)

Так вот: буксовка в своей скорлупке. Говорю тебе по этому поводу свое «ГАВ». И другое скажу — что чую. Ты хорошая, искренняя, добрая, нежная. Верная, никогда не предашь. Можешь пожертвовать собой ради первого попавшегося пса, разжалобит. И можешь быть удивительно красивой, уж мне-то поверь!

У тебя громаднейшие возможности — быть счастливой, дарить счастье! Гав! Давай носиться, скоростью хвалиться! Хвост за-драв! — Брав! Прав! Здрав! Гав! Давай кусаться, бегать и смеяться! Гав! — и никаких проблем!

Я твои проблемы — съем!

А знаешь, и среди нас, псов, встречаются запроблемпсованные. Вот, например, наш дворовый Пуська-Короткохвост. Три пунктика у него: во-первых, короткий хвост.

Действительно, коротковат, такой от рождения.

Во-вторых, шерсть пегая, а не черная, как ему хочется, — он полагает, что нормальная шерсть только черная, как у меня. И третий: одно ухо висит, другое торчит. А он считает нормальным, чтобы висели оба, такое мнение внушила ему в щенячестве одна глупая, закомплепсюканная вислоухая моська.

По причине вышеозначенных пунктиков этот самый Пуська занят неотрывно своей драгоценной персоной: то приминает ухо, то выискивает на помойках кучи угля или сажу какую-нибудь, чтобы вымазаться.

А главное его занятие — безуспешные попытки поймать свой хвост: ты видела, наверное, как это некоторые псы делают, — вертится-вертится по кругу, а кончик-то убегают-убегает — такой вот заколдованный круг.

Я, как увижу, сразу разбегаюсь и под бок носом, сбиваю с лап — падает, визжит, огрызается и опять за свое.

Я снова сбиваю, пока не надоест. Однажды спросил: — Зачем хвост ловишь? Ну немного порезвиться — понятно, но сколько же можно одно и то же? Ты что, считаешь его поймать, свой обрубок?

— А-гав. В конце же концов же поймаю же когда женибудь же. Хвост же мой собственный же, совсем же ведь близко же. Поймаю — и уж не упусти уж, вытяну уж до нужной длины уж, до нормальной длины.

— А потом?

— А потом свяжу с ухом, чтобы отвисло нормально.

А потом в химчистку пойду. А потом стану чемпионом породы. И все узнают, что я не просто нормальный, а что я самый.

— А зачем тебе это?

— Чтобы завидовали.

— Д зачем, чтобы завидовали?

Тут он слегка смутился, скульнул шепотом, приспустил хвостик и посмотрел на мой — так нескрываемо. Знал я, давно понял — тут и понимать нечего, — что сам он, Пуська, завидует всем, у кого хвост длиннее, у кого шерсть темнее и у кого оба уха висят. Отчаянно, до визга завидует! Спаниелей ненавидит ужасно. И жалко мне стало его, и не сказал я ему, что он просто обыкновенный, нормальный дурак.

— Ты бы, Пуська, книжки читал хорошие повнимательней. Ум развивают. Кругозор расширяют. Самокритику упорядочивают.

— Читаю! Да толку что. Расстройство одно нервное от книжек ентих и разочарование психических функций на почве сшибки условных рефлексов. Ногу я поднимал на такие книжки у большого столба.

— Ну а что, например, читал? На что поднимал?

— А вот знаешь?.. Есть такой общеизвестный собаколог и песиатр, кандидат псинологических наук доктор Тигри. Слышал, может?

— А-гав. «Искусство владеть хвостом»?

— А-гав-гав. И «Искусство выть». А еще для кошек — «Охота за мышью», «Я и мышь», ну и всякое прочее. Прочитал. Буря чувств, от восторженного визга до желания проглотить собственный хвост, чтоб ему... А потом полная, окончательная и бесповоротная индиффер-рентность. Не объясняет мне моего конк-р-етного случая, не дает р-р-рецепта личного счастья. Вот попасть бы к нему на пр-р-рием...

— На прием?.. Ну что ж, можно. В порядке исключения для приятеля могу составить протекцию, мне это ничего не стоит, я же его лечащий пес... Да, кстати, — вон он, видишь? Идет сюда!.. Гав, ты что?..

Не ожидал я такой реакции: как сдунуло Пуську, махнул со всех четырех, поджав хвост под брюхо, и не появляется больше. Но, знаешь, странно, встретил я его недавно на пустыре в составе одной свадебной процессии — и представляешь?.. Не поверил своим глазам!

Хвост у него вырос, истинное собачье! Сантиметров на десять! А уши — поверишь ли — оба теперь торчат. Сделал вид, что не узнает меня.

Ну, я не обидчив.

Пойми же и ты: эта ужасная и очаровательная жизнь непостижима и должна быть такою! Не забывай удивляться! Ты уже поняла?..

Чувствую, что могу поделиться с тобой одной своей сокровенной собачьей мыслью. Грустная она, эта мысль.

Жалко мне вас, людей. И знаешь за что?

За то, что долго живете.

Не умеете пользоваться избытком жизненной полноты, который отпущен вам. Мгновений не цените.

Заряд солнца в вас — как бы зря. Думаете, раз их много, мгновений, то чего, собственно, торопиться?

Такая долгая и такая скучная жизнь...

Для нас же, короткоживущих, все это яснее. Без лишних вопросов, без тягомотины — жить, жить, жить!! Здесь и сейчас! Любить — значит любить! Самозабвенно! Желать — значит желать. На полную мощность! Ненавидеть — значит ненавидеть. Открыто и яростно! Д-р-раться так драться! У нас просто нет времени для двух ваших главных пороков — лени и лживости, и нет средств для скуки. Вот почему мы вернее и благодарнее вас.

Живи каждый день так, будто завтра уйдешь, каждый миг жизни — благодари! Внюхайся во Вселенную!

P.S. Извини, я на прощанье мысленно лизнул тебя в носик. И дарю тебе свою любимую косточку.

Этот мой первый ответ Ане, художественно-врачебный, произвел некоторый переполох... Потом отвечал уже «от Левы». (Пса Хэппи у меня никогда не было, совсем другие были собаки.) Переписывались лет двенадцать, однажды и встретились... Жизнь этой девушки складывалась полосато — то мгла, то череда озарений, то снова провал во мрак — но общее движение все-таки вверх. Стала интересной художницей, много ездит.

"Ты сам свой высший суд"

Случается, письма, похожие, как близнецы, приходят от разных людей с разницей во времени в десятилетия. А иногда — в тот же день, но одно с Сахалина, другое из Берлина или Нью-Йорка...

Вот и еще одно с проблемой «оценочная зависимость», осознанной уже как причина страхов и барьеров общения.

В.Л., есть ли какой-нибудь прием, позволяющий сорваться с крючка зависимости от чужого мнения? Мне с детства родители вдалбливали, что надо быть хорошим, послушным, не выкаблучиваться...

В итоге из ребенка вырос нервный юноша, постоянно находящийся в депрессии. Куча страхов и сомнений в себе.

А внутри меня мое «Я» протестует против такого самоуничужения, но преодолеть эту зависимость очень трудно: мое же «Я» постоянно нуждается в знаках внимания и подтверждениях того, что я хороший, способный, мужественный...

Недавно подписался на вашу рассылку, читаю и чувствую, как растет внутри меня протест против такого существования, но хватает ненадолго... Выхожу на работу, встречаюсь с девушками и опять эта зависимость всего меня опутывает..

Семен.

Семен, ты ставишь перед собой задачу, жизненно необходимую, и точно обозначаешь свои внутренние противоречия, это уже шаги к решению. Но в вопросе твоём не то слово — «прием». Подход слишком технологичный. Наивный.

Выйти из зависимости — это ведь не винтик перевернуть один раз, не железку вынуть и вставить другую. Несравненно сложнее. В оценочную зависимость входим всю жизнь. Сначала тебя, малыша, подсаживали на нее уже подсаженные взрослые.

Потом и доньше — подсаживаешься сам...

Не один ты в таком положении. Оценочная зависимость — норма существования миллиардов людей — такая же реальная зависимость, как от еды, воздуха, денег, жилья... И вопрос не в том, чтобы просто «сорваться с крючка», а в том, чтобы найти — что зависимости противопоставить. Для равновесия.

И для движения в своем направлении.

Опытные тренеры экстремальных видов спорта говорят: «Страх как огонь: если ты его контролируешь, он тебя греет, а если не контролируешь, то сжигает». То же самое можно сказать и об оценочной зависимости. Не «сорваться», а контролировать, — чтобы грела и заводила, но не сжигала и не топила.

Управлять зависимостью, а не позволять ей управлять тобой. Для контроля и управления нужна собственная СВЕРХЗАДАЧА — в которой «ты сам свой высший суд»:

...Дорогою свободной

Иди, куда влечет тебя свободный ум,
Усовершенствуя плоды любимых дум,
Не требуя наград за подвиг благородный...

Вот СВЕРХЗАДАЧА, гениально поставленная! Повторяю себе эти слова как заклинания...

А ведь Пушкин, вспомним, вовсе не был свободным от оценочной зависимости человеком, напротив, зависим был даже слишком, отчего и погиб.

Но ему было и что противопоставить «крючку», он шел свободной дорогой к своей вершине...

Возразишь: это гений, он-то имеет право быть своим высшим судьей (выше только Бог...), гению есть на что в себе опереться, гений самодостаточен — а как быть простым смертным? Ответ: будь ты посредственность, будь debil, будь гений — полной, совершенной самодостаточности не бывает.

Абсолютной оценочной независимости не может быть — но стремиться к ней надо, как плыть против течения быстрой реки, если хочешь перебраться на другой берег, а не быть снесенным... Приступай к осаде своей зависимости — как крепости, которую штурмом не взять, но сдать заставить можно!..

Решающе помогает изучение оценочной зависимости у других. Если уж употреблять слово «прием» — а лучше: принцип — то он вот: устремляй все внимание на оценочную зависимость у другого.

Учись обращаться с оценочной зависимостью другого, как со своей собственной. Считай каждое общение тренировкой, уроком. (В том числе с девушками, разумеется.)

Сколько внимания уделишь оценочной зависимости другого — столько ее излишка удалишь у себя, это как раз и даст управляемое равновесие.

Читал Карнеги «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей»? Неплохое начальное, азбучное пособие по практической работе с оценочной зависимостью, с этим вот крючком, на котором сидишь и ты, и он, и она...

В моем «Искусстве быть другим» тоже есть некоторые «приемы» по сей части, но ни один сам по себе не достаточен: нужно собственное движение — против течения...

...У Пастернака:

Не потрясения и перевороты
Для новой жизни очищают путь,
А откровенья, бури и щедроты
Души воспламененной чьейнибудь.

Личные жизненные открытия, сокровища внутреннего опыта, озарения, способные осветить не только вот эту отдельную жизнь, а множество — сквозь пространства и времена... В письмах, ко мне приходящих, такого — как в океане жемчужин! Но безмерно огромен людской океан. Ради одной находки несчитанное число раковин-конвертов вскрываешь...

...Вот так же и, ныряя в себя, распечатываешь письма из океана своего подсознания — о, сколько же внутри там, в глубине и на дне, всякого-разного...

Если упорен, хватист, — добыча будет, и драгоценная, но нужно еще суметь дать ей жизнь...

Я умирал. В последний миг вверху, над сердцем, прозвучало:

Ты не готов. Ты черновик. Все вычеркнуть. Начать с начала
Проснулся в холоде. Река.
(Та самая). И ночь. И лодка.
И чей-то зов издалека.
И неба жаждущая глотка...
Я вспомнил все. И я не смел пошевелиться.
Я не успел. Я не сумел осуществиться.
Я целый мир в себе носил, я жить пытался,
но благодати не вкусил, не догадался.
Был замысел. Была гора. Была попытка.
Шумели ливни и ветра. Ползла удитка.
Гром аплодировал богам. И смерти жерло,
сопровождая ураган, искало жертву...
Я не сумел. Я не достиг. Я отработан.
А мой убийца, беловик, смотрите, вот он:
Я умирал. В последний миг вверху
Его лепила та же боль, но отличала
способность снова стать собой, начать с начала.

Специально для Омег:

как встречать жлоба и хама по имени жизнь

двадцать две памятки из походного рюкзака

...Ты опять спрашиваешь — «как преодолеть мяу-мяу», «как бороться с хрю-хрю», «как выйти из гав-гав-гав» — как перестать быть Омегой...

А я опять отвечаю: никем перестать быть не надо, а можно стать просто Собой — и Омегой, и Альфой, и всем остальным, вместе взятым. И так можно жить, чтобы Альфа в тебе чувствовал свою мощь и радость, а Омега — защищенность и равноправие.

Вот кое-что из моих самонапоминок.

1) **Учись не нравиться.** Основательно и виртуозно учись не нравиться! — Ведь все равно придет жлоб по имени жизнь и скажет: «А ну, не нравься мне, кому говорю!.. Не умеешь — научим, не хочешь — заставим!». А ты его встретишь таким готовеньким, что он охренеет.

2) **Самооценке — самообслуживание!** Уверенность должна быть беспричинной — она сама создаст себе причину и случай привлечет, как в дом гостиный, как женщина влечет к себе мужчину...

Лучше всего, при полной строгости самотребований, не ставить себе никаких отметок. Тех же, кто это делает извне, тебя не спросив, вежливо посылать по факсу.

3) **В деле оценивай не себя, а только результат действия.** В любом деле, даже в любви.

4) **Ко всякому общению относись как к тренировке другого общения, еще предстоящего.** То есть как к исследованию, результат которого в любом случае ценен. Будь очень внимателен, но не очень серьезен.

5) **Стремись в первую очередь понимать, и лишь во вторую — быть понимаемым.** Первое нужно всегда, а второе... Иногда лучше оставаться непонятым.

6) **Торопись спрашивать, правильно ли понял.**

7) **Не стесняйся уточнять, правильно ли тебя поняли** . Делай это почаще, даже с риском занудства.

8) **Любопытствуй неукротимо** — в любопытстве основа развития, основа успеха и полноты жизни, основа счастья. Любопытство — надежнейшее лекарство от зависти: проникнув за покров внешнего, всегда обнаруживаешь, что завидовать нечему.

О чужих жизнях любопытствуй внутренне постоянно, а внешне редко.

9) **Учись для себя, учись только для себя, учись для себя всегда** . В следующих твоих жизнях приобретенные знания войдут в состав тела — в инстинкты и гены.

Но вот на переход знаний к твоим детям ни в коем случае не рассчитывай — скорее всего, дети будут твоим отрицанием, это зачем-то необходимо...

10) **Танцуй с жизнью, играй с собой** .

11) Четыре из пяти раз делай как надо, один — как хочется, день в неделю наоборот. Впрочем, даже если и изменить пропорцию на обратную (на одно надо четыре хочется), результат останется почти тем же, ибо лишь одно надо из пяти — действительно то, что надо.

12) **Играй с жизнью, танцуй с собой** .

13) **Нежелательные мысли обязательно выводи наружу** — озвучивай, скажем, путем оперного пения, и лучше немножко на другом языке, например на украинском («Паду ли я, стрелой пронзенный?» — «Паду ли я, дручком пропертый?»).

Таким образом ты и хорошо уяснишь их содержание, и очистишься, и освободишь место для новых гадостей.

14) **Два лучших ответа на хамство** — веселый утробный смех и настоящее, истинное, физиологическое чихание: тренируйся, тренеров у нас много, на всю жизнь хватит и внукам останется.

15) **Еще хорошее антихамство** — прикинуться, будто понял хама наоборот, и вдохновенно благодарить, приторно благодарить, поносно благодарить, рвотно благодарить — благодарить до тех пор, пока не увидишь, как хама вырвало в самого себя.

Тяжело в ученье, легко в бою!

16) **Смейся над собой регулярно** , по пятьдесят девять минут каждый час, но не громко.

17) **Живи валом, крути педали, живи потоком**, крути педали, живи густо, крути педали, крути педали на всю катушку, даже во сне, а точку не ставь...

18) **Настроения не дожидаясь** , врубайся в действие — пусть настроение тебя догоняет, а не догонит — пусть подождет до следующего раза.

19) **Стервений!** Стервений страшно!! Стервений в обществе по возможности скрыто, стервений в одиночестве во всю глотку!!!

Энергию остервенения распределяй разноуровнево: нижний слой направляй на физическую активность, средний — на мельницу деловой текучки, а верхний — в двигатель внутреннего сгорания, называемый творчеством. Пусть крутит колеса твоей судьбы, пусть работает.

20) **Когда не работается**, считай, что твоя работа — жить. Если не работается совсем, значит ты герой сюрреалистического труда собственного существования, и можно расслабиться уже полностью...

21) **Дари безвозмездно, дари безответно** . Когда научишься извлекать кайф из человеческой неблагодарности, попробуй почесать спину — не выйдет: вся крылышками зарастет...

22) **В жизни должен присутствовать риск** .

Без него нельзя, без него не бывает. Его приходится допускать, и его следует культивировать и окультуривать.

Что-нибудь обязательно: парашют, верховая езда, бокс, походы, автолюбительство или хотя бы велосипед...

Жизнь, направленная односторонне на уменьшение рисков, становится сама по себе

наибольшим риском.

Внутри искусственно обезопасенной жизни заводятся самые страшные энтропийные бесы-оборотни — и наконец взрывают ее...

Рискуй осознанно — ведь и так жизнь во всякую минуту полна неосознанных рисков, и столько их, что просто невероятно, что жизнь еще продолжается.

Да-да, жизнь на самом деле невероятно — ее, как суденышко в океанской буре, непрестанно ведет по кромке счастливой случайности благожелательная Ведущая Сила, которую люди зовут Богом или никак не зовут; но сила эта действует не по твоей воле, а лишь в связи — и ты у нее не один...

...А сейчас — еще пара свежих примеров превращения из пешек в королевы, из Омег в Альфы.

Поменялись местами с работодателями!..

В.Л., спасибо за книгу «Вагон удачи». Хочу вам с радостью сообщить, что благодаря этой книге я наконец нашла хорошую работу.

После продолжительного отпуска по уходу за ребенком у меня был жуткий страх перед собеседованиями. Было множество провалов, особенно в кадровых агентствах, которые любят задавать вопросы о целях жизни, о слабых сторонах характера и т. п. Чтобы соответствовать «стандартам», приходилось выкручиваться, врать... Я чувствовала, что говорю неискренне, запутывалась, зависимость и неуверенность росли как снежный ком...

И вот после «Важона удачи» я решила плюнуть на результат и просто для себя, для интереса и удовольствия поиграть с работодателями в некое подобие компьютерной игры: одно собеседование — один уровень.

Набросив веселость на глаза, придав голосу чуть побольше силы, а речи более быстрый темп, говорила, что моя главная цель в жизни — стать внутренне независимым, свободным, уверенным человеком. Это была сушая правда. Я легко и свободно рассказывала о своих недостатках, о своем (действительно своем!) видении будущего...

И произошло чудо — мы с работодателями поменялись местами. Теперь не они оценивали меня как работника, а я выбирала самое интересное мне предприятие. На сегодняшний день я выиграла эту игру!

Юлия.

Как вырастить в себе зрелую личность

В.Л., мне 21 год. Уже 4 года я живу самостоятельно и практически не завишу от родителей, потому что учусь в другом городе.

С учебной все идет замечательно: одна из лучших студенток университета.

У меня хорошая и интересная работа с приличной по нашим меркам зарплатой. Езжу на конференции, обучающие программы, принимаю участие в различных мероприятиях и т. д.

В общем, в сфере карьеры пока все идет вполне успешно.

С семьей тоже хорошие отношения: не очень близкие, но теплые, без конфликтов. Есть друзья как в родном городе, так и здесь. Не могу сказать, что я одинока. Выгляжу я тоже хорошо, не фотомодель, но на меня обращают внимание, когда иду по улице. Как видите, картина довольно радужная. Но...

Когда я читала вашу рассылку об агрессии и «зверюге», которая сидит в человеке, я поняла, что все это мне очень близко, но с точностью до наоборот.

Внутри меня живет существо обратное: малый ребенок. Испуганный, слабый и беззащитный звереныш-детеныш. Очень часто я не могу вести себя как взрослый

и сильный человек. Это всегда связано с общением. Точнее: с установлением моего статуса в каком-либо обществе, компании или группе.

Когда против меня выступают с агрессией и нужно постоять за себя, когда я общаюсь с людьми, которые увереннее меня... Не могу состязаться, сразу сдаюсь без боя.

Особенно это касается более уверенных женщин. Подсознательно сразу решаю: вот — эта лучше и сильнее меня, имеет больше права на жизнь...

Неуверенность давит и личную жизнь. Легко общаюсь с мужчинами, которые не нравятся, но как только начинаю что-то чувствовать к человеку, моему имиджу лидера и выдающегося человека приходит конец... Как рыба молчу, тушуюсь и нервничаю. В результате парень теряет ко мне интерес, а я потом полгода зализываю раны...

Во время приступов неуверенности хочется убежать, укрыться, броситься к более взрослому и сильному человеку. В худших случаях начинается что-то вроде паники, появляется бредовое чувство, что все вокруг за мной наблюдают и оценивают каждый мой шаг, каждый вдох и выдох. Начинаю контролировать все свои движения, теряю всякое представление о естественности...

По натуре я человек упорный и привыкла, если проблема есть, решать ее. Не получается одно — пробую другое. Кое-какой прогресс есть. Сейчас меня многие уважают, никто не издевается открыто и нагло, как было в школе. (Не могу себя простить, что в 9-ом классе, когда на меня в первый раз «наехали», я не смогла встать и стукнуть кулаком по столу, а просто ретировалась и потом 3 года терпела издевательства..).

Я хочу ВЫРАСТИТЬ в себе своего внутреннего ребенка и дать ему понять, что бояться нечего, что я всегда смогу о нем — то есть о себе — позаботиться. Господи, я просто хочу жить спокойно, а не как на войне в постоянных сражениях за баррикадами...

Понимаю, что веду войну сама с собой, с какими-то призраками, только вот как перестать?

Наташа.

Наташа, не для утешения или отговорки скажу, что под письмом твоим могли бы подписаться еще миллионы и миллионы, я в том числе.

Каждый в своем навороте и вывороте...

Тему выращивания в себе уверенности и противостояния агрессии я развивал многократно, в том числе в «Приручении страха», «Искусстве быть другим», «Ближе к телу» — повторяться нет смысла, хотя в каждом случае свой акцент и нюанс.

Напомню только ключевые понятия.

Оценочная зависимость — не снятие ее, а снижение до уровня умеренных значений, до уровня управляемости — вот что тебе нужно безотлагательно и на всю жизнь. По моей условной десятибалльной шкале агентов зависимости — до балла не выше четырех.

Оценочная зависимость — можно сказать, гвоздь твоей программы и гвоздь проблемы. Как и каждого маленького человечка, твоего внутреннего детеныша-звереныша сначала в эту зависимость насильно ввели — загнали в капкан, посадили на оценки.

И до школы, и в школе, и дальше — почти все ушибы, раны и увечья душевные именно на этом заквашены...

Ну, а ныне с упорством отчаяния в тисках оценочной зависимости ты держишь себя сама: жаждешь нравиться, нравиться не просто человечески или сексуально, а рыночно-социально: держишь «имидж лидера и выдающегося человека»... Зачем ТЕБЕ это нужно?! В этом ли настоящее счастье — человеческое и женское?!

Не забыла ли о двух великих правах ребенка и женщины, двух правах человека: праве на слабость и праве на глупость?..

Да, я серьезно! Не так давно, исторически совсем еще только что пользование этими

правами даже вменялось женщине в половую обязанность, да и сейчас, знаешь ли, многие бы не прочь...

Обращенность в другого — изучение людей, исследование человек как личная сверхзадача и сверхценность в общении. И это — безотлагательно и на всю жизнь. Особенно ценен навык угадывания и разглядывания в другом Внутреннего Ребенка — и обращение именно к нему, умение с ним обращаться, работать с ним. Это умение даст тебе настоящую внутреннюю уверенность и поведет вверх — по ступеням психологического мастерства.

Освобождение тела — навык снятия напряжений, сбрасывания зажимов, разжатия спазмов — владение тонусом и эмоциями со стороны телесной — исполнительской, инструментальной. Читай «Приручение страха» и «Ближе к телу», там целый набор разнообразных практических приемов.

Общение как учебный поток. Итак, прочь самоотговаривание, долой рыночную психологию!

Подходи к каждому — каждому! — общению как к уроку, учебе, тренингу, познанию людей и самопознанию. Благодарю особенно трудности и кажущиеся (sic! — именно так!) неудачи: «И поражение от победы ты сам не должен отличать».

Если этот жизненный курс будет сейчас взят и продолжен, то уже через год-два появятся плоды ощутимые.

Все в точности подобно изучению нового языка: долго и каждый день! — тогда только появляется новое качество, не иначе...

Через несколько месяцев пришел ответ на этот ответ.

В.Л., это опять я, Наташа. Я вам писала в июне о своей оценочной зависимости — да, после вашего ответа я поняла, что это гвоздь проблемы и есть.

«Приручение страха» читаю. Еще прочитала давнюю вашу книгу «Цвет жизни». (Имеется в виду, видимо, «Цвет судьбы». — В.Л.)

Когда прочла письмо мужчине, в которого в детстве бросали колбасную кожуру, где вы за всех просите у него прощения, вдруг начала плакать навзрыд. Знаю: когда человек осознает что-то важное во время терапии, у него бывает бурная эмоциональная реакция, но не ожидала этого от себя. Сразу стало легче — наверное, внутренне реализовалось право на глупость...

Обращенность в Другого, изучение людей показалось мне очень новой и неожиданной идеей. Смешно, но раньше просто не приходило в голову, что можно общаться с единственной целью узнать больше о другом человеке! Как здорово! Действует!

Заметила: изучать легче чужих, почти незнакомых людей, когда общение никакой особенной цели не предполагает.

Но когда дело доходит до друзей, знакомых, коллег, которых уже знаешь и часто встречаешь, заставить себя не думать, как они тебя воспринимают, гораздо сложнее — приходится разжиматься...

Еще открытие: когда удается убрать хотя бы вполовину зажимы, — вдруг одной волной расширяется поле сознания: смотришь вокруг как в первый раз, хотя провел в этой обстановке уже не один час.

И вдруг замечаешь: какие шторы на окнах, какой запах в комнате, откуда свет идет... Как будто занавес падает!

..Очень серьезно думаю о том, что надо жить СВОЕЙ жизнью, по СВОЕМУ СОБСТВЕННОМУ ОЦЕНОЧНОМУ ОРИЕНТИРУ.

Вы пишете оценочно-сверхзависимому студенту, что у него нет своей жизненной философии, своих ценностей — все заимствованное. Это верно тысячу и миллион раз, мне такие мысли о себе и раньше в голову приходили. Только вот ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

Прислушиваться к себе? Стараться почувствовать, а чего же я на самом деле хочу, что ищу, что люблю?..

Придумала себе упражнение: разделила лист пополам и стала писать:

1) Я люблю... 2) Я не люблю...

Писала, что приходило в голову, начиная от «люблю шоколад» и заканчивая вне люблю, когда ругаются...

Занятие было увлекательным где-то до цифры 150, а потом показалось, что все это бессмысленно и никак меня не выражает. Может, не нужно так уж стараться себя разложить по полочкам? Просто смелей всякий раз доверяться чувству?.. А вдруг оно окажется не моим, а чьим-то, внушенным извне?..

Тьфу, глупость и это опасение — все ведь одновременно и мое, и не мое — природа, весь мир, я сама! — все зависит от того, КАК, а не что принимаю, из каких побуждений выбираю...

Очень надеюсь, что чувство Внутренней Свободы, к которому я приближаюсь пока лишь мелкими одиночными шажками, постепенно перерастет в состояние прозрачной полетности, и тогда вопрос «мое? — не мое?» снимется сам собой: выбор будет совершать прояснившаяся душа...

И еще — спустя некоторое время.

В.Л., это снова Наташа, та, что находится в процессе «свырачивания зрелой личности», как вы выразились...

Хотя прошло всего полгода и работы над собой — еще непочатый край, уже сейчас я могу с уверенностью сказать, что изучила алфавит «языка зрелости» и назад, к зависимости поворачивать не собираюсь.

Хотя временами бывает очень тяжело: накатывают приступы тоски; страха, что все вернется на круги своя; жалости к себе несчастной. Но это проходит, а чувство все возрастающей уверенности остается.

Мне действительно стало легче и спокойнее жить. Я изменила свой имидж. От взрослеющей студентки в джинсах и кофточках с кармашками практически в одночасье (в течение двух недель) перешла к образу а-ля бизнес леди.

И вести себя стремлюсь соответственно.

Стараюсь использовать каждый предлог к общению. Взяла за правило разговаривать с каждым таксистом. Очень обогатилась знаниями об их существовании. Попутчики, продавцы в хмагазине, уборщицы — мой девиз «обменяйся хотя бы 2–3 фразами».

Все чаще убеждаюсь, что выход можно найти практически из любой ситуации. Главное, продолжать действовать хоть в каком-нибудь направлении, а не замирать в страхе перед последствиями. Не «закрываться».

Самый первый хмаленький шагок к свободе сделать всего страшнее, до дрожи в коленях и шума в ушах. Очень сложно верить себе.

Зато потом, когда удается расслабиться и войти в ДОС «умна-уверена-красива», такое чувство, что сумела забраться на Эверест — просто непередаваемое ощущение счастья.

Но полностью расслабиться удастся не всегда. Когда в какой-то ситуации (к примеру перед важной встречей на работе) чувствую, что совершенно избавиться от страха в этот раз не получится, произношу самой себе примерно такой монолог: Участвовать в этой встрече мне все равно придется — хочу я этого или нет. Более того, даже если бы я и могла ее избежать, то все равно не стала бы, потому что сколько же можно бегать от того, что пугает. Так что наличие раздражителя — это признанный и неизбежный факт. Поэтому остается только разработать стратегию по его хотя бы частичной нейтрализации».

И тогда я ставлю себе цель-минимум: поговорить на встрече хотя бы с одним человеком; или задать давно хмуравший вопрос начальнику; или посмотреть, как ведет беседу с клиентом сослуживец; или просто удержать нервозность на одном уровне, не дать ей развиваться дальше.

Обычно достичь эту цель удастся, и тогда, даже если в общем и целом во

время встречи я чувствовала себя не слишком уверенно, ощущение прогресса в саморазвитии остается и самооценка сильно не страдает.

Иногда бывает на самом деле плохо. Неудачи следуют одна за другой, или что-то одно сильно выбивает из колеи, или просто устану, и кажется, что ни на что уже нет больше сил. За эти полгода такое случалось раза три. В такие минуты самое сложное — удержаться от попыток броситься к кому-нибудь на грудь, чтобы меня пожалели. Удается не всегда.

Пытаюсь сублимировать эти эмоции в творчество какого угодно рода. Танцую, сочиняю стишки какие-нибудь.

Пишу Вам письма, но не отправляю, потому что понимаю, что МОГУ справиться сама.

И справляюсь! Насобирила уже порядочный список «достижений»:

— смогла отстоять свои интересы в споре с таксистом;

— смогла успокоиться, когда на встрече мне неожиданно дали слово;

— смогла спокойно воспринять критику моей работы и не поддаться самобичеванию;

— смогла «нащупать» внутреннего ребенка в общении с коллегой и наладить отношения

— смогла найти в себе силы не общаться с людьми из разряда «высшей касты студенческого общества», чье мнение о себе я раньше воспринимала как одно из основополагающих. Я все еще нервничаю в присутствии этих людей, но уверена, что и это пройдет.

— недавно мне пришлось достаточно много времени провести в группе незнакомых сверстников. Владимир Львович, первый раз в жизни в какие-то моменты этого общения я на саибом деле получала удовольствие!

Мне было весело, спокойно, приятно.

Я была собой, настоящей собой!

Каждое из этих событий я воспринимала, как шаг к независимости. Каждый опыт, даже наихмалейший, придает мне сил идти дальше.

В заключение хочу рассказать об одном из самыхважных моих открытий.

Оно состоит в том, что саморазвитие — это единственный вид деятельности, в котором я НИКОМУ НИЧЕГО НЕ ДОЛЖНА ДОКАЗЫВАТЬ!!!

Я делаю это для себя и по своим законам.

Я всю жизнь пыталась доказать то родителям, то одноклассникам, то однокурсникам, то самой себе, что я достойна быть первой.

Но у личного роста правила другие: те люди, которые действительно могут понять ценность каких-либо достижений в этой сфере, по определению не будут их оценивать.

Если кто-то критикует тебя за недостаточную самоактуализированность, то это явно не тот человек, к чьему мнению стоит прислушиваться.

Кто понимает, не оценивает; а кто оценивает, не понимает.

Автошарж мой. — ВЛ

Глава 4. ВСЯ ЛЕНЬ ВСЕЛЕННОЙ

КАК ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ СЕБЯ

нежная ненависть неба
сонная совесть солнца

волоокий день с поволокой
несостоявшегося дождя
испарившихся слез
нет ошибка не выпавших
сегодня думать нельзя
и облаку лень бредить
дремота размытых смыслов
сама приведет в никогда
и если бы
но зачем
грех берeditь беременность
знаками препинания
они затаились и ждут ошибки
смею смеяться однако лень
вся лень вселенной
вселилась в меня сегодня
марево
смаривает

Чья-то рука сверху протерла стихотворение голубой молнией и исчезла

ПСИХОТЕРАПЕВТ СНЯЛ БОТИНКИ.-

из беседы в газете «Вечерняя Москва»

ГИД — ...да, снял ботинки, отбросил их далеко (один на с. 286 другой еще дальше — ВЛ), лег на диван, завернулся в плед, удобно устроился на подушке, прикрыл глаза и начал наговаривать очередные абзацы наших встреч.

На этот раз — о силе воли.

В таком положении доктор разговаривает со мною впервые. Обычно всегда похаживает, пританцовывая, или восседает в кресле, вертясь туда-сюда и болтая ногами, а вот нынче — разлегся. К чему бы это?..

— **Что означает ваша не совсем обычная для интервью поза, Владимир Львович?**

— Разве же непонятно?.. Надоело работать. Все надоело. Устал. Лень разбирает. Не хочется. А надо. Надо... Вот я и прибегаю к одному из своих обходных приемов, к одной из нехитрых хитростей... В-ва-а-а... (Доктор зевает). Не сопротивляюсь, как осел... с обратным знаком осел... Не сопротивляюсь побуждениям своего подсознания, которое живет по закону «хочется», а присоединяюсь к его воле: освобождаю себя, насколько возможно, от напряжения, от вот этого самого «надо» — расслабляюсь — но все же, как видите... Вы записываете?..

— **Как всегда...**

— А я, как всегда, в-ва-а-а... все потом... перепишу...

— **Кто-то сказал о вас — или вы сами? — что ваша творческая работа, как у истинного поэта, происходит в основном не за рабочим столом, а на прогулках, в ванной и в туалете, а еще чаще во сне.**

На прогулках и в ванной понятно — так работали еще древнегреческие мудрецы... Эти, как их...

— Перипатетики. Буквально — прогульщики.

— **Они самые. Вот счастливики. Гуляли, купались и выдавали потрясающие мысли...**

— Им не приходилось зарабатывать на хлеб писанием заказных статей и плановых книг...

— Не сыпьте соль на рану, прошу вас... На прогулке и я, случается, что-то придумываю. Ну, а в туалете и во сне — это как?.. У меня не получается.

— Верно, в туалет ходите впопыхах?.. И позабыли, что работа во сне начинается перед сном?..

— В туалете я занимаюсь конкретными делами, а перед сном только и делаю, что тружусь...

— Вот и зря... В туалете надо думать о вечном, а перед сном не работать, а расслабляться и отдыхать.

Во время отдыха заряжать подсознание нужным действием. Производить предсонный самогипноз.

— Расскажите же — как?.. А лучше покажите.

Прямо сейчас.

— Показываю минивариант. Самозадание: минут на пять задремать, на выходе выдать стишок на тему: «Я никому ничего не должен».

Внимательно за мной наблюдайте... Вот сейчас я мысленно повторяю самозадание... Раз... И другой... И третий...

Сейчас представляю себе лист бумаги, на котором этот стишок как бы уже есть — что-то написано, только пока неразборчиво... Скоро услышите, как я на выходе из дремоты этот текстик прочту... Удобно лежу... Глаза спокойно закрыты... Дышу свободно... Сбрасываю остаточные мышечные напряжения... Лицо расслабляю получше... Челюсть, язык и горло остаются недорасслабленными, потому что приходится с вами говорить, черт бы вас... Но я ведь не должен этого, я ничего не... все... на фиг...

...Четыре с половиной минуты прошли... Не открывая глаз, Доктор читает как по писаному:

Ну когда же наконец я пойму:
я не должен ничего никому,
я не должен ничего никому,
в том числе и себе самому.
Спи спокойно, мой Господи-Боже,
обнимая вселенскую тьму,
никому ничего ты не должен,
в том числе и себе самому.
И когда ты молитву услышишь,
медитацию, то или се,
ты и волосом не поколышешь,
потому что не должен, и все.

— Это только разгонка — но суть уже проглянула.

Вот так, приблизительно, я и заказываю себе с ночи решение проблемы или какую-нибудь придумку... В расслабленном состоянии, уже почти клюя носом, сосредотачиваюсь на самозаказе чисто представленчески, вхолостую, безо всякой надежды получить какой-либо результат, но со спокойной верой, что этот результат, когда сам захочет, явится как подарок... И все — отпускаю себя — ничего больше не надо, заказ принят, пошел спать.

Утром просыпаюсь — в голове почти все готово, плод дрыгает ножками, толкается, просится наружу — только рожай: переноси на бумагу...

Болезнь Обломова: жизнь как вялотекущая смерть

— Помните, Владимир Львович, была такая чудесная райская страна свободных лентяев, Пантагрюэлия, созданная воображением моего любимого Рабле. И закон-лозунг там был только один, он повсюду развешен был — «Делай что хочешь». Вот классно, а?.. Вот идеал!

— Кошмарики. Понимаете, почему?

— Понимаю и понимаю, что вы понимаете, что я понимаю... Но скажите, пожалуйста, есть ли шансы у человечества хоть когда-нибудь разрешить это проклятое противоречие между «надо» и «хочется», между долгом и желанием, между необходимостью и свободой?

— Если даже и есть такие шансы, не дай Бог, чтобы они осуществились. Противоречие это естественно и благодатно, оно должно воспроизводиться, должно цвести...

Десять заповедей библейских можно ведь и одной выразить, обобщенной: «Не делай что хочешь»...

— И не хоти даже, не пожелай ни вола ближнего, ни жены его...

— Почти всегда субъективно тяжкий, болезненный, а иногда и смертельный конфликт между «надо» и «хочется» и послужил источником многочисленных размышлений и исследований о так называемой силе воли.

Он же лежит в основе известной болезни Обломова, которому наши психиатры сегодня наверняка пришили бы диагноз «вялотекущая шизофрения».

Люди, которым его ставят, отличаются тем, что противоречие это у них зашкаливается и делается ведущей осью существования. (См. дальше — НИ-ТПРУ-НИ-НУ.)

— Точнее, никуда не ведущей?

— Ведущей в никуда, если точно. Кажется, что такие люди решают свою жизнь в пользу «хочется» и в ущерб «надо». На самом же деле все выходит навыворот.

«Я очень долго не мог то, что хотел и не хотел то, что мог, — сказал мне один такой пациент, — и поэтому постарался разучиться хотеть. Это мне удалось. Теперь хочу опять научиться хотеть, но хочу очень слабо, потому что хотеть-то нечем, хотелка скукожилась...».

— Впал в защитную тупость, в апатию?.. Не получается у меня жить, ну и ладно, не очень-то и хотелось — так, да?..

— Да, но этому предшествовал еще и длительный период жизни по типу «что хочу, то ворочу». Когда в жизни человека «надо» совсем отсутствует, когда он живет только по указке своего «хочется», то «хочется» может довольно быстро устать, состариться и издохнуть.

— Но может ли «надо» и «хочется» совпадать вообще, в принципе?

— Может. Например, у моего горячо любимого пасынка, макака Яшки, который жил у меня, пока не начал слишком быстро взрослеть, и пришлось его, от сердца оторвав, отдать в зоопарк...

— Помню его, помню, он всех приходивших дам страстно лобызал в шею, во все факсы писал, во все компьютеры какал...

— Вот-вот. Яшка — существо цельное, для него «надо» и «хочется» всегда было и будет одним и тем же.

Проблема воли и безволия — это только у нас, самораздваивающихся человек. Только у нас жизнь по «хочется», то есть по природным «надо», рассогласуется с жизнью по социальным «надо».

Как соблазнить синьорину Работту

эхо-магнит как Осознанная Обходимость

— Обязательно ли в нашей жизни самонасилие?

Всегдали, чтобы добиться чего-то, нужно себя заставлять, преодолевать, принуждать?

— Задайте, пожалуйста, вопрос поконкретнее.

— Я журналист. Вечер. Передо мной заготовочный материал, мои записочные каракули, обрывки магнитофонной записи... Из этой дряни и мешанины мне надо сделать статью и завтра утром сдать в номер. А мне по фигу и материал этот, и номер, мне выпить хочется и девушке позвонить, и... Как заставить себя работать?

— Ни-тпру-ни-ну?.. Перевожу: очень не хочется?..

— Совершенно не хочется. Денежку получить хочется, у начальства быть на хорошем счету хочется, чтобы текст был готовый и хороший, — хочется очень, а работать над текстом, приступать к нему — ну не хочется, жуть как не хочется!..

— Подходишь в жаркий день к воде — очень хочется освежиться. А нырять в холодную воду не хочется, страшно... Похоже на ваши ощущения?

— Не совсем. Нырнуть в холодную воду — усилие одномоментное. Взял и нырнул.

— А разве за стол сесть — не одномоментное?

— Нет, конечно. Сел — ну и что? Писать ведь надо, писать... Вытаскивать из себя слова, фразы, класть их на голый лист бумаги, как-то располагать, утрясать и увязывать, отжимать, черкать, переделывать... Первые несколько страниц — с жутким скрипом, совершенно невыносимо. Только потом, когда раскachaешься...

Инерция невключенности, немобилизованности... У меня она ужасно сильна, страшно мешает...

Пытаюсь преодолевать волевыми усилиями, но...

Нет ли у вас эдакой хитрости, чтобы и волки сыты, и овцы целы?..

— Есть. Основной прием одоления синдрома Ни-тпру-ни-ну с тысячью и одной вариацией, назвал я его «Эхо-магнит» и частично уже вам показал. Суть — зарядка подсознания раскачиванием из стороны в сторону.

Прошу внимания... Извините, ошибка. Наоборот:

обязательно пропустите мои слова мимо ушей!!!

ПРОШУ НЕВНИМАНИЯ!!!

С работой следует обращаться, как с очаровательной девушкой, которую вы намерены соблазнить. Чтобы овладеть синьориной Работгой, нужно сперва ее ублажить, чуть-чуть подразнить, медленно приласкать...

Не насиловать! Не работать сразу — ни в коем случае! — а только лишь поиграть в работу...

В вашем конкретном случае, очень похожем на мой и на все остальные, процедура соблазнения может происходить, например, вот таким макаром.

Владимир Леви. "Ботинок № 1"

Так как же соблазнить синьорину Работгу

эхо-магнитная вариация

— Садитесь мимоходом за компьютер...

— Открываете нужный файл или создаете его — это просто... Заодно

вспоминаете, обзираете бегло-быстренько, что надлежит сделать, что предстоит...

— Принимаете ужасно глубокомысленный вид, кладете руки на клавиатуру...

— Говорите себе мысленно или вслух, страшно серьезно: я не собираюсь работать, ни-ни, это категорически запрещается, запретически категорически...

Я только изображу, как это делается, нарисую на это шарж — сделаю вид, что работаю как зверь, но работать не буду, ни в коем случае!..

— В этом идиотском занятии пребываете две или три минуты, после чего насильственным образом себя из него вырываете: уф-ф-ф-ф!! — а теперь отдохну!..

Полежу или похожу, поплюю в потолок... Уф, как хорошо — не надо мне ни фига, не хочется ни...

— Расслабляетесь в течение еще двух-трех-пяти минут. Делаете вышеизложенное: ходите или лежите, плюете, сбрасываете зажимы, свободно дышите, занимаетесь пофигизмом... Единственное ограничение — если можете в это время не есть кровавый бифштекс (пить кофе, чай, грызть яблоко или семечки, чесать спину или затылок можно), не курить крепкие сигареты, не читать крутой детектив, не включать телевизор, не пить водку и не звонить любимому существу, — то и не делайте этого, вы меня понимаете?..

— Повторяете шесть первых шагов. Еще раз...

...Уф-ф-ф... Сильно устали?.. Ну вот и все.

— **Все?!**

— Все.

— **Прошу прощения, а работа?**

— Какая работа?

— Которую мне делать надо.

— Да не надо вам делать работы. Пожалуйста, успокойтесь — НЕ НАААДООО! — Синьорина Работта уже сама все за вас делает. Она будет делаться! Вы даже и не заметите, как она начнет вами делаться, она просто не может вами не делаться, вы остановиться не сможете!..

Да-да-да! — у синьорины Работты такой, знаете ли, характер, что, ежели ее не насилуют, она начинает насиловать вас сама! Много раз убеждался!..

— **А ведь и вправду, ведь я же тоже уже много раз... почему-то об этом каждый раз забываешь. Когда надо...**

— Вот-вот — когда надо. А вы это «надо» как раз и переворачиваете кверху ногами — сознательно снижая планку внутренней значимости, то есть УМЕНЬШАЯ СВОЮ ЗАВИСИМОСТЬ от искомого результата и отводя маятник в противоположную сторону... Помните знаменитый трюк Тома Сойера, красившего забор?..

Только свобода рождает истинное желание. Только в состоянии внутреннего освобождения вам начинает по-настоящему хотеться работать!

Своей игрой в работу, карикатурой на нее вы незаметно внедряете в свое подсознание и программу работы всерьез — в точности, как это делают и природные мудрецы — детеныши человеческие и не только... Вы верите, вы заранее, не спрашивая себя о том, просто верите, что все произойдет вовремя, все, что надо...

"И пальцы просятся к перу..."

— Самоосвобождение — главное и на уровне всех иных важных действий, даже таких, как секс, и каждый из нас об этом нутром где-то знает. Но...

— **Неужели прямая аналогия?..**

— Абсолютно.

— Освободить себя в сексе, по-моему, довольно легко, секс освобождает себя сам...

— Не судите только по себе.

— Я имею в виду — в сексе есть, так сказать, чем заняться, на что отвлечься, устремить внимание, кроме как на собственные функции и механизмы...

— О да. Вот, например, в этой американской книжонке всерьез советуется секспартнерам, ежели что не так, устремлять внимание на свежую газетку или журнальчик и углубляться в чтение, ну а там видно будет.

— **Замечательная рекомендация. А в работе уже так просто не вывернешься. На что устремлять внимание журналисту, который хочет выдать на гора материал, кроме самого этого материала?**

— Так ведь когда вы упираетесь в работу, а она у вас не идет, ваше внимание на самом деле на работу не устремлено. Оно устремлено на себя, на самих вас — «делаю я работу или не делаю»?!

А вам нужно — самозабвение. Понимаете?.. Все внимание — на саму работу, а не на то, как ты ее делаешь!..

— **Ваши Эхо-магнит и есть способ самозабвения?**

— Ну конечно! Дошло, слава Богу, ура!! — «и пальцы просятся к перу, перо к бумаге... минута, и стихи свободно потекут...» А помните, какой к этому подвод?..

В пушкинском стихе математически точно описан процесс высвобождения творческой спонтанности.

Стопроцентная психологическая грамотность! Гениальная внутренняя свобода!..

— **Владимир Львович, произнесите, пожалуйста, вот прямо сейчас нечто самое главное для всех тех, кто мучается безволием, кто считает себя неудачником, кто не может заставить себя работать, кто уже не надеется на милость судьбы, кто плывет по течению...**

— Тихо... Заткните уши... Произношу:

ВОЛЯ — ЭТО ПОТОК СВОБОДЫ

Русло необходимости только направляет его. Принцип потока, или, как его называли люди, много раз пытавшиеся поступить в институт и наконец поступившие, «принцип пятьдесят», основан на теории вероятностей. Из пятидесяти попыток сделать безнадежное дело одна, весьма вероятно, случайно удастся, а ежели не удастся, то нужно сделать еще пятьдесят, только и всего, и так далее.

Нескончаемые, неостановимые повторения разнообразных, подчеркиваю — разнообразных попыток — это и есть поток. При таком подходе проблема так называемой воли просто снимается. Неудачи должны быть обязательно, пусть неудач будет много, как можно больше, они могут быть даже правилом, но изо всякого правила есть исключения — это тоже правило, это наиважнейший закон несуществующей науки Фортунологии, из которого и возникают шедевры судьбы!..

— **Но ведь...**

— Вы хотите сказать: никакой поток не может быть бесконечным, все иссякает...

— **Увы, слишком быстро.**

— А вы долго тренировались?.. Вы когда-нибудь пробовали научиться жонглировать?..

Не поднимаясь с дивана, психотерапевт протягивает руки к полу, что-то нашаривает...

Затем полуприсяживает и, загадочно улыбаясь, начинает жонглировать своими ботинками. Один ботинок срывается и со стуком падает журналисту прямо на голову.

— Извините, пардон, по теории вероятностей...

Одно без другого

или откуда есть пошла хал^Я ва вселенск^Я

Халява, толкует новейший Русско-новорусский словарь (настолько новейший, что еще даже не составлен), — есть безвозмездное пользование чужими трудами с возможностью безвозмездного хамства. Сие в целом понятно и широко у нас практикуется — «халява священна», как любит повторять мой великий собутыльник с одноименной фамилией, философ и стихотворец, создатель жанра ругайя Иван Халявин.

Но вот откуда сам термин пошел, само слово «халява», неподражаемо выразительное и непере译имое?.. Ну конечно, с Востока, откуда и завсегда перло все наше священное и бесплатное. Не знал того и сам Иван Афанасиевич (это имя и отчество моего великого собутыльника), пока ваш покорный слуга, порывшись в суфийских хрониках, не откопал нижеследующую поучительную историю (вольный перевод мой).

Однажды к Ахмеду Ясави,

великому Суфи из Туркестана, пришел человек, имени которого не знал никто, а кличку имевший Тыкхам (что означает «Ругайло» или «Ругатель по жизни»), — и, низко поклонившись, сказал: — О мудрейший! Я желаю учиться, я сгораю от жажды знаний и мудрости, и мне нужен твой высочайший совет. Я хочу учиться без помощи книг и без учителя, который стоял бы между мною и истиной, потому что любой учитель ограничен, корыстен и бретен, а любая книга в сравнении с величием Аллаха пуста и ничтожна.

Помоги мне, о мудрейший!..

Ясави отвечал:

— Я тебя помню, Тыкхам, ты большой любитель халвы: ты часто приходил на базар и все пробовал халву, пробовал у каждого торговца, ругал его халву и его самого, ничего не платя, и так наедался до отвала и с плотно набитым брюхом, ругаясь, уползал восвояси. Теперь, я вижу, ты хочешь не только покупать халву, ни гроша не платя, но и научиться ее есть, не пользуясь ртом, и переваривать без помощи желудка. Быть может, ты еще хочешь ходить без ног и зачинать детей без..?

Это возможно, и я сейчас помогу тебе, но только после того, как ты расстанешься с соответствующими органами своего тела. Ложись!

С этими словами Ясави выхватил нож, — Тыкхам же пустился бежать так быстро, что на следующий день достиг Истамбула. Там его снова постоянно видели на базаре пробуящим халву и ругающимся на чем свет стоит.

Любое лакомое блюдо, жадно употребляемое без благодарности, с тех пор так и называется: хал(я)ва, под этим названием известно и в наши дни.

Трактат о синдроме ни-тпру-ни ну

Правильнее раздельно: ни тпру, ни ну — научное выражение, означающее полный отказ лошади или осла от какой-либо продуктивной деятельности.

Ни-тпру-ни-ну — это когда скапливается множество «надо», которых не хочется; когда груз их тяжким бременем ложится на подсознание; когда не выходит с самоутверждением; когда выбрать трудно, а к выбранному подойти страшно; когда кто-то в тебе нашептывает «посмотри, вот она может, он молодец, она делает, он занимается, она добивается, он то, она се, а ты что же...»; когда чуть ли не ежедневно приходится начинать жизнь сызнава, и то и дело хочется совсем себя отменить, перечеркнуть, выкинуть, как неудавшийся черновик...

Похоже на постепенно сдавливающую петлю. Организменные аналоги: спазм, запор, импотенция... Просторечные имена: безволие, слабоволие, лень.

Есть люди, склонные к нитпрунинушности чуть не с пеленок. Очень часто оказывается, что это приятные, милые существа, отзывчивые, способные, умницы, иногда гении, но вот поди ж ты — Ни-тпру-ни-ну...

У большинства начинается эта радость где-то со школьных лет или еще с садика, у кого раньше, у кого позже — когда еще нет самостоятельно выработанной жизненной философии (будет ли?!.) и уже нет психологических защит детства — беззаботности и фантазий.

Человек попадает в капкан — зажим воли, тяжелый вид парадоксального состояния.

Осложнения общеизвестны. Пьянство — только одно из них. В сущности, Ни-тпру-ни-ну — тоже зависимость, и не одна даже, об этом чуть позже...

В нашей огромной и волевой стране...

Еще будучи студентом и страдая жестоко и неотвязно вот этим самым Ни-тпру-ни-ну, я забрался однажды в Ленинку (так мы называли великую московскую библиотеку, в те годы общедоступную) — и не вылезал оттуда месяца два, пока не прочел все имевшиеся в наличии брошюрки и книги по развитию силы воли.

Руководства эти начали появляться сначала в Европе и Америке — где-то с восьмидесятых годов девятнадцатого века, в начале двадцатого добрались и до нас.

Писались в большинстве искренними энтузиастами: чувствовалось, что авторы изрядно помучились сами, прежде чем к чему-то пришли, и вот, как это обычно бывает, решили распространить выстраданный опыт на ближних и дальних...

Я скрупулезно, покуда терпения хватало, выписывал в специальную записную книжечку дельные советы этих умнющих дяденек. (Тетенек почему-то среди них не было ни одной, и это наводило на мысль, что у лучшей половины человечества с силой воли проблем нет... Или, наоборот, проблемы слишком серьезны, не до писулек...).

Все было понятно, все обосновано, во всем железная логика... Вот и я вослед волевым гигантам решил ежедневно заставлять себя делать хоть что-нибудь, хоть пустяк, но который делать как раз не хочется. Создавал себе всевозможные стимулы для великих и скучных дел, исхитрялся так или эдак привязывать неинтересное к интересному, неприятное к очень приятному или, наоборот, к такому ужасному, что и каторга покажется раем...

Нагнетая суровый ритм, ставил себя в безвыходные положения, зверски на себя злился, жестоко наказывал...

Наоборот, всячески поощрял, вдохновлял!..

Жил в постоянном фанатическом самовнушении: «Я железный, сверхволевой человек, гений воли, для меня нет ничего невозможного, я все могу...»

Записная книжечка та была поначалу все время со мной, но... Заглядывал я в нее почему-то все реже...

В один странный туманный мартовский день записнушечка вдруг взяла и исчезла, мистически испарилась.

Обнаружив пропажу, я хотел тут же расстроиться, разъяриться на себя, взять за шкуру — и...

Не получилось. Почувствовал почему-то вдруг несказанное облегчение, словно выздоровел после тяжелой болезни или вышел из хорошей парной...

И потом, уже спустя много лет, замечал с прискорбием, что книжная мудрость испаряется из моего организма — и испаряется тем скорей, чем больше вложено в текст авторской убежденности, логики и системы.

Тот же странный эффект выпаривания наблюдал потом в немеренном числе у моих читателей...

Однажды имел счастье познакомиться с великим человеком, построившим жизнь по системе, изложенной в старой книге «Сила воли в деловой и повседневной жизни».

Этот ученый с мировым именем, каждая минута которого была подчинена жесточайшему расписанию, уверял, что книга сия в ранней молодости перевернула его жизнь.

У меня же сложилось впечатление, быть может, ошибочное, что этот гений методичности таким и родился.

Ясно было одно: чтобы успешно пользоваться советами по развитию силы воли, нужна огромная сила воли, и особенно в нашей огромной и волевой стране. Как сказал другой мой великий собеседник, чтобы зарабатывать деньги, нужны деньги. А чтобы зарабатывать очень большие деньги, сообразил я попозже уже самостоятельно, нужны очень-очень большие деньги.

Учение о нехотях

«Много ходит по земле нехотяев...»

Такой непере译имый каламбурический неологизм я встретил у Хлебникова. Как всегда у поэта, значение термина осталось непроясненным (поэзия, которую можно объяснить, не поэзия), но слово само по себе столь выразительно, что сразу не один и не два вспомнились мне...

Нехотяй Флегматический. С этим все просто: флегма она и в Африке флегма.

Был, помню, в классе нашем один классический представитель этой породы, некто Макеев, по прозвищу Мак-Флегмак, белобрысый парень с рыбьим лицом и водянистыми выпуклыми глазами, которые двигались, как в замедленной киносъёмке. Мы вместе играли с ним в нашем знаменитом полуподпольном джаз-банде. (Сталин тогда только-только еще умер...)

Замечательный кларнетист с абсолютным слухом и потрясающим чувством ритма. Очень любили мы, подшучивая над ним, разыгрывать интермедии примерно следующего содержания: «Есть хочешь, Мак?» — «Не-а». — «А пирожок съешь?» — «Ну можно». — «Мак, пошли выпьем». — «Да куда... Идти неохота...» — «Протяни руку, Мак. Вот стакан, уже налито». — «А...» — «Мак, курить хошь?» — «Не-а». — «На сигарету» — берет. Кладет в рот. — «А огня дать?» — «Ну можно...» — «Затягивайся, а то не закурится...»

Тормознутый такой по жизни. Зато музыка приводила Мака в состояние бешеной реактивности, солировал, как орел. Стал ресторанным музыкантом, ошивался по кабакам. Кто-то его на себе женил, кто-то от него кого-то родил.

Под конец — все-таки всю жизнь провел в злчных местах — сподобился спиться. Вылечиться, ясно, не захотел...

Нехотяй Астенический, нехотяй от слабости, от недостатка энергии. Тонус близок к нулю, батарейки то и дело садятся. Хотел бы хотеть, да нечем... Таким нехотяем каждый бывает какое-то время после тяжелой болезни и после просыпания, особенно если не выспался, если гипотоник и если никто утром кофе в постель не несет.

Некоторые живут так всю жизнь, иногда очень долго.

В конце концов привыкают.

Нехотяй-из-Принципа, нехотяй мировоззренческий, философский. Все помрем, все равно все там будем, все суета сует и томление духа, не надо привязываться — потеряешь, не надо надеяться — разочаруешься, ни во что не верь — ни во что не вляпаешься...

Обычно это маскировочная одежда, скрывающая, и прежде всего от себя, нехотя одной из иных пород, чаще всего Нехотя-Меланхолика и Нехотя-Омегу.

Родственный тип — Нехотяй Высокозапросный; подвид: Нехотяй-Отказушник, он же Одноколейник, задвинуто-фиксануто-завинченный нехотяй, родственный также Нехотяю Стоическому.

Это все те, кто по принципиальным, общепризнанным, медицинским или самооценочным соображениям от чего-то жестко отказываются — от мяса и от еды вообще,

от секса, от телевизора, от ремонта квартиры, от книг, от чистки зубов и т. д.

Нехотяй-Омега, раковинный нехотяй, самопридавленный нехотяй, — от комплекса неполноценности, от страха перед неудачей. Мой любимый, мой фирменный, мой пришибленный пациент.

Хочет многого, но всего боится. Боится, а потому и желания пресекает. Сидит в своей раковине. Мучается. Высунувшись, сразу же обжигается и прячется еще глубже, сворачивается в комок, свивается в трубочку.

Постепенно и пыл желаний сходит на нет. Впрочем, у кого как. Основные инстинкты долго не угасают.

Нехотяй-Меланхолик, нехотяй от хандры — беспредметной тоски и глобальной тошноты бытия.

Тоже из фирменных. И с этим тоже все вроде ясно: лечить надо, только вот как?..

Химическими антидепрессантами вытянешь далеко не всякого, да и чего стоит такое искусственное вытягивание души, тем паче, что для веселья планета наша, как заметил великий поэт-самоубийца, приспособлена не то чтобы очень, а одна шестая ее часть и подавно.

Если не удастся подмагнитить и выстроить по духовной вертикали, считай, дело швах. Остается еще искусство и юморотерапия. Иногда получается.

Нехотяй-Мотылек, сангвинический нехотяй, которого правильнее было бы назвать всехотяем. Вечная жертва соблазнов, гонится сразу за всеми зайцами, движется по касательной, нынче здесь, завтра там, вечный ученик, восторженный, непоследовательный, легковесный.

Всегда пребывает в трагических неладах со временем: вечно занят, куда-то спешит, полно неотложных дел, судорожно спохватывается и исчезает, дает обещания и подводит, бия себя в грудь, ежедневно начинает новую жизнь. Когда припирает и некуда ускользнуть, развивает бешеную и бестолковую штурмовую энергию — и иногда успевает вывернуться...

Нехотяй Высокозапросный, снобствующий нехотяй. Зашкаленная высота запроса распознается по кромке носа, брезгливо приподнятой и демонстрирующей отсутствие в окружающем мире предметов, достойных внимания. Одна из приросших масок Омеги.

Голический Нехотяй, нарконехотяй, вернее, однохотяй. Все случаи далеко зашедших голизмов и маний.

Если уже очень глубоко закрутилась воронка — глубже, как я говорю, черты вихревой спирали, смерч-линии Черной Дыры, — спасти может лишь чудо...

Нехотяй Желчный, холерический нехотяй. Зашкаленно раздражен. Все взорвать к чертям, распылить, пылинки собрать и опять взорвать. Терапии не подлежит.

Нехотяй Стоический, героический нехотяй. Таким нехотяем полжизни пытался сделать себя Лев Толстой, и к восьмидесяти ему это наконец удалось ненадолго.

Нехотяй Мистический, или Энтропоид — нехотяй полтергейстовый, барабашковый нехотяй.

Чаще это молодая незамужняя женщина, либо девочка от восьми до тринадцати или мальчик-подросток. Отличается молчаливостью и слегка блуждающим взором.

По видимости ничего никогда не делает и ничего не хочет, ко всему даже демонстративное безразличие.

Однако вокруг этой таинственной личности то и дело происходят странные события: всевозможнейшие технические поломки, бытовые наводнения, пожары, бесследная пропажа вещей, стуки-грюки и прочее вплоть до серьезных несчастных случаев.

Объяснять феномен не берусь — несомненно лишь, что перед нами агент активно действующей энтропии, то есть антиупорядоченности, энергетического хаоса или, как еще яснее выражается один мой коллега, г-н Чернодыров, — товарищ оттудова.

Нехотяй Просветленный — идеал стоиков, эпикурейцев, суфиев, буддистов... Иногда воплощается в готовое от рождения существо — маленького блаженного мудреца, ребенка-философа (но такие дети обычно живут недолго или утрачивают светозарность,

взрослея).

А иногда проявляется где-то в середине или поближе к концу земного пути, как и случилось с Буддой...

Подвид — Нехотяй-от-Здоровья, гармонический нехотяй, самодостаточный нехотяй, которому ничего или почти ничего от жизни не надо, поскольку и так хорошо.

Встречаются среди спортсменов и фотомоделей, бывают очень красивы и очень пассивны, так что кажется иногда, что это скульптуры, вышедшие из-под резца неведомого ваятеля и случайно ожившие...

Нехотяйская галерея далеко не исчерпана, мы лишь в прихожей, но хватит пока — надо ведь и рассказать и

кое-что хотяях

Человеком с сильной волей обычно называют того, кто умеет добиваться своего. Следуя этому топорному представлению, приходится считать шибко волевым алкоголика, умеющего напиться при всех условиях, наркомана, который из-под земли достанет что надо, уколется, нанюхается... Любой упертый упрямец — образец силы воли.

Лентяй тоже — несокрушимая воля к самосохранению путем ничегонеделанья!

Не бывает людей без воли — как не бывает без легких, без печени или без кожи. Какая воля, к чему воля, на что направленная, КУДА — вот вопрос. Люди устроены и настроены не одинаково. Все — с разной памятью и вниманием, нушаемостью, зависимостями... Из разностей этих и получается разная способность себя мобилизовать и организовать, продолжать и завершать начатое, держать жизненный курс, выдерживать испытания...

Есть, к примеру, довольно заметный типаж: человек — **Актер** — герой рая, невыносимый к боли, смерть как боящийся неодобрения — оценочная зависимость! — парализующийся малейшими отрицательными переживаниями, зато на положительных совершающий подвиги и чудеса. «На миру и смерть красна» — о таких.

Противоположный типаж — Воин, способный (или привыкший?!) действовать плодотворно только на топливе боли, — герой ада, нуждающийся в страдании, Дон-Кихот Духовный на высших уровнях, солдат-мазохист, зомби Большой Палки — на низших.

Посередине между этими двумя полюсами располагается трудозависимый Работяга: ему, чтобы функционировать, нужен и рай, и ад, и пряник, и кнут в гибко-уравновешенном соотношении.

Всем же троиц важней всего — быть востребованными (смыслозависимость), а страшнее всего... А страшнее всего — свобода. «Лучше быть нужным, чем свободным» — это о них...

Теперь, не вдаваясь в частности, можно обрисовать основную суть синдрома Ни-тпру-ни-ну: зашкаленная зависимость — и оценочная, и смысловая. Востребованность и возможная оценка действия СЛИШКОМ значимы. В полной силе эффект бревна, поднятого на головокружительную высоту.

Завистливая женщина бездетна.

Ревнивец сам творец своих рогов.

Правитель мудрый правит незаметно.

Вернейший друг приходит от врагов...

Сейчас вы прочтете текст, возможно, уже вам отчасти знакомый. Шлифуя и дополняя, из книги в книгу я его перетаскиваю совершенно сознательно: штука практичная, помогает многим, иных спасает... Изделие собственного производства — чего ж искать от добра добра.

Как отбить охоту к чему угодно

Вот в четырех словах тайна великого искусства сосредотачиваться и делать необходимое:

ЗАБЫТЬ, ЧТО НЕОБХОДИМОЕ НЕОБХОДИМО

Два рода необходимости существует на свете: Необходимость Внешняя и Необходимость Внутренняя.

Внешняя — «надо делать уроки», «надо купить... выполнить... написать...» Все наши обязанности.

Внутреннюю же мы называем Желанием. То, чего Хочется. О чем трудно забыть.

Почему он не делает то, что надо? Почему вы не делаете то, что надо? Почему я не делаю то, что надо?

Да именно потому, что надо!

В 99 процентах только поэтому! Надо — сколько тупого, долбежно-каменного усердия в этом слове...

Видели вы когда-нибудь нерадивого школьника, который исправился, получая двойки, сопровождаемые попреками и наказаниями?.. Не бывает. Исключено.

А ведь большинству из таких на самом деле хочется исправиться, очень хочется. Но ведь это надо... Надо учиться... Надо любить... Надо, надо — есть ли в мире лучшее средство отбить охоту к чему угодно?!..

Прописная истина, не доходящая до мозгов тысячи и тысячи лет... Может быть, как раз потому, что надо?..

А ведь есть на свете и счастливы, не забывающие о необходимом, помнящие о всевозможных делах, долгах и обязанностях, легко их исполняющие, виртуозные самообманщики, умеющие превращать Надо в Хочу!..

Ныне и я к ним примкнул, ибо постиг: лень — мать изобретательности, дебилость — сестра таланта, идиотизм — отец гениальности, он же сын, дед и внук...

Эхо-магнит — пятифазный самогипноз

для включения в любую деятельность или состояние

Сразу еще пример, как это делаю я, когда писать что-нибудь надо, а неохота или не идет дело, Ни-тпру-ни-ну.

1. Приготовление. Располагаюсь за рабочим столом неспешно... к работе все приготовлено... Закрываю глаза. Свободно дышу. Мышцы тела от зажимов освобождаю. 1–2 минуты)

В этой фазе уже исподволь работа идет...

2. Заклинание-Нагнетание, или Самозаказ.

Вдох-выдох — на выдохе: «Я могу работать...

(Вдох — выдох...) Хочу работать... Готов работать...

Работаю...» — пять-семь раз повторяю про себя или полупшепотом с нарастанием от механической безучастности до страстного требования, с представлением Себя-Работающего, Работы-Уже-Делающейся, Уже-Почти-Сделанной... 1–2 минуты) А это уже лобовая атака на подсознание, мозговой штурм — на создание рабочего состояния бросаются все внутренние силы!

3. Расслабление-Пустота.

Решительно расслабляюсь, откидываюсь... Пустота... Ничего не хотеть... Не ждать...

Забывать... Раствориться... Исчезнуть... Послать все... 1–3 минуты)

Смысл — полное освобождение подсознания. Теперь оно может, в свою очередь, действовать на сознание, ставшее пассивным, послушным...

4. Повтор второй и третьей фаз от 5 до 12 раз.

5. Действие — отчетливое, ясное побуждение — начать работать или любое другое, соответственно Самозаказу. Ну и, разумеется, осуществление побуждения...

Почему Эхо?

Чаще всего именно в фазе 3 — в состоянии расслабления, в освобождении, в благой пустоте, в сладостном ничегонеделании — начинает осязательно внутренне повторяться, как эхо в гулком колоде, содержание Заклинания («Хочу работать... Могу... Работаю... Могу и работаю...») и всплывает, все явственнее, Образ Желаемого Действия или События (вижу уже заполняемый текст бумажный лист... вижу и слышу в себе рождаемые отрывки, кусочки текста...).

А происходит это потому, что в мозгу в это время кольца нервных цепочек многократно автоматически повторяют заданные возбуждения, снова и снова — так мозг всегда и работает сам.

Так мы, сперва свернуто, производим всякое усилие: вспомнить, сказать, сделать — все это проходит через некий период проторения (сознание — подсознание — исполняющие аппараты — обратная связь).

Что за Магнит?

Это образное обозначение того взаимного воздействия, которое оказывают друг на друга сознание и подсознание. При Заклинании-Нагнетании — сознание намагничивает подсознание, а в Расслаблении-Пустоте, наоборот, действует, как магнит, подсознание.

Несчитанное число раз: пишешь, и вдруг... Остановка — застрял, зажался!.. Сразу себе: прочь! — отпустить себя, брысь на все четыре стороны, бросок в пустоту!..

Прострация... Секунд десять-двадцать... И вот уже что-то в этой прострации шевелится...

Что-то подталкивает и тянет — и вдруг руки сами начинают опять работать... Все возвращается, возобновился поток — понеслось!..

Вот какой приблизительно идет разговор сознания с подсознанием в фазе "Расслабление-Пустота"

Сознание. Ну вот, а теперь ничего не надо...

Подсознание. Врешь ведь, надо. Выдаешь желаемое за действительное.

Сознание. Говорю тебе, ничего не надо. Можешь отправляться... Ну, ну, давай, иди, топай отсюда!

Подсознание. А вот не пойду.

Сознание. Убирайся, говорят тебе. Ничего мне от тебя не надо!

Подсознание. А я тебе докажу, что надо...

Пример непроизвольного самоосвобождения

Как, наверное, многие, еще со школьных лет я замечал за собой одно странное явление. Читаешь какой-нибудь учебник, готовишься к экзамену — надо... Страниц по пятьсот в сутки, в строгой увязке... Подвергаешь себя бодрой пытке, читаешь, пока хватает чего-то внутри, тужишься... Но вот момент бунта: нет! Нет более никакой возможности вникать в историческое значение Навуходносора! — хоть молотком вбивай — не идет, заклинило!..

И почему-то начинает усиленно интересоваться, что там написано дальше, страничек на пять-десять вперед...

Посмотрю-ка... Только посмотрю, а потом сразу вернусь назад, ну имею же я право... взглянуть... А оказывается... Вот с этого бы и...

А он вроде ничего, этот наухогорлонос... Так, ну-с, а чего это ему взбрело в голову

отправиться в поход?..

Все иначе, когда изобретешь себе хоть кусочек свободы — все что угодно, кроме того, что надо — любая лазейка, даже и внутри самого «надо»!.. И если она находится, такая лазейка, то оказывается, что вернуться в «надо» очень легко, потому что этого уже **хочется** !..

Стопроцентен ли успех практикующих Эхо-магнит?

Стопроцентный успех бывает только у мертвецов.

У живых — не бывает. Раз на раз, разумеется, не приходится, в том числе и у вашего покорного автора. Но у понявших суть дела и практикующих с должным рвением процент попаданий в яблочко настолько высок, что вполне позволяет с успехом делать такие конкретные дела, как написание книги или диплома, сдача экзамена, успешное выступление, удачные переговоры, одоление трудной дороги, проведение операции или ночи любви...

От чего зависит успех эхо-магнитного самогипноза?

Если такие переменные, как общий тонус, заинтересованность в деле, погода, прихоти обстоятельств и тому подобное, принять за постоянные — то главное вот.

1. Сила «Заклинания», концентрированность Самозаказа. Действующий Образ События (Состояния), закладываемый в подсознание, должен быть кристаллически ясным, четким, сгущенным. Фразы, формулы, заклипания, образы — чем прицельнее, чем конкретнее — тем вернее. Страсти, мощи, напора, яркости образа — больше, как можно больше!.. Но наилучшая интонация, ритм, темп, окраска, детали — у каждого, конечно, свои.

2. Истинность «Пустоты». Полнота самоосвобождения. Чем больше контраст, тем сильнее заработает Эхо-магнит. Тем резче «надо» перейдет в «хочется».

3. Вера своему побуждению. «Пустить себя» (как любил говорить сподвижник Станиславского, великий театральный педагог Николай Васильевич Демидов). В момент, когда Эхо-магнит начинает работать (а он начнет!) — отдаться ему, отпустить, дать развернуться импульсам, и все получится само!

Все получится!

Главный секрет перехода «Надо» в «Хочется»

«Закливание-Нагнетание» — это «Надо»: давление, нажим и насилие — то самое насилие, от которого мозг защищается, пуская в ход отрицательные эмоции, внутренний ад. Ад же, чтобы избавиться от самого себя, стремится отключиться от источника напряжения, увести куда-нибудь внимание, как это происходит, например, когда мы невольно отворачиваемся от неприятного человека или нечаянно забываем отдать долг...

Чем больше насилия, тем больше этого ада, и тем трудней продолжать... А у нас маневр — поворот на 180 градусов! Отпускаемся сами, и аду вдруг нечего делать!..

Теплый душ сразу после ледяного! — отмашка маятника на рай, небольшая, но достаточная, чтобы ощутить кайф. В «Расслаблении-Пустоте» делается хорошо, состояние положительное — и Эхо-заклипания попадают уже на фон, толкающий к действию, возникает Желание!..

Испытаем?..

Пока готовитесь и собираетесь с духом — приведу несколько выдержек из довольно свежих писем моих интернетских читателей, с их размышлениями, позициями и даже собственными рецептами.

Буксуешь — отпусти газ...

..С тихим ужасом вспоминаю свое детство и воспитательные слоганы «через не хочу!» и «есть такое слово надо». Слово, конечно, есть, но пошло бы оно на фиг!

Гипотеза: в любом предложении слова «надо» и «должен» можно заменить на слова можно/могу/можешь/.. без потери общего смысла и с облегчением восприятия.

Автомобиль «Ночу» движется на колесах «Nado». Автомобиль «Надо» движется на бензине «Хочу».

Предлагаю добавить смазку (моторное масло) «Могу». Без этого вряд ли поедет.

А если продолжать автосравнения, то у меня другой вариант: когда едешь на машине по плохой (скользкой, грязной) дороге, то не следует пережимать педаль газа — колеса начнут буксовать. А если уже буксуешь, то, продолжая давить на газ, вкопаешься еще больше. Если буксуешь — отпусти газ, попробуй назад и медленно вперед, пробуй и руль покрутить — изменить направление.

И только плавно — без резких движений».

«Надо» — для меня это педаль газа. А когда я знаю, что надо и что могу, но сделать это не получается, то это как раз я буксую. Не то что бы я был в этом деле профи, но буксовал и на машине, и в жизни не один раз... И продолжаю..

Роман

Благодарите свою Леню!

Она защищает вас от напрасных усилий!

От делания ненужного!

Подхватывая тему о «трагедии лени», предлагаю взгляд на нее с другой стороны.

Ребята, вы ищете магический «рецептик от лени» — но такой рецептик не станет ли анальгином там, где нужен антибиотик?

Разрешите же признаться в своем счастье.

Оно воцарилось в моей душе в тот самый миг, когда я признала себя, по термину Хлебникова и Леви, нехотайкой — признала и в этом качестве с удовлетворением приняла.

Вот мой совет мученикам самопреодоления: почаще задавайте себе самый простой и гениальный вопрос в мире: А НА ФИГА?

Слышишь ли меня, неудавшийся трудолюб?

Ведь ты, наверное, попросту нехотай, боящийся в этом себе и миру признаться! Сегодня вот ты опять себя со скрипом насилуешь...

Спроси же себя: а надо ли это? И главное — кому надо? Тебе или дяде, или какой-нибудь тете, или твоей мамочке?

Чужое это «надо» или твое? Твои ценности или чьи-то?

Почему ты не доверяешь себе? Почему называешь ленью (ох, как это слово пахнет чужими осуждающими взглядами!) то, что является твоей нехотайской индивидуальностью?

Почему не готов принять ответственность за собственный выбор и сказать: «Да, вкалывать — это здорово, это круто, это прекрасно, это геройство, но мне это не подходит. Моя порода иная. Я буду валяться на диване, читать книжки, жить впроголодь, прозябать. Да, вот это — мое! Я многое потеряю на этом, но не буду жрать себя понапрасну, а буду себя уважать за честно сделанный нехотайский выбор!..»

Ну что, слабо!..

А я вот именно так поступила и счастлива. Я даже стала нечаянно, вы не поверите, повышенно работоспособной.

Карина

Начните со свободы в малом

Цель моего письма — иллюстрация принципа «Я никому ничего не должен». Я сама тоже часто загоняю себя в угол, но все же мне удастся напомнить себе, что по большому счету я не должна ничего никому (может быть, только Господу Богу).

Представьте себе для начала, что произойдет, если вы не будете делать то, что должны. Мои частные примеры: не успею к сроку сдать работу (я редактор), не схожу в магазин за молоком и хлебом для дочери... Ну и что? Мир рухнет? Ваша жизнь или жизнь близких окажется непоправимо разрушенной? Да ничего не будет, ничего не случится! Начальство выругается — и все, ребенку приготовлю вместо каши макароны.

Начните со свободы в малом. Мне осточертело домашнее хозяйство — и я месяц не убираю в доме. И — ничего страшного. Да, пыльно, да, соседка косится.

Но я не ненавижу себя за то, что не могу себя заставить. И, когда отдохну, с удовольствием уберу и буду любоваться домом и гордиться собой.

А что до детей — ведь мы сами в свое время сделали этот выбор, мы на это пошли.

И это вовсе не означало, что всю жизнь мы должны подчинить единственной цели — вырастить ребенка. Это ВХОДИТ в нашу жизнь.

Я делаю для дочери что могу. Может быть (да и наверняка), другие мамы делают больше. Но моя дочь хороша собой, умна, относительно здорова, ухожена, занимается хореографией и прочим — и это то, что я смогла ей дать. Главное — сказать себе, что ты делаешь для желанного ребенка лишь то, что ХОЧЕШЬ для него делать. Разве не так?

Представьте себе спокойно другие варианты развития событий (бросаете работу, отдаете ребенка бабушке) — и поймете, что это тоже может быть допустимо, тоже нормально.

И осознайте: то, что вы делаете сейчас — ВАШ выбор, вы делаете не то, что должны, а то, что хотите. Расслабьтесь!

Елена

"Все понимаю, ничего не могу..."

А вот письмо-воплъ, просто классика Ни-тпру-ни-ну — и мой подробный ответ с кучей рецептов.

Сейчас этот человек уже миновал свой кризис, уже доделал и дописал, что хотел, уже радуется, что родился на свет, уже обновленным живет и действует дальше...

Вот что было сперва.

В.Л., стыдно мне вам жаловаться, стыдно за себя, за свое невежество и страх. Такие были грандиозные планы — диссертация, смена жилья, новый проект на работе...

Ничего не изменилось, так и не дописал, так и не переехал, все бегаю по кругу, а точнее, стою на одном месте и жру себя за все то, что не сделал, продолжаю неделание и продолжаю себя жрать. Вроде все понимаю, и книги читал, и все время что-то пробую, то АТ, то хмедитацию, то йогу, бросаю курить чуть ли не каждый месяц (хотя бы мысленно)..

Сам могу советы давать, а свою жизнь превратил в настоящий ад. Как проснусь, сердце ноет... Каждый раз говорю: «Вот сегодня начинаем сначала!» — и опять за сигарету, и опять либо по интернету ползаю, либо что-нибудь отвлеченное читаю (один плюс — много читаю), лишь бы не находиться в реальной жизни, очередное бегство...

Как от знания к делу перейти? Откуда во мне такая лень? Ведь все муки

именно оттого, что знаю: так продолжать нельзя, знаю и путь — куда двигаться и с чего начать, но заставить себя не могу!!! И чем дольше это продолжается, тем сложнее себя заставить, тем хуже себя чувствую...

Что делать? Лечиться? От чего? От себя?

От лени? А есть разве лекарство от лени?

Все мои начинания обрываются на «полуслове». Я знаю, как я себя чувствую, когда не курю — отлично, я прожил 6 недель по Брэггу — гениально, так хорошо я себя никогда не чувствовал. Медитация, йога — все работает, все помогает, можно сделать для себя ассорти из этих «приемов» и выстроить свою собственную систехму...

Почему же я ничего не делаю, почему не могу себя заставить хотя бы диссертацию дописать? Все время собой недоволен, но ничего не меняю, ну отчего такой деструктивный подход к самому себе?!

Меньше думать и просто делать... вот этого и не получается.

Как же быть, когда все не так, как хочется? Как заставить себя жить и действовать? Столько всего "надо".. И ведь мне, не постороннему человеку, мне надо! Эх, эту энергию, которая уходит на самопожирание, да в мирных бы целях!!!

Антон

Как встать на свой эскалатор

Антон, я как раз сейчас на богатом и многообразном практическом опыте пишу новое сочинение под рабочим названием «Лекарства от лени».

Их много, этих лекарств. Первые пять состоят исключительно из мыслительных операций, которые можно производить, не вставая с постели.

— *Подумай, а надо ли лечиться от лени.*

— *Подумай, а зачем надо.*

— *Подумай, а почему тебе лень.*

— *Подумай, а зачем вообще лень (природа...)*

— *Подумай, а почему лень подумать и стоит ли думать, почему лень подумать...*

Я уже впрямую отвечаю на ваш вопрос, «как от знания к делу перейти...». Верно сказано: знать дорогу — не значит пройти ее. Но ошибаетесь, если полагаете, что уже «все понимаете».

«Столько всего надо...», «заставить себя жить и действовать...».

Главная ошибка как раз и заключена в этом вот «надо», в этом «заставить» — в самой этой самонасильнической установке — раздваивающей вас на того, кого заставляют (внутренний Ребенок, который хочет только того, чего хочет), и того, кто заставляет (внутренний Родитель, папомамино представительство где-то там в извилинах с его вечным занудным «надо»).

Предложу вам сейчас велосипед, на котором вы уже умеете ездить давным-давно, подведу этот велосипед к вам, так что останется только поместить известную часть тела на седло, ноги на педали — и...

«Встать на первую ступень эскалатора». Под эскалатором разумею любое самопродолжающееся действие или самоподдерживающееся состояние.

Эскалаторы, как известно, бывают везущие вверх, везущие вниз и везущие по горизонтали, по плоскости.

Эскалатор-вниз — например, запой, развивающаяся наркозависимость или та же депрессия... Эскалаторы по горизонтали — все виды светской и деловой жизни, многие хобби, а также, но уже с небольшим уклоном вниз, просиживание у телевизора, болтовня...

Эскалатор-вверх — увлечения продуктивные, интеллектуальные, творческие и духовные.

Чтобы встать на эскалатор-вверх и заодно выскочить из синдрома Ны-тпру-ны-ну с сопутствующей депрессушкой, предлагаю для начала следующие средства.

1. Насыщайтесь аскорбиновой кислотой (витамином С) во всех видах, не менее 2,5 г в сутки. Желательно в день съедать по лимону с кожурой, лучше зеленоватые, молодые, или по 3–4 мандарина. А также: кислая капуста, клюква и т. п. Все это в дополнение к аптечным препаратам, а если они будут вкупе с витаминами группы В, то еще лучше.

2. Ходите пешком быстрым шагом на свежем воздухе не менее 2 часов в день. Отнеситесь к этому как к категорическому врачебному предписанию. За шкуру себя — и вперед. Каждый день.

3. Ограничьте постоянно действующую зависимость, она же и вредность. В вашем случае это курежка: курить первую сигарету — следя за этим строго по часам! — не раньше чем через 2–3 часа после утреннего вставания и только после интенсивной ходьбы и легкого завтрака.

Вообще первую сигарету лучше закуривать как можно позже, войти в такое соревнование с самим собой — я так тоже делал, пока курил, и это давало большие плюсы. Пока терпишь, работает здоровое остервенение и перешибает сопли можаления.

4. Нестандартный стратегический ход: мой метод Билатеральной Коррекции (В.Л.Леви ©).

Если Вы правша, постарайтесь стать еще и левшой. Если левша — то правой.

Все то, что можно делать как правой, так и левой рукой, делайте только левой: ешьте, чистите зубы, причесывайтесь, застегивайте пуговицы, открывайте замки ключом...

При печатании пусть левая рука станет основной (если только не отработан до автоматизма слепой равноручный десятипальцевый метод). Писать левой трудно, и тем не менее — хотя бы пару фраз в день накорябать — отличное упражнение для развития недоразвитых частей мозга.

Билатеральная Коррекция — это уравнивание взаимоотношений мозговых полушарий, снятие застылой односторонности. Помогает при разного рода инерционных, застойных состояниях, в том числе при навязчивостях и многих депрессиях.

Дает большую энергетическую и творческую прибавку. Заметно улучшает память уже на второй-третьей неделе непрерывного применения.

Проводите это в жизнь с упорством и любопытством — до той поры, пока почти равное использование сторон тела не станет вашей ПРИЯТНОЙ привычкой.

5. Окружите себя собственным самогипнозом.

Можно, например, как это делают на ответственных службах и производствах, использовать письменные внушалки-напоминалки в виде экранчиков или просто листов бумаги с крупно, ярко, цветно написанными короткими фразами — самоприказами. Например:

БЫСТРО ХОДИ ДВА ЧАСА В ДЕНЬ!

МАРШ НА УЛИЦУ!

Можно для дополнительной стимуляции еще как-нибудь себя ласково обзывать, из собственных уст подобные обращения помогают, ибо выводят наружу энергию самоагрессии и превращают ее в самомассаж.

Разместите внушалки перед глазами в постоянных местах своего ежедневного пребывания: перед кроватью, так чтобы взгляд падал на них при засыпании и просыпании; в ванной и туалете; возле обеденного стола; на внутренней стороне входной двери; у рабочего стола перед компьютером; в самом компьютере как постоянную выскакивающую заставку (в этом варианте, если помыслить и потрудиться, можно соорудить очень интересные анимированные самопрограммы, чтобы аж дух захватывало); по стенам там-сям, можно на потолке...

Нога бене! Любые внушалки через какое-то время превращаются в фон и теряют действие. Обновлять их (не столько по содержанию, сколько по форме) следует не реже раза в неделю и сразу же — когда замечаете, что действие начинает ослабевать.

ПЯТЬ УЗЕЛКОВ НА ПАМЯТЬ

МУЧЕНИКИ ВНУТРЕННЕГО ОСВОБОЖДЕНИЯ

— к черту «надо»

— я никому ничего не должен, в том числе и себе

— делаю что хочу, свободен

— свободен и от того, что хочу

— свободен и от себя — меняюсь, живу в потоке...

...И все будет так, как должно быть, даже если будет иначе!..

ПОФИГИСТИКА или культура лени

вторая беседа для «Вечерней Москвы»

ГИД — Научный симпУзиум (термин доктора Леви, значение ему было лень объяснять — мой умный читатель, сказал он, сам разберется) — симпузиум, стало быть, по культуре лени мы с Доктором начали с перерыва, главным содержанием которого было питье холодного пива мною и кваса Доктором (денек жаркий), а также вневкусное чтение.

На этот раз, к моему счастью, психотерапевт ботинок не снял, он был уже босиком и снова возлег на любимый диван. Потягивая квасок и позевывая, Доктор начал читать:

«Почему я избрал ничегонеделание? Да потому, что это освобождает мою жизнь от слишком большой загруженности! Постепенно я пришел к заключению — мир находится в ужасающем состоянии именно потому, что люди упорно считают обязательным заниматься какой-то деятельностью. Когда мне стало ясно, что любая человеческая деятельность — это самый страшный враг, я твердо решил попробовать заняться ничегонеделанием. Размышляя об этом, я уснул. А проснувшись, понял, что уже постиг благодатную и великую сущность лени и готов к ничегонеделанию...»

Это, сказал Доктор, цитата из одного рассказа, лень вспомнить чьего.

Лень: попытка опреде-лени-я

— **Что же все-таки такое с научной точки зрения Владимир Львович?**

— Спросите... у-а-в-в-а-а... что-нибудь полегче. Лень языком ворочать... Терминов много, у-а-а-ав-в-в-гав-гав-гав... Вы лучше прямо с природы...

— **Ну, с природы, это я и с себя могу. Лень — это когда ничего не хочется.**

— Нет. Когда ничего не хочется — это труп. А лень — это когда ничего не хочется кроме того, что хочется.

— **Ага, вот как... А если хочется ничего?..**

— Вы очень правильно сказали: не ничего не делать, а именно делать ничего. Вам хочется отдохнуть здесь и сейчас или хочется отдыхать всегда, постоянно — это и есть лень в чистом виде. Чувство здоровое, свойственное не только нам с вами. Вот посмотрите на моего пса...

— **А как с ним бороться, с этим здоровым чувством? Как его победить?**

— Господь с вами, опять за свое. Да зачем бороться!

Лень надо холить и лелеять. Лень надо растить, развивать. Лень надо культивировать.

Лень надо боготворить.

— **Ого, оказывается, сколько всего надо. А если и это лень?**

— О, вот тогда и придется заняться наукой и поднапрячь мозги. Научное объяснение лени заключается в следующем — вникните, пожалуйста, — порог достаточной мотивации. Вникли?

— **Что-то лень вникать... В в-вааа-а а...**

(Бурное продолжительное зевание корреспондента, соответствующее степени его сопротивления своему побуждению вникать в сущность сопротивления своему побуждению. — Научное примечание мое — В.А.)

Квасотеропия и внеквасное чтение

«...Надо сказать, что ничегонеделание требует от человека большого мужества и недюжинного ума. Короткое время все могут ничего не делать, но ничего не делать все время — это требует кое-чего от человека! Во-первых, друзья и родные будут очень удивляться, спросят тебя: «Что же ты все-таки делаешь?», а когда ты ответишь: «Ничего!», они этому не поверят. Люди могут верить очень многому, только не ничему, и уж тем более не правде...»

ГИД — А-а-еа-а-а...

ВЛ — Это я вас ленью заразил, у-у-в-в-в... Порог достаточной мотивации — это та степень побуждения, которая преодолевает сопротивление побуждению, то бишь лень. Сопротивление побуждению — усекли?.. В организме всегда сопричастствуют и стремление к чему-либо, и сопротивление, которое и называем мы ленью. Всегда, всегда в нас происходит этот внутренний спор. Даже когда нам предлагают поесть, одна часть нашего существа хочет есть, а другая сопротивляется, ленится.

— **На счет спора не совсем понял. Мы ведь не говорим — «знаете, мне вот хочется спать, но лень что-то»... Желание спать или просто не делать ни хрена — по-моему, совершенно бесспорно.**

— Вы глубоко ошибаетесь. Детям, например, очень часто лень спать, активно лень спать. У взрослого такое вот внутреннее сопротивление побуждению спать может принять характер неотвязной бессонницы. И в самом сне — это правило без исключения, исключение равно смерти! — одна часть нашего существа хочет спать, а другая хочет проснуться и бодрствовать, вопрос только в том, какая из них побеждает в данный момент.

— **Значит, если я правильно понял вас, нам всегда лень делать то, что мы в данный момент непосредственно делаем?**

— Совершенно верно, и даже тогда, когда мы ничего не делаем, а точнее, делаем ничего. Просто в одних случаях лень, она же сопротивление побуждению, замечается — то есть принимается мозгом за значимую величину, а в других нет.

Эти другие случаи как раз и находятся уже выше порога достаточной мотивации. Иначе говоря: чтобы вам что-то было не лень делать, это что-то должно быть для вас достаточно внутренне обоснованным, значимым — или, другими словами, быть связанным с какой-то ЗАВИСИМОСТЬЮ, из коих серьезнейшая и основополагающая для всех прочих — САМОЗАВИСИМОСТЬ. Усекли — или опять лень?.. Если на вас напали, чтобы избить, ограбить или убить, вы же не спрашиваете себя, лень вам драться или убегать, лень жить или нет, — правда ведь?..

— **Правда.**

— Порог достаточной мотивации в таких случаях далеко превышает. Как только от чего-то начинает зависеть ваше существование и благополучие, и, главное, как только это доходит до вас, подсознанию прошибает — никакой лени не может быть и в помине...

— **Позвольте вам возразить. Мне всегда было лень учиться. Мне всю жизнь лень работать, делать дела. И это невзирая на то, что я те сознаю и чувствую, исознанкой и**

подсознанкой: от учебы и от работы, от моей деловитости, обязательности, организованности зависят мое благополучие, мой успех, исполнение моих самых заветных желаний, вся моя жизнь... Ну где же тут этот, как его... Порог умывания...

— А вы точно уверены в том, что исполнение ваших желаний зависит только от вас? Что ваша жизнь делается вами и только вами?

— Уверен.

— Вы себя не обманываете?

—..В каком смысле?

— Ну, может быть, где-то в глубине души вы, как и я, слегка фаталист, слегка пессимист, слегка пофигист...

Может быть, согласитесь вот с этим стихом древнегреческого поэта-мудреца Феогнида:

Кирн, ни в чем не усердствуй.
Во всем выбирай середину.
Тот же увидишь успех, что трудясь тяжело...

— Не согласны?..

— М-м-м... Одним полушарием мозга согласен, другим нет...

«К несчастью, нам с детства внушают мысль, что мы должны что-то делать, чтобы достичь чего-то, что-то внести в общую жизнь. Мы обязательно должны кем-то быть. «Когда я вырасту, я буду пожарным.

А ты кем будешь? — Никем. — Никем?!»

Люди не могут понять, что именно быть Никем — высшее, на что способен человек в этой жизни. И они считают вас, желающего быть только Никем, чуть ли не преступником или сумасшедшим. Ваши родители просто с ума сходят, когда вы заявляете, что желаете быть Никем. А ведь это первое и самое естественное человеческое побуждение...

И в конце концов вы не выдерживаете давления и начинаете думать, будто вы непременно обязаны кем-то стать и что-то делать. Будто вы рождены только для того, чтобы участвовать в крысиных бегах.

А зачем, спрашивается?.. Какой в этом смысл?..

Вот зачем: чтобы посуетиться и умереть. Чтобы лечь в могилу и наконец ничего не делать. Быть может, кто-то поставит вам памятник и напишет на нем: вот был тогда-то такой-то и был тем-то. Ну вот и все...»

Кто лучше ленится?

— Да, теперь вспоминаю: когда я ленюсь — а ленюсь я всегда — какая-то часть моего существа, некий внутренний голос нашептывает: а на фига это все?.. А кому это надо?..

Другая же часть, с голосом, напоминающим то кого-то из родителей, то нашего завуча, жутко нудную злую тетку, зудит: надо заниматься, чтобы поступить... надо поступить, чтобы закончить... надо закончить, чтобы тебя приняли... надо, чтобы тебя приняли, чтобы добиться... надо добиться, чтобы потом добиться...

И возникает в представлении такая длинная-длинная змеистая лестница с бесконечным числом ступенек, по которой топаешь и топаешь куда-то наверх... а оказываешься внизу...

— Ну наконец-то одним единомышленником больше.

Теперь вот и вы осознали великий философский и психогигиенический смысл

Матушки Лени, которая, как не зря сказано, раньше нас родилась...

Кроме шуток: сознательная, точно дозированная и целенаправленная, культурная лень в самом деле чрезвычайно необходима и невероятно трудна. Попробуйте вот, например, на целый день приказать себе ничего не делать, как евреи в субботу. Это, кстати сказать, наряду с великой китайской философией Дао и ее основополагающим принципом недеяния — один из исторических примеров совершенно сознательно культивируемой лени: сколько запретов на разные виды деятельности!..

— А есть какая-либо возрастная статистика лени? Кто больше ленится — дети, юноши, взрослые, пожилые или совсем старички?

— Нет, конечно, серьезной статистики никто не проводил — всем лень было. На основе же собственных наблюдений могу сказать, что «степень давления» проблемы лени наиболее велика в молодые годы и достигает своего апогея где-то к возрасту студенчества. Не потому, что именно этому возрасту свойственна лень. Просто как раз в это время в человеке очень велико рассогласование между количеством социальных «надо» и внутренних «хочется». Природный возраст любви в разгаре, а социум требует совершенно другого: учиться и вкалывать, делать карьеру и зарабатывать — откладывая то, ради чего это все, на неопределенный срок, куда-то туда, где этого, скорее всего, либо не будет, либо уже не захочется...

Жить в молодые годы только по принципу «надо» — значит, вообще не жить. Зато после сорока-сорока пяти для большинства бывших лентяев проблемы лени уже не существует или она имеет совершенно иной характер.

Лень — или же сопротивление лени — покидает нас вместе с юностью, красотой, добротой, но, увы, не вместе с глупостью и печалью...

— Что бы вы сказали о лени великих людей?

— Ну смотря каких. Нельзя всех под одну гребенку.

— Петр Первый, Суворов, Наполеон, Ленин...

— Ваш выбор понял. Холерики, кипяток. Но всякий такой холерик, поверьте, на доньшке своей души запаerti держит лень — отчаянную, смертельную — и всю жизнь устремляет на борьбу с ней через преодоление лени других, или, так скажем, вселенской лени...

Петр Первый вот сгоряча объявил войну великой российской лени, и зря — психозкологию только попортил...

Шучу, конечно. У всякого народа количество лени на душу населения одинаковое, а вот качества, физиономии, тембры лени — разные... Как и у нас с вами!

Я потеряла свои Париж

Смотрите, как глубоко одна из читательниц копнула подноготную лени, причем не только своей. Поняла: лени нет, когда есть КУДА ЖИТЬ, когда жизнь — стремление...

..Хочу и Надо в моей жизни — как день и ночь, как анекдот и некролог. «Опять весна, опять хочу в Париж, но мне туда не надо». Зато надо к дочке в школу на родительское собрание, а я туда не хочу...

«Хочу мороженого!» — «Надо взять денег и спуститься в магазин».. «Хочу в Париж». — «Надо заработать (занять, украсть?), купить путевку и уехать». — «Гляди-ка, мороки сколько, и денег сколько, да и чего я не видала в этом Париже».

Но если «этот Париж» — мечта всей жизни, как было у меня, или вопрос чести, то все Надо становятся мелкими остановками на пути к Мечте! И человек вкалывает 24 часа в сутки, не замечая ничего и никого — у него есть Большое Хочу! У него есть Цель!

Цели бывают разные. Бывают навязанные.

Например, воплощение родительской мечты: «Хочу, чтобы ребенок стал музыкантом»

Достижение навязанной цели может быть почти добровольным (убедили), но по ощущениям всегда равно донесенному домой чемодану без ручки». А достижение собственной цели, «того самого Парижа», несравнимо приятнее и запоминается на всю жизнь, если, конечно, достигнутая цель и мечта совпали и не случилось разочарования.

Хочу — вершина, а Надо — ступени, что ведут к этой вершине, шаги, которые нужно сделать, чтобы достичь Цели.

Почему для меня эта тема оказалась такой близкой? В какой-то момент я выяснила, что у меня нет большого Хочу, чтобы к нему стремиться без оглядки. Есть маленькие, приравненные к физиологическим потребностям: хочу есть, спать, пить и прочие мелочи. И есть пожирающие меня монстры: Надо заработать денег, проследить за всеми домочадцами, чтобы они были сыты, здоровы, одеты-обуты, чтобы в доме был порядок, чтобы дочь хорошо училась, чтобы была здорова и всесторонне развита...

Программу-минимум, заложенную в детстве стереотипами и воспитанием, я выполнила, даже перевыполнила: вышла замуж, родила ребенка, приобрела жилье, получила два высших образования, хорошую работу. Я осуществила даже свою детскую мечту: побывала в Париже и поняла, что жить в нем не Смогу... Этот Париж — не тот, не мой...

Я БОЛЬШЕ ПО-НАСТОЯЩЕМУ НИЧЕГО НЕ ХОЧУ.

Я все только должна, должна и должна, и нет у меня больше Парижа, в который стоило бы стремиться. Существование на одном круге, без Большого Хочу неумолимо ведет к сползанию вниз — уже несколько лет я живу автоматом, меня одолевает ЖУТКАЯ ЛЕНЬ!!!. И вот снова ищу Цель — свое, уже никем не навязанное Хочу, чтобы возникло новое, гармонирующее с ним Надо..

Валерия

Лень — неудачная репетиция свободы?

Авторше следующего письма я писал: «...человек, мучимый ленью, в действительности есть человек несвободный. Первое дело — внутренне освободиться...»

Вот что она мне ответила.

ВЛ, а я-то вот думала, что лень как раз — по крайней мере мой «штамм» лени — избыточная внутренняя свобода... Я все труднее нахожу себе хоть какие-то внутренние несвободы, которые бы меня усадили за что-то, обязали-связали и организовали бы... Вернее, найти-то могу, но очень быстро от них избавляюсь. Я много раз пробовала сесть на диету, но она... гмм... из-под меня все время выскакивает. Мне лень — и я не делаю! Даже в ущерб своим интересам...

Зато я всегда сама перед собой права, и так бы и жила, если бы объективно существующий вокруг мир не требовал кормить ребенка и себя на какие-то деньги. Есть друзья и родители, которые обижаются, переживают, так что совсем уж на это плюнуть нельзя, да и некрасиво...

Почему же я живу, будто... ммм... жду какого-то важного гостя — ничего начинать не хочется... Чего такого там моему организму ждется? Почему всегда есть какое-то, как в программировании, — «если — то..»? Вот выйдет солнце — пойду загорать, вот сдам сессию — и... вот куплю велосипед — и... вот рожу ребенка — и... вот уеду-приеду-уйду-приеду-уйду-приду-найду-потеряю — и...

Почему так трудно собраться, сосредоточиться? Почему я не могу ничего делать регулярно или регулярно не делать, почему я себя начинаю чувствовать

совершенно несчастной при таких ограничениях и только злюсь на «организующий источник»?

Как вот, например, сидеть на диете, если никогда не знаешь, чего тебе захочется через пару часов — жирного, сладкого, обезжиренного, кислого, фруктов или картошки, морковки или курочки? И как съесть его мало, если хочется — много?

Почему любая работа, на которую устраиваешься, становится неинтересной за 1–2 года? На это отвечу, пожалуй, сама: потому что все работы используют тебя только на одну десятую или даже сотую. Ты просто пропадаешь впустую...

Что поможет полностью внутренне свободному человеку делать хоть что-то? Если он от всего свободен...

Возможна ли такая свобода, нужна ли?

С другой стороны — что за радость быть хорошо организованным существом?

Дарья

Дарья, спасибо за хорошо организованную развертку темы. Насчет внутренней НЕсвободы — я продолжаю настаивать, что она у вас есть, и в избытке, как и свобода—и то, и другое! — а вот пропорция и правильное поединковое взаимодействие не отлажены.

Прибегая к метафоре хорошо знакомого мне вида спорта: вместо бокса по правилам на ринге вашей души между внутренней свободой и внутренним рабством (именно так!) происходит то церемонное расшаркивание, то беспорядочная пьяная драка, то любовные объятия, то гангстерская перестрелка... Где ваш судья на ринге, рефери?.. Пошел за зарплатой?..

Доказывать явное, тыча в нос вашими противоречивыми цитатами, пожалуй, не стану. Если человек скушает по палке, которая бы его организовывала, а в то же время кусает эту палку, когда она берется за дело, то человеку можно поставить диагноз...

Продолжите, пожалуйста, эту мысль, а то мне что-то лень. Я же добавлю лишь определение, над которым предлагаю, если не лень, подумать: **внутренняя свобода — это выбор себя**.

Не нужно путать внутреннюю свободу ни с пустотой, ни с расхлябанностью, ни с бессовестностью.

Не нужно ее бояться — ей можно верить, она же в благодарность за это совершит добровольный и верный выбор необходимого вам жизненного труда — и сделает труд этот радостным.

Ода небрежности

— **Владимир Львович, если отставить приколы, если всерьез: действительно ли вы сами ленивы и культивируете лень?.. Судя по количеству ваших пациентов и ваших книг...**

— Не знаю, насколько ленив, вряд ли это с достоверностью знает хоть один смертный. Но думаю, по этому показателю нахожусь, как и во всем почти, в обычной середине. А работоспособность развил эхомагнитно: заставляю себя лениться и позволяю работать.

— **У вас на сайте я прочитал похвальные слова в адрес небрежности, меня это удивило. Неряшливость меня, например, всегда бесит...**

— Небрежность вовсе не есть неряшливость, в которой явственна энтропия — избыток лишнего. Небрежность сродни аккуратности тем, что стремится лишнее исключить. А в нашей обычной жизни повсюду уйма ненужного, засилие энтропии. Небрежность противоположна педантизму, в котором всегда слышен шорох патологии. Сколько словавшихся на тщательности!.. В настоящей аристократической небрежности сквозит высшее понимание жизни, включающее и понимание смерти. Слабый не бывает

небрежным...

— Можете ли вы сказать, что добились хорошей работоспособности не за счет того, что много работаете, а за счет того, что работаете хорошо, решив проблему самоорганизации?

— Наверное, разочарую вас. Проблему самоорганизации я для себя не решил и за обозреваемый остаток жизни решить не надеюсь, хоть и постоянно пытаюсь.

Как и у вас, с молодых ногтей «драма неорганизованности». Неряха и забываха, рассеянный и разбросанный.

Мои родители были другими. Не какие-то доченные, не педанты, нет. Люди просто собранные, в ладах со временем и пространством. Дом наш не был казармой, не сиял, как выставочный экземпляр, но всякая вещь знала свое место, всякое дело — свое время.

Иначе жить было нельзя — жизнь держалась напряженным трудом. И я это понимал — понимал, но...

Аккуратность, порядок и дисциплина жили со мною рядом, наставляли примером, увещевали, бранили, случалось, даже лупили по заднице — но в меня не входили. Мальчик вроде бы не тупой, я отличался выдающейся неспособностью распределять время, блюсти режим, класть вещи на место, поддерживать порядок и чистоту, делать что надо, а не что хочется, выполнять обещания, дававшиеся совершенно искренне...

Избирательная тупость к организационной стороне жизни, и именно своей жизни. По части же организации иных прочих был куда как востер, рано обнаружил лидерскую жилку, соображал, хватало и энергии, и оптимизма... В работе с людьми во мне включается кто-то иной — заметил это еще в пионерском возрасте...

Если это нужно для кого-то, кроме меня — начатое имею глупость доводить до конца.

— **Чем же вы можете объяснить такое... саморассогласование?**

— Законами зависимостей и ролевой психологией...

Пора, однако, выпить кваску и симпузиум закруглить...

Глава 5. КУДА ЖИТЬ?

ЧЕЛОВЕК И СУДЬБА: НАПРАВЛЕНИЕ ЖИЗНИ

...и каждый раз на закате вдали
плывут горящие корабли
и под божьим лучистобезжалостным оком
дрожат паруса полыхающих окон
а наверху господин океан
беспробудно огромен торжественно пьян
с собою самим завершая сражение
устраивает облакам всеожжение
и силы последние напрягли
судьбы горящие корабли...

КАК ЖЕНИТЬСЯ НА СИНЬОРИНЕ РАБОТТЕ

В письмах читательских иной раз встречаются словосочетания, которые хочется тут же сделать названием книги. Смотрите, как четко поставлен вопрос:

Куда жить? В какую сторону жить-то?..

В.Л., мне 30, бухгалтер, готовлюсь к защите диссертации в аспирантуре... Не из-за большого желания заниматься наукой — скорее, сработали ожидания окружающих плюс желание кому-то (себе?) что-то доказать...

Почему бухгалтерия?.. Нет, не искал «где глубже», и в немотивированной любви к бухгалтерским отчетам замечен не был.

А просто некая рука Провидения или, может, нога впихнула меня в эту профессию, поставила на рельсики как игрушечный поезд — вот и качусь...

У меня с детства плохой слух, пользуюсь слуховым аппаратом. В школе сидел на первой парте. А в старших классах пришлось пройти через УПК — профессиональное предобучение. Набор специальностей обычный: повар, машинистка, оператор ЭВМ, плотник, бухгалтер и еще около десятка. Распределение на основании медицинских карт: на листке напротив каждой профессии ставилось да/нет в зависимости от состояния здоровья и пола. В моей карточке оказалось восемь «нет» и два «да»: бухгалтер и плотник». Я попытался в плотники, но для этой группы не нашлось учителя, ее расформировали, проставили всем в личных картах «нет» и предложили выбирать из оставшихся вариантов. Для меня ситуация оказалась юмористической: девять «нет», одно «да» — выбирай...

Это был конец восьмидесятых — последние годы жестко регламентированной советской школьной системы: противопоставить что-либо записи «нет» было нереально.

Я пробовал, но никто не хотел брать на себя ответственность: не разрешено? Так чего ж вы хотите... И вот годы идут, бегут все быстрее, а я все еще никак не могу осознать свои перспективы: КУДА ЖИТЬ.

В какую сторону жить-то, а?..

Сильно мешают два тормоза: трусость и лень. Трусость — это боязнь общаться с людьми. Пусть те, кто меня хорошо знает, относятся ко мне хорошо. Потом мне почти всегда говорят что-то вроде «а вот сначала я подумал (а), что ты... А ты, оказывается...

Видимо, при знакомстве я выгляжу достаточно убого, позднее как-то наверстываю.

А причина очевидна: в момент первой встречи собаки обнюхиваются, а люди (кроме экспресс-анализа внешности и одежды), обмениваются репликами, своего рода фехтование на рапирах, где оценивается реакция собеседника на попытку нанести укол...

И понятно, что, выйдя на поединок без рапиры, человек оказывается, мягко говоря, не на высоте положения... А у меня проблемы со слухом: как можно осуществить динамичный обмен репликами, допустим, на шумной улице или в метро, где слуховой аппарат почти бесполезен...

Надо ли говорить, что я до сих пор не женат... Боязнь оказаться в идиотском положении из-за того, что не слышишь нормально слов собеседницы, дурная застенчивость.

Сотни и сотни раз предпочитал остаться дома, в безопасности, в неподвижности...

Как я понимаю, я интроверт-меланхолик со склонностью к не слишком радужному настроению. А хотел бы стать бодрым сангвиником или еще кем-то, только не собой...

Или не надо не-собой становиться?..

Неудачником себя назвать не могу, все не так уж драматично: не бомж, высшее образование, машину вожу, пишу статьи по профессии, опубликовал несколько фантастических рассказов. Умен, высок, строен, без в/п, с ч/ю. Её склонен воспринимать себя чересчур всерьез, за что собой очень горжусь.

Только дальше-то что? Жениться — страшно. Еще страшнее искать жену, ведь для этого же с ними с девушками, общаться надо.

Работать бухгалтером все больше надоедает.

Диссертацию, наверное, напишу.

Но дальше — КУДА? И ЗАЧЕМ?

Николай

Отрадно получать письма не просто проблемные, где звучит житейская самоозабоченность, но и над-проблемные, где просвечивает мысль...

Письмо душевно здорового и незаурядного человека.

Задается вопросом «куда жить» именно потому, что ему ВНУТРИ — ЕСТЬ куда: незадействованные возможности очевидны и частично уходят, наверное, в фантастические рассказы, которые лишь скромно упомянул.

Дефект слуха скомпенсирован внешне, но внутренне еще далеко не совсем: образует некий фантомный барьер — оценочно-зависимостный комплекс в общении.

(Такой комплекс легко образуется по любому поводу.)

Результат: отставание в наборе важной составляющей житейского опыта, зона незрелости, маячащая угроза одиночества... И пока еще нет, несмотря на относительную успешность, столбового стержня личностной самостоятельности. Как раз ищется...

ИЗ ОТВЕТА С ТРЕМЯ ПОСТСКРИПТУМАМИ

Николай, спасибо за доверие; мне понравилась большая степень объективности и внутренней собранности вашего самоописания.

Уверен, через некоторое время письмо ваше при самоперечитывании, в сложении с новым опытом и перемножении на ч'ю поможет вам самому приблизиться к ответу на превосходно поставленный вопрос...

Вы понимаете, конечно, что авторитарно-рецептурный метод тут не годится — нельзя дать инструкцию по направлению жизни, указать: топай сюды, а про остальное забудь.

Лишь собеседовательный, совместно-ищущий, диалогический подход может дать плоды, и они еще должны будут вызреть...

Ваш собеседник может поделиться с вами своим опытом и пониманием жизни, в чем-то превосходящим, но в чем-то и ограниченным; может увидеть в вас нечто невидимое вам и осторожно предположить: тут у тебя, похоже, зарыт некий дар... А не попробовать ли вот это?..

А вот сюда, пожалуй, соваться не стоит?..

Конечно: куда шагаешь, туда и движешься. Как распределишь бюджет сил физических и душевных, бюджет времени — так конкретно и проживешь. Учитывая, что скорость времени с его течением увеличивается, как быстрота потока, заканчивающегося водопадом...

Ты возьмешь только то, что возьмешь,
И оставишь все то, что оставишь.
Ты живешь только так, как живешь,
И с собой не слушаешь...

И все же, по самому крупному счету — не в том главное, продолжать заниматься бухгалтерией или нет, писать диссертацию или бросить. Главное — во внутреннем качестве, в смысле любого занятия — в личном смысле, который одновременно есть и вселенский. Тот Самый Смысл... Ответ «куда жить» и зачем — придет изнутри, когда внутри установится тишина. Внимающая Тишина...

Постскриптум первый

Очень глубинно ваше сравнение человеческого знакомства с обнюхиванием собак.

Однако даже собаки, если заметили, обнюхиваются с разными предварительными установками: то повиливая хвостами, уже уверенные в благих намерениях другой стороны; то настороженно: а не будет ли драки, то с наступательным рыком: смотр-р-ри, я кр-р-р-рутой, то с почтительным равнодушием...

Люди обнюхиваются приблизительно так же — а вы видите в «обмене репликами» только пробное фехтование. Не всегда! — И главный обмен происходит не на словесном уровне, не через звуки, а через взгляды, движения И ПСИХОПОЛЯ...

Ясно: вы внутренне колоссально преувеличиваете для себя значение того канала общения, с которым у вас трудности, и отсюда такая тревожная самообреченность на мнимую неудачу.

Не лучше ли в тех местах, где слух не тянет, сразу весело предупредить человека, например, такой вот записочкой: «Я плохо слышу. Вопросы, претензии и объяснения в любви прошу предъявлять в письменном виде.

У нотариуса можно не заверять... И с улыбкой совать тут же в руки бумагу и карандаш для письма...

Постскрипtum второй

Жениться, вы говорите, страшно. Согласен тысячу раз, жениться страшно и должно быть — радостно-страшно и страшно-радостно, ибо судьбинный шаг...

А вот что искать жену еще страшнее — это страшилка фиговая. Да и зачем искать? Общаться — найдется сама, найдется и не одна — только выбирай, отбоя не будет.

Постскрипtum третий

Не-собой становиться не надо, это и так получится если не в этой жизни, то в следующей.

А вот стать Собой-вместе-взятым — задача достойная, реальная и захватывающая.

Кто у вас там прячется в фантастических рассказах?.. Не вы ли?..

Врач: хочу в пчеловоды — вхожу в Чубайса

Возможен ли крутой поворот на середине жизненной дистанции?

В.Л., мне скоро сорок, я врач. В последние годы пребываю в кризисе среднего возраста, подумали вы. Обычная, даже стандартная задача для психотерапевта средней руки...

И так, и не так. Профессия, а не возраст в моем случае главное. Выбрал ее не я, эту профессию, это когда-то сделали за меня родители. Я их не обвиняю. Медицина дала мне бесценный опыт. Кем был бы я без этого опыта? Скорее всего, бесконечно бы сам лечился от мнимых и немимых болезней. Сейчас, по крайней мере, я знаю, когда нужно действительно обращаться к врачу.

Но что такое реальная работа рядового врача у нас сегодня? Убожество, беспросветность, унижение. Лживая политика государства, провозглашающего бесплатную медпомощь для широких слоев, но не желающее ее финансировать, а малые крохи расхищаются подчистую чиновниками от медицины. Бедное и бесконечно наивное население в провинции, которое сует деньги в карман только если пациента привезут на грани жизни и смерти...

Многие врачи приспособляются к этому маразму, даже его оправдывают. Знаю и я, как приспособиться, но не хочу. Я уже давно не испытываю элементарного удовольствия от своего труда.

Не хочу лечить всех подряд. Ее хочу общаться с теми людьми которые мне по разным причинам неприятны. Не хочу зависеть от настроения начальника.

Я хочу иметь право сказать что мой труд стоит столько и столько, а не ждать, когда общественное мнение снизойдет и будет иногда платить мне 100 рублей за прием...

Мне приходится общаться с представителями других профессий, и с болью вижу: некоторые живут моей жизнью, мою ВОЗМОЖНОЙ жизнью. Работу их я выполнял бы лучше!

Разносторонность во мне присутствует — убогой моей жизни не удалось убить то, что во мне заложено.

Много лет увлекаюсь радиоспортом, могу с завязанными глазами собрать компьютер.

Очень нравится заниматься пчеловодством.

(Один мой знакомый врач и в самом деле ушел в пчеловоды.)

Что делать дальше?.. Хватит ли сил на головокружительный подвиг революционной перемены хмоей жизни?

Коллега

Здравствуйтесь, Коллега.

..не хочу лечить всех подряд... не хочу общаться с теми людьми, которые мне по разным причинам не приятны...

Как же я вас понимаю... Нас, случается, попрекают гиппократовой клятвой врачебной безотказности. Но одно дело безвозмездно спасти человека или унять невыносимую боль, другое — тянуть каждодневную лямку врачебной рутин.

Не клялись мы, что будем за рабские гроши вкалывать на неблагодарных жлобов.

Заниматься тем, что не доставляет удовольствия и не приносит довольно денег, можно либо из каких-то высших побуждений, либо по невозможности, внешней или внутренней, переменить занятие. 90 % людей в нашей стране сейчас работает не по специальности, не хочу зависеть от настроения начальника...

А вот начальники, дорогой Коллега, есть всюду, даже на небесах. И единственное спасение от них — стать начальником самому себе. Хоть даже и по линии пчеловодства — стать, например, вослед своему коллеге, независимым врачом пчел. Изучив дело, вникнув...

Главное — начальствовать над собой изнутри.

Если очень уж обрыдло врачебное дело, то лучше не продолжать себя насиловать — и для пациентов так будет лучше... Я бы на вашем месте подтянул пояс потуже и рискнул махнуть в пчеловоды, ведь вы не старец еще, а медицинскому пролетарьяту терять нечего, кроме своих дистрофических кошельков...

Из ответа на ответ

Спасибо, ВЛ, насчет пчеловодства я, пожалуй, еще подумаю, взвешу риск. Нужно еще все-таки понять, что я такое...

Утром встаю, смотрю в зеркало. Вижу довольно сурового дядьку. Ее так это на самом деле — наоборот, слишком добрым я, слишком мягкий. И нужна маска.

Устроился недавно на должность небольшого начальника в системе пансионатов подзаработать. Каждое утро надеваю теперь галстук и... Представляю, что я Чубайс.

Как только вхожу в Чубайса — иду на работу. Знаете, помогает. Все получается! Вот только загвоздка: Чубайса я не перевариваю...

Профессия-жена и профессия-любовница

О том опять же — куда жить, в какую сторону...

В этом письме прошу обратить внимание на попутное описание самооткрытия (или, скорей, от-рытия), которое сам человек явно недооценил.

В.Л., в одной из рассылок вы упомянули о зомбанутых. Это обо мне. Затюканный, послушный и не заправляющий постель. Живущий по приказам, сам не знающий чего хочет, пустой и ленивый. Хотя на людях совсем другой, сам не понимаю, как мне удастся пускать пыль в глаза... Жаль, что столько времени потеряно, все школьные годы.

Только на третьем курсе университета на зимних экзаменах я научился говорить! Ее смейтесь. До того я не мог связать двух слов, хотя закончил школу с медалью. Мне всегда приходилось зубрить, потому что передать прочитанное своими словами я не мог, нужны были готовые фразы. Скорее всего это потому, что не хватало практики общения, речевой практики.

В приятели мне попадались активные собеседники, слова вставить не давали, на сотню их слов приходилось одно мое...

Мне нужно было тоже говорить — неважно что и как, только не молчать, а я, как дурак, молчал... А на третьем курсе с отчаяния заговорил, стал неудержимым трепачом и сделал открытие: память и речь взаимосвязаны колоссально. Мне уже не нужно было зубрить, все прочитанное я мог пересказать своими словами. Учиться стало легче, появилось свободное время...

..Теперь о главном моем вопросе на сегодня. Окончив университет, я работаю по специальности — экономист. Никогда не мечтал об этой профессии, поступил на экономфак просто чтобы куда-нибудь поскорей улизнуть от армии (сколько судеб поломала эта армия, даже у тех, кто в ней никогда не служил).

В школе, будучи зомбанутым роботом с полным отсутствием желаний, стремлений, целей, заваленный ежедневной зубрежкой, уроками, я просто не мог разобраться, чего я хочу. Да и сейчас не уверен в своих желаниях... Знаю только, чего НЕ хочу: работать экономистом. Хочу заниматься физикой (может, для вас это звучит дико, но единственные книги, которые мне приносят удовольствие — научно-популярные книги по физике).

Уволиться, начать жить по-новому, поступить на физфак? Боюсь совершить этот шаг, поскольку придется и работать, и учиться, а учеба там не из легких. Я не готов столкнуться с такими трудностями и вполне понимаю, что научно-популярные книги и реальная жизнь науки и ученых — разные вещи...

Я убежден, что самое главное для достойной и счастливой жизни человека, мужчины во всяком случае — правильно определиться с работой. Она должна быть любимой. Можно, конечно, и раздвоиться: один ты — на работе, другой — для себя...

Но в те два дня в неделю, когда есть время «для себя», я едва успеваю только прийти в себя, с тем чтобы на следующий день снова на пятитдневку себя покинуть. Пять дней в неделю с 8 до 21 занимаюсь ненавистным делом! А время уходит безвозвратно, а жизнь одна...

Если уйду с этой постылой службы, начнутся новые трудности, новые угрозы, новые ловушки общества и судьбы, и на что-то кушать ведь тоже надо...

Как же узнать, чего я хочу? (На данный момент хочу лежать на диване, смотреть телевизор..). Где набраться силы воли, знаний, интуиции, чтобы кардинально изменить свою жизнь, найти любимую работу? А вдруг ее вообще нет, и окажется, что мне ничего не нравится?.

Виктор

Виктор, знаешь ли, что вопрос твой всеобщ?..

По социологическим данным, сегодня в России, только у трех процентов населения средство заработка является одновременно и любимым делом.

Лишь три человека из каждых ста делают что хотят и хотят что делают, работают и живут нераздельно.

Во многих странах, во Франции, например, процент таких счастливицев еще ниже —

около одного.

Неудовлетворенность работой (обратим внимание на историческую общность корней «работа» и «раб»), и не столько материальная, сколько именно душевная неудовлетворенность, есть статистическое правило современной цивилизации и одно из ее глубочайших внутренних противоречий.

Порождает и провоцирует массу личных трагедий, неврозов, депрессий, наркоманий, преступности...

Этот же конфликт есть один из крупных экономических двигателей. Коммунистическая идеология, дававшая массам торжественное обещание конфликт этот снять («от каждого по способностям, каждому по потребностям»), рабским трудом обманутых масс в миражных лучах свободного труда будущего выстроила империю, на острове коей сейчас живет и не процветает наша нынешняя страна. А лажовое обещание, оно же и обязывание, принудилка, с большой помощью школьных уроков все еще процветает у нас в подсознании — работа, видите ли, должна быть любимой, а ты должен любить работу.

Эдакая взаимопринудлюбовь.

Не должна! Не обязана! Не обязан! Не должен!

Если поинтересуемся, можно ли жить достойно и быть счастливым, зарабатывая свой хлеб нелюбимой работой, то ответ будет: можно. Хотя и трудно. Примеров много.

Вот мой друг А.Б., прекрасный поэт, настолько прекрасный, что его изысканные стихи не могут дать ему и семье даже отдаленной надежды на прожиточный минимум. В совершенстве освоил кормящее ремесло мойщика стекол. Работа грязная и небезопасная, отнимает много сил, то и дело случаются испытания непорядочностью и хамством клиентов. Иногда не выдерживает, запивает...

Но семья сыта и одета, семья живет, и живут стихи, промывающие заиндевелые стекла озябших душ...

Вот условия достойной жизни при нелюбимой работе.

1) Осознанность выбора собственного или приятие выбора, совершенного судьбой.

Как заметил мудрый человек, мы зависим только от того, чему сопротивляемся. Чехов не любил свою работу врача, подчас и ненавидел; но это не относилось к его больным, которым он помогал всегда в высшей степени добросовестно.

До конца дней великий писатель вкушал горький докторский хлеб, понимая, что медицина, как всякое дело, исполняемое нехалтурно — не только кормежка, но и жизненная школа, упражнение мозга, тренаж воли, источник питания для души и творчества.

«Я всю жизнь мечтал делать, что хочу, — писал Чехов грустно-шутливо в одном из писем, — не получилось. Зато теперь что делаю, то и хочу...»

2) Внутреннее неотожествление или только неполное, частичное отождествление себя с делом и ролью, которые выполняешь, как у того же Чехова, повторявшего, что медицина — это его жена, а литература — любовница. Обоих сумел ублагоотворить!..

3) Создание ценностно-смыслового противовеса рутинно-рабской, подневольной части своего существования — и не только противовеса, но и высокого оправдания.

Таким оправдательным противовесом может быть и любимое творчество, и любимая семья, и ребенок, и тысячи всевозможных хобби, и просто жизнь, да, всего лишь возможность жить и встречать весну...

Можно ли в наше время, не будучи Чеховым, иметь две профессии: профессию-жену, кормящую и держащую дом, и профессию-любовницу, для души и счастья?..

Ответ: можно. Более того — и профессий-жен, и профессий-любовниц может быть несколько.

«Где набраться силы воли, знаний, интуиции, чтобы кардинально изменить свою жизнь?»

Виктор, а это вопрос, мягко говоря, риторический. Где набраться... Уж во всяком случае не из телеящика, лежа на диване, и не из книжек, в том числе и моих.

Как узнать, чего я хочу?

Спросить. Хорошо спросить. У кого? У себя.

Ты уже открыл в себе Внутреннюю Свободу — узнал, что умеешь хорошо говорить и легко запоминать, ворвался в импровизацию, отпер мозг: «с отчаяния» начал говорить БЕЗОЦЕНОЧНО — пробил блок, перепрыгнул через барьер, НЕ-ЧАЯННО перелетел!..

А что такое «с отчаяния»?..

Ты как-то мимоходом помянул свое тогдашнее состояние, а момент этот крайне важен — момент истины, и его стоит осмыслить и сделать жизненным состоянием.

Отчаяние — это когда «пан или пропал», когда готов ко всему, когда будь что будет. Когда себя уже не жалеешь, когда уже от себя свободен. Верно ведь, так?..

Вот и стоит принять такую самосвободу за основу своего сознания и бытия, вжиться в нее — жить отчаянно.

Освободиться от саможалости — и вживаться в жизнь. Мое личное слово для этого еще вот какое — врубаться. Дерзай! Без саможаления!..

Рискуй и не бойся потуже подтягивать пояс, хотя и верно студенты говорят, что работа, как и любовь, приходит и уходит, а кушать хочется всегда.

..найти любимую работу?

А вдруг ее вообще нет, и окажется, что мне ничего не нравится?..

Не катастрофа и такой случай, вполне обычный. Работа — только одна из составностей жизни, и ее вполне можно считать просто платой за счастье жить.

Сделать любимую физику профессией шансов у тебя очень мало — догнать ракету, улетевшую так далеко... Но вдруг ты хоронишь в себе Эйнштейна?..

Предаваться мечтам на диване — бессмысленно. Подойди ближе к делу — читай не только научпоп, ходи на серьезные семинары, пообщайся с профессионалами — быстро поймешь, на каком свете находишься.

Если физика как профессия не светит тебе (скорее всего), не расстраивайся: баскетбол может увлекать и малорослого человека... Драгоценно само увлечение: значит, есть у души окно в Смысловую Вселенную, через которое посылается путеводный луч.

Следуя за лучом, приближаешься к Источнику Света...

Спасибо г-ну Профневрозу!

как победить отвращение к работе

В. Л., мне 36 лет, у меня хорошая свхмья.

Моя проблема связана с профессией. Последние 10 лет занималась автохматизацией офиса одной фирмы, была там единственным специалистом-компьютерщиком. Работала с перегрузками, часто оставалась «свечерить», из отпуска выдергивали многократно, болела на рабочем месте... В конце концов эта незаменимость и стрессы так меня измотали, что я резко, отчаянно, неожиданно даже для себя, уволилась с работы.

Отдонув около месяца, принялась за поиски новой работы. Довольно быстро нашла вакансию программиста в солидной фирме, с зарплатой в 2 раза выше прежней... С радостью вышла на новую работу, где мне все сразу понравилось: и коллектив, и рабочее место. Начала было работать. Но...

К своему ужасу вдруг обнаружила, что испытываю ОТВРАЩЕНИЕ к своей специальности.

Нет, компьютер по-прежнему люблю, не представляю себя без него. НО! Я категорически не хочу ни ставить, ни настраивать компьютер ДЛЯ КОГО-ТО, не хочу вникать в ЧЬИ-ТО компьютерные проблемы, не хочу писать ДЛЯ КОГО-ТО программы, не хочу НИКОМУ ничего больше показывать и подсказывать в компьютере. Вообще не хочу подходить к ЧУЖИМ компьютерам. Меня вдруг стало почти физически тошнить от такой работы.

Что со мной? С новой работы ушла на третий день. Меня никто не понял...

Три месяца не работаю. Работу не ищу, не знаю просто, что искать. Дома сидеть уже надоело. Сползаю в депрессию. Была классным специалистом — а теперь никто, ноль. Ищу решение — и не нахожу..

Татьяна.

Татьяна, с вами произошло то же самое, что время от времени бывает со мной, когда я перебираю дозу приема человека (не подумайте чего другого). Поставьте только вместо «компьютер» — мозги, душа, потроха... Перезашкаливает.

И является господин Профневроз, он же защитная реакция души. Правильная реакция.

Говорит, вернее, хочет сказать на СВОЕМ языке примерно вот что. «Опасно сужаешься. Утрачиваешь внутреннюю свободу. Устаешь от рабочей человекозависимости. Заходишь за красную линию, отграничивающую твою неприкосновенную бесценную душу, а с ней и здоровье, душевное и физическое, от того кормящего ремесла, которым занимаешься пускай даже и с удовольствием... Неправоммерно отождествляешь себя с этим делом, с его результатом, с вознаграждением, оценочным и материальным — захлопываешь мышеловку...»

Зрелый профессионализм мастера в любом деле предполагает встречу и согласие двух Свобод. Одна — Свобода человека от дела, другая — Свобода дела от человека.

Все у меня и с пациентами, и в любом деле, хоть в мытье посуды, хоть в игре на фоне, получается классно, когда я понимаю и помню, что Дело делаю вовсе не Я, а только рабочая ипостась меня, которую Я ДОБРОВОЛЬНО на это подряжаю, отпускаю от себя, как религиозный орден — миссионера, как полководец — солдата, как солнце — луч... Я СВОБОДЕН — да, Я свободен от дела, которое мною делается, как метла свободна от мусора, который ею метется...

А в то же время я сознаю, что мое Дело тоже имеет волю быть исполненным если не в совершенстве, то хорошо.

И та ипостась меня, которая Дело делает — от меня должна быть свободной именно ради Дела.

Тарелка — это воля Чистоты поселиться на вогнутой поверхности ради здоровья и удовольствия Господина Желудка. Музыка — воля организованных звуков к их совершенному исполнению, в этом именно смысле она свободна, ДОЛЖНА быть свободна от меня-человека с моим несовершенством. Пациент — воля к здоровью или нездоровью, к счастью или несчастью, живая воля души — жить или не жить — воля, имеющая право на свободу от меня—врача, хотя ему себя и предоставляющая...

Посуда не виновата в том, что мне лень и противно ее мыть. Музыка не виновата в том, что я не хочу или не умею играть. Пациент не виноват в том, что он... (вставьте любые эпитеты и сравнения) и что я встал не с той ноги или вообще ни с одной.

И компьютер ваш, как чей-нибудь ребенок или хотя бы пес, не виноват в том, что «чужой», а мастеру, видите ли, осточертело работать на дядю...

Как говорится, и козе понятно — и я это повторю намеренно-занудно-настойчиво, — что зашкаленно напрягает вас не сама работа, а связанная с нею застойная зависимость от работодателей, их ожиданий и их оценок.

Перенапрягается в узком поле ваша самооценка.

Но ваша работа в этом не виновата!

Вот двуступенный выход.

1. Решительно отвязать, отцепить, отклеить свою самооценку как от своей работы, так и от своего профневроза. Да, невроз есть, но он сам по себе, а я сама по себе. Я классный спец, я большой мастер.

Спасибо г-ну Профневрозу за то, что он меня вовремя остановил, вразумил, преподал урок гигиены Внутренней Свободы. Я свободно делаю теперь такой перерыв в работе, какой сама считаю необходимым. Самооценка моя свободна от той мелочи, работаю я сейчас или

нет.

Я свободно приступлю к работе, когда захочу, уже разотождествленная с ней, внутренне свободная от нее.

Я свободна от своей профессиональной роли, которую я свободно сама себе выбрала, как выбирают платье, — свободно же могу и оставить, когда захочу.

Я свободна от того, какую оценку мне выставят мои работодатели. Я свободна внутренне от своей житейской нужды в деньгах. Я свободна.

2. Возвратиться к работе — но уже с четким разотождествлением, со спокойным внутренним отстранением от нее.

Так великий актер может потрясающе исполнять на сцене свою роль для публики, а отвернув от нее лицо под видом сценического действия, что-то подсказывает партнеру, строит дикие рожи или ругается матом.

(Горазды на такие штуки, говорят, были Вахтангов, Михаил Чехов и гениальный Петренко).

Очень помогла бы и некая внутренняя рабочая ипостась-личность с другим именем — кто-то вроде моего доктора Дмитрия Кстонова в «Нестандартном ребенке».

Пусть компьютерами занимается не Татьяна, а допустим, поселившаяся в ней некая Марина. Придумать ее себе вкусно и весело, придать черты повышенной самостоятельности, ершистого юмора, здоровой стервозности...

И еще одно предложение, «ласт бат нот лист».

Возвращаться к работе стоит не просто ради этой работы и самоутверждения в ней (деньги само собой), но с некоей СВЕРХЗАДАЧЕЙ — изучить что-то, поставить эксперимент, получше понять психологию чайников, с которыми приходится иметь дело, написать книгу им в руководство, готовить почву для СВОЕГО дела уже на СВОЕМ компьютере...

Опять же спасибо г-ну Профневрозу за то, что подсказывает: никакое дело, во избежание гнилостного застоя, не должно надолго застревать на своем уровне, а должно спирально-потокково развиваться — вперед и вверх — на новые витки выходить, на другие орбиты...

Ну и за то спасибо, что дал повод нам пообщаться...

...вновь одиночество ночное
остановилось у кровати,
и сердце с мир величиною
не знает, как себя истратить
и рвется, разум отрицая,
гулять с голодными ветрами,
и тусклая звезда мерцает
как волчий глаз в оконной раме...
Погибнуть упоительно легко.
Ты рядом спишь. Ты страшно далеко.
Не встретиться. Тоска неутолима.
Ты рядом спишь... А жизни наши мимо
друг друга мчатся, мчатся в никогда,
как дальние ночные поезда...
Я призываю в душу благодарность
за нашу неразгаданную парность,
за то, что можно прямо здесь, сейчас
тебя обнять, не открывая глаз,
чтобы не видеть мрака преисподней...
За необъятность милости господней,

за свет звезды, за свой бессонный дар,
за то что демон затаил удар...

В тот мир, где нет ни молодых, ни старых,
душа войдет не поздно и не рано,
свеча догаснет, допоеет огарок,
допляшет пламя...
О, сколько теней вьется в этой пляске,
ночей, приговоренных вечно длиться...
А время, как факир, сжигает маски
и лепит лица...
И наступают сумерки прозрений,
и молния пронзает цель, не целясь,
а за окном безумие сирени
и моря шелест...
А море шелестит, что жизнь сложилась,
как речь, из откровений и ошибок,
и даже ложь, которая свершилась,
непогрешима...

ШКАФ ДЛЯ СКЕЛЕТА

продолжение Жизни другими средствами

В.Л., мне 45 лет. Причина, по которой я решила вам написать, печальна. У меня погибла дочь, ее сбила машина. Ей было всего 16 лет, даже не успела получить паспорт...

Это произошло месяц назад.

С мужем я развелась давно, близкого мужчины у меня нет. Есть подруги и друзья, но у каждого из них своя жизнь...

Живы, к счастью, родители, но им уже за 70, и их самих надо еще попытаться вытащить из этой ситуации...

Короче говоря, я осталась ОДНА. Особенно это чувствуется в пустой квартире...

Я всегда была достаточно сильной, привыкла в жизни рассчитывать только на себя, у меня до сих пор это получалось, но теперь...

Одна из моих подруг, мать двоих детей, пытаясь меня утешить, сказала: «Теперь ты можешь жить просто для себя». Она даже не поняла, какую глупость сморозила. Больше не могу эту подругу видеть...

Все лучшее в личной жизни у меня уже было. Моей целью было поставить на ноги единственную дочь, а теперь ее НЕТ.

Поймите правильно: я НЕ СОБИРАЮСЬ прыгать с балкона, но образовалась пустота, которую нечем заполнить. Потеряна точка опоры и смысл моего существования.

Зачем жить дальше!?

К чему стремиться!?

Как выйти из этой ситуации!?

Может быть, вы сможете что-то помочь увидеть, чего я пока не вижу, или понять то, что пока не поняла...

Вопрос — ПОЧЕМУ это произошло (не КАК, это мне известно) больше всего не дает покоя, ведь ей было всего шестнадцать.

Людмила

...Такие письма, как это, приходят, как иные известия и погоды, со своей неминуемой частотой.

В первые мгновения останавливается дыхание: не ответить — нельзя, а ответить — что?..

Есть у раннего Маяковского утверждение, нелепое и смешное с точки зрения науки и здравого смысла, но истинное с точки зрения поэта, влюбленного и ребенка:

Если звезды зажигаются,
значит, это кому-нибудь нужно...

Звезды не только зажигаются, но и гаснут. И если гаснут — это, должно быть, тоже кому-нибудь нужно?..

Нет горя горше, чем потеря ребенка. (Любимого ребенка, добавлю, ибо бывает всякое...)

Ужас потери запределен, когда ребенок — единственный, а родитель (обычно мать) — одиночка, и надежды родить других детей уже не осталось. С точки зрения природной, биологической, выживательно-родовой такое положение представляется полным проигрышем, смысловым крахом жизни.

Но — очень важно — сама же Природа такую точку зрения не то что опровергает, но показывает ее ограниченность, неполноту. Особь может служить бессмертию рода далеко не одним только размножением.

Не только у хрестоматийно-социальных термитов, муравьев, пчел — но и у таких, более близких к нам зверей, как собаки, львы, волки и обезьяны, — животные, не способные приносить потомство, но могущие добывать пропитание, защищать себя и других, помогать вскармливать молодняк и передавать ему нажитой опыт, наделяются правом на жизнь и даже работают вожаками.

Говорить ли о людях?.. О тех многих и многих, кому не дано вырастить своих детей или суждено их пережить, но у кого получалась и получается жизнь осмысленная и достойная, жизнь прекрасная, жизнь не только для себя...

Все-то дело в том, что любые подобные и иные доводы для человека, которого постигло несчастье, останутся пустым звуком, если не кощунством.

Потеря дитяти — удар по душе ниже пояса, вызывающий дикую, безмерную боль и бездонную депрессию.

Представим себе собственную смерть, переживаемую вживую и длящуюся непрерывно...

Иногда удается от боли более или менее защититься.

Способы психической самозащиты можно разделить на два вида: защита на понижение (потерянной ценности и значимости произошедшего) — и на повышение.

Классический грубый пример защиты на понижение — древнегреческий философ (каюсь, имя забыл, да и вспоминать неохота; кажется, из школы киников, циник то есть) в ответ на известие о смерти сына невозмутимо, что-то продолжая жевать, произнес: «Нашли чем удивить, будто я, смертный, не знал, что родил смертного.»

Фраза эта и стала тем единственным, чем оный философ обессмертил себя перед ликом истории.

Но такой цинизм, когда ценность любой жизни опускается ниже плинтуса, встречается, к счастью, редко, иначе человечество бы давно вымерло.

Есть много видов защитных игр, в которых сознание обрабатывает болящее подсознание доводами разряда «все там будем» с большим или меньшим искусством, но достаточно убедительно. Образец высокой защиты на понижение — творчество Омара Хайяма.

Кто в малолетстве, кто в расцвете дней,
Кто в дряхлости — тебе, Господь, видней...
Мы мотыльки твои, мы однодневки —
Какая разница — чуть раньше, чуть поздней?

(Рубайя, моя вольная вариация. — В.Л.)

Защита же на повышение всегда, так либо иначе, основывается на многотысячелетней, общей для миллиардов людей вере, что смерть есть продолжение жизни другими средствами.

Идущая из глубины незапамятной вера в духов, учение о реинкарнации — перевоплощении душ, вера в Бога и в благодность высшей воли, собирающей души, покинувшие тела...

Письмо Людмилы, это видно уже с первых строк, — письмо действительно сильного человека, в нем есть сдержанность, собранность, здравость суждений.

При всей страшной, совсем свежей травмированности человек настроен не просто выжить и дожить, но решить свою жизнь, как решают немислимо сложную задачу на приемных экзаменах.

(Не особо удачное сравнение, но я все же оставлю его таким, как приступку к более ясной мысли...) Еще почти неосознанно она ищет защиты на повышение.

Людмила, я понял, что вы, как человек воистину сильный духом, ищите не обезболивания, не утешения и забвения, а осмысления произошедшего. И хотите жить дальше, а не доживать.

Жить со смыслом. Достоинно.

Именно так мне слышится ваш вопрос «почему», так хочется его понимать — а не как поиск вины, своей или чьей-то, или каких-нибудь кармических наворотов.

Опыт многих и многих сотен подобных историй, прошедших через меня, убеждает: люди склонны искать, находить и безмерно преувеличивать личные, частные причины своих несчастий (а такие причины бывают, нельзя этого отрицать) — и преуменьшать или вовсе не видеть причины внеличные, общие.

Землетрясение, эпидемия, ураган, война, авиакатастрофа, теракт — «почему, за что, почему именно мне такое?» — вопрошает, рыдая, мать, потерявшая ребенка.

Рядом рыдают, произнося те же слова, другие...

Автомобильные инциденты тоже относятся к числу близких смертоносных стихий, собирающих свой оброк, уносящих людские жизни — какие попало, без выбора — в точности так, как происходит при террористических актах, когда единственной внятной личной причиной со стороны каждого погибшего служит лишь то, что он оказался именно в то время в том месте...

Найти что-то еще — реально предрасположившее, подтолкнувшее к несчастью или нечто мистическое, кармическое, роковое — может быть, можно.

Но стоит ли?..

«Почему» прошедшее, совершившееся мы изменить не можем. А вот «зачем» — тоже «почему», но не причинно-следственное, а смыслообразующее, обращенное не назад, а вперед — можно если не изменить, то создать.

В настоящем и будущем востребовано наше участие.

«Как выйти из этой ситуации!?» — эти слова мне показались не совсем теми, какие вы хотели сказать... Понятно — когда прошел только месяц и столько еще немоты, кричащей и кровоточащей, подбирать слова трудно...

Думаю, вы хотели спросить, не как «выйти», а как войти в состояние возможности жить.

Есть примеры, и разные... Я близко знал Александру Иосифовну Розанову, которой довелось пережить любимого мужа (Сергей Григорьевич Розанов, замечательный писатель, автор знаменитой детской книжки «Приключения Травки»), потом единственную и любимую дочь Лялю, ушедшую в самом расцвете (Ляля тоже была прекрасным писателем и поэтом), и, наконец, обожаемого единственного внука Митю, еще мальчика... Все трое погибли от роковых неизлечимых болезней.

После череды этих потерь А.И. жила до преклонных лет, и ни один час ее полной страданий и все же счастливой жизни не был пустым.

Режиссер и педагог, она до конца дней руководила детско-юношеским студийным театром, ставила спектакли, учила и поднимала юную поросль; вокруг нее с утра до ночи крутился разнообразный, загадочный, смешной, трудный, веселый, хороший народ...

Когда ушли все родные, А.И. написала книгу воспоминаний, в которой постаралась их воскресить. Это удалось: в каждой строчке — живая речь, живые переживания, день за днем — вся жизнь вместе...

Неутолимая боль и тоска по любимым существам преобразовались в творческий поток, согретый не только самой А.И., но и еще многих, знавших эту семью, и стал маленьким, скромным, но уникальным литературно-историческим памятником целой эпохи.

Но боль и тоска не унялись, не утихли...

Помню наши долгие ночные беседы (я часто уходил из этого многолюдного дома последним). А.И. была по мировоззрению атеист, свято верила в коммунистические идеалы. Когда судьба сделала свое, А.И. тоже нужно было найти «почему» и «зачем», точки опоры и смыслы — не только жизни, но смерти тоже...

Догматы марксизма и материализма для этого не годились: они не могли дать умопостигаемого обоснования трагической нелепости смерти и разлучения родных существ. А главное, не оставляли ни малейшего просвета, ни лучика надежды на продолжение жизни другими средствами и возможную встречу...

Но и религиозные представления не решали страшной загадки. «Если есть Бог, как он это допускает? Зачем ему это? Зачем убивать хороших людей, губить невинных детей, оставлять жить одиноких старух, позволять процветать мерзавцам?..» Я не пытался приобщить А.И. к вере в Бога (хватало своих сомнений и неразрешимых вопросов...), но видел, что она сама ищет веру, что без нее уже просто не может жить. И мы стали спутниками-сотоварищами по вероискательству...

Обоим, к великому счастью, далось главное: не логическое понимание, а живое чувство — сказал бы я, чувствознание душевного бессмертия, вот этого самого продолжения жизни другим средствами.

Нам не нужно было доказывать друг другу, что наши любимые, уйдя из своих тел, перешли в иное, не плотское, но реальное существование — и даже ТЕМ БОЛЕЕ реальное, что они живут не просто лишь в нашей памяти, тоже смертной, но в другой действительности, в другом пространстве-времени, отделенном от нашего, но с нами все-таки связанном — живут в живой вечности...

Слова неубедительны, зато чувствознание — вполне ясно, и его для А.И. оказалось достаточно, чтобы, пройдя сквозь невыносимые муки утрат, довершить подвиг своей жизни. Вера, придававшая ей силу жить дальше, выражалась всего лишь двумя словами: *встретимся Там...*

...А я думал: когда человек теряет все дорогое, остается при этом жив и болящая душа бодрствует — не знак ли это, что смысл жизни не может быть ограниченным, не должен суживаться исключительно на ком-то или на чем-то, даже наидрагоценнейшем, а может быть

только в-ключительным — бесконечным?..

Жизнь Александры Иосифовны явила образчик чительности: разомкнутое, безграничное служение делу, творчеству и любви. Она не знала о всеединстве — она его осуществляла.

Вернейшая жена, горячее мама, преданнейшая бабушка, она любила и опекала еще уйму людей — своих ребят-учеников, друзей Лялиных и Митиных, друзей этих друзей... Жизнь-поток, жизнь-порыв, жизнь-полет. Участие в нем Сергея Розанова, Ляли и Мити и после ухода их само собой разумелось и было — я свидетель тому — физически ощутимым...

...Людмила, мое вам пожелание: не пытайтесь сразу непременно чем-то заполнить эту пустоту, которая образовалась в вашем доме и в вашей душе.

Живите так, как вы жили бы, если бы дочь ваша была жива и видела, как вы живете. Постройте жизнь дальше так, как она в лучшем своем состоянии пожелала бы вам.

Жизнь вернется и заполнится постепенно сама, если поверите, что душа бессмертна, что Там вы сможете снова встретиться и что каждый миг, проведенный здесь, Там что-то значит...

Пройдет некое время, и боль, хоть и не ослабнет, сделается совместимой с радостью бытия. Смыслы жизни неисчерпаемы, и пока мы живы, всегда есть что и кого любить и к чему стремиться — душа подскажет...

Прислушайтесь, не боясь тишины...

Меня обманули...

Этот пожилой (?) человек получает мои интернет-рассылки и время от времени пишет мне, подписываясь псевдонимом Гранд (я для верности изменил его ник еще на один). Обычно письма Гранда очень живые, возбужденные, иногда даже сердитые и саркастические, а иной раз поэтичные и немного сентиментальные...

В отличие от большинства Гранд никогда не просит меня о помощи или поддержке — напротив, склонен при случае кого-то поддержать сам, даже отечески поучить, распечь, меня в том числе... Окно в свою жизнь не распахивает; из того немногого, что рассказал, похоже, что живет одиноко, хотя общается со многими, многим нужен.

Доктор наук, профессор, преподает в вузе.

На рассылку, где было опубликовано предыдущее мое письмо, сразу откликнулся.

Доброе время суток, В.Л.

«Продолжение жизни другими средствами» — определенно, мне эта тема рассылки не нравится. Наверное, потому, что я не знаю — есть ли такая возможность продолжить жизнь и какими такими средствами.

Жить любовью к самой жизни, к людям?

С каждым днем во мне растет какое-то убеждение предопределенности всего.

Я знаю, что по весне под моим окном распустятся деревья и мое любимое дерево обретет неидеальную, но густую свежую крону.

Я знаю, когда эта крона перестанет быть яркой, запылится, устанет, когда пожелтеет, высохнет и облетит... Я все предзнаю.

Мне становится страшно оттого, что иногда, а теперь и все чаще, я могу определить лексикон человека прежде, чем он откроет рот, могу определить его сословие, прогнозировать его поступки и даже только по внешности угадать тип голоса...

Такое впечатление, что их мало, людей, они повторяются, уже ничем не удивляют и не радуют меня. Бесконечная череда одних и тех же событий в природе, листьях и людей...

Меня обманули. Я никогда не верил этим глупым знакам зодиака, этим годам черной змеи, желтой свиньи, голубой мартышки. Перемножим, переставим — получится зримое, почти осязаемое, очень небольшое количество душ, расселенных в плодящиеся органические носители, которые называются людьми.

Мне лишь дали крохотный временной отрывок в какой-то пьесе и сказали «сыграй здесь полтакта». Тридцать, двадцать лет назад я никогда не думал, что все конечно, что все пойдет по кругу...

Меня жестоко обманули. Хочется выйти из этого круга, увидеть что-то новое в деревьях, в людях, в жизни. Но я живу в своем временном отрезке. Выскочить из него не в моих силах, изменить — тоже невозможно.

(..На приступ, выталкивающий из груди куда-то вверх сердце, разум отвечает бранью «сволочь, да не здесь же, некогда мне!»..)

Алиса: — Да мне, собственно, все равно...

Кот: — Тогда все равно куда идти...

Вот она, ключевая фраза: «Тогда все равно, куда идти..» Жить — это идти долго, непонятно «куда».. Мне все время кажется, что я иду не туда. Я не знаю дороги. А спросить не у кого. Да и не знает никто — куда. Я могу дать совет другому, более слабому, но не себе... Ну да... Хотелось бы верить, что «Дом Обновленных» Клиффорда Саймака существует, что это будет берег той реки, на которой я удил рыбу с отцом, что впереди будет не только бесконечность, но и настоящее и даже прошлое, будет все вместе..

Гранд, конечно, все вместе и будет, и есть...

А можно через книгу — на «ты» (так естественнее)?.. Пишешь пронзительно, твоя осенняя ностальгия мне более чем понятна, но что тебя обманули — неправда, Гранд. Вам ничего не обещали, Господин Взрослый. Детеныш, ты обманываешь себя сам. Упорно не взрослеешь, малыш. А ты стареешь, взросляк. Точней: позволяешь себе стареть — уставать, запыхиваться, засыхать — как та крона под окном...

Этой весной любимое твое дерево снова зазеленеет.

А ты — как захочешь и как сможешь.

Некая подслеповатость, Детеныш... Доля духовной распущенности, замешанной на самолюбовании и неудовлетворенных амбициях, Господин Взрослый...

Эка невидаль: с обретением жизненного опыта люди становятся все более понятными и предсказуемыми.

А как же иначе?..

Но если смотреть пристально, если вникать, если не отречься от стебельков неповторимых нюансов на грубых булыжниках общей схемы...

«Полтакта в пьесе» (мироздания?) — мощный образ, но сильно преувеличенный. Твой покорный слуга претендует на четверть ноты, это знаешь как много?..

Все идет по кругам, да, а ты думал — как?.. Покуда Земля вращается вокруг оси и вокруг Солнца, все будет совершать соответственные кругообороты. Все бытие ритмично-циклично, и сердце твое тоже.

Жить — идти долго?.. Да, бесконечно долго, малыш. Не так уж долго, взросляк. Совсем чуток, старикан. Знаешь, почему время скудеет?.. Потому что держишься за себя и потерял любопытство.

Жить — идти непонятно куда?..

Да, непонятно. Как в Космосе. Какая в этом трагедия?

Это ведь интересно. И если есть крылья, зачем дорога?..

Признаюсь тебе: давно уже и все чаще я всматриваюсь в происходящую вокруг и совсем рядышком жизнь как бы оттуда — из иномирия — так, словно меня в этом мире больше нет, верней, уже нет в качестве непосредственного участника — в чувственно воспринимаемом, зримо-осязаемом состоянии.

Но в другом виде — неосязаемо-проникающем, сопresentствующем — все-таки есть, не

может не быть... Понимаешь?.. Не может не быть — я буду, ты будешь, и все-все — были, будут и есть...

И вот оно, главное, Гранд. Я обнаружил, что любить мир-без-меня несравненно проще, чем мир-со-мной, — сладостно-легко любить, тихо-радостно... Веришь?..

Кри-Сме

Как говорить с ребенком о смерти?

Письма-вопросы, подобные трем нижеследующим, я получаю примерно с той же регулярностью, что и вопросы о том, как быть, когда бросил муж, когда изменила любимая или когда не складывается карьера.

Ответить спешу сразу — почему, легко догадаетесь...

В.Л., пишу с надеждой получить совет по поводу моей четырехлетней внучки. Она постоянно говорит о смерти... Я не хочу жить.

Я хочу к Боженьке на небо и чтобы меня закопали в землю... Я не хочу взрослеть. Не справляйте мне дни рождения... Я не хочу взрослеть, потому, что когда я стану большой, вы умрете, и я останусь одна...

Я пытаюсь ей объяснить, что мы всегда будем с ней, что ей нечего бояться... Но эти разговоры не прекращаются. Она никогда не видела похорон, ну если только по телевизору. Семья у нас благополучная, нет причин для страха... Хотя, возможно, чего-то она все же боится... Как нам вести себя, как отвлечь ее от этих мыслей?..

Л.А.

Л.А., подобные настроения посещают почти каждого ребенка, потом сами собой проходят и забываются; но если они устойчивы и непреходящи, особенно у такой малышки, это уже требует повышенного внимания со стороны взрослых...

Возможных причин две, и они друг друга не исключают. Либо в семье все-таки не такое уж благополучие и есть какой-то неявный конфликт или напряженность между родителями, или между вами и родителями (кстати, почему пишете именно вы, бабушка, а не мама с папой, и что они думают по поводу происходящего?)

А вторая возможная причина — особость, необычность ребенка. Может быть, ярко выраженный меланхолический темперамент, чрезвычайная чуткость и ранимость души при раннем умственном развитии...

Похоже, у девочки вашей есть и страхи, и признаки депрессии («не хочу жить... хочу, чтобы меня закопали в землю...»), но судить об этом наверняка не могу — письмо не дает достаточной информации.

Чтобы советовать обоснованно и конкретно, психотерапевт должен получить подробное представление об атмосфере в семье, о взаимоотношениях между всеми ее членами, о характере каждого и о стиле взаимоотношений с ребенком, о характере и особенностях развития самого ребенка, начиная с зачатия... Где же родители, почему они не проявляются?..

* * *

Ответа на свой ответ я пока не получил; это укрепляет меня в предположении о какой-то напряженке в семье, где бабушка явно на первой воспитательской роли, что само по

себе не плохо, но... Где родители?..

О случае довольно похожем сообщает мама пятилетнего мальчика.

В.Л., мой Никитка примерно полгода назад стал мучаться вопросом смерти. Особых причин не было, но с раннего возраста он очень интересовался миром животных, знал, что все друг друга едят, что звери могут умереть от голода, от болезней и т. п. Когда ему я или муж рассказывали про своих бабушек и дедушек, на его вопросы «а где они сейчас?» приходилось отвечать, что они уже умерли.

Примерно в сентябре началось следующее:

— Почти каждый вечер Никитка плачет по 10–15 минут, что не хочет умирать.

— Говорит, что не хочет расти, так как все, кто растут, потом умирают.

— Хочет оставаться маленьким, никогда не вырастать и жить вечно.

— Не хочет есть мясо, чтобы не расти.

— Плачет, что умрем мы с папой.

— Говорит, что, когда вырастет, придумает лекарство (эликсир бессмертия).

Потом плачет, что если даже «умные ученые» за столько лет не придумали этого лекарства, то у него, Никиты, наверное, не получится тоже.

— Придумал: чтобы жить вечно, надо говорить «Я жду до лета».

Что эта спасительная фраза поможет ему жить вечно, так как «лето каждый раз новое, и если я буду ждать каждый раз новое лето, то я не умру».

— Говорит, что лучше бы его совсем не рожали, так как тогда ему не надо было бы бояться умирать.

Мне его ОЧЕНЬ жалко... Сама я стала бояться смерти года в два и, пока сама не родила, боялась ее панически: ночами просыпалась, плакала... Сейчас вопрос приглушился, но скрытый страх остался. Как помочь моему маленькому, если я сама боюсь... Что нам делать? Как нам реагировать?..

Алена

Алена, ваш сын проходит обычную стадию знакомства с реальностью, которая включает в себя и реальность смерти. Смертность как свойство жизни, как принадлежность собственной жизни — когда-то и мы с вами столкнулись с этим впервые...

На эту тему я кое-что писал в «Нестандартном ребенке» и других книгах, в рассылках, но сколько чего ни напишешь, все будет мало и неудовлетворительно.

Немудрено: все силы разума и души человеческой с тех незапамятных пор, как человечество начало себя сознать, бьются, как волны о каменный берег, об эту мучительную данность, непостижимую тайну предела бытия, всепреходящести, всеконечности (и себя включая) — тайну вечной невечности...

Сколько ни напридумано вер в жизнь бесконечную, версий возможного бессмертия — и переселение душ (реинкарнация), и царствие загробное с его разными небесными, подземными и еще какими-то помещениями, и переход бытийственной информации в антимир и обратно, и возврат времен в циклах пульсирующей вселенной, и перспективы клонирования, и заморозка, и прочая, прочая, — все в лучшем случае боль смягчает, но утолить не может; все если и достаточно обнадеживает, то недостаточно убеждает; все ужас небытия вроде бы прогоняет или отодвигает, а он лезет обратно, лезет отчаянно...

Со всеобщей смертной обреченностью, с приговоренностью — давайте для простоты и доступности назовем ее, что ли, Скелетом — каждый родившийся встречается в одиночку, голеньким и беспомощным, бесконечно глупым... Да, травма первой встречи просыпающегося сознания со Скелетом для нормально развивающегося ребенка практически неизбежна, все дети переживают ее по-разному, одни раньше, другие позже, одни острее, другие — мягче. И все или почти все — раньше или позже, легче или труднее — находят какой-то способ внутренней защиты, точней, способ сосуществования — некий шкаф, куда

этот самый Скелет более или менее благополучно запикивается, до поры до времени...

Все человеческие состояния (и не только детские), когда Скелет оказывается вне шкафа (или человек сам в свой же скелетный шкаф залазит, так тоже часто бывает), я называю Кризисами Сознания Смертности, сокращенно: Кри-Сме, и таких Кри-Сме, в разных масштабах, каждый в жизни переживает, по моим подсчетам, самое меньшее, три, а самое большее — семь. Как правило, Кри-Сме именно из-за своей мучительности быстро и благополучно минуют, более того — помогают подвижкам в развитии, продвижению к зрелости души и ума. Лишь немногие застревают в них на долгие годы, и таким несчастным, конечно, не позавидуешь...

У вашего Никиты первый Кри-Сме протекает в довольно острой форме, граничащей с депрессией, — это, кстати замечу, признак незаурядности мальчика.

Сразу произнесу ключевое слово, содержащее в себе всю возможную от вас помощь ребенку. Оно вот: ВЕРА.

По минимуму — верьте хотя бы лишь в то, что он справится сам. Верьте, что боль скоро смягчится, а затем и пройдет, минует — найдется какой-то шкаф для Скелета, как и у нас с вами, как у наших родителей...

Жизнь должна продолжаться и наполняться жизнью!..

Если бы предки наши и мы вслед за ними не помещали свои Скелеты в шкафы — каждый в свой, — жизни и нас с вами не было бы вообще!..

Чем убежденнее сами вы поверите в преходящность Кри-Сме, тем быстрее он и пройдет у ребенка, тем быстрее отыщется или построишь шкаф для Скелета...

Теперь чуточку насчет самого шкафа.

Кем бы вы ни были по убеждениям — атеистом или человеком религиозным, материалистом или наоборот, или ни тем ни сем, человеком промежуточным, растерянным и мятущимся, как сегодня многие, — вы легко со мной согласитесь: голую, тупую, бессмысленную смертную обреченность в сознании ребенка необходимо заменить чем-то, иначе... Ну ясно, картинку непристроенного Скелета уже имеем. И видим, что сам ребенок уже пытается для него свой самодельный шкафчик из подручного материала соорудить. Ищет ВЕРУ, а для начала — хотя бы надежду на возможную веру....

Помогите же ребенку понять смерть не как полное исчезновение и небытие, а как продолжение жизни другими средствами, как бытие другим способом, другим ОБРАЗОМ — как переход в другую жизнь, в иной мир — и мир не разлучающий, а соединяющий! — мир, где все ушедшие, любящие друг друга, снова встречаются, пусть и в каком-то совсем новом облике...

Только не надо здесь ничего категорично догматизировать и нарочито выдумывать — ваш ребенок все допридумает сам — себе соразмерно-созвучно или задаст нужные ему самому вопросы. Сам выйдет и на живое, естественное ДЛЯ НЕГО представление о высшей ведущей силе бытия, именуемой Богом...

Мы нашей семилетней Маше с четырех—пяти ее лет говорим примерно вот так: «Маша, мы тебе не можем точно сказать, как мы будем жить ТАМ, после ухода из ЭТОЙ жизни... И никто не может этого точно сказать, потому что жизнь как река — течет только вперед, течет все дальше и дальше... Там, дальше, может быть, река нашей жизни впадает в какую-то другую реку или целый океан — пока не приплыли, еще не знаем...

Много, много людей с давних пор верит, что ТАМ, дальше, есть другой мир, что жизнь не заканчивается.

И есть свидетельства этого — в снах, когда тебе снится ушедший, а иногда в ощущении присутствия наяву...

А как ты сама чувствуешь, где сейчас наша ушедшая бабушка Клава?» — «Я думаю, она — вон та звездочка на небе. А другая — это бабушка Тома... Папа, а я теперь легко тоже пойду к Богу, потому что там у него я встречу с любимой бабушкой...»

По небу облачко плывет, другое за собой зовет,
и мы с тобою небосвод переплываем,
а кто кого переплывет,
а кто потом, а кто вперед — не знаем...
А что такое умереть? Дверь за собою запереть.
Но след оставленный стереть не удастся...
А кто сумеет отпереть?
Кто захотел, тот и сумел, найдется!

Спросим себя: к чему мы приходим сами в отношении к ЭТОЙ данности? И к чему стремимся? Чего если не от мира и Бога, то от себя хотим?.. Мой себе ответ вот каков.

По верхнему пределу, по максимуму: хочу постичь тайну смертности и обосновать свою веру в бессмертие реальными фактами и здравыми доводами — превратить веру в знание и передать это знание другим людям. На самую малость, это уже, мне кажется, получается... А по минимуму — хочу надежно держать Скелет в своем личном шкафу, чтобы не мешал жить, покуда живется.

О смерти либо не думать, либо думать спокойно и плодотворно, хорошо думать. Отчасти получается тоже...

Пересылаю для сравнения недавнюю переписку с одной мамой на ту же тему.

В.Л., какова ваша точка зрения на тему преподнесения ребенку понятия СМЕРТЬ?

Имею в виду — маленькому ребенку, для которого трупик любимого попугайчика — шокирующее открытие...

Я предприниматель, а в институте училась на редактора детской литературы. Умные мысли, умные курсовые на тему психологии и эстетики детских произведений...

Пустота это все. Нас не готовят к главному. Мы сами в ЭТОМ остаемся детьми.

Как реагировать и что говорить, когда, читая малышу про замерзшую до смерти девочку (решилась прочитать Андерсена «Девочка со спичками»), сталкиваешься с чувством страха и удручения... Слезы, отчаяние... А ведь твухма смерти сквозит практически во всякой сказке, каждом стихе...

Начинаешь выкручиваться. Три способа.

1. Идея загробной жизни. Рассказываешь крошке максимально доступными для нее словами, что смерть — переход в иной мир.

А В КАКОЙ?!?

2. Уход от тьмы. Избегаешь любых разговоров о смерти. Любых поводов и намеков.

И все ясней понимаешь нарастающий риск еще большей травмированности впоследствии...

3. Рубка правды-матки. Рассказываешь все как есть, без прикрас. Да, все умирают.

После смерти тело закапывается. И — и...

И все. И конец... Жуткая действительность, в которую самой не хочется верить...

А как правильно, а? Как нам быть?

Полина

Полина, спасибо за напоминание о сверхважном вопросе. Думаю над ним целую жизнь...

Вопрос не детский, а взрослый, взрослее некуда, и помогать отвечать на него нужно

прежде всего себе — а уж потом ребенку, ему ведь проще поверить в то, во что верить хочется... Да, маленькие, с одной стороны, беззащитней, а с другой — лучше защищены от непосильного, чем большие.

Вот почему, думаю я, нам, взрослым, играя роль себя — взрослых по отношению к ребенку, не стоит слишком уж заигрываться и всегда автоматом брать на себя естественно навязываемую ребенком роль отвечающего, эдакого эксперта, заместителя бога...

Начинать отвечать на вопрос ребенка с подробных вопросов себе: «А я — я об этом что знаю и что думаю? Что хочу думать, во что верить?.. Имею ли какую-то определенную точку зрения на вопрос о смерти или это для меня тоже вопрос открытый, вопрос большой, вопрос страшный?.. Не убегаю ли я от него?.. (Да, убегаешь, конечно же... Но теперь уж не убежишь — на тебя смотрят беспомощные детские глаза...»

Сначала искренность перед собой, потом искренность перед ребенком. И разговор — на уровне, если не самом понятном, то хотя бы наиболее безопасном...

Если вы верите, если хотя бы только ХОТЕЛИ БЫ ВЕРИТЬ, что какая-то иномирная жизнь после смерти есть, то, конечно, очень хорошо будет попытаться в доступных словах и образах передать эту веру — или ВОЗМОЖНОСТЬ ВЕРЫ — ребенку.

Преподнесение может быть шуточным, полусказочным — как в фильме «Мой папочка — привидение»...

Можно особенно не смущаться, ведь и простую земную правду ребенок охотно преобразует в сказку.

Ну, а если атеистически-материалистически (а может быть, садомазохически?..) непререкаемо убеждены, что смерть — это полный и безвозвратный, абсолютный конец всему, полное уничтожение...

Будем отчетливо понимать: мы целиком ответственны за тот риск, которому подвергаем душу ребенка.

Всякое приобщение ко всякому убеждению, если душа беспомощна, если еще не развито критическое сознание, — есть насилие, неизбежное. Будет ли оно благотворным или злоторным?.. Не знаем — но отвечаем...

Что до меня, то я даже с самыми маленькими всегда предпочитаю собеседование и совместный поиск ответов, нежели внедрение каких-то идей. И стараюсь принимать во внимание, что ребенок, как и все человечество в период своего детства (подзатянувшийся), — существо, по натуре первично верующее, боготворец — для него все живо и одушевлено, все обожено, даже камни имеют души...

Хорошо помню, как мой четырехлетний Максим мне сказал вдруг ни с того ни с сего, увидав камушек на дороге: «Папа, когда я жил раньше, я был вот этим маленьким камушком»... Так он это сказал — словами не передать, — что я поверил ему...

И сугубый материалист может найти лазеечку в относительное бессмертие через реальность бессмертия родового или информационного, на уровне клеток, генов...

(Даже клетки воды некую память имеют — доказано!)

Иногда полезно спросить у малыша: «А ты как думаешь?» с подтекстом «Как тебе хочется, чтобы было?»

Вы представить себе не можете, сколько чудесных истин дети могут поведать нам, так называемым взрослым!

Только слушать их уметь надо, учиться слушать...

Тайно бытие: Океан Невидимых Снов...

Человек видит сны не только во сне.

Человек сны не только видит.

Человек в них живет круглые сутки,
всю жизнь, и, может быть, дольше...

Все, что можем мы сообщить о себе, все, что можем

осознать, вспомнить, назвать своей жизнью, —
лишь ничтожная часть той Сверхжизни,
которая через нас проходит.
С другими сознаниями, другой памятью...
Сновидения, трансы и мистические переживания
приоткрывают это богатство —
дают доступ в Сверхжизнь,
показывают, что она для нас не чужая.
Искусство делает то же самое.
И вещие сны, и поэтические озарения —
из того же источника, из потока Сверхжизни —
таинственной Полноты Души.
Океан Невидимых Снов —
мы оттуда приходим, туда и уходим...

АВТОРИТЕТЫ НА МЕДОСМОТРЕ

С детства завидовал простожителям. Глупо, до идиотизма завидовал. А кто такой простожитель?.. Мой пес?

Нет, не простая это собака. На своем уровне СМЫСЛОЗАВИСИМАЯ. Игрек, бывший сосед, стоматолог?..

Портрет: пол мужской, возраст цветущий, наружность гладкая. Характер уравновешенный, жизнерадостный.

Живет один, любовниц меняет. Богатенький. Четыре жены разбежались. Одна ушла к богатенькому помоложе, другая к бедному, но поинтереснее, третья с собой покончила, четвертая умерла от рака. Дети пристроены.

Свою философию Игрек однажды, подвозя меня в своем новеньком мерседесике, изложил в двух словах: никакой философии. Главное, он добавил, зубы вовремя протезировать, тогда и желудок в порядке...

Еще особенность: грабят его регулярно. На моей памяти восемь раз. И с пистолетами, и вязали, и в ванной топили, и хоть бы хны. Я, шутит, привык, уже без этого не могу, это мне как лечебные пиявки. Ну вы молодец, говорю, завидую. А чего, отвечает, завидовать, лучше приходите, я вам такой протез...

Нас — тех, кому просто жить не в кайф, по моей прикидке, приблизительно полчеловечества: смысловиков, смыслюков, смыслят, смыслюг, смысlauchей, смысволочей, смыслопатов, смысликерсов, смыслозавров... Нас, может, и больше, но мы прячемся. Погибаем от одиночества.

Умираем со скуки. Курежка, пьянство, наркотики... Кончаем с собой самыми нелепыми способами. Калечимся, гробим друг дружку по причине любви...

Так действует неосознанная жажда Смысла, она же нереализованная смыслозависимость.

У простожителя-пустожителя этой зависимости не наблюдается. От желудка или от пениса — дело другое.

Почуяв однажды, что простожитие — штука для нас смертельная, — мы, смыслюки, тоже спешим ухватиться за любой суррогат. От чего бы позависеть?.. Чем бы себя изнасиловать?.. Захотеть снова пожрать?.. Снова напиться, трахнуть, набить морду, получить Нобелевскую, на Эверест сходить, в туалет запроситься сильно?..

Когда тебя имеет судьба — это ж так классно! Не надо думать о заполнении этого чертова духовного вакуума.

А когда самому приходится искать Цель своих целей, Смысл смыслов — его еще

именуют убитым словечком «идея», — это уже выше крыши!..

Мы — дети, которые, когда сыты, согреты и выспались, только и делаем, что придумываем себе желания — чтобы сгущаться вокруг какого-нибудь стерженька, чтобы не распадаться. (Мой пациент, наркоман, выдал как-то на ломке: душа — болящая пустота, на х... она нужна!..)

Вот в организме у нас все устроено честь по чести и никто особо не рыпается. Хорошо быть каким-нибудь кровавым шариком. Рождение твое, жизнь и смерть — все запрограммировано и подчинено Цели — поддержанию жизнедеятельности и продлению рода. Живешь как по нотам. Смерть — высший миг...

Наш брат-смысленыш не хочет быть просто зависимой частью целого, какого бы то ни было, а желает и сам быть самоценным целым. Желает, чтобы то большее Целое, которому принадлежишь (семья, род, команда, нация, страна, человечество, дело, истина, мировой дух), подавало обратную живую связь — знаки и своей зависимости от тебя. Желает и нужным быть, и определять, как со своей нужностью поступать, — хочет, то есть, и зависимости, и свободы одновременно. Противоречие!..

Несколько писем, далее следующих, не очень выстраиваются под одну тему — у каждого свой поворот и акцент — но одно общее есть: этот вот гложущий и сосущий, непонятно куда зовущий смысловый вакуум, эта неосознанная — или уже и осознанная смыслозависимость, эта самая болящая пустота...

Вся моя жизнь — дом без хозяина...

В.Л., мне скоро 30, решила написать вам, потому что жить больше немогу...

Я всегда была экспрессивной, склонной к эпатажу. Часто веду себя с неподобающей возрасту непосредственностью, могу прыгать на одной ножке, петь на улице. Но последнее время мне доставляет злое удовольствие вести себя по-идиотски: все время вскрикиваю, плачу, ругаюсь, дико хохочу...

Меня корежит от злого раздражения, и я кричу, чтобы заглушить почти физическую боль в себе. Раздражает все: голоса людей, обращение ко мне по имени, детское щебетание, включенный приемник, капающая вода...

Все это дома. Я живу с мамой и ее мужем, со своим мужем и сыном 2 лет и с братом в двухкомнатной квартире. Меня жутко грузит все это разнородное брожение кучи людей на маленьком жизненном пространстве, и, хотя остальные члены моей семьи предельно неприхотливы и уживчивы, я «отрываюсь» за всех. От меня заводятся и все остальные, и, по словам мамы, я за 15 минут способна превратить жизнь всей семьи в ад.

Я много раз спрашивала себя, хочу ли я вести себя иначе, и ответ один — НЕ ХОЧУ!

Причем я знаю, что МОГУ!..

Но у меня непрекращающееся чувство, что мне то ли насыпали песку за шиворот, то ли привязали в лесу голой на морозе...

Дома жуткая теснота. У меня нет личного пространства, некуда спрятаться, негде держать интимные вещи, везде бардак. Все краны текут, мама на грани помешательства, ребенок гиперактивный, проблемный...

На выходные родители уезжают, и я остаюсь один на один с шустрым и не признающим маму ребенком, который переигрывает меня по всем позициям. К вечеру воскресенья я раздавлена, вымотана и об утре понедельника мечтаю, как о спасении.

Ухудшились память и концентрация, начала и на работе съезжать в срывы, скалюсь и рычу на начальство...

Я понимаю, что со стороны я стерва и эгоистка, что остальные страдают по моей вине, что мной владеет демон разрушения, и я ему радостно отдаюсь... Но при этом я хочу жить! Я не хочу все потерять...

Мне отрашно! Терзает страх за ребенка, все лезут на глаза статьи и форумы то криминального, то онкомедицинского толка, при этом сама на него ору и руку поднимаю.

Муж совершенно неконтролируем, положиться ни в чем нельзя, может сделать, а может продинамить, меня от него просто трясет, все время хочу выгнать... Останавливает то соображение, что при всех моих достоинствах с мужчинами у меня никогда не ладилось — куча комплексов, чувствую себя хуже всех по жизни. Муж хороший человек — я плохая.

Добавлю еще, что я поправилась через год после родов и теперь себе жутко не нравлюсь, постоянные боли в спине, хронические проблемы с кишечником, астма — в общем, классическая психосоматика.

Как повысить психический болевой порог и отстроиться от ситуации, не выходя из нее?

Отдаю себе отчет, что пока мне некуда выпрыгнуть, надо СОБРАТЬСЯ И ИЗМЕНИТЬСЯ, чтобы изменить жизнь. Но иду по порочному пути саботажа, неврастения и истерик. Вся моя жизнь — заброшенный, загаженный дом без хозяина... Отражение меня самой.

Анджела

Анджела, и в самом деле по первости смотрится ваше состояние как неврастения и истероидность.

..много раз спрашивала себя, хочу ли я вести себя иначе, и ответ — НЕ ХОЧУ!

А вот тут что-то не сходится. Если «не хотите иначе», то кто же и зачем написал мне это письмо?..

Другое дело, хотите ли измениться, приложив собственные усилия, или надеетесь, что кто-то или что-то нажмет в вас другую кнопку...

Фрейда читали? А Берна? Буйствует у вас фрейдовское «Оно», примерно то же, что берновский внутренний ребенок. На его ролевою кнопку нажимает ситуация, в которой вы живете. Любыми средствами я пожелал бы вам с мужем и ребенком в скорейшем будущем отделиться пространственно от родительской семьи.

Тогда есть шанс, что проснется в вас спящая летаргическим сном взрослая личность.

Но и сейчас, пока уйти некуда, можно многое изменить. И лучше даже — начать из наличного.

Как повысить психический болевой порог, отстроиться от ситуации...

Ложный вопрос. Ответить можно было бы: пейте таблетки или водку, в лучшем случае занимайтесь тонопластикой по моей книге «Ближе к телу». Но вам не отстраиваться надо, а достраиваться до человека в себе.

Я сорок лет прожил в большой семье внутри огромной восьмисемейной коммуналки, все жили в одном коридоре с общей кухней, ванной и туалетом. Потом коммуналка осталась позади, родительская семья померла...

Наступили годы, в сравнении с которыми прожитой коммунальной, как тогда ощущалось, ад, показался раем.

«Что имеем, не храним, потерявши плачем»...

Как можно чаще вспоминайте: все те, кто вас сейчас раздражает, одни раньше, другие позже, уйдут из вашей жизни, уйдете и вы, это совершенно определено. Мы все проходим, все временно друг дружке сопутствуем.

Краткое время для жизни вместе... Зачем портить его?.. И почему бы не украсить цветами радости?..

Судя по многому, в вас бурлит творческая натура, возможно, вы интересная художница или актриса... Вот и постарайтесь направить бесовский свой эпатажный заряд в созидательное русло: выдумывайте игры с сыном, сочиняйте приколы, дурачьтесь весело, а не зло, пойте, пляшите, устраивайте цирк, детские спектакли — вот чем вам нужно заниматься!!!

Уверен, все это у вас получится — и прямо с сегодняшнего дня!.. Пожалуйста, напишите мне и побыстрее, как это будет выглядеть и каково будет самочувствие.

В.Л., вы правы, я и правда хочу, но не вести себя иначе, а ХОТЕТЬ вести себя иначе.

Хочу хотеть... И профессия моя близка к тому, о чем вы догадываетесь — я дизайнер (по образованию химик) и немножко художник...

Сегодня мои демоны оставили меня в покое, и я почти забыла, как они выглядят...

..Это было давно, в детстве... Чистый стол, прозрачная вода в стакане, кисти, краски.

Белый лист. Все готово к таинству. Звучит Моцарт... Погружаюсь, как в темную воду, сжимаюсь до каменной твердости, музыка втягивает в водоворот, бьет, гонит, как истлевший лист, пластает и рвет тонкую материю на тысячу лоскутков... Что-то происходит со временем. Часы тикают все медленнее и глуше, и вот останавливаются совсем...

Из белого листа, змеясь тонкими дрожащими линиями, набухая цветом, наполняясь тайной жизнью, проступает... Проступает, живет, дышит образ, рожденный этой музыкой, этим дождем, этим мгновением... Спешу поймать, ухватить, трепетными пальцами огладить, уговорить остаться... В сладкой борьбе неумения и наития незаметно проходят часы, равные последующим годам... Последний мазок, штришок... Отдыхаю, глядя на сохнувший лист... Все.

Так же было со школьными сочинениями.

Я глохла и слепла, уходя далеко-далеко тропой воображения, рука автоматически вывязывала ряды слов... И пробуждалась от бесстыдно громкого звонка.

А потом я влюбилась в учителя.

Это было началом моей ледниковой эпохи.

Любовь была безответной, а я — ценящей себя не дороже пыли под ногами...

В одно утро я вдруг перестала писать и рисовать. Ее волевым решением. Просто вдруг исчезло ведущее, никогда не обманывавшее чувство, подсказывавшее, где провести линию, замолчал голос.

Страшно зависимая, я спинным мозгом чуяла заявку окружающих на то, какой они хотят меня видеть, и закончила химфак...

С 13 до 20 лет меня терзала эта любовь, отпустила в один день...

Осталось чувство собственной ничтожности, не дававшее мне отстоять живую искру в себе в детстве. Десять железных сапогов стоптала по всяким психологическим центрам, клубам, группам — и все на том же месте. Прочитала все ваши книги, Козлова, Наричына, что-то Берна, а также с точки зрения психологии не менее интересных авторов, таких, как Ричард Бах или Урсула ле Гуин.

Да, накачиваешься от чтения внутренней силой, но это не твоя сила — сдуваешься через пару часов-дней-недель.

Что-то держит меня, не дает освободиться, что-то, о чем я предпочла забыть... Что-то нашептывает: ты ничтожество, ты ничего не можешь, ты дилетантка во всем, чем пытаешься заниматься.

Даже заподозрив возможность чьего-то осуждения, теряю силы и присутствие духа надолго. И делаю себя мразью...

Вот недавно, наконец, добилась того, что мой добрейший муж меня ударил. Предыдущий гражданский муж выгнал меня через год. Полгода депрессии... Нормальные мужчины, у которых все в порядке с головой и с характером, существуют в параллельном измерении или не выдерживают меня долго. Отношения с противоположным полом сопряжены с опасностью, унижением, разрушением моего «я», я от этого погибаю, но и хочу... Умудряюсь одновременно бояться и позволять малознакомым мужчинам делать с собой черт знает что, не

приносящее мне ничего, кроме боли...

Все, что вы перечислили, я и так делаю, но до дна не достать... Примите, пожалуйста, меня на психоанализ.

Анджела, по жизни вам нужен не психоанализ, а синтез — в смысле: душесобирание, собирание себя — духом... Теперь у меня уже нет сомнений, что по призванию вы художница. Но призвание пока вами предается и мстит за это... Вернитесь к нему, и оно простит вас и исцелит!

Путь к спасению — сделать творчество жизненной доминантой, ценностью номер один в действии. Рисуйте, пишите. Задумывайте и осуществляйте художественные проекты. Это само все поставит на места, все выстроит и — если углубится, то, как вы говорите, до дна достанет и накачает вас уже своей силой.

Умерит и неправоммерно раздутую значимость мужского сословия и зависимость от него. Побудит дальше учиться в самом глубоком смысле, потому что творческий человек — это вечный ученик и все более ученик.

Повысьте свою зависимость в ранге! Осознанно станьте смыслозависимой! Этим вы себя и излечите от раскочки маятника мазохизма в личной жизни, оборачивающегося садизмом в жизни семейной...

Не могу что хочу, не хочу что могу...

В.Л., я уже писал вам из северного города Н-ска... Три года прошло. Отслужил на флоте.

Теперь менеджер на фирме, торгующей рыбопродуктами. Здоров, полон энергии, но все вхолостую. У меня нет цели.

Я не верю, что могу достичь чего-то большого. А то, чего мог бы достичь, кажется мне бессмысленным.

Я не могу того, что хочу. И не хочу того, что могу.

Конкретнее? Хочу: жить на юге, водить собственную яхту, писать картины и обладать красавицей. Не могу. За отсутствием воли и денег цели такой и не ставлю, хотя некоторые способности, чтобы продвинуться к этим возможностям, есть, это знаю...

Могу: стать в своей фирме или другой на ступеньку выше. Выслуживаться за лишнюю сотню долларов. Не хочу. И подбирать женщин второго сорта охоты нет. Безволие и бесцельность — мои убийцы, и они поддерживают друг друга. Развивать волю? Зачем? Цели-то нет. Поставить цель? Но такой безвольный, как я, все равно ее не достигнет...

Гляжу на окружающих и удивляюсь их довольству однообразной и скучной жизнью.

Но их большинство и они нормальны.

А я внешне крутой парень, атлет, а внутри пришибленный птенчик, оцепенел в бесплодных мечтаниях... Как вырваться из этого круга? Как изменить судьбу ничтожного человечка?

Василий

Еще один пример скрытой омежности, поддерживаемой отсутствием жизненного направления — КУДА ЖИТЬ — и присутствием неосознанных зависимостей, о которых я и пишу в ответе.

Василий, ошибка сразу видна: отрицательный самонастрой, он же самонеблагодарность.

Что ж ты вдалбливаешь себе в душу, что ты «безвольный», «ничтожный»? Ведь

отслужил на флоте, не помер, не застрелился, не сбег — какая-то воля для этого требовалась?..

Чуется даже и лукавство твое какое-то перед собою самим, когда говоришь, что не ставишь цели, потому, что «такой безвольный все равно ее не достигнет».

А ты все ж поставь ее сперва, цель — и посмотри, проверь: вдруг и волю пробудит ненароком? Так ведь и бывает обычно. И вникни попристальней: что тебя тормозит?.. Страх перед усилием?.. Перед неизведанным трепет?.. Дерзни! — глазки бояться, а ручки делают!..

И цель, и воля у каждого есть, как есть сердце и легкие. Вопрос только: на что направляются и согласованы ли между собой? Если нет цели осознанной — значит, есть неосознанная, она же зависимость. Если отказывает воля сознательная, значит, действует бессознательная — она же, повторяю, зависимость!! — и стоит срочно подумать, к какой цели эта скрытая воля стремится...

Разум здоров, когда обеспечен смыслом.

Виктор Франкль

Воля, подтекстом сквозящая из твоего письма, хочет дорогой жизни по романтизированным дешевым образчикам, взятым из телятника. «Достичь большого» измеряет деньгами, имуществом, сортностью потребления.

Стоимостно-товарный подход и к себе...

Переводя в другую терминологию: подсел на потребилковку и на престижность, она же оценочная зависимость. И завис...

Знания и умения, просвещенность, внутренний рост в твой жизненный прайс не входят, хотя о «воле» тоскуешь.

Неосознанная цель — «Иметь», а не «Быть».

Путь к «Иметь» через «Быть» как жизненный вариант не рассматривается, а зря. Один мой читатель, долго считавший себя, как и ты, безвольным ничтожеством, однажды решил наплевать на свою самооценку, за полгода голодной и непрестижной жизни рассчитал бизнес-проект, потом взял кредит и за два года развернул дело...

«Гляжу на окружающих и удивляюсь их довольству однообразной и скучной жизнью».

Да кто же это вполне доволен своей жизнью? Внимательно ли глядишь?..

Начинать изменять судьбу надо с протирки глаз.

«Посоветуйте, кому верить?..»

Этот парень написал мне тоже вскоре после армии, и мотивы перекликаются с отслужившим на флоте...

Написал эн лет назад (цифру намеренно не ставлю, она будет расти, суть останется) — и получил мой ответ.

Через некоторое время написал снова...

Сейчас это преуспевающий деловой человек, отец семейства, не беспроблемный, но и не потерявшийся в жизни, а мог бы... Вот первое его письмо почти без сокращений, с небольшой правкой.

В.Л., мне 26 лет. До службы в армии особых осложнений с самим собой не возникало. Школа, потом вечерняя школа, завод... Занимался боксом. Были и победы, и поражения, и радостные дни, и неудачные... Что еще можно вспомнить? Играли с ребятами в футбол, ходили на рыбалку, в кино, выпивали...

В армии появились сомнения, правильно ли жил. Начал переделывать себя,

вырабатывать характер: бегал по утрам кросс, обливался холодной водой, бросал курить. Возобновил занятия боксом, повысил разряд.

Окреп, закалился телом, порядочно озверел, как все в армии. Но терпения держать себя в форме, тренироваться и развиваться хватало обычно на неделю, не больше. Находил причины не делать того, что задумал, начинал снова курить, пить, ненавидел и презирал себя, выискивал оправдания...

Опять собирался с духом, держался, срывался опять — словно ванька-встанька, то вверх, то вниз. Из-за этого и в боксе поражений было больше, чем побед, и до кандидата в мастера не дотянул, хотя мог бы.

После армии пошел общий спад и обострилось чувство неискренности с самим собой.

«С понедельника — новую жизнь!» — фи́га с маслом. Не сумел выдержать даже мелочи: вставать в одно и то же время. В институте не доучился, бросил. Проклятые оправдания, чертовы отговорки!

Перечитал множество книг о самовоспитании — бесполезно. Уже начал верить в безысходность своего положения. Пью почти регулярно. Надоевшие развлечения, телевизор...

Пробовал анализировать свои поступки — возникли тысячи «почему», на которые я не в состоянии сам ответить. ПОНЯЛ, ЧТО НЕ УМЕЮ САМОСТОЯТЕЛЬНО ДУМАТЬ, и ничто не дает надежды, что когда-нибудь научусь. Мне нужно, чтобы мной управляло что-то неодолимое или кто-то более сильный и развитый.

..Иногда кажется, что могла бы поднять любовь, но эту глупость гоню, как бешеную собаку. Девчонка, в которую был влюблен с 16 лет и которая уверяла, что любит меня, пока я служил, успела выйти замуж, родить, изменить мужу и развестись. Когда приятель написал мне об этом, я чуть было... Нет, с любовью не выйдет.

И вот обращаюсь к вам: посоветуйте, к чему стремиться? Кому верить? Если посоветуете — «себе», то я сразу спрошу: а КАК?

Чему и как в себе верить?

Еще в армии понял, что нужно иметь что-то в себе, а не искать в других. Но что?

Дарований не имею, увлечений — не получается. Хорошо еще, что судьба хоть внешне не обидела: на рост и силу не жалуюсь, на лице никаких изъянов, руки-ноги целы, волосы не выпадают, глаза голубые.

Не кажусь ни дураком, ни трусом, есть успех у женского пола... А внутри пустота, мелочность, не могу быть серьезным, качусь куда-то вниз, в темноту. Как остановиться?

P.S. И еще два вопроса. Кто ваши авторитеты и как вы к ним относитесь? Как вы определяете счастливого человека?

Иван

Иван, письмо твое — не сказал бы, что очень частый, но и не редкий образчик того, что я называю вопросом о Направлении Жизни, вопросом «Зачем». Столько заглавных букв потому, что вопрос этот самый главный для судьбы, здоровья, счастья, для всего, вместе взятого, — и самый трудный для ответа, тебе это уже понятно — Вопрос Вопросов.

Поиск смысла существования, идеи своего бытия выражает твоя просьба: «Посоветуйте, кому верить, к чему стремиться?» И сразу же останавливаю готовые уже сорваться с пера слова...

Хороший мой человек, 26-летнему нельзя это советовать, нельзя даже и 6-летнему. Такие советы всегда ложны, даже когда верны. Потому как значит это — дергать за стебелек, еще не выпроставшийся из зародыша, тянуть вверх насильственно и тем загубить.

Только изнутри вера и жизненное устремление могут вырасти — изнутри собственного существа.

И уже растут! — знай вот об этом и верь этому всего прежде. Верь, что растет в тебе

Новый Человек — и очень хочет, желает, стремится расти.

С чего вдруг молодой, здоровый, красивый малый, вместо того чтобы зашибать деньги, трахать девок и жадно-бездумно вкушать разные прочие прелести быстротекущей жизни, так сокрушенно обвиняет себя в пустоте, мелочности и несерьезности, так стыдится себя, хоть стыдиться вроде бы нечего?

Почему и зачем хочет — хочет же! — бросить пить и курить, хочет учиться и развиваться?.. Что или кто в нем не дает ему быть просто самцом, просто хлыщом, хищником или потребителем, живущим «здесь и сейчас»?

Кто или что зовет в какие-то неясные дали?..

Однажды, помнится, друг-альпинист, по профессии физик, сказал мне: «А знаешь, Володь, слова песни «Лучше гор могут быть только горы, на которых еще не бывал», несут прямой физический смысл. Горы имеют поле, горы тянут, магнитят, зовут. Вершины, на которых ты не был, о которых даже и не слышал, дают некую информацию о своем существовании... Да, представь — я примерно за три-четыре месяца, а то и за полгода перед каждым новым маршрутом вижу его во сне в довольно точных деталях. Когда иду — узнаю...»

...на всех углах и перекрестках,
на площадях, вблизи киосков,
на остановках, в магазинах,
где мы толчемся, рты разинув,
стоят Невидимые Горы,
текут Невидимые Реки
и прячут тайные просторы
Незримые Библиотеки...
А мы не поднимаем взоры,
а мы не покидаем норы —
благоразумные моллюски —
мы не желаем перегрузки...

...Так вот — «что-то неодолимое», что ты ищешь себе в руководство — УЖЕ есть в тебе. Ты пока что его плохо слушаешься, потому что не научился слушать.

«Как научиться слушать?» Слушать. ЦЕЛЮЮ ЖИЗНЬ. Есть в тебе же самом «кто-то более сильный и развитый». Это твое Призвание. Твой Дух, твой растущий в тебе Новый Человек — не побоюсь даже и такого определения: Бог-в-тебе — живой тайный Бог, знающий, что жизнь дана тебе не напрасно, а с замыслом.

Если копия твоего письма у тебя осталась, то через некоторое время (года через три, скажем), прочитав ее, ты убедишься, что написавший не так слаб, как ему кажется, и не так глуп, хотя и наивен. Разглядишь и его победы, казавшиеся поражениями, и поражения, обернувшиеся победами; и отступления перед мнимыми опасностями, и преодоленную боль...

Заметишь, что человек этот непоследователен: и жалеет себя, и не любит, и искренен, и сам от себя закрывается. Неблагодарен себе за большое, превозносит за малое.

Радуетя, что покамест не выпадают волосы.

А что не выпадает душа?..

Вот в чем, скажешь ты, его самая большая ошибка.

Как многие наивные люди, он слишком верит очевидному, явному, слишком верит себе только с одной, с видимой стороны. Поверил, например — это было очевидно, — что бросить пить трудно. Но не поверил, что расставание с алкоголем может принести радость. Потому что радости этой еще не испытал.

Не уверовал в свою способность любить, потому что на первом опыте не повезло: кинули, получил отравление, поспешил надеть на душу противогаз.

Задыхается, но не снимает...

«Дарований нет, увлечений не получается...» Не верю, Иван. Не верю, что дарований нет — не бывает человека без дарований — у даунов даже, у идиотов всегда какие-то дарования есть, как есть цвет и запах у цветка всякого. Что ты знаешь о своих дарованиях, куда не испытал себя разнообразием деятельности, риском дерзаний?..

Дарований не выявлено пока — вот такое утверждение верно, и что не получается увлечений — правда на сегодня, пока правда. Но ведь и увлечение тоже, как вера, — растение духовное: света, тепла, полива требует и взрыхления почвы!..

Ничто, говоришь ты, не дает тебе надежды научиться самостоятельно мыслить. А ведь это вполне мысль — этот вывод, до которого доходит едва ли один из сотни, а то и тысячи. «Не умею мыслить самостоятельно» — это твоя самостоятельная мысль! А стало быть — парадокс замечаешь? — и не совсем верная!

«Как остановиться?» — спрашиваешь, имея, очевидно, в виду: как перестать-бросить-прекратить-завязать (пить-курить-бездельничать-заниматься-не-тем-чем-надо-быть-плохим-мальчиком...) — это, да?

Но ведь, Иван, это же уныло-школярская, палочно-запретительная, односторонне-негативная постановка задачи. Совсем не присутствует положительное ЗАЧЕМ — влекущая Цель, Смысловая Ценность...

Кстати, хочу заметить: даже неделю продержаться в рамках режимных ограничений для молодого парня — достаточно много, и если потом наступал срыв и откат назад — это означало, что организм и душа требовали какого-то ритмического переключения, разрядки и отдыха от обязательности. Нужно было понять этот запрос и разумно внять ему, а не вгоняться в самопрезрение.

Да, твой опыт самопоражений с очевидностью превышает опыт самопобед. Но ведь так и бывает у всех, кто карабкается из темноты, — прочти дневники Толстого, исповедь Августина...

«Остановиться» нельзя, ты понял уже. Можно только двигаться вверх, двигаться вниз, подниматься и падать, подниматься опять... Остановиться нельзя — можно только искать и менять Направление Жизни.

Не думаю, что стоит давать тебе рекомендации типа «читай побольше», «думай почаще» или «стремись просветить и поднять Россию, поставь высокую цель спасти человечество...» Не стоит тем паче советовать пожелать стать сильным, крутым, богатым, добиться успеха, власти... Ко всему этому и многому сверх ты просто МОЖЕШЬ стремиться, как и к чему угодно иному.

МОЖЕШЬ добиться любой цели, которой ПОЗВОЛИШЬ ДОБИТЬСЯ ТЕБЯ — да, позволишь цели тобой овладеть, тобой стать и тебя поднять.

Даже постановка и достижение самой маленькой Поднимающей Цели — такой хотя бы, как расширение литературного кругозора, овладение иностранным языком или только родным, но получше, вхождение во вкус гитарной игры или боевого искусства (не только ради защиты-нападения, но ради искусства как такового) — уже включает тебя в поле Большой Цели Всеобщего Одухотворения — включает в ЗАЧЕМ, неизмеримо большее, чем ты сам...

Мировой Океан начинается с незаметных подземных ключей, пробивающихся на поверхность крохотными ручейками. Ручьи, сливаясь, становятся великими реками.

Сущность воды — проточность. Цель и призвание воды — течь, двигаться, ибо и для великой реки существует опасность превратиться в болото...

На два последних вопроса отвечу в обратном порядке.

Мои авторитеты — все люди, ощущаемые людьми.

Отношусь внимательно. По роду профессии авторитетов, не подлежащих медосмотру,

еще не встречал.

Счастливым называю не того, кому что-то дано от природы, кому повезло или кто чего-то достиг.

И не того, кто живет блаженно, кому жить в кайф.

Животное, живущее так, счастливо, а человек — нет, ибо знает, чем это кончится...

Человек счастлив полнейшим счастьем, когда одолевает свою смертную ничтожность чувством единства со всем и вся, когда это чувство превращается в САМОЧУВСТВИЕ. Таким был просветленный и сострадающий Будда. Таким был Уолт Уитмен — поэт всеединства.

Счастье — выход из ограниченности, включая и ограниченность счастья...

Серый мир или серый мозг?

Кто б ни был ты — но вечером уйди
Из комнаты, приюта тесноты —
На даль пространств за домом погляди,
Кто б ни был ты...

Рильке

Вот еще одно письмо из многих.

Здравствуйте, Владимир! Извините, что с проблемой, а не с радостной вестью... Ваше творчество многое дало понять в мире, но, увы, не полюбить его.

О чем я?.. Давно в этом мире маюсь. Все опротивело. И жизнь вроде не обделяет.

А вот все серое. Весь мир безлик. Кажется, что постоянно видишь спину другого. Нет смысла. Как модно говорить, мотивации.

И держусь за это никчемное бытие только потому, что к нему привык, а в иное бытие попадать не хочется. Жаль, нельзя гарантированно исчезнуть, да и страшно это.

Нет любви, влекущего занятия, даже друзья замолкают. Только серое ничто. Можно ли препарировать это ощущение реальности в себе, ощущение времени как пустыни и собственной ничтожности как постоянной величины?.. Что?.. Вера в Бога?.. Но как? Неужели насильно?

Строгость к себе? Пробовал. Чувствуешь себя хорошо физически, но не морально, и потом все равно начинается хандра.

Хотя и телесно я не обижен, и живу в достатке. Поменять род занятий? Сколько же можно?! Очередной переходный возраст (мне 25)?

Хотелось бы в это верить, но что-то очень уж долго перехожу, не понимая куда...

Может, жениться, часто от этого проблемы, то есть от отсутствия этого?.. Если не ответите, не обижусь, есть люди с действительно серьезными проблемами...

Ник

Да куда уж серьезнее, Ник. Похоже, ты понял уже, что окраска мира определяется окраской мозгов. Там, в мозгу, основное действующее вещество как раз серое, цвет нервных клеток — но это снаружи только.

Цвет же души, внутренний, может полностью соответствовать истинному

безграничному многоцветию мира... если снять светофильтры.

Кроме химического вмешательства — медицинских антидепрессантов, переводящих проблему в плоскость клиническую, может быть предложено еще несколько взаимосовместимых путей.

Один, старинный, испытанный, — жить рискованно, жить на пределе, подвергать себя экстремальным испытаниям, близким к невыносимости, — включая, например, многодневные (но обязательно грамотные!) голодания.

Такую вот затяжную тусклую тундру, какая у тебя установилась внутри, одна правильно проведенная, не менее чем семи-, а лучше двенадцатидневная очистительная голодовка имеет шанс превратиться в цветущий субтропический оазис. Конечно же, не на всю дальнейшую жизнь — но как новый опыт и психофизическая подвижка помочь может резко и крепко...

Вряд ли ведь «строгость к себе» — отказ от саможаления — ты уже прошел основательно, как науку, как образ жизни и как искусство. «Пробовать» недостаточно — все равно как женщине пробовать быть беременной.

Еще путь — познание, исследование и постижение этого серого мира, углубляемое до такой степени, чтобы серый цвет обнаружил хотя бы только две свои составляющие — черный и белый, а белый потом все остальные...

Нет мотивации, нет зовущей любви, нет огня, нет влечения познавать?

А ты сперва — так, без мотивации и опять-таки без саможаления — хоть бы ради простого холодного любопытства, как препарирующий патологоанатом, а?..

Могу предложить тему для первоначального изучения: кризисные состояния у гениальных людей, переживание ими времена депрессии и бессмысленности существования, опустошенности и отчаяния.

Вот для затравки, случай — из самых известных и тем не менее недоизученный.

Дар напрасный, дар случайный,
Жизнь, зачем ты мне дана?
Иль зачем судьбою тайной
Ты на казнь осуждена?
Кто меня враждебной властью
Из ничтожества воззвал,
Душу мне наполнил страстью,
Ум сомненьем взволновал?..
Цели нет передо мною:
Сердце пусто, празден ум,
И томит меня тоскою
Однозвучный жизни шум.

«Он похож на всех, а на него никто» — одно из определений гения. Это стихотворение Пушкин написал накануне своего двадцативосьмилетия. (Жить телесно ему оставалось уже меньше восьми лет.)

Написал так, что под каждым словом и спустя тысячу лет подпишется не только любой кризисник-депрессивник, но и всякий искренне мыслящий человек, узревший трагическую абсурдность смертного существования, не могущий насильственно уверовать в Бога и еще не дозревший до уверования ненасильственного...

«Однозвучный жизни шум», томящий тоскою — тот же твой «серый мир», не так ли?.. «Цели нет передо мною» — клише всех духовных сирот, один к одному.

Но у поэта — верней сказать, у его лирического героя — при пустом сердце есть еще и душа, наполненная страстью, и ум, взволнованный сомненьем, хотя и праздный. И

ощущение своего ничтожества, с тобой вполне общее, и таинственное «воззвание» из него чьей-то непонятною властью, кажущейся враждебной... Мучительное самопротиворечие, самопротивоборство...

Стихотворение, в совершенной форме выражающее то, что в христианских понятиях именуется грехом уныния, а также богооставленностью (притом не вполне ясно, кто кого кинул: человек Бога или Бог человека), вызвало скорый отклик тогдашнего церковного авторитета и неформального духовного цензора митрополита Филарета, отличавшегося красноречием, даром проповеднического убеждения и симпатией к музам.

Архиерей ответил поэту назидательно-опровергающей стиховой парафразой, зеркалкой (*«Не напрасно, не случайно Жизнь от Бога мне дана, Не без воли Бога тайной И на казнь осуждена. Сам я своенравной властью Зло из темных бездн воззвал, сам наполнил душу страстью. Ум сомненьем взволновал. Вспомнись мне, забвенный мною! Просияй сквозь сумрак дум, И созиждется Тобою Сердце чисто, светлый ум»*).

Гениальный оригинал и нравоучительная пародия соотносятся как живой, страдающий и вопрошающий человек и переобезьяненный с него манекен в молитвенной позе. И тем не менее сам Александр Сергеевич отнесся к митрополитову изделию со смиренной и благодарной серьезностью: важным для него оказалось не как, а что хотел высказать Филарет.

Спустя полгода Пушкин обращает к архиерею строки:

В часы забав иль праздной скуки,
Бывало, лире я моей
Вверял изнеженные звуки
Безумства, лени и страстей.
Но и тогда струны лукавой
Невольно звук я прерывая,
Когда твой голос величавый
Меня внезапно поражал.
Я лил потоки слез нежданных,
И ранам совести моей
Твоих речей благоуханных
Отраден чистый был елей.
И ныне с высоты духовной
Мне руку простираешь ты,
И силой кроткой и любовной
Смиряешь буйные мечты.
Твоим огнем душа согрета,
Отвергла мрак земных сует,
И внемлет арфе Филарета
В священном ужасе поэт.

Два притчевых образа в этом стихе: стоящий на недосыгаемой духовной высоте святой отец с величавым голосом, с чистым елеем речей, с силой кроткой и любовной, и блудный сын с буйными мечтами и израненной совестью, со священным ужасом и слезами раскаяния...

Мне по душе живой человек — ищущий веру и сомневающийся, отвергающий «мрак земных сует», но и неукротимо в него влюбленный, пленник времени и условностей, зависимый, но со свободной душой...

А какое пронзительное признание и потрясающее открытие вот в этих словах, проскользнувших чисто по-пушкински, мимоходом: «изнеженные звуки... струны

лукавой!»! — Лукавство струны! — можно ли точнее выразить двойственную, божественно-демоническую природу искусства — лживость правды, правдивость лжи?..

Чуть позднее (жить оставалось меньше семи лет) Пушкин пишет «Элегию», где свое понимание и ощущение смысла жизни выражает с совершеннейшей простотой:

<...>

Мой путь уныл. Сулит мне труд и горе
Грядущего волнуемое море.
Но не хочу, о други, умирать;
Я жить хочу, чтоб мыслить и страдать;
И ведаю, мне будут наслажденья
Меж горестей, забот и треволненья;
Порой опять гармонией упьюсь,
Над вымыслом слезами обольюсь,
И может быть — на мой закат печальный
Блеснет любовь улыбкою прощальной.

«Я жить хочу, чтоб мыслить и страдать» — вот и все, а к сему приложатся и наслажденья — он верит...

Не надо ничего «препарировать», Ник.

Счастье приходит в улыбающиеся ворота.

Восточная мудрость

Серость мира — знак, что пора душу пропылесосить, оглохшую и посеревшую от бездуховности душу...

Сними с книжной полки какой-нибудь запылившийся пылесос — хоть того же Пушкина, хоть Лескова или Стругацких, Окуджаву или Хайяма... Или с музыки начни, с той музыки, которая не оглушает...

Не уплощайся, прошу тебя, до пошлых псевдорешений типа «жениться на ком-нибудь». Женятся не на ком-нибудь, женятся, представляешь ли себе, на судьбе.

Женитьба тоже рискованное жизненное испытание, по меньшей мере сразу для двоих... И не так уж редко — точно по анекдоту о козе, поселенной в дом (метод решения проблем путем их умножения), — после развода и перехода через пустыню послеразводной депрессии становится, наконец, и жизнь хороша, и жить хорошо...

Осознай себя в поиске и соедини усилия с ищущим слоем человечества, с его думающей душой. Смысл жизни таков, каким мы его выбираем и каким делаем, и если он никакой, то лишь потому, что никакие мы сами.

Не оставляй безработной мысль, приветствуй страдание как путеводный знак...

«Как узнать, чего я хочу»? Подержись за небо

Тот же мотив, но другой характер. Человек вроде бы стандартно-успешный...

Видишь ли одинаково-серых, как осенние тучи, людей, вскрываешь ли письма, похожие, как спичечные коробки, — если сосредоточиться, все вспыхивает...

В.Л., всю свою недолгую жизнь (мне 24) я успевала ПОЧТИ все из того, что

запланировала. Но никогда не могла ответить на вопрос: «А зачем? А оно тебе надо?»

С 15 лет потихоньку думаю, зачем мы суетимся, все равно ведь умрем...
ЗАЧЕМ???

Как распределить жизнь? Как успеть ЖИТЬ?

Как избежать ситуации, когда человек, проснувшись лет в 45 и по привычке завтракая, как мой папа, вдруг понимает, что ему это не нужно — и..? Плохо он поступил. Ушел...

В 10 лет я запланировала, что к 24 годам выучу три языка, получу два образования, найду престижную работу и выйду замуж. Удалось все, кроме последнего. Любовь не поддается планированию, понимаю, но не могу отделаться от тревоги, что «выбиваюсь из графика». Все размышляю, как же уложиться за краткий срок женского цветения: быть с любимым, родить от него детей? А еще и вырасти, доразвиться и сделать свою карьеру...

Как определить время для счастья? И в то же время: а оно тебе надо?.. Я уже не понимаю, хочу ли того, чего добиваюсь. Как узнать, чего я хочу?

Лидия

Лидия, я сейчас занят созданием Банка Смыслов Жизни, идея которого в том, что и малый смысл дает высокий процент по Большому Счету...

Без шуток: хорошо взять за правило планировать не более 63 % своей жизни, а остальные 37 % оставлять открытыми ветрам случая, непредвидимому...

И еще — давать время и место сосредоточенному покою и внутренней тишине. Только вне суеты можно узнать, чего душа ищет. (Это, по-моему, более плодотворная постановка вопроса, чем «чего я хочу»).

Могу предложить медитацию.

«Подержись за нево, или взгляд с Вертикали»

В свободной позе или на ходу-на бегу войди в состояние самоотрешенности, разотождествись с собой, своими делами, своей биографией, своим именем... Сбрось с себя панцирь личности — ты теперь просто свободно парящий Дух, который может принимать любые воплощения по своей воле. (В сновидениях такие переживания иногда открывают неожиданные жизненные вероятия...)

...А теперь представь, что ты Идеальный Отец или Идеальная Мать, или даже выше... И вот приходит к тебе дитя твое заблудившееся. Что ты скажешь ему о его душевном состоянии, об уме, о талантах, о направлении жизни, о выборах путей-дорог, об ошибках?...

Чему бы хотелось еще научить, доучить?...

Что открыть, что напомнить, быть может, из тех позабытых далей, в которых витала детская душа в смутных мечтах?... Может, подскажешь: «Не бойся выбиться из графика, детка. Главное — не выбиться из себя...»

Себе и самым близким друзьям я еще по разным безнадежным случаям говорю иногда такие слова: «Держись за небо, старина!.. Подержись за небо...»

А что до «зачем суетимся, все равно умрем?», то это до известной степени верный, отрезвляющий подход, полезный вопрос... Только до «зачем жить, все равно умрем» его доводить не стоит.

Сравним: едем в поезде, едем сутки, может, двое или трое. Знаем, что выходить придется. А эти вот сутки мы в поезде ЖИВЕМ — и как живем, так и живем.

Можем прожить приятно, красиво, чисто и весело, можем доставить себе и друг другу удовольствие от общения... А можем и превратить это краткое время в ад, все загадить, искалечить друг дружку... И то, и другое возможно — притом, что так и так все равно ВЫХОДИТЬ. Так что же мы выбираем?.. Что выберем, так и проживем.

Вот и в поезде жизни так. Отличие только в том, что, как правило, мы не знаем точно, когда нам ВЫХОДИТЬ — знаем только, что обязательно выходить придется — и во многих

сторонах жизни выбора нет, либо он ограничен.

Но во многом и есть!

Выбирай — на то и душа...

Ищущий рискует найти?

«Им мало быть нормальными, успешными и даже счастливыми.
Они ищут большего».

В.Л., мой круг общения сейчас включает в себя множество людей, которые успешны и не нуждаются в помощи психолога.

Я бы сказал, что они нормальны, если бы не помнил вашу фразу, что «нормальных» людей не бывает. ЕГО ИМ МАЛО БЫТЬ НОРМАЛЬНЫМИ, УСПЕШНЫМИ И ДАЖЕ СЧАСТЛИВЫМИ. ОНИ ИЩУТ БОЛЬШЕГО. ОНИ ДЕЙСТВУЮТ.

Красиво звучит, но ищущий рискует найти.

Я бы хотел получить совет, что мне и всем тем, кто рядом, будет нелишним прочесть, если мы ищем большего. Может быть, у вас, может быть, еще где-то..

Кирилл

Кирилл, нелишне, наверное, для начала прочесть или вспомнить вот это: «Алиса: — Скажите, пожалуйста, а куда мне отсюда идти?»

Кот: — Смотри куда ты хочешь попасть.

Алиса: — Да мне, собственно, все равно...

Кот: — Тогда все равно куда идти...

Алиса: — ...Лишь бы куда-нибудь попасть...

Кот: — Куда никуда обязательно попадешь, нужно только достаточно долго идти...»

Чрезвычайно важно конкретизировать «большее», тогда вы получите если не весь, то половину ответа.

Тем более, если люди, о которых вы пишете, уже действуют, что-то большее уже делают, куда-то идут.

Куда же идут? И что делают? Что рискуют наделать?..

Ответа на этот вопрос я не получил, но реакция последовала.

В.Л., спасибо за три слова именно в таком порядке. «Чрезвычайно важно конкретизировать». Вовремя. Все у меня почему-то вовремя. Теперь вот есть половина вопроса.

Пора жить дальше...

И полвопроса, случается, на что-то сгодятся...

Боль — подъемный кран для души?

В.Л., в одной из ваших рассылок я прочла, что при работе над собой далеко не всегда нужно вытаскивать то, что спрятано в глубинах нашего подсознательного. Меня это сильно зацепило (в хорошем смысле).

Уже давно я заметила, что чем больше из себя вытаскиваю, тем тяжелее становится жить. Проблема, бывшая до того всего лишь небольшим психологическим затруднением, становится и вовсе нерешаемой.

Мне даже кажется, что многие люди, интересующиеся психологией, а профессиональные психологи особенно из-за постоянного обращения к своему подсознанию становятся не счастливыми, а более несчастными.

Хочется спросить у вас:

1) можно ли решать проблемы, не обостряя их в процессе психотерапии?

2) можно ли решать проблемы, идущие из детства, не обращаясь к детству и не пытаясь его переосмыслить (вспомнить, изменить что-то, переиграть..)?

3) можно ли быть счастливым — или не стать более несчастным — в процессе объективного самоисследования?

4) всегда ли, обязательно ли личностный рост должен идти через страдание и боль?

5) согласны ли вы с категорическим утверждением, что человек, избегающий душевной боли, обречен остаться психологически незрелым, инфантильным?

Все эти вопросы встали передо мной в процессе изучения гештальттерапии.

Я не психолог по образованию. Работаю юрисконсультантом. Просто никогда раньше (до учебы в мастерской гештальттерапии в Институте психологии) мне не было так интересно и удивительно и в то же время так обостренно больно и страшно жить.

Один очень авторитетный для меня человек сказал мне, что я избегаю страданий и никогда не вырасту.

После этой оценки я стала метаться, маяться и словно напрашиваться на душевные переживания, провоцировать ситуации боли: разрыв с близким человеком произошел по моей инициативе..

Арина

...Но человек рождается на страдание, как искра — чтоб подниматься вверх Книга Иова Арина, ответу кратко.

1) Желательно не обострять. Если вы, например, стараетесь помочь семейной паре, где в качестве проблемы фигурирует ревность, то если еще и обострить ее...

2) Смотря какие проблемы. И смотря в каком жанре (идет психотерапевтическое общение. Иногда — например, при застарелых страхах — обращение к детству, (когда эти страхи зародились, может быть плодотворным. Но если, скажем, человек впал в депрессию по тому поводу, что не сумел состояться профессионально, то потрошение его детства мало что даст.

3) Самоисследование, если оно объективно, не может преследовать цель сделать человека счастливым. Но оно понимает прирост внутренней свободы, а следовательно, и возможности счастья. Ни в коем случае не должно сводиться к самообвинению и саморазоблачению.

Редкий человек может почувствовать себя счастливым просто от прибавки знания и понимания, для большинства «многие знания — многие печали».

Но исключения есть...

4) В психологии не бывает «всегда», это страна не правил, а исключений, и это тоже не правило.

Страдание страданию рознь, и весь вопрос в его смысле, в зачем. Крестные муки — великий выбор, но не стоит путать личностный рост с мазохизмом.

Рост личности — Внутреннего Человека — может (и должен!) происходить не только через мучения, но и через радость. Да! — через радость труда и познания, через радость встречи с миром — и через созерцание и покой, незаметно, как растет растение... Боль же

бывает необходима тогда, когда приходится резко, без подготовки выходить на другой уровень сознания. Так пьяного выводят из отключки болезненным надирианием ушей — помогает!

5) А тут вопрос в степени. Человеку, как всякому живому существу, свойственно бояться и избегать боли как физической, так и душевной, это природно, это нормально. Но одни, боясь боли, все-таки в какой-то мере идут на нее, принимают, терпят — ради своего или чьего-то блага; другие же уходят и от малейшего риска, от незначительной вероятности...

Есть люди, из-за боязни открыть рот в зубоврачебном кресле теряющие и зубы, и здоровье, и годы жизни... Научиться выдерживать боль хоть несколько большую, чем ты мог — великое и драгоценное достижение, подвиг!..

...И еще важно: на всякое «извлечение снизу» должна быть некая заготовка «сверху» — строительный подъемный кран и пространство, куда можно эту вытасченную фиговину водрузить и преобразить. Тяжеловесно выразился, но вы понимаете, что речь идет о строительстве смысла жизни, о духовной вертикали, без которой все психологические выковыривания только размазывают человека по плоскости его существования.

...Попробую ответить и на тот ваш вопрос, который не задан. Что такое личностный рост?

Если у человека становится больше:

- интересов, а с тем стимулов жить — смыслового наполнения жизни,
- возможности анализировать — отличать одно от другого,
- возможности синтезировать — видеть связи событий и явлений,
- понимания людей (себя в том числе), а с тем и возможности прощать,
- внутренней свободы и независимости,
- ответственности, взятой на себя добровольно,
- любви к миру и людям (себе в том числе), то это и значит, что человек растет

лично.

Синонимы: *душевно, духовно* .

Психобизнес: ловушки смыслозависимости

В.Л., моя жена Лена увлеклась учением Пинта. Возможно в этом ничего нет плохого. Но когда я читаю в его книге обещание решить все проблемы человека путем подключения его Я к высшему Я посредством высокочастотных вибраций, душа у меня болит...

На все мои слова Лена отвечает схемами о ложном уме, о проецировании, о подставных «персонажах», о просветлении и тому подобное. Ничего не хочет другого знать, ничего читать... Вместе с Леной однажды я съездил на выездной семинар Пинта. Почитал некоторые статьи в интернете... Секта чистой воды.

На каждом семинаре Пинт не забывает сказать, что деньги — иллюзия, и надо отдать ему эту иллюзию, чтобы получить от него реальность, т. е. просветление. Каково, а?..

С другой стороны, там есть некоторые помогающие методики... Что мне делать с этим пинтизмом?.. Это духовное развитие?.. Пытаюсь бороться, но броня Лены становится все более непробиваемой. Помогите!

Андрей.

Андрей, да, похоже, это одна из многочисленных ныне организаций ловцов душ, психобизнес.

Для сравнения: дианетика.

По вашему описанию мне трудно судить о степени вредоносности этой шараги. Есть ведь такие, вроде «Аум синрике», которые просто по сумасшедшему криминальны. А есть и

сравнительно безобидные и даже могущие кому-то принести кой-какую пользу.

В любом случае: важнее не то, куда человек ходит, а какой человек и с какими мотивами. Знаю многие случаи, когда люди, ищущие Путь, в кризисные времена своей жизни «переболевают» подобными сектами, даже и не одной, и в конце концов выходят из них, часто с большими потерями, но и с обретениями иногда...

Потыкавшись туда-сюда, наконец приплывают в свою гавань, находят духовный кров... Некоторые из темной эзотерики напрямик ныряют в ортодоксальное православие, другие наоборот; третьи ударяются в буддизм или бахаизм; четвертые, вроде меня, продолжают бескрышный поиск в океане религии открытых вопросов, довольствуясь по пути простым здравым смыслом...

У натур увлекающихся духовное «перебаливание» часто вызывает напряжение в семьях, конфликты.

Соппротивление близких только усиливает упертость.

Лучший способ сохранить в семье мир — помочь человеку «переболеть»: по возможности разделить его увлечение (хочешь пресечь бунт — возглавь его!..), или просто набраться терпения и переждать. Не осуждая. Спокойно.

Смотрите на этот «пинтизм» как на этап обретения Леной нового опыта, через который она пройдет насквозь, чтобы идти дальше. Мы ведь движимы энергией заблуждения, как сказал Толстой, и важно, чтобы энергия не иссякла в непроходимом болоте...

В.Л. спасибо, я понял и принял ваш совет.

У Лены, конечно, проблема с самореализацией. Когда-то мы вместе закончили МГУ. Сейчас она без работы, дети уже практически выросли, ей стало некуда девать свою творческую энергию.

Буду стараться ей помогать...

КОНСПЕКТ ЛЕГЕНДЫ , кажется, китайской.

В предсумеречный час, у гималайской
гряды, вдоль каменистого обвала,
где не одна лавина побывала,
тропой, ведущей к вечным ледникам,
где обитает снежный великан,
не пойманный людьми до сей поры,
шли двое. У подножия горы
остановились.
Если б некий зритель
увидел их, то понял бы: Учитель —
вон тот, седой как выцветший тростник.
А задает вопросы Ученик:
— Скажи, как долго надобно мудреть,
как жить, какие думы думать, чтобы
от радости и счастья умереть?
Учитель: — Без ущерба для утробы?..
Прости, я не расслышал твой вопрос.
Плохая речь понять тебя мешает.
Язык твой шерстью путаной оброс,
а сердце дух нечистый искушает.
Я это вижу по твоим глазам.
— Ты прав... Я от рождения порочен,

корыстен, склонен к смеху и слезам,
развратен в мыслях и в словах не точен.
Поэтому, склоняясь пред тобой,
молю, Учитель, разреши загадку:
как умереть от счастья? Текст любой
впиши в мой мозг как в чистую тетрадку.
Я выучу его и донесу
до всех. Теперь ты слышишь?
— Нет, не слышу.
Ты оглушил меня. Мы не в лесу.
Зачем вопить?.. Скала — вон, видишь? Нишу
я в ней пробил. Она уж не видна,
все заросло... Я там уединялся.
В молчании, без пищи и без сна
жег свечи, над страницами склонялся.
Питьем была обильная роса.
В лучах восхода капли так дрожали,
что я рыдал... Я слышал голоса
Вселенских Магов, звоны их скрижалей,
я наблюдал зачатья новых звезд
и черных дыр слепое колыханье,
блудилищ смерти, сатанинских гнезд...
Там, там прозрел я, там обрел дыханье.
Меня коснулся Истины Исток,
дал крылья, поднял ввысь, как ветер птицу,
и сбросил вниз как вялый лепесток.
— Не понимаю.
— Мне пришлось спуститься. Сюда. К тебе.
— Сюда... Ко мне... Нельзя?..
— Все можно. Выбирается стезя
сложеньем воли собственной и высшей.
А вычитаньем прячешься под крышей,
сидишь под ней, покуда не облез,
и вдруг тебя зовут... Жестокий бес
погнал меня учительствовать всеу
и тем лишил доверия небес.
Теперь себя наверх не донесу я.
— Туда?.. Но разве это высоко?
— Не высоко, да круто. Нет дороги.
А сердце как квасное молоко.
— Но у меня и руки есть, и ноги.
Позволишь ли помочь?.. Я доведу,
ответь мне только...
— Я уже ответил. Не слышал ты.
Закат сегодня светел.
Прости, мой сын. Останься. Я пойду.
...Потом случилось главное: Учитель
из тела вышел. Тихо полетел
наверх, в свою вселенскую обитель —
сперва на ту скалу, куда хотел —
и дальше, ввысь...
Оставленное тело,

пока он отлетал, окаменело.
От ужаса к нему прижавшись, вмиг
окаменел навеки Ученик.
Душа его поспешно вниз спустилась
и в бабочку-ночницу превратилась.
А камни там остались навсегда,
где дышит гималайская гряда
и воздымает снежные седины...
Два изваянья, слитых воедино.

Внутренний Собеседник

На одном из моих рабочих мест стоит Гиппократ. Великий исследователь и врачеватель, отец медицины. Гипсовый бюст, копию с древнегреческого, передал мне в дар неведомый скульптор Л.В. — кроме этих инициалов, зеркально моих, я ничего о подарившем узнать не сумел...

Античные ваятели достигали изумительной, непревзойденной виртуозности в изображении человеческих лиц и фигур — не просто геометрической точности в передаче объемов, пропорций, линий, фактур, но той таинственной внутренней энергии, того, как говорят нынче, «драйва», который и по сей день придает их сохранившимся произведениям, — даже покореженным временем, обрубленно-изуродованным, как Венера Милосская, — качество сверхживых существ — магическую одухотворенность.

Один из секретов, может быть, в том, что глаза античных скульптур лепились без попытки изобразить радужку и зрачки, но с такой тончайшей передачей выпуклости глазного яблока, со всеми его переливающимися изгибами, что радужка со зрачком более чем угадывается — она ощущается, и глаза смотрят совершенно естественно...

Живым вечным ликом Гиппократ смотрит на меня.

Иногда я тоже на него взглядываю. Читил и раньше, а теперь это мой постоянный Собеседник, Человек-для-меня — читаю его, изучаю тексты и биографию, докапываюсь, догадываюсь...

С бюстом гипсовым, прежде чем водрузить на стол, поиграл немного, примерил ему мой халат и шляпу, подержал, как больного, в своей постели...

Здесь, дома, собралась только малая-малая часть Собеседников, дарящих мне жизнь.

Некоторые смотрят с полок, другие — со стен, многие обитают по папкам, записным книжкам, нотным тетрадям, бесчисленные — в Интернете. А сколько в письмах...

Разноименные, разновременные, разноголосые — говорю с каждым, когда придется.

Бывают и минуты, когда все соединяются в Одним...

«Человек состоит из осколков, и задача — собрать из этих осколков ожерелье, собрать себя в ожерелье», — написал мне один читатель. Хорошо сказано. Никто из нас внутри себя не единствен — противоречим себе через шаг, не совпадаем с собой, самопроверяемся: в каждом живут разные существа, несогласуемые, заглушающие друг друга, порой убивающие...

Мы и должны противоречить себе, чтобы мыслить и развиваться, должны звучать на разные лады, чтобы живыми быть. Но если внутри полная неразбериха, если бесформенная мазня, какофония — это смерть духовная, это жизнь в смерти.

Как анархия в обществе — преддверие диктатуры криминала и последующего развала всего, так и анархия личностная, анархия в душе и сознании — прямой путь в деградацию, за которой следует либо перерождение в хищную нежить, опасную для других (наркомания, преступность), либо простой маразм обывательства и животного подыхания.

Для тех, в ком проснулась мысль, кто уже не зомби детского образца, — для людей

открытых и развивающихся, конечно, не может быть собирающим Началом дедушка-боженька с палкой ада в одной руке и конфеткой рая в другой.

Но и пустошь безбожия никуда не ведет.

Религия очевидности, вера лишь в то, что можно пощупать и употребить — тупик с отхожей ямой в конце.

Душе ищущей и осознавшей себя свободной, чтобы не заблудиться в поиске и не разлететься от свободы в клочки, не хозяин с палкой нужен или начальник с зарплатой — но внутренний Художник, внутренний Композитор, внутренний Дирижер — живое одухотворяющее начало, ценностное средоточие. Связой с Мировым Целым. Возлюбленный Друг — спутник исканий и провожатый...

Он может жить близко или далеко; мог жить когда-то и где-то; может быть отцом или матерью, учителем или другом детства; любимым поэтом, художником или артистом. Может быть и персонажем, героем, созданным чьим-то творческим воображением: Прометей, Дон Кихот, Гамлет, князь Мышкин, пушкинская Татьяна — живые люди, как мы, а может быть, и живее...

Имеет право и быть человеком, созданным нашим воображением. (И это, пожалуй, существо самое близкое.)

Не важно, живет ли в телесной видимой оболочке.

Важно — живет ли в нас.

Разный и одинаковый, многоликий и единый — как каждый — Он выводит нас из ограниченности, из тюрьмы одинокого «я». Без Него разговоры с собой, сколько ни продолжаются, не сдвигают нас с мертвой точки — себя не слышим. С Ним — обретаем внутренний слух.

Даже самые беспомощные попытки войти в общение с Собеседником — плодотворнейшее занятие.

В такие мгновения мы тянемся к высоте — пусть и не достигаем ее, но растем...

* * *

...Вот еще несколько писем-вопросов с моими ответами. Содержание их может показаться кому-то чересчур философским, абстрактным, но на самом деле это конкретная психотерапия.

О всеединстве

В.Л., я студентка. В ваших книгах встречаю понятие или мысль, которую мне пока почувствовать не удастся...

Это мысль о ВСЕЕДИНСТВЕ, с признанием которого исчезает и одиночество, и страх.

Логикой понять вроде несложно — да, все и все в сущности взаимосвязаны и едины, на то есть самые разные научные и фактические обоснования, но живо почувствовать как-то не получается...

Может быть, я прислушиваюсь и приглядываюсь не к тому? Может, стоит обратить внимание на что-то совсем другое? Как развить в себе способность ощущать это всеобщее единство? Я пока не нашла ответа...

Тяня.

Тяня, спасибо за хороший вопрос. Ты права: всеединство как отвлеченная категория воспринимается просто; а вот применительно к себе...

Вроде бы очевидно: все мы живем в одном Космосе, под единым Солнцем, на общей Земле и составляем всемирный целостный экологический организм: все переплетено, все

взаимосвязано...

Трудно ощутить всеединство, как мы ощущаем солнечный свет или земное притяжение, когда падаем.

Слово «ощутить» в этом случае близко к слову «проникнуться». Трудно проникнуться, да?..

И вот почему.

Потому что реальная жизнь, которой живем мы, — жизнь с огромным количеством отъединений, разобщений и отчуждений.

Жизнь в отрицательных связях: в конфликтах и войнах. Какое там всеединство, когда каждый озабочен своей шкурой и все только тем и заняты, что друг друга обманывают, друг на друга охотятся, пожирают...

Ну да: растет травка на земле, травку коровка кушает, коровку кушаем мы, потом помираем, в землю кладут нас, из земли, удобренной нашим прахом, опять травка растет, травку снова коровка кушает, наши детки — коровку и так далее. Такое всеединство душу не греет.

Но вот, Таня, посмотри, вот послушай:

Я с вами — там, в вечернем освещенье,
и жизнь моя пылает и поет.
Я говорю, — но с прежним нет сравненья, —
привычных слов утрачено значенье,
так пусть мое молчание цветет.
Ведь песня — это многих душ молчанье,
что из души единственной звучит.
Вот с нами скрипка говорит —
мелодия расходится лучами,
но глубже всех скрипач молчит.
Я с вами, робко внемлющие, с вами...
Я одинок, но наша связь крепка.
меня не украшайте именами —
я с вами и без слов, издавека...
...Я с вами, жаждущие песнопенья, —
звук бесконечен, но случайны мы;
без страха жду последнего мгновенья...
Ты, музыка, творишь. В твоём творенье
единственность сквозь множество дана...
Я с вами. У зверей и у растений
я сходное спокойствие встречал —
лишенное боязни утешенье,
подобье сна...

Вот оно, ощущение всеединства, явленное силой живого переживания и потоком поэтических образов. Это из стихов Рильке. (Перевод Т. Сильман, может быть, и не самый лучший по литературному качеству, зато точный по смыслу и интонации.)

Здесь не нужно ничего объяснять — всеединство уже дано, уже чувствуется как состояние души, состояние, в котором воистину нет места страху и побеждено одиночество. (Я одинок, но наша связь крепка...) И это не просто переживание экзальтированного поэта, не имеющее ничего общего с антипоэтической реальностью, — нет, это открытие месторождения истины, пронзание сути, постижение сокровенной тайны, глубины жизни. Что можно добавить к гениальному определению всесвязующей мощи музыки: «песня — это

многих душ молчанье, что из души единственной звучит»?..

Ответ на вопрос «как ощутить всеединство»: жить пристально, внутренне связано жить — в отличие от бессвязности нашего наружного существования, — связано думать и чувствовать — пристально — как у Блейка:

В одном мгновеньи видеть вечность,
огромный мир — в зерне песка,
в единой горсти — бесконечность,
и небо — в чашечке цветка...

Чувство всеединства дает любое самозабвенное проникновение в глубину мира — с любой его стороны. Во что бы мы ни погрузились: в поэзию, музыку, живопись, науку, религию, историю, природу, общение, врачевание — мы неизбежно обнаружим себя внутри организма вселенной, на кончике какого-то его нервного окончания, принимающего импульсы отовсюду — и посылающего во все пределы свои позывные, явные или тайные...

Кроме Рильке, назову в произвольном порядке еще авторов разных народов и времен. С разных сторон они говорили о всеединстве, и каждый его по-своему чувствовал и в соответствии жил.

Будда, учитель жизни. Лаоцзы, китайский мыслитель. Марк Аврелий, римский император-философ. Владимир Соловьев, Николай Федоров, Николай Бердяев, Семен Франк, русские философы. (Само слово «всеединство» впервые ввел в философский обиход Владимир Соловьев, а пришел он к этому представлению через углубленную, творческую веру в Иисуса Христа).

Лев Толстой, в рекомендациях не нуждается. Вернадский, русский ученый, создатель теории ноосферы. Тейяр де Шарден, французский философ и антрополог (у него есть книга «Феномен человека», в которой встречается словосочетание «ткань универсума», ткань вселенной — «ткань» превосходно передает свойство сквозной всеобщности). Альберт Швейцер, немецкий врач, музыкант, мыслитель, подвижник. Януш Корчак, польский врач, педагог и детский психолог, антифашист.

Александр Мень, российский священник, ученый и писатель. (Портрет Владимира Соловьева жил над его рабочим столом...) Антуан Сент-Экзюпери, французский писатель и философ, военный летчик. Ричард Бах, американский писатель, тоже летчик. Уолт Уитмен, американский поэт. Ошо, индийский гуру. Ауробиндо, индийский мыслитель и поэт. Виктор Франкль, австрийский психотерапевт, создатель основанного на идее всеединства психотерапевтического направления — логотерапии — смыслолечения. Мераб Мамардашвили, грузинский и российский философ...

Это лишь малая часть огромного списка. Но уже достаточная для поддержки на жизнь...

Три кита веры разумной

В.Л., а можно ли всеединство толковать в атеистических терминах? Как, например, это делает Фромм, рассуждая о раздвоенности человека, нарциссизме и любви. Или как академик Степин, который говорит о понимании мира и его фрагментов, осваиваемых человеком, как сложной, развивающейся, обладающей синергетическими характеристиками системы, в которую включен и человек. В такой системе «минимальные воздействия в одном месте могут отрезонировать в других подсистемах целого».

На ваш взгляд, материалистическое, естественнонаучное понимание всеединства невозможно? Затемняет, умаляет его смысл? Духовное чувство нельзя

мерить наукой? Вообще — материалистическая трактовка мира пуста, бесплодна, бессильна? Мне лично кажется, что все выдающиеся мыслители, как материалисты, так и идеалисты, говорят об одном, только по—разному.

Валентин.

Валентин, с последним вашим утверждением я полностью соглашаюсь. Уверен, что все на свете думающие люди думают и говорят об одном.

Но... На разных языках, вот незадача. И то и дело приходится припоминать притчу о слепых, ощупывающих слона, один с ног, другой с хобота...

Естественнонаучный подход к пониманию мира, человека и всеединства я не просто признаю, но и посильно стараюсь проводить в жизнь.

Подход этот основан, как я его понимаю, на простом здравомыслии, и главных положений в нем всего три — три кита, на которых держится и наука, и разум, и вера:

1) **Признавай действительность:** то, что есть — есть, чего нет — нет. Ясно как дважды два.

2) **Признавай свою ограниченность:** то, что есть, может тебе только казаться; чего нет — может быть от тебя скрыто, тебе недоступно. А это уже не совсем ясно...

3) **Задавай действительности вопросы, будь с ней в диалоге :** исследуй, испытывай, экспериментируй — выборочно меняй мир, меняй и свои точки зрения — и изучай результат...

Замечаете? Кит второй ставит кита первого, азбучного, под сомнение. Он тоже есть не более чем признание действительности, но уже другого порядка.

И тут сходятся как наука, так и религия: есть действительность, чувствами воспринимаемая, и есть не воспринимаемая, по отношению к тебе запредельная — или, как философы выражаются, трансцендентная — за гранью познания. Разве не так?..

Так, и это доказывает в действии третий кит.

Тоже вполне реальный и опытом подтвержденный — чего стоит одна лишь ядерная энергетика, — он говорит: да, за гранью твоего восприятия и понимания — необъятный мир, бесконечность и вечность. Но ты, человек, можешь туда проникать, за свои пределы, за эту грань. Ты можешь отодвигать ее, шаг за шагом. Ты можешь преодолевать свою ограниченность...

В целом — классическая диалектическая триада: утверждение, отрицание, отрицание отрицания. Подвижное равновесие уверенности и сомнения.

Что до подхода религиозного, то, право, не вижу, в чем он с естественнонаучным не совместим, если только человек не упирается в свою ограниченность, не держится за нее с этой или с той стороны, как слепой за хобот слона или хвост...

Подход этот главный упор длает на второе положение естественнонаучной триады, на второго кита.

Верующий говорит атеисту: то, чего для тебя в силу твоей ограниченности не существует, чего ты не воспринимаешь, во что не веришь, потому что не можешь увидеть, пощупать, понюхать — все-таки есть. И это как раз самое большое, самое главное в мире.

Многие великие ученые-естествоиспытатели (Паскаль, Тейяр де Шарден, Эйнштейн, Флоренский) были людьми глубоко религиозными. Но конечно, для каждого из них Бог был не заоблачным бородатым дедушкой, не космическим человекообразным.

«Бог и внутри нас, и вне, — сказал Паскаль. — Нельзя разумом понять, что есть Бог и есть душа в человеке; но также нельзя и понять, что нет Бога и нет души...»

Он же: «Человек сотворен, чтобы мыслить: в этом все его достоинство и вся заслуга. Обязанность человека только в том, чтобы мыслить правильно.

Порядок же мысли в том, чтобы начинать с себя самого, своего Творца и своей цели.»
Бог мыслителей и есть всеединство.

Свободозависимость и как с ней бороться

В.Л., хотелось бы узнать Ваше мнение о самодостаточности. Как давно появилось это понятие и что под этим словом чаще всего подразумевают? В словаре Ожегова я его не нашла... А спрашиваю я вас об этом потому, что недавно моя подруга, уехавшая 5 лет назад за границу, вдруг объявила мне по телефону, что она вполне самодостаточна и независима. В голосе звучала бравада. Ее слова меня удивили и почему-то расстроили...

Самодостаточность... Хорошо ли это?..

Признак ограниченности или, наоборот, глубины натуры?..

Настя.

Настя, понятие «самодостаточность» в русском языке гуляет пока, как кошка, само по себе. Не онаучено и однозначному определению не поддается. Я лично так думаю: ежели человеку, как кошке, достаточно для жизни в основном только себя — это может и быть признаком ограниченности и не быть.

Диоген, который в бочке сидел и попросил Александра Македонского отойти от него подальше, чтобы не заслонять солнышко, был, по его собственным уверениям, самодостаточен и тем счастлив.

Будда был тоже будто бы самодостаточен и лишь из сострадания к людям пошел учить их самодостаточности, «непривязанности»... А вот Христос самодостаточным не был, ему требовались люди и дела, требовалось себя отдать, воплотить, требовалось любить и любимым быть...

Не существует «нормы самодостаточности», она для каждого своя и может меняться.

Встречаются люди, созданные для монашества, холостячества или стародевичества; встречаются прирожденные отшельники, довольствующиеся общением только с самими собой и Природой...

Но есть и те — многие, на удивление! — кто жаждет от своей самодостаточности избавиться, кому эта непривязанность хуже горькой редьки, кто хочет зависимости!..

Иногда я получаю исповеди от людей, жалующихся на неспособность привязаться и полюбить, желающих, но не могущих распрощаться с постылой свободой.

Этот онегинский комплекс — или, как его называю я, комплекс СВОБОДОЗАВИСИМОСТИ, он же фортунофобия, действительно, очень мучителен и сродни «скорбному бесчувствию» при глубоких депрессиях...

Онегин-то от него, как помните, был трагически излечен замужней Татьяной, от которой впал в нормальную живую зависимость влюбленного человека.

(«Чужой для всех, ничем не связан, // Я думал: вольность и покой // Замена счастью. Боже мой! // Как я ошибся, как нанаказан. // Нет, поминутно видеть вас, // Повсюду следовать за вами, // Улыбку уст, движенья глаз // Ловить влюбленными глазами, // Внимать вам долго, понимать // Душой все ваше совершенство, // Пред вами в муках замирать, // Бледнеть и гаснуть... вот блаженство! (...)// Я знаю: век уж мой измерен; // Но чтоб продлилась жизнь моя, // Я утром должен быть уверен, // Что с вами днем увижусь я ».)

...Итак, на вопрос: «Надо ли стремиться к самодостаточности?» отвечаю: не надо, а только можно.

И с оговоркой: ВХОДЯ, ПОДУМАЙ О ВЫХОДЕ!

Невеста-монашка

к философии внутреннего освобождения

В.Л., вы либо заблуждаетесь, либо лукавите, считая себя свободным и объясняя людям, что и они свободны... Никакой человек не свободен и не делает

то, что хочет, никакой человек никогда этого не сможет.

Мы все связаны по рукам и ногам.

Вы не можете летать, ходить по воде. Не можете не есть и не пить. Не можете жить без воздуха. Не можете поехать, куда захотите когда захотите (я-то уж точно не могу!). Вы лишены свободы выбирать время и страну, в которой рождаетесь и живете. Вы не определяете свой пол, свой рост и комплекцию, свою красоту...

В реальной жизни вы можете только подчиниться обстоятельствам и сказать, что хотите того же, чего и они. Не хочу на Филиппины — судьба моя этого не хочет!

Самообман. Автомобиль, наверное, тоже считает себя свободным от водителя. Если мы свободны, то только как игроки в шахматы.

Правила заданы — игроки подстраиваются...

Л.Б.

Л.Б., вы правы, перечисляя наши жизненные зависимости и ограничения, все эти данности, с которыми мы рождаемся и умираем. И мне понравилось ваше сравнение жизни с шахматами. Эта великая игра — аналогия жизни во многих ее чертах и модель исследования судьбы: Необходимости и Свободы в их всевозможных взаимосвязях.

Вы делаете первый ход или два-три, выбирая дебют, — это, говоря условно, Свобода. Вам объявляют шах или угрожают ферзю — это уже голос Необходимости. Вы взрываете позицию непредсказуемым ходом, как это гениально делал Михаил Таль в годы расцвета, — это Свобода, рывком добытая, словно молния из сгустившихся туч, казалось, неотвратимой Необходимости... Шахматы — это одно «хочу» (выиграть или не проиграть), путь к которому прокладывается тысячами и миллионами «надо» — вариантами развития партии, ходами игры...

Главное отличие жизни от шахмат: жизнь — не одна игра (если брать это слово и в спортивном, и в эстетическом, и в математическом смысле), а великое, развивающееся, бесконечное множество разных игр.

Подавляющее большинство из них нам попросту не известно... Правила каждой заданы, да, в том числе и правило человеческих хищников — правила не соблюдать, и правило гения — правила изобретать.

Одна из тропинок к Свободе — внимательное изучение правил и возможностей той жизненной игры, в которой ты оказался. Либо играешь по правилам, подчиняясь им и внутри них открывая новые пространства свободы (в этом и смысл каждой из игр), либо играешь в другие игры, с другими правилами, либо изобретаешь свои, либо не играешь вообще...

Мы насквозь зависимы, да. Но пока живы, всякая наша зависимость имеет внутри себя «люфты» — пространства относительной свободы, что и дает возможность менять жизненные игры — и творить новые.

Относительна даже такая данность-зависимость, как, например, пол — не все, как известно, живут по правилам своего изначального пола, да и медики уже почти научились менять его по заказу.

Вес, внешность и рост в неких пределах может изменить себе почти каждый.

Место жительства, если повезет, — тоже.

И даже отчасти время...

«Вы не можете летать», — говорите вы.

Да, от рождения крылья нам не даны, это делает нашу зависимость от земного тяготения слишком жесткой.

Но ведь и птицы от силы тяготения не свободны, они тоже от него постоянно зависимы.

А мы, как и птицы, можем со своей зависимостью от земного тяготения взаимодействовать — что и дает нам возможность ходить, бегать, прыгать, ездить; мы с этой

зависимостью можем играть, танцевать — что и обеспечивает всю красоту и великолепие человеческого движения, всю свободу пластики и экспрессии; мы, как птицы, можем освобождаться от жесткой связи с Землей частично, а на какое-то время и полностью (космонавты, познавшие невесомость) — силою человеческого гения, воплотившегося в могучую технику.

Абсолютно зависим от тяготения только труп!..

Почему человечество на протяжении тысячелетий так мечтало летать (сколько сказок об этом и мифов)?

Потому что человек неизменно жаждет увеличения пространства своей свободы, это его видовое качество — стремиться к свободе. Человек — свободозависим!

Авиация и космонавтика дают нам прообраз работы со всеми человеческими зависимостями, главная из которых — зависимость от собственного устройства, от смертной плоти. Они же, летательные наши успехи, воочию выявляют основное условие прироста свободы — приrost сознательной дисциплины, самоограничения.

Моему поколению, смягченно и вашему, с пеленок били по башке палкой по имени Осознанная Необходимость, внушали, что это и есть Свобода, и мы, вереща, дрыгали стиснутыми ножками. Ну осознал я необходимость сходить по нужде — разве тем самым я от нее свободен?..

Маркс чуточку не додумал свою мыслицу. Осознание необходимости — еще не свобода, а только ее условие.

Свобода — это необходимость, сиречь зависимость, сознательно выбранная или созданная, из которой можно сознательно выйти. Возможность смены необходимостей.

Вход и выход, равно открытые.

Себя свободным я, упаси Бог, не считаю. И с некоторой поры внимательно различаю Свободу-От и Свободу-Для.

Свобода-От — целомудренная монашка, а Свобода-Для — невеста на выданье. Свобода-От — шарик, несомый ветром, а Свобода-Для — вдохновение... Свобода-От бессмысленна, если остается только собой. Но и Свобода-Для смысл утрачивает, если собой ограничивается...

Двадцать лет назад я помог талантливому архитектору Ц-ву обрести исцелительную Свободу-От — выбраться из тяжелой алкогольной зависимости, доведшей его до подзаборного состояния. Этим была обретена и Свобода-Для — Ц-в создал прекрасную семью, профессионально добился, казалось, всего возможного — потока заказов, славы, денег, поездок по миру...

Но прошло без малого восемнадцать лет, и Ц-в вдруг снова запил. Покатился опять под гору... Вспомнил меня, нашел. «В чем дело, — спрашиваю, — что случилось? Что потерял?» — «Ничего не случилось... В том-то и дело... А потерялся смысл... Пора, наверно, кончать...» — «Или начинать». — «Что начинать?..». — «Новый смысл...»

Занялись поиском... Через год Ц-в начал писать станковые картины, очень интересные, устроил персональную выставку. Живет снова без алкоголя. От срыва, конечно, гарантии нет, но они нам и не нужны...

...Большая Книга — в небо переплет,
раскрытая, как крылья белой птицы,
и как перо — строка внутри страницы:

Я это знал с мальчишеского детства,
когда летал, как мячик, через лужи:

полет разбегом бешеным заслужен,
но и полет не цель,
а только средство
иного состояния души...
На тонком плане все поступки наши
суть буквицы таинственного текста...
Душа, не умирай.
Душа, питайся болью.
Не погибай, насытиться спеша.
Надежда — злейший враг. Гони ее любовью,
безумием спасай себя, Душа.
На взлете ты живешь,
в парении над бездной,
а не в тюрьме, пускай она и рай.
Останься детскою, останься бесполезной,
спасай себя, душа, не умирай...

Учитель — как его найти

из беседы с Георгием Дариным

ГИД — Владимир Львович, был ли у вас в детстве и юности человек, которого вы могли бы назвать своим другом-наставником, духовным учителем?

— Нет, какой-то одной такой великой фигуры назвать не могу. Благодарен многим, каждому за свое. Раннее детство у меня было счастливым, согретым любовью. Но оно резко прервалось военными невзгодами.

А начиная с детсада и первых школьных лет пошла серость и чернота... Хотя я был любимым ребенком, меня воспитывали на негативе, много ругали, почти не хвалили. Я не находил душевной поддержки ни у сверстников, ни у взрослых, и быстро нажил кучу комплексов. Десяти лет от роду впервые захотел покончить с собой...

Конечно же, добрые и умные люди встречались — и среди школьных учителей, и среди родных, и среди первых встречных. Они спасали, но не напityвали, поддерживали — но не вели, не показывали дороги...

— У каждого детеныша, как писали вы, чтобы он смог выжить и состояться, должен найтись жизненный Покровитель, заботящийся Защитник.

— Да, так поставлено по природе, это как бы само собой разумеется, этому и служит инстинкт родительский и его человеческое возвышение — чувство ответственности старшего перед младшим, совесть, короче.

— Люди с совестью еще не совсем перевелись?

— Слава Богу, но вот с просвещенной совестью... Найти настоящего Учителя в этой жизни — все равно что найти бриллиант среди булыжников на большой дороге.

Но, слава Богу, жизнь — штука гибкая, и отсутствие Единого Учителя могут худо-бедно возмещать частичные временщики. Таковыми и становятся для нас сначала наши родители, потом учителя, потом сверстники, потом книжки и фильмы, музыка и театр, интернет...

Родители мои были обыкновенными хорошими людьми. Каждый из них имел свои дарования, свой богатый и таинственный внутренний мир, но по масштабам проявления личности оба были вполне обычны...

— Но им удалось воспитать вас так, что вы себя чувствуете необыкновенным. Или вы считаете, что это ваша личная заслуга?

— Я вовсе не чувствую себя необыкновенным. Напротив, и чувствую, и знаю, что и я обычный, более или менее среднестатистический человек, которому повезло немного раскрыться благодаря работе.

На работу меня натолкнул мой папа. Сам он мечтал в юности стать врачом, а стал металлургом. Однако людям около него было хорошо, папа имел задатки стихийного целительства. И это он подсказал мне пойти в медицину. То, что в нем было, во мне отчасти развернулось...

Как и в каждом, наверное, есть во мне и что-то свое, особое. Генетика, как правило, работает не напрямую...

— Вдохновитель жизни, духовный учитель — как же его все-таки найти?

— Как говорил поэт — сначала возникает любовь, потом приходит любимый... Адреса Учителя Жизни не знаю, для меня Он везде и в каждом.

На своем опыте я испытал муки ищущей доверчивости — этой неукротимой потребности найти воплощение Учителя в ком-то, до кого можно дотронуться...

Великая тяга, духовный инстинкт.

Учитель нужен тебе, чтобы выплавить из сырья твоей души духовную личность. Но чаще всего, увы, заменяется суррогатом — кумиром...

Труднейший выбор: чтобы не обмануться, надо быть недоверчивым, включать критический ум, но у тебя он пока что не развит. Да и к тому же недоверие делает твое существо закрытым даже для очевидных истин.

Остается — рисковать...

После долгих метаний я наконец выбрал вот что — не останавливаться! — Не останавливаться на истине, открывшейся мне сегодня — всегда помнить, что это только часть Истины. Не останавливаться на учителе — как бы ни был замечателен. Быть восприимчивым, быть любящим, благодарным учеником — но двигаться...

Если кто-то говорит тебе, что он знает Истину и объявляет себя учителем, то от этого субъекта надо бежать как можно быстрее и дальше.

Настоящий Духовный Учитель может быть печальным или веселым, ласковым или сердитым. Но — так или иначе — скажет тебе, даст понять: «Давай просто общаться, давай попробуем подружиться и изучить друг друга.

Давай постигать этот мир вместе. Я, может быть, и смогу научить тебя тому, что немножко больше, чем ты, знаю или множко лучше умею. Но ведь не это главное.

Самое главное — жить полной жизнью, красивым быть изнутри, а еще и уйти хорошо... По настоящему Жизни можно учиться только взаимно».

И ты вдруг почувствуешь в нем свет, тебя потянет к нему, как путника к долгожданному оазису.

А он снова и снова скажет, что и он тоже всего лишь ученик... Вот такого и можно брать себе в учителя и спокойно ему открыться. Мой инстинкт вел меня именно так, хотя и не безошибочно...

* * *

...Сообщения, что выход из смысловой пустоты нашелся, ко мне приходят не часто... Когда приходят, так радостно от этого делается, что хочется тут же броситься за фортепиано — и чтобы услышали все...

Вот как раз об этом.

Не оценивать, а лететь...

В.Л., недавно, играя на фортепиано, я понял, верней, ощутил, в чем смысл искусства, а быть может, и жизни...

Искусство, как Вселенная, не зависит от человека. Оно, как и Природа, не им

создается — человек только посредник Высшего...

Нужно только слышать и понимать, очистив свой ум от грязи личного мнения, соединиться с музыкой и наслаждаться... Не напрягаться, не возлагать на себя ответственность...

Дать своему внутреннему человеку, прекрасному, невесомому, неприкосновенному — жить и развиваться, и не судить его, а соединиться с ним...

Не возлагать на себя и груз оценок других людей, а жить с прекрасным внутри себя, слушать Его... Не оценивать, а лететь, скрябинскими полетно-легкими прыжками лететь ВПЕРЕД-ВЫШЕ... И прислушиваться к тому прекрасному, что есть в каждом человеке.

Мои музыкальные способности намного улучшились после этого осознания.

Играть и жить стало легко..

Константин

На это письмо, помещенное мной в интернет-рассылку, пришло несколько оживленных откликов; кто-то счел даже, что Константина посетил Святой Дух...

А почему бы и нет?.. И мне тоже так кажется.

«Дух дышит где хочет».

Спасибо тебе, Константин, ото всех нас за щедрость души, за то, что поделился своим откровением в таких легких живых словах...

«...Чтобы побольше душ вышло на свет»

случай духовного самоисцеления

Еще одно письмо из моей коллекции, полученное в начале девяностых годов. Здесь у одного человека спасателей оказалось много, они вытащили женщину не просто из смысловой пустоты, но из тяжелой зависимости, из антисмысловой черной дыры.

В.Л., не знаю, дойдет ли до вас мое послание... Позвольте вкратце рассказать о своей жизни, начиная уже со взрослой. Мне 32 года, работаю в гостинице. Восемь лет прожила с человеком при чудовищной несовместимости. Все мои благие намерения разбивались о стену, как будто я говорила на языке, который нельзя выучить. Годы морального убийства, унижение, пьянство, мордобой...

После развода в ошалении понеслась в пьянство и разгул, гнула три года...

Остановилась. Толчком послужил... Чтобы вы думали? Альбом Сандро Боттичелли, случайно ко мне попавший.

Конечно, я и раньше знала, что есть художники, но это было как бы вне меня, некасаемо. И переворот готовился: если б я не мучилась своим превращением из человека в скотину, то хоть ангела, хоть черта подсунь — ничего бы не изменилось. Флорентийский мастер стал той каплей, которой иные чаши дожидаются до гробовой доски.

Неземные лица дев, похожие на самого творца... Он и сейчас на меня смотрит со стены иконным гордо-прощающим взглядом...

Я открыла свои глупые глаза и увидела, что жить так дальше нельзя, ни одной минуты. От самоубийства удержали только дети.

Сознание: я — прах, я — тлен, я — ноль, я убийца своей жизни, единственной, невозвратной жизни, я — грязь, я — мусор.

Рядом — никого...

Пришлось призвать в спасатели Шекспира, Толстого, Хвхмингуэя, эпоху Возрождения...

«Великие мира сего, прекрасные мира сего — возьмите меня в союз, я с прошлым своим расстаюсь..» Выучила кое-как, при отсутствии всяких способностей и пособий, пять аккордов на гитаре, чтобы подбирать, исключительно только себе, своего любимого Окуджаву и романсы.

Искусство — великий лекарь...

Когда в моих авгиевых конюшнях стало возможно хоть как-то передвигаться, я с трудом выпрямилась и посмотрела вокруг. Невежество, хамство, убожество, духовная глухота и слепота всех рангов и калибров...

Пришлось полностью менять мнение о себе сослуживцев! задачка далеко не из легких.

Решили, что я взбесилась. Косые взгляды, кручение пальцем у виска... Безотказная медуза вдруг стала превращаться в нечто имеющее твердый хребет.

Учила стихи для четкости речи, поставила за правило в любой ситуации высказывать свое мнение, если твердо знала, что я права. Теперь достаточно взгляда, чтобы поставить кого надо на место.

Говорили: слишком умная стала; теперь уже ничего не говорят. Особенно раздражает в людях жлобство в сочетании с меркантильностью. На работе то и дело приходится видеть, как кто-то жрет, курит и тут же, захлебываясь, моет кому-то кости — так бы и шарахнула пепельницей по башке!

Но чаще все-таки пребываю в каком-то оголтелом состоянии счастья — что я живу, что растут дети, что есть книги, музыка, живопись. Конечно, во время духовной перестройки круг моего общения сузился, я оказалась в гостиничной компании в единственном экземпляре. Но у меня Другая Компания!..

Я счастлива и об одном молюсь у картин любимого Сандро: чтобы побольше душ вышло на свет, ибо груз понимания Любви и Красоты легче и лучше слепого блуждания среди себе подобных...

Мария

ГИД — Как можно прокомментировать, что произошло? Женщины, вы сказали, от зависимостей освобождаются тяжелее...

— Если можно говорить об исцелении свыше — то это оно, притом без мистики, без какой-либо темной тайны.

У Марии был изначально зависимый тип личности, и судьба складывалась соответственно. Череда зависимостей: оценочная, сексуально-любовная с большой примесью мазохизма, потом алкогольная. Низменная, болотная, засасывающая среда... Полная картина разверзающейся черной дыры и все шансы опуститься на дно, деградировать и сгубить детей. Но произошла встреча с Красотой и вспышка прозрения, пробудилась совесть и воля к свету... Если и есть тут мистика — таинственность светлая — то лишь в одном: в осуществлении первой помощи, в миге Встречи... Кто «подбросил» Марии альбом Боттичелли, с которого начался спасительный поворот?..

Можно сказать: случай, ничего более. И такие случаи посылаются многим, посылаются всем — просто тем, что есть мировое искусство, есть книги и другие средства информации — есть световой источник со многими излучениями... Но беда-то в том, что огромное большинство гибнущих в зависимостях закрыто от этих лучей, закрыто именно своими зависимостями, изнутри, а Мария открылась. Что-то ей помогло.

— Сама же и помогла... Был какой-то ресурс... Вам известно, как дальше сложилась ее жизнь?

— Из отеля уйти пришлось вскоре — подставили... Изрядно помыкалась, но нашла и работу неплохую, и небольшой круг новых друзей, и друга-мужчину. Детей подняла. Долго болела, выдюжила... Теперь уже бабушка, и такой бабушки я пожелал бы любому внуку.

— Учитывая, что внуки мы все — и мне бы!..

Вселенная горит. Агония огня
рождает сонмы солнц и бешенство небес.

Я думал: ну и что ж. Решают без меня.
Я тихий вскрик во мгле... я пепел... я исчез...
Сородичи рычат и гадят на цветы,
кругом утробный гул и обезьяний смех —
кому какая блажь, что сгинем я и ты,
на чем испечь пирог соединенья всех,
когда и у святых нет власти над собой?
Непостижима жизнь, неумолима смерть,
а искру над костром, что мы зовем судьбой,
нельзя ни уловить, ни даже рассмотреть...
Все так, ты говорил, — и я ползу, как гля,
не ведая куда, среди паучьих гнезд.
Но чересчур глупа красавица Земля,
чтоб я поверить мог в незаселенность звезд.
Все так, ты говорил. Бессмысленно гадать,
чей глаз глядит сквозь мрак на наш ночной содом,
но если видит он — не может не страдать,
не может не любить, не мучиться стыдом.
Вселенная горит. В агонии огня
смеются сонмы солнц, и каждое кричит,
что не окончен мир, что мы ему родня,
что у Творца миров душа кровоточит...
Врачующий мой друг! Не вспомнить, сколько раз
в отчаяньи, в тоске, в крысиной беготне
ты бельма удалял с моих потухших глаз
лишь бедствием своим и мыслью обо мне.
А я опять тупел — и гас, и снова лгал:
тебе — что я живой, себе — что смысла нет,
а ты — едва дыша — ты звезды зажигал
над головой моей, ты возвращал мне свет
и умирал опять... Огарки двух свечей
сливали свой огонь и превращали в звук,
и кто-то Третий — там, за далями ночей,
настраивал струну, не отнимая рук...
Мы в мире не одни. Вселенная плывет
сквозь мрак и пустоту, — и, как ни назови,
нас кто-то угадал — Вселенная живет,
Вселенная летит со скоростью любви...

Спасибо, что скачали книгу в [бесплатной электронной библиотеке BooksCafe.Net](#)

[Оставить отзыв о книге](#)

[Все книги автора](#)