

Александр
Попов

ОДИН НА ОДИН С БОЛЕЗНЬЮ

МНОГОГОЛОСЬЕ

Издание третье,
исправленное и дополненное

Москва
Проектное бюро «Легейн»
2009

УДК 17.02172
ББК 87.7
П58

П58 **Попов А.Б.** Один на один с болезнью. Многоголосье. – 3-е изд., перераб. и доп./А.Б. Попов. – М.: Легейн, 2009. – 340 с.

ISBN 978-5-91491-019-5

Автор, рассказывая о своём пути, в начале которого возникла тяжёлая неизлечимая болезнь, рассматривает её не как приговор, а как частный случай жизненных обстоятельств. Он ищет и находит возможности для преодоления трудностей и реализации себя вне зависимости от этих обстоятельств. Повествуя о собственном опыте, автор приглашает читателя к разговору о том, как отыскать себя в жизни, а жизнь – в себе.

Книга представляет интерес для широкого круга читателей, а также психологов, медицинских работников, педагогов.

Самое интересное в исповеди Александра Попова – откровенность, с которой раскрепощение личности, во всяком случае, впервые в обозримой русской истории, мыслится как освобождение индивида. Без морока коллективных шествий, соборных единений и массовых штурмов. Смысл жизни ищет индивид. Индивид как таковой. Смысл жизни как таковой. На то и Поэзия, чтобы осуществлять невозможное. В этот миг слышит человек Голос. И осознаёт Логос. И верит, что можно устоять один на один с Истиной.

Лев Аннинский

© А.Б. Попов, 2009

© Оформление. Проектное бюро «Легейн», 2009

ISBN 978-5-91491-019-5

© Фото В. Войнов, 2009

Посвящаю эту книгу жене Ирине
и дочери Анне

ОТ АВТОРА

В мире не было и нет человека, который ни разу не оказался бы лицом к лицу, один на один с испытанием, предназначенным только ему. Не имеет значения, сколько близких, страдающих и любящих людей в этот момент находится рядом. Всё равно каждый из нас, рано или поздно, остаётся один на один – с судьбой, с жизнью, со смертью, наконец!

Вечный вопрос «быть или не быть?» обязательно потребует ответа от каждого человека. От этого вопроса можно попытаться уклониться, можно сделать вид, что его нет. Но и принципиальный отказ от поисков ответа тоже окажется выбором, не так ли?

Попадая в сложные жизненные обстоятельства, каждый вынужден искать в них и своё новое место, и самого себя. От того, как ему это удастся, во многом зависит и вся его дальнейшая судьба. Этот разговор связан с болезнью, но лишь в той степени, в какой она является частным случаем таких обстоятельств. Когда она приносит с собой боль и страх, что-то делает трудным, а что-то и невозможным.

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

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

изложив некую схему, программу действий, которую следует запомнить и аккуратно выполнять. Если бы всё было так просто! Жизнь – не математика, где правильный алгоритм действий всегда приводит к единственно правильному решению. Зато этому можно научиться, вложив в поиск душевные силы, упорство и желание. Хотя «научиться» не совсем точное слово. Дело в том, что, встав на путь самореализации и самопознания, нельзя узнать всё раз и навсегда. Это постоянный поиск, где одни и те же вопросы могут в разное время звучать почти одинаково, но требовать от человека различных ответов.

Хорошо, если рядом есть специалист – психотерапевт или психолог, – способный помочь. Хорошо, когда лечащий врач может облегчить наше состояние с помощью лекарств и других подвластных ему средств. Ну, а мы сами? Чего мы хотим? Ждать, когда они чего-нибудь добьются, или самим активно включиться в эту работу?

Как же быть: тонуть, полагаясь на тех, кому спасать таких, как мы, «по штату положено», или действовать рука об руку с ними – во имя собственного спасения?

Известно, что потерявшие голову утопающие сумбурными, беспорядочными действиями нередко губят не только себя, но и тех, кто пытается их спасти. А так хочется действовать осознанно, дабы не пропасть самим, и не «утопить» того, кто находится рядом!

Александр
Попов

От автора

Психологическое воздействие, несомненно, может оказывать благотворное влияние на здоровье, а в ряде случаев будет необходимым условием успешного лечебного процесса. Однако случается, что полное излечение в принципе невозможно. Есть немало потерь, которые, увы, уже не восполнить. Ампутированная нога не вырастет вновь, а банальный перелом руки может поставить крест на карьере талантливого музыканта. Поэтому, говоря о здоровье, я прежде всего имею в виду то, что можно было бы назвать «здоровьем человеческой личности».

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

* * *

Я начал интересоваться проблемой поиска в себе скрытых ресурсов много лет назад не из простого любопытства. Просто однажды в мою жизнь вошёл недуг, до сих пор считающийся неизлечимым..

Рассеянный склероз. Он принёс с собой множество вопросов, ответов на которые я не знал, а спросить было не у кого. Пришлось искать их самостоятельно – вначале интуитивно, почти на ощупь, затем всё более и более осознанно. За более чем двадцать лет существования в моей жизни этой болезни я не потерял возможности жить интересной, полноценной, насыщенной жизнью. Бывали и бывают, конечно, тяжёлые моменты, когда я балансирую на грани, за которой начинается

иная жизнь., в которой фигурируют инвалидная коляска, костыли, «ходунки» и прочие невесёлые вещи. Впрочем, и такая жизнь может быть интересной и насыщенной, примеров чему можно встретить немало.

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

Стал человек инвалидом или нет, есть ли у него перспективы физически победить болезнь – очень важно. Но гораздо важнее несмотря ни на что сохранить себя в жизни, а жизнь – в себе. Несмотря на все костыли, «ходунки», коляски и прочие атрибуты неблагополучия. Можно продолжать существовать физически, но быть недостойным величия жизни. Можно умереть, но, подобно героям трагедий, выиграть поединок со своей судьбой.

* * *

В детстве мне часто снился один и тот же сон. Я видел себя в незнакомой пасмурной местности: серая трава, тёмные, неопределённого цвета кроны деревьев, сумрачные тени под ними. Кажется, вот-вот произойдёт что-то ужасное. Всё вокруг пропитано страхом, которому нет названия. И вот появляется Нечто, и я чувствую, что это и есть источник ужаса. Нужно убежать, но ноги словно прирастают к земле. Они становятся тяжёлыми, как чугунные тумбы. В этот момент, на пике леденящего страха,

Александр
Попов

ХРОНИКА ЖИЗНИ В РЕАЛЬНОМ ВРЕМЕНИ

От автора

я просыпался: «Слава богу, это только сон!». Детские сны ушли вместе с далёким уже детством, но этот остался со мной. Только теперь он сделался явью. По иронии судьбы это случилось на самом рубеже взрослой жизни, в день моего семнадцатилетия. Последний день апреля, канун майских праздников. Я пригласил друзей на дачу, чтобы праздновать на природе. Собирались затемно. Нужно было успеть на первый автобус, мы торопились, и было некогда задуматься над причиной странного дискомфорта, владевшего мной... И только когда, закончив рыбалку, мы с друзьями пошли играть в футбол, я наконец понял, что меня беспокоит. Ноги потеряли чувствительность. Они стали тяжёлыми и непослушными, словно вата, пропитанная тёплой водой. Странное ощущение: я ставлю ногу вперёд, но не чувствую ничего! На другой день, через неделю, две, всё осталось без изменений. Я старался тогда не думать об этом: впереди были выпускные экзамены в школе, затем вступительные в институт – словом, было не до того. Но через два месяца, когда я стремительно и неуклонно стал слепнуть на правый глаз, о том, что происходит, пришлось задуматься всерьёз.

МНТК «Микрохирургия глаза», куда я попал по «cito!», то есть срочно и вне очереди, – первая в моей жизни больница. Вежливый, приветливый персонал, ковровые дорожки, картины на стенах. Почти все пациенты в отделении – после операции (в основном по поводу катаракты) и намного старше меня. Наверное, поэтому сестра-хозяйка Александра Тимофеевна прозвала меня «дитём». А так как «дитё» операции не подвергалось, она частенько обращалась с просьбой что-нибудь перенести или сделать, за что я в претензии

не был: всё какое-то развлечение. Но что-то невысказанное чувствовалось во взглядах врачей. Так смотрят на человека, у которого в жизни случилось несчастье, но сам он ещё об этом не знает. Я пытался выяснить, что же со мной происходит, но ответы получал уклончивые. Только невропатолог как-то сказал мне, что теперь о службе в армии можно и не думать. Это не добавило ясности и порядком меня озадачило. И лишь три месяца спустя, попав в 6-е отделение Института неврологии, я стал понимать, что к чему...

* * *

Ветром листья растрёпаны в старом саду,
И грустить им теперь уже не о чем,
Осень небо забыла в холодном пруду,
Бродит в парке прогульщиком-неучем...

Верит Осень, что вечно на свете была,
И гордится, что время замедлила,
Ледящим огнём по деревьям прошла
И сама ничего не заметила.

Слишком долго она любовалась собой,
 Позабыла про разные мелочи
 И последние листья ведёт на убой,
 И грустить скоро им будет не о чем...

Было начало октября, но осень была ранней и дождливой. Я так и запомнил то время: жемчужно-серое небо, частые дожди за окном и яркие кленовые листья на мокром асфальте. Впрочем, не могу сказать наверняка, была ли осень именно такой или моё настроение окрасило воспоминания о ней в мрачные тона. Помню липкий страх, охватывавший меня при взгляде на молодых ребят с парализованными ногами, руками, которые даже ложку держали с трудом. После спинномозговой пункции поставили диагноз и мне. Он звучал так же, как и у остальных, – «рассеянный склероз».

По сравнению со многими другими моё положение было вполне сносным: я ходил, пусть и не слишком уверенно, зрение было уже в порядке, а недав-

но возникшее онемение кистей рук оказалось небольшим. Врачи оберегали нас от лишней информации относительно перспектив, да мы и сами старались тогда меньше думать о своих перспективах. Это было по-своему весёлое время: байки, анекдоты, совместные чаепития...

По вечерам в нашу палату заглядывали соседи – те, кто был способен самостоятельно передвигаться. Расходились лишь по команде дежурной сестры. На «воле» шёл первый матч между Карповым и Каспаровым, и наши шахматные баталии подогревались данным обстоятельством. Всё это помогало отключаться от того, что собрало нас вместе. А ещё был кураж. Мы как будто хотели доказать: ещё посмотрим, кто кого! И страх отступал, сворачивался где-то глубоко и уже не тревожил так остро.

Каждое утро после завтрака и многочисленных процедур Сергей, мой сосед по палате, приехавший из Прибалтики, просил помочь ему добраться до коляски, стоящей за дверью. Мы выходили, и Сергей, вцепившись в неё руками, начинал медленное движение до конца коридора и обратно: мокрый от напряжения, он упрямо продолжал переставлять подламывающиеся ноги. Он верил, что снова сможет ходить. Спустя две недели он уехал домой, кажется, без какого-либо улучшения. Но вера в то, что он сможет встать на ноги, по-прежнему горела в его глазах. Вспоминая о нём, я очень хочу верить, что ему удалось удержать хотя бы этот, быть может, самый важный рубеж...

Я перебрался на его кровать, стоявшую справа от окна, рядом с койкой бородатого студента МХТИ Игоря, заболевшего летом в стройотряде. Он попал сюда в плохом состоянии, но к моему появлению ему стало заметно лучше, и он вполне нормально

передвигался. Говорили, что этого удалось добиться с помощью значительных доз гормональных препаратов. Лёжа на соседних кроватях, мы болтали обо всём, и для меня, семнадцатилетнего, его двадцать два казались внушительным возрастом. И здесь я оставался самым молодым в палате, а может быть, и во всём отделении. Опять ко мне относились, как к ребёнку: наставляли и опекали. Да, действительно, я не был тогда взрослым в той степени, чтобы реально оценивать своё положение.

В палате напротив лежали тяжёлые больные, те, кто уже не мог ничего делать без посторонней помощи. Я знал, что у нас с ними один и тот же диагноз, но в глубине души был убеждён, что со мной такого не произойдёт. Поэтому, несмотря на тревожность и даже некоторую мнительность, мне удалось не сползти в бездну отчаяния, как некоторые из моих соседей. К тому же это было бы трудно сделать рядом с Сергеем и Игорем, являвшимися собой жи-

вой образец спокойного и даже весёлого мужества.

И ещё Володя – Володя Перельман, лежавший в соседней палате и проводивший у нас дни напролёт. Володя во многом был исключением из того, что я видел вокруг себя. Во-первых, он был врач, а потому, в отличие от других, прекрасно осознавал, что с нами и с ним самим происходит. Во-вторых, он не страдал рассеянным склерозом, но это было совсем не к лучшему, так как у него обнаружили опухоль спинного мозга. Рассеянный склероз мог развиваться быстрее или медленнее, мог даже и вовсе не развиваться. Его болезнь, увы, никаким ремиссиям не подлежала.

Володя заходил в палату, держась за стены и опираясь на спинки кроватей, – каждое движение требовало немалых усилий. Ему было, пожалуй, около тридцати, но в его глазах и мягкой улыбке таилась спокойная мудрость, свойственная иному возрасту. Эта улыбка плот-

ным занавесом укрывала всё, что творилось в его душе (страшно представить, что в ней могло твориться!), и за всё время, пока мы были рядом, он не позволил себе ни единого проявления слабости. Я тянулся к нему, а он, видимо, нашёл во мне благодарного слушателя. Наши беседы длились часами. Володя рассказывал о том, как ничтожно мало наука знает о человеке и его возможностях. Позже я не раз буду вспоминать эти рассказы, полные вопросов, на которые нет ответов, его уверенность в том, что роль личности в процессе борьбы с недугом огромна и совершенно ещё не изучена. Володя рассказывал о биоэнергетике, религии и прочих вещах, звучавших для мальчика, только что окончившего рядовую советскую школу, настоящим откровением. Может быть, в другой ситуации я отнёсся бы ко всему услышанному иначе, но тогда... Под воздействием всего происходящего мой образ мыслей стремительно менялся; меня трево-

жили вопросы, которые я не был даже в состоянии связно сформулировать. Помню угнетавшее ощущение, что для нормального лечебного процесса от меня требуется лишь строго исполнять все назначения, но сам я в этом процессе ничего не значу. А я хотел действовать – сидеть сложа руки и ждать неведомого исхода было невыносимо. Я пытался расспрашивать о болезни лечащего врача, но всякий раз получал скупые и уклончивые ответы.

До всех этих приключений я был очень замкнутым, порой даже откровенно нелюдимым человеком. Я не тяготился одиночеством, потому что в этом состоянии чувствовал себя наиболее комфортно. А тут я вдруг с удивлением увидел вокруг себя людей, которые оказались по-настоящему интересными! Это было совершенно новое для меня состояние. Оно было настолько ярким, что временами я даже забывал о грустной причине, по которой я оказался в этих стенах.

В больницу каждый день приезжала матушка. Я видел, как она переживает происходящее, хотя старается держаться так, как будто ничего страшного не случилось. Мы словно играли в какую-то странную игру, делая вид, что всё хорошо. Когда она вышла из кабинета после долгого разговора с лечащим врачом, я видел, что она подавлена услышанным, хотя и старается держаться бодро. Я не смог узнать никаких подробностей беседы, за исключением того, что матушка дала согласие на использование в диагностических целях спинномозговой пункции и сказала твёрдое «нет!» применению гормонов.

Раньше я очень боялся даже простых уколов (хотя, конечно, виду старался не подавать), а тут их оказалось столько, что я успел к ним привыкнуть. Но перед пункцией я волновался ужасно. Шутка ли: в позвоночник будут втыкать толстую иглу! Однако в момент самой процедуры я испытал не страх, а совсем иные

ощущения. Во время этой несложной, но ответственной операции больной должен лежать неподвижно, для чего его пристёгивают к столу специальными ремнями. А для страховки его ещё держат медсестры. И вот, когда одна из них – красивая молодая девушка, – склонилась почти к самому моему лицу, да ещё крепко обхватила за плечи... Кажется, я даже забыл о том, что должно сейчас произойти! С тех пор я спокойно отношусь к любым медицинским процедурам, если не считать лечения зубов, перед которым я до сих пор испытываю какой-то необъяснимый страх!

* * *

Врачи что-то проделывали с моим телом, назначали процедуры и лекарства, и казалось, что своими расспросами я им мешаю. Скорее всего, так оно и было, и мою любознательность просто терпели. Видимо, они были по-своему правы, считая, что не нужно тратить

время на объяснения, большую часть которых пациент всё равно не поймёт, а остальное может истолковать неверно. И где гарантия, что в результате он не впадёт в глубокую депрессию, из которой его потом будет трудно вывести? После выхода из больницы я, разумеется, нашёл соответствующий медицинский справочник, откуда, впрочем, нового узнал немного. Конечно, там рассказывалось о неизвестной этиологии, о сложности в прогнозах течения болезни и прочих научных вещах, но мне-то было нужно совсем другое. Это сейчас стали говорить о важности психотерапии в процессе лечения, а тогда об этом упоминалось весьма скупое. Как ни парадоксально это звучит, но таинственность болезни меня скорее успокаивала, чем пугала. В этой загадочности, как ни странно, таилась надежда: а вдруг решение существует, находится где-то совсем рядом, и его просто ещё не нашли... Я чувствовал, что болезнь реагирует на моё эмоциональное

состояние, что какая-то связь существует и её надо попытаться установить. Материала для размышлений частые обострения давали предостаточно. Было необходимо найти какую-то опору, чтобы оттолкнуться от себя леденящий страх перед будущим, отогнать рой чёрных мыслей. Я должен был обрести некий противовес болезни, уцепиться

за что-то реальное, настоящее. Конечно, я очень хотел верить в то, что у меня есть шанс преодолеть эту болезнь, хотя многое и говорило мне об обратном, но пока (и если) недуг остаётся со мной, я не собирался сидеть сложа руки. Нужно было найти возможность прийти в себя и выйти из его тени на солнечный свет.

ОДИН НА ОДИН С БОЛЕЗНЬЮ

Александр
Попов

ХОМО – САПИЕНС?

Наблюдая за животными, невольно восхищаешься их приспособленностью к условиям, в которых они обитают. У каждого биологического вида есть своё жизненное пространство, или, иначе говоря, экологическая ниша, благодаря которой он имеет возможность существовать. Потеря такой ниши для любого вида практически эквивалентна его физическому вымиранию, и даже небольшое её сокращение может привести к существенному уменьшению численности животных.

Восстановить положение оказывается очень сложно. Ведь по отношению к природе особенно справедлива поговорка: «Свято место пусто не бывает». Свободную нишу тут же занимают конкурирующие виды, не пуская бывших «хозяев» обратно. А если происходит серьёзная смена природных условий, скажем, изменение климата, это приводит к необходимости приспособливаться к новому положению. В этом случае каждому виду приходится вновь завоёвывать своё место под солнцем. Бывает, какому-то виду удаётся даже выиграть, если в результате он занимает более обширную нишу, потеснив конкурентов. Но и здесь его возможности не представляются очень широкими. Биологический вид, как и отдельная особь, может и выиграть, и проиграть, но в любом случае полученный результат будет жёстко детерминирован объективно существующими условиями. Это такая своеобразная лотерея, где результат не зависит от воли непосредственных участников процесса. Животное не способно ни сознательно менять

своё отношение к окружающей среде, ни творчески изменять саму эту среду.

Данное правило имеет в природе лишь одно исключение, имя которому «человек». Первобытные люди, казалось бы, проигрывали диким животным почти во всём. Человек не имел острых когтей и клыков, не обладал феноменальной физической силой, не мог слишком быстро бегать, не имел тонкого обоняния, острого зрения и чуткого слуха. Однако, пережив множество геологических и исторических эпох, глобальные изменения климата и прочие катаклизмы, он сделал всю планету своей экологической нишей. Как ему это удалось? Сыграла ли свою роль социальная организация? Бесспорно. Но только ли она одна? Ведь мы знаем много примеров сложной организации, не вылившейся во что-либо подобное, – скажем, жизнь пчёл, муравьев, термитов...

У человека имелось ещё одно, решающее и отличающее его от всех остальных преимущество: он не был «узко специализирован», то есть не был жёстко приспособлен к каким-то определённым природным условиям. (Заметим, что только человек сумел сделать это качество преимуществом. Обычно как раз приспособленность вида к конкретным условиям обитания является залогом его выживания.) Человек оказался «универсальным», то есть гибко приспособлялся к изменениям окружающего мира, вдобавок к этому он обладал индивидуальностью. Именно благодаря этим качествам человек приобрёл способность адаптироваться

Александр
Попов

Хомо – сапиенс?

к самым разным условиям, научился выживать в таких экстремальных условиях, в которых выжить, кажется, невозможно!

При этом нужно помнить, что невероятная способность к выживанию не исчезла с появлением современной цивилизации: в латентном состоянии она сохранилась в каждом из нас. Она формировалась не столько морфологически или физиологически, сколько за счёт психической адаптации. В первобытные времена такая гибкость позволяла людям жить и в зоне вечной мерзлоты, и в саваннах, и в экваториальных лесах, ведя тот образ жизни, который был в данных конкретных условиях наиболее подходящим. Психическая адаптация не занимала слишком много времени, к тому же оказалась на порядок эффективнее всего остального.

С течением времени изменилось очень многое, но способность приспосабливаться к новым условиям и превращать свою слабость в силу и поныне остаётся с нами. Попадая в экстремальные условия, мы порой восклицаем: «Я не могу так жить!». Это одновременно и правда, и ложь. Действительно, таким, каким он был прежде, человек в новых сложных условиях, вероятнее всего, выжить не сможет. Но, найдя свою нишу и изменив себя, человек способен и выжить, и жить дальше.

Собственно говоря, мы всю свою жизнь только и делаем, что адаптируемся и привыкаем к чему-то новому. Новорождённый с первых же секунд жизни сталкивается с неведомым, непривычным и даже враждебным миром. Он осваивается в этом

мире, ищет способы взаимодействия с ним. В это время ребёнком руководят в первую очередь инстинкты, до поры до времени играющие главную роль в его адаптации к миру. Задачи усложняются, и чем дальше, тем больше в процесс адаптации включается интеллект.

Жизнь преподносит новые и новые испытания: детский сад, школа, бесчисленные этапы так называемого переходного возраста... И человек постоянно меняется и адаптируется к возникающим реалиям, чтобы меняться и адаптироваться вновь и вновь, и так до бесконечности. Ведь, по существу, всякий возраст – «переходный», а всё сущее в человеческой жизни временно, не так ли?

...Человек четырёх-пяти лет от роду впервые попадает в детский сад, и (о ужас!) жизнь в который раз становится для него неизведанной и оттого тревожной, волнующей и в чём-то даже экстремальной. Новая обстановка, незнакомые люди, непонятные, совершенно не похожие на семейные, отношения. Ребёнку, конечно, бывает в такой ситуации ой как нелегко! Некоторые взрослые отказывают детям в самой возможности иметь проблемы. По их мнению, проблемы могут быть только у них самих, у «больших». Эти люди, вероятно, не лукавят: они просто забыли, что пресловутое «беззаботное детство» – надуманный, лживый, навязанный и, по сути, фальшивый образ!

В детстве человек узнаёт о мире много больше, чем потом за всю свою остальную жизнь! С течением времени растущий человек постоянно сталки-

Александр
Попов

Хомо – сапиенс?

ваются с новыми для себя проблемами. Теперь уже не только инстинкты помогают ему: в дело вступает разум, интеллект.

Взрослея, homo всё больше и больше становится sapiens! Маленький человек учится чувствовать, преодолевать препятствия, учится дружить и любить, терять и вновь обретать значимых для себя людей. Учится реагированию на происходящие в жизни события. И многое из этой науки нельзя потом «пройти» заново: в Школе Жизни неаттестованные ученики на второй год, увы, не остаются! Вместе с разумом у ребёнка динамично развивается эмоциональная сфера. Сочетание того и другого порождает потрясающий адаптационный механизм, служащий человеку добрую службу и в дальнейшей жизни, – игру. Детская игра – это настоящий творческий процесс, создание в воображении новой реальности и одновременно процесс формирования необходимых адаптационных механизмов. Это возможность быть раскованным, пластичным, изобретательным, отважным, гибким даже в самой сложной (хотя и умозрительно выстроенной) ситуации. Это действительно творческий, или, как в последнее время принято говорить, креативный подход к жизни. Именно его так часто не хватает взрослым, особенно тем, кто оказался в сложной, критической или кризисной ситуации – в положении, когда очевидное далеко не всегда бывает правильным, а простое на поверку оказывается невероятно запутанным. Мы все когда-то вынесли из своего детства способность к такому подходу.

Но одни люди продолжают и дальше пользоваться ею, другие отложили её в сторону, как им показалось, за ненадобностью. А кто-то не пользуется ею потому, что просто не научился этого делать.

Мы становимся взрослыми, и теперь уже от нас во многом зависит, что смогут взять во взрослую жизнь наши дети. Одни из них станут людьми инициативными, многоплановыми, находчивыми, творческими; они смогут построить свою жизнь интересно и ярко. Эти люди будут востребованы в бизнесе, науке, управлении, производстве. Про них будут говорить, что «таким в жизни везёт». Другие, увы, станут исполнителями чужих идей, вечно ведомыми, подчинёнными или даже аутсайдерами. Первые отыщут свой путь даже в сложной ситуации, связанной и с тяжёлой болезнью, и с иными жизненными проблемами. Вторые... Им в таком случае будет особенно трудно. И хотя, как утверждает известное изречение, учиться никогда не поздно, некоторые потенции к творческому отношению к жизни закладываются именно в детстве, и только в детстве. К счастью, все мы родом из детства и, видимо, в каждом могут отыскаться спящие зёрнышки творчества.

Детские игры могут сказать наблюдательному глазу очень многое. Одни дети охотно лепят из пластилина, рисуют самостоятельно придуманные образы – одним словом, творят. Другие не любят создавать: играют в игры, придуманные не ими, охотно используют готовые схемы, а свободному полёту фантазии предпочитают, скажем, тематический конструктор

Александр
Попов

Хомо – сапиенс?

«Лего» и компьютерные игры с заданными темами, героями и результатом. Они предпочитают книге телевизор, а собственному творчеству – потребление плодов творчества других. С такими детьми, конечно, гораздо проще: включил им телевизор или компьютер – и вот уже они «заняты делом». Но не дай им Бог, став взрослыми, попасть в лабиринт тяжёлой и сложной жизненной ситуации! Скорее всего, окажется, что они к ней совершенно не готовы.

Что же со всем этим делать? Нам, взрослым, видимо, придётся довольствоваться тем, что мы получили в детстве, и искать свой путь и самих себя, опираясь на имеющийся потенциал. При желании мы способны на многое в любом возрасте, однако далеко не всё, что упущено в детстве, можно потом восполнить. Конечно, это не может служить поводом для бездействия или капитуляции. Ведь в любом случае явные и скрытые личностные возможности каждого человека очень велики. Нужно лишь отыскать ключ, которым отпирается эта дверь!

Но здесь нельзя не задуматься о нашей ответственности перед теми, кто только вступает в жизнь. Современные дети в будущем неизбежно столкнутся с теми же проблемами, с которыми сегодня сталкиваемся мы. Успех (или неуспех) их решения будет во многом определяться потенциалом, накоплением и формированием которого теперь во многом зависит от нас. Но в какой степени зависит? Где граница между тем, что дано человеку от природы, и тем, что способна дать ему социальная среда:

семья, дружеское окружение, наконец, общество в целом? Вопрос ведь совсем не праздный!

Выдающийся отечественный генетик В.П. Эфроимсон в своей книге «Гениальность и генетика» обращает внимание читателя на тот факт, что в истории человечества неоднократно наблюдался феномен, называемый «золотым веком». На ничтожно коротком временном промежутке возникал невиданный культурный и научный подъём, как это было, скажем, в Древней Греции в пору расцвета Афин. В течение считанных десятилетий там появилось множество людей поистине выдающихся: учёных, поэтов, драматургов, военачальников, философов. Ни до ни после этого Эллада не знала подобного взлёта. Откуда же появились такие возможности и куда потом всё это исчезло? Владимир Павлович доказывает, что во многих людях таится огромный потенциал, но лишь единицы превращают скрытую потенцию к успеху в реальность. Дело, помимо личностных качеств самого человека, в общественной обстановке, в наличии условий, благоприятствующих, а не препятствующих росту. Конечно, мы имеем немного рычагов воздействия на общество, государство и уж тем более на пути их исторического развития. Но в микрокосме своей семьи мы способны как создать условия для всестороннего формирования личности ребёнка, так и сделать всё для того, чтобы закрыть ему этот путь!

Первобытные люди, отвоёвывая своё жизненное пространство, адаптировались к ситуации и соз-

Александр
Попов

ХРОНИКА ЖИЗНИ В РЕАЛЬНОМ ВРЕМЕНИ

Хомо – сапиенс? давали новую интеллектуальную и культурную среду, чтобы выжить. Дети, развиваясь и творчески осваивая окружающий мир, учатся жить. Тот же, кто столкнулся с тяжёлой болезнью или иными сложными обстоятельствами, часто вынужден учиться жить заново для того, чтобы выжить и не потерять свою индивидуальность, своё «Я». Огромный творческий ресурс, доставшийся человеку от далёких предков, таится в каждом из нас. Можно, конечно, отказаться от его поиска в себе. Но не жалко ли упускать такую возможность, Человек Разумный?!

Летом 1986 года мы собираемся ехать в деревню. Я много раз бывал там, и теперь с нетерпением жду этой поездки. Тем более я, мои брат и друг хотим жить не в доме, а в палатке на берегу реки, километрах в двух-трёх от деревни, поэтому мы тщательно готовим походное снаряжение и рыболовные снасти.

И только одно обстоятельство очень тревожит меня. После весеннего обострения мне никак не удаётся по-настоящему прийти в себя. Координация движений никуда не годится: я спотыкаюсь на ровном месте. Кажется, чего уж проще: попасть пальцем в кончик собственного носа? А я не могу: рука пролетает куда-то в направлении уха. Стоять ровно, закрыв глаза, тоже не удаётся: я тут же начинаю заваливаться в сторону. А тут жизнь в походных условиях со всеми вытекающими отсюда обстоятельствами. И как удержаться от того, чтобы не ловить рыбу с лодки? Но лод-

ка-то надувная, а со спиннингом нужно ловить стоя...

В общем, по-хорошему ехать не стоило, но и отказаться было невозможно. Всё изменилось неожиданно. За три дня до отъезда я вдруг почувствовал себя так же хорошо, как до болезни! Я смог ровно ходить, нормально бегать, спокойно стоять с закрытыми глазами, не теряя равновесия! Целый месяц мы жили в палатке. Я плавал в лодке, купался вместе со всеми дни напролёт, не спал ночами и загорал. Мы играли на солнцепёке в футбол, а потом бросались с высокого берега в воду. Таким образом, я в течение целого месяца злобно и систематически нарушал почти все рекомендации, данные мне врачами..

Потом болезнь, очнувшись от спячки, вновь решительно напомнила о себе, но это случилось уже в самом конце отдыха, за день до отъезда домой. А дома всё вернулось на круги своя, как будто и не было этого удивительного перерыва.

СМЫСЛ ИЛИ БЕССМЫСЛИЦА?

Помимо поиска ответа на вопрос «что делать?» каждому из нас нужно понять, для чего вообще что-то делать? Зачем что-то строить на том жалком островке, который остался от прежней жизни? Слишком много «навсегда» и «никогда», слишком много невосполнимых потерь и несбывшихся ожиданий. Короче говоря, какой смысл в дальнейшем существовании? Этот вопрос я задавал себе самому, но он звучит из уст многих людей, поставленных недугом в отчаянное положение. Из уст юной девушки, навсегда прикованной к инвалидной коляске. Из уст молодого человека, который никогда не сможет вновь увидеть красоту окружающего мира, так как атрофия зрительных нервов привела к тому, что все краски для него почти померкли и остались лишь неясные очертания... Как быть с этим? Здесь я хотел бы обратиться к опыту Виктора Франкла – психотерапевта и психиатра с мировым именем. В годы Второй Мировой войны ему довелось провести несколько лет в концентрационных лагерях, в том числе в печально знаменитом Освенциме. Много раз он был на волосок от гибели, но всё-таки сумел выжить. Мало того, выполняя свой профессиональный и человеческий долг, он помогал выжить тем, кто был рядом.

В книге «Человек в поисках смысла» Франкл ставит тот самый вопрос, с которого мы начали эту тему. Он замечает, что поиск смысла собственной жизни формирует человеческую личность, помогая в любых обстоятельствах оставаться Человеком в полном смысле этого слова.

Сложные обстоятельства не делают вопрос смысла существования неуместным, напротив, они ставят его гораздо острее. «Потребность и вопрос о смысле жизни возникает именно тогда, когда человеку живётся хуже некуда...»

Вопрос о смысле жизни, по Франклу, нельзя ставить «вообще» – это всё равно, что спрашивать у чемпиона мира по шахматам: «Скажите, маэстро, какой ход самый лучший?» В каждый отдельный момент игры лучшими окажутся разные ходы; точно так же и в разные отрезки своей жизни мы стремимся к достижению различных ценностей. Их Франкл объединяет в три большие группы:

- созидательные ценности;
- ценности переживания;
- ценности отношения.

Обладая свободой воли, человек может сделать выбор. Он может идти к своей цели, а может уклониться от этого; мужественно переносить выпадающие на его долю страдания или обвинять в них других людей, Бога или судьбу; остро чувствовать цвет, вкус и аромат жизни или отказаться от такой возможности. «Человек не свободен от условий, – говорит автор. – Но он свободен занять позицию по отношению к ним». И далее: «Человек, чья вера в осмысленность собственного существования подорвана жизненным кризисом, вызывает особую жалость. Он утрачивает тот духовный стержень, который может быть возрождён только безгранично жизнеутверждающим мировоззрением. Не имея такого стержня (который не обязательно должен

Александр
Попов

Смысл
или
бессмыслица?

быть ясно осознан и определённо сформулирован, чтобы выполнять свою функцию), человек оказывается не в состоянии в трудные периоды своей жизни собрать свои силы, чтобы противостоять ударам судьбы».

Анализируя эти вопросы, Франкл подчёркивает, что существует вполне понятный и часто встречающийся соблазн искать смысл своего существования не в деле достижения личностных целей или решения жизненных задач, а в области внутренних состояний, таких, например, как наслаждение или счастье. Вот что он говорит в этой связи: «В норме наслаждение никогда не является целью человеческих стремлений. Оно является, должно оставаться результатом, точнее, побочным эффектом достижения цели. Достижение цели создаёт причину для счастья». Другими словами, если есть причина для счастья, счастье вытекает из неё автоматически и спонтанно.

Поэтому «незачем стремиться к счастью, незачем о нём беспокоиться, если у нас есть основание для него. Более того, стремиться к нему нельзя. В той мере, в какой человек делает счастье предметом своих устремлений, он неизбежно делает его объектом своего внимания. Но тем самым он теряет из виду причины для счастья, и счастье ускользает».

Далее, рассматривая типичные психологические ошибки, мы сможем убедиться, что многие из них имеют именно такую основу. Человек хочет стремиться к счастью, которое в силу известных причин

кажется ему почти недоступным. Он, видя рядом с собой «более счастливые» (как ему представляется) судьбы и считая себя столь же достойным счастья (понятие, в которое в человеческом сознании может трансформироваться очень многое), часто сам создаёт себе множество деструктивных, тупиковых, изначально проигрышных ситуаций. И сам же потом не может из них выбраться.

По Франклу, действительный смысл существования человек может найти только вне себя самого, в ценностях, на которые он способен опереться: «В служении делу или в любви к другому человек осуществляет сам себя. Чем больше он отдаёт себя... тем в большей степени он является человеком, тем в большей степени он становится самим собой».

Навсегда прикованный к инвалидному креслу человек говорит, что он бывает счастлив. Он не лукавит, и эти слова отнюдь не означают, что он не хотел бы встать и вновь ходить. Просто ему удалось найти и реализовать заложенный в его существовании, только ему принадлежащий жизненный смысл. И бродят по свету физически вполне здоровые, но такие разнесчастные люди! Говорят, жизнь у них не сложилась. А может быть, сами не сумели сложить? Или не захотели? Или не поняли, что это зависит именно от них?

Казалось бы, вопрос о смысле жизни звучит почти риторически. Но постараемся на него ответить. Каждый – самому себе. Трудно? Но давайте всё же попробуем...

Александр
Попов

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Сталкиваясь с необходимостью идти по дороге, на которой не сыщешь знакомых ориентиров, мы часто останавливаемся в нерешительности. Куда идти, чтобы достичь своей цели, и как свести вероятность ошибки к минимуму? Болезнь заставляет решать доселе неведомые нам проблемы, лейт-мотивом звучит вечный, как мир, вопрос «что делать?». Мы хотим повлиять на сложившуюся и, увы, невесёлую ситуацию, мы жаждем действия, хотя и не нашли ещё для себя мало-мальски заметного маяка. Нетерпеливое желание сделать хоть что-нибудь гонит вперёд, заставляя совершать поступки, о которых, вероятно, придётся потом пожалеть. Вполне вероятно, всё случится именно так, потому что нас, пока незрячих, ведут два не слишком надёжных поводыря: Страх и Вера в Чудо. В них очень много бурных эмоций, от крайней степени отчаяния до эйфорического взлёта чувств. Но нет одной важнейшей для нас вещи – рассудительности. А для того чтобы решить, что следует делать, нужно трезво оценить происходящее – и в себе, и в окружающем мире. Это поможет прозреть, и тогда наши подслеповатые поводыри могут превратиться в верных спутников, на которых не грех и опереться.

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

Люди редко задумываются над тем, почему они на различные жизненные ситуации реагируют так, а не иначе. Одному кажется естественным в раз-

гар ссоры хлопнуть дверью и уйти, другой замыкается и уходит в себя, третий отвечает оппоненту угрозами и криком, четвёртый... А спроси каждого из них, почему он так сделал, ответит: «А что мне ещё оставалось?» Несколько (множество!) вариантов поведения (реагирования на ситуацию) в итоге оборачиваются одним. Причём, как представляется самому человеку, чуть ли не единственно возможным.

Вот только один пример. Женщина, слышущая среди своих друзей и знакомых чутким и отзывчивым человеком, устав от бесконечных, мелких и подчас обременительных просьб помочь (посидеть с детьми, выслушать о наболевшем, дать денег в долг и т. д.), говорит себе: «Хватит! Сколько можно на мне ездить?! В конце концов, у меня проблем никак не меньше, чем у всех прочих!» Но вот раздаётся телефонный звонок, появляется проситель с очередной мелкой просьбой. Казалось бы, чего проще: ну скажи и ему, и всем прочим, что тебе некогда, что ты на них свои проблемы не вешаешь и ждёшь в ответ того же, ответь самому бесцеремонному: «Ты это прекрасно можешь сделать и сам!» Ответит она так? Да никогда в жизни! Напротив, она (отчаянно чертыхаясь в душе) и выслушает, и пообещает помочь, и – поможет! И сделает это с ощущением, что её заставили, вынудили, что пришлось (!) снова этим заниматься.

Мне важно обратить внимание читателя на одно обстоятельство. Всё равно, думает ли человек о том, как он будет действовать, или поступает спонтанно,

Александр
Попов

Что делать?

его поступки часто оказываются продиктованными бессознательной, слабо контролируемой реакцией, неким стереотипом поведения в типичной ситуации. Отсюда и ощущение того, что выбранный вариант – единственно возможный.

В числе других привычных алгоритмов поведения есть и такой, как не всегда осознаваемое, но часто реализуемое стремление по мере возможности действовать «как все». Такой конформизм реализуется в самых разных вещах – и со знаком «плюс», и со знаком «минус», и в том, что невозможно однозначно назвать хорошим или плохим. Он участвует в формировании основ общепринятой морали, заставляет разных людей не сговариваясь слушать модную музыку, одеваться в соответствии с модой; делает спаянной командой разрозненный коллектив, превращает отдельные «Я» на футбольном матче в единое, жаждущее успеха любимой команды «Мы».

Представим себе заснеженный пустырь, через который проложена тропинка. Мы идём по ней, даже если её направление не полностью совпадает с тем, куда мы стремимся попасть. Так удобнее, даже если потом придётся сделать небольшой крюк. Не вязнуть же по колено в снегу! Но вот прошёл снегопад, и тропинка исчезла. Перед нами ровное пространство, и мы, ориентируясь в нём, непременно выберем кратчайший путь к цели. Но если кто-то уже идёт впереди нас, мы, скорее всего, пойдём по его следу, хотя тропинки ещё нет и все пути пока равноценны.

Всё очень просто: идти по чужому следу психологически комфортнее! Человек часто стремится не принимать решения самостоятельно, если существует возможность положиться на того, кто идёт впереди. Удивительно: тому, кто идёт впереди нас, мы часто верим гораздо больше, чем самим себе! Однако нужно понимать, что далеко не всякий след побуждает следовать по нему. Нам вряд ли захочется идти по следу, оставленному лыжником, снегоходом или трактором, если только в этом не будет понятного практического резона. Но я – пешеход – буду бессознательно доверять именно прошедшему передо мной пешеходу, а не кому-то ещё. Почему? Дело в том, что в этот момент мы входим в состав очень недолговечной, но реальной социальной группы, которую мы так и назовём «пешеходы». Пусть мы даже незнакомы, но с этим неведомым человеком сейчас мы «свои». Ни лыжник, ни владелец снегохода, ни тракторист в эту группу явно не входят, «своих» я в них не чувствую, а потому и безотчётного доверия к ним не возникает! Вот об этом «безотчётном доверии» внутри социальной группы применительно уже собственно к болезни я и хочу сейчас поговорить.

Социальная группа обычно формируется из людей, имеющих схожие интересы, общие увлечения или проблемы. Человек при этом чаще всего одновременно входит в множество различных групп: «семья» «родственники», «коллеги», «друзья» и т. д. После того как у него появляется тяжёлый недуг, он незаметно для себя войдёт в состав новой группы –

Александр
Попов

Что делать?

в число людей, имеющих тот же диагноз. А мытарства по больницам, ожидание очереди на медицинскую консультацию и участие в интернет-форумах только ускорят этот естественный и закономерный процесс. Социальная группа устанавливает определённые стандарты общения и систему ценностей, обеспечивает известную экологическую (читай – психологическую) нишу, даёт возможность обмениваться мнениями, а также предоставляет новичку массу чрезвычайно полезной информации. Однако не нужно забывать об уже упомянутом выше «безотчётном доверии». Человек бессознательно стремится соответствовать той социальной группе, с которой он в данный момент себя ассоциирует. А если связи с другими группами прерываются или ослабевают, может появиться настоящая психологическая зависимость от собственного недуга. В таком случае человек способен (опять же, бессознательно!) даже начать «программировать» себя на ухудшение (и без того вероятное), глядя на жизнь лишь через призму своей болезни!

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

Мы всё время находимся в том или ином эмоционально-психическом состоянии, испытывая попеременно душевный подъём, восторженность, отчаяние, подавленность, печаль, уныние, гнев... Обычно человек довольно быстро переключается, пере-

ходит из одного состояния в другое. Но вот в его жизнь вторгается тяжёлая болезнь. Пусть она даже не несёт прямой угрозы физическому существованию, но вместе с органическими нарушениями вызывает негативные изменения психики.

Человек, как и прежде, эмоционально реагирует на возникшую угрозу, но теперь уже отрицательные реакции становятся весьма продолжительными и не могут заканчиваться устранением вызвавшей их причины. Болезнь не позволяет забыть о себе ни на секунду, неизвестность дальнейшего развития событий и страх перед возможным ухудшением угнетают. Это вызывает у больного огромное и постоянное нервно-психическое напряжение, он не знает, как с этим совладать. Мало того, очень часто он начинает мешать себе, не даёт справиться с ситуацией, усугубляя и без того незавидное положение. Как это происходит? Возникающие у человека бессознательные реакции являются продуктом его прежнего опыта, уже не соответствуют возникшей реальности и загоняют его в тупик.

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

Старые стереотипы реагирования, помогавшие в прошлом выходить из дискомфортной ситуации, становятся теперь неэффективными, превращаясь в психологическую ловушку. Напряжение со временем лишь возрастает, человек всё время упирается в одну и ту же стену, никакой разрядки

Александр
Попов

Что делать?

не происходит. Психологическая перегрузка, которой может подвергнуть себя больной, бывает порой воистину чудовищной! Она может оказаться непосильной даже для человека с богатырским здоровьем. Заставьте его решать в принципе не решаемую задачу, от успеха решения которой зависит его жизнь! Поставьте его в такие условия, когда у него не будет других вариантов, – будьте уверены: через короткое время от его некогда железного здоровья останется одна «ржавчина»!

Попадая в психологический тупик, и совершенно здоровые люди заболевают, сползают в глубочайшую депрессию, что может привести даже к суициду. Подчеркиваю, здоровые! Как же больные, имеющие куда меньший жизненный ресурс, позволяют себе такое?! Это же просто один из способов самоубийства, к тому же довольно продолжительный и мучительный! Где выход? Хороший психотерапевт здесь оказался бы очень кстати. Но и он может лишь научить, как нести выпавшую нам ношу. Нести её всё равно придётся самим. Психотерапевт доступен пока не всем, но его отсутствие – не повод для бездействия (которое подобно бездействию на скользком склоне: если не карабкаешься вверх, то неизбежно сползаешь вниз).

Мы вынуждены учиться жить в нынешнем положении, не превращая собственную болезнь в своеобразный фетиш.

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

Конечно, ни один человек не может радикально изменить свой характер. Иными словами, стать совершенно другим нельзя. Многое можно в себе скорректировать, но едва ли что-то возможно вырвать из себя с корнем. Слава богу, этого и не требуется! Ребёнок, впервые в жизни взявший в руки нож и порезавший палец, будет брать его снова, а не откажется от него навсегда. Конечно, без порезов не обойдётся и в дальнейшем, но рано или поздно он научится пользоваться этим полезным инструментом.

Так и мы, наряду с расширением своего эмоционального багажа, можем научиться использовать все реакции, которые есть в нашем распоряжении. Это наши инструменты, с большинством из которых мы часто просто не умеем работать. Чем их больше, чем лучше мы ими владеем, тем шире оказываются наши возможности. Так, тревога, вызванная недостатком времени, цейтнотом, одного заставит опустить руки, другого подвигнет к лихорадочной и беспорядочной деятельности (лишь бы что-то сделать!), третьего мобилизует на внимание и точную, без суеты работу. Вот несколько вариантов реагирования на одну ситуацию, где одна и та же эмоция может привести и к концентрации сил, и к полному бедламу!

«Легко говорить «нужно научиться», – скажет, быть может, кто-то, – но где гарантия, что у меня хоть что-то получится?» Действительно, никаких гарантий здесь нет и быть не может. Но ведь и выбор невелик! Мы выбираем между активностью и пас-

Александр
Попов

Что делать?

сивным ожиданием, между «я попытаюсь» и «ничего уже не изменишь!». Давайте всё-таки постараемся что-то сделать, ибо второе от нас всё равно никуда не уйдёт.

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

* * *

Вокруг нас немало людей, живущих серой и безрадостной жизнью, наполняемой лишь их жалобами и стонами. В то же время живёт в Москве чудесная молодая женщина, которая пишет замечательные детские книги, иллюстрируя их собственными забавными рисунками. Эти талантливо созданные книги пропитаны добром и радостью жизни. Эта женщина тяжело больна, она вынуждена передвигаться в инвалидной коляске, её судьба вызывает восхищение, сострадание и участие, но только не жалость. Жалость – удел слабых и беспомощных, удел тех, кто проиграл в игре под названием «жизнь». В этой игре выигрывает не тот, кто не падает, а тот, кто способен после падения встать. Часто мы сами себе мешаем сделать это. Недуг резко меняет правила игры, а человек неосознанно продолжает играть по старым.

Сожалая о невозможном, он не видит доступного; сокрушаясь о потерянном, теряет реальное.

Или, как говорится в старинной молитве: «Боже, дай нам силы перенести то, что мы не можем изменить; Боже, дай нам силы изменить то, что мы не можем перенести; Боже, дай нам мудрость, чтобы не спутать первое со вторым!»

Александр
Попов

ДОРОГА В ЛАБИРИНТЕ, КОТОРЫЙ МЫ САМИ СТРОИМ

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

В. Франкл

«Благими намерениями дорога в ад вымощена!» – это изречение у каждого на слуху. Слишком часто, действуя, мы получаем совершенно не тот результат, к которому стремились. Так маленький ребёнок губит бутон красивого цветка, «помогая» ему быстрее раскрыться. Иногда очень трудно понять истинный смысл того, что ты делаешь. Нам нужен какой-то ориентир, помогающий разбираться в своих мотивах и действиях. Мы должны ясно видеть свой путь и как можно более объективно оценивать собственные ошибки и достижения.

Посмотрим, как происходит принятие решения на примере так называемого мозгового штурма – очень эффективного способа искать ответ на сложный вопрос. Все, конечно же, видели телепередачу «Что? Где? Когда?». Знатоки слышат вопрос, а затем начинают искать ответ, находясь в условиях жесточайшего цейтнота. Игроки высказывают все версии, порой самые невероятные, последовательно отменяя неподходящие. В результате остаётся всего два-три варианта, из которых выбирается окончательный.

Обратите внимание: игроки не ищут сразу правильный ответ (если только не знают его заранее), а исключают одну за другой несостоятельные версии. Правильный ответ бывает найден даже в том слу-

чае, когда данная область знания, видимо, находится за пределами эрудиции участников игры. Конечно, тактика бывает и иной, но очень часто делается именно так, как описано выше. Я думаю, эффективность данного подхода вполне очевидна. Этот же принцип решения проблемы описан у Конана Дойла в одном из рассказов о Шерлоке Холмсе. В ответ на вопрос, как знаменитому сыщику удаётся распутывать самые сложные загадки, тот говорит: «Из всех возможных вариантов решения отбросьте всё, что не соответствует истине, а то, что останется, и будет ответом, каким бы невероятным он ни казался».

Действительно, в нашем случае многие просчёты и ошибочные действия внешне могут казаться вполне естественными реакциями, тем более, как мы уже видели, они зачастую бывают спонтанными, т. е. есть неосознанными. Правда, от этого они ошибками быть не перестают! Нам же хотелось бы научиться их правильно оценивать и анализировать. А для этого нужно учиться выводить их суть на сознательный уровень. Сделать это хоть и непросто, но можно, и даже необходимо. Определив то, чего делать не следует, нам гораздо проще будет решить, что же делать необходимо.

Вот только как добиться того, чтобы наш анализ был максимально, насколько это возможно, беспристрастным и объективным? Для этого существует один простой и вполне эффективный приём. Все знают, как легко давать советы другому и как трудно принимать решение, когда дело касается лично тебя. Встретив знакомого, попавшего

Александр
Попов

Дорога
в лабиринте,
который мы
сами строим

в трудное положение, мы его ободряем, предлагая (или предполагая) подчас не один, а несколько вариантов решения его проблемы. Часто собеседник не разделяет нашего оптимизма и на слова: «Вот я бы на твоём месте!» саркастически улыбается или мрачнеет. Понятно, о чём он думает. Мы, предлагая ему воспользоваться нашим советом, не можем занять его место. Нам легко говорить, потому что нас это непосредственно не касается. Расхлёбывать-то не нам, а ему!

Да, советовать и учить тому, «как надо», всегда приятнее, спокойнее и проще, нежели действовать самому! В этой связи мне вспоминается одна забавная история, которую поведал в своей книге великий русский актёр Михаил Чехов. Он очень плохо играл на бильярде, и однажды его друг Евгений Вахтангов предложил дать урок игры. Чехов вспоминает, как легко Вахтангов закатывал в лузы шары, показывая, как и что нужно делать. Конечно, у Чехова сложилось мнение, что Вахтангов – настоящий виртуоз этой игры. Но как только тот перестал поучать и принялся просто играть, у него всё разладилось. Чехов был в недоумении: почему? Вахтангов смущённо признался, что в бильярд он, в сущности, почти не умеет играть. Просто, поучая и показывая, он совершенно не волновался и был по-настоящему уверен в себе!

Точно так же, анализируя не относящуюся к нам ситуацию, мы остаёмся раскрепощёнными и свободными в своих оценках и действиях.

Даже если речь идёт о близком друге, как в описанном выше эпизоде с Вахтанговым, ситуация всё равно остаётся внешней для нас, поэтому мы способны свободно думать и рассуждать. В свою очередь, мы, попав в схожее положение, часто делаемся столь же напряжёнными, и нам нелегко найти выход. Ситуация перестаёт быть внешней для нас во многом потому, что мы начинаем нести за её разрешение личную ответственность. Эта ответственность распространяется не только на то, что непосредственно происходит, но и на дальнейшее развитие событий. Если положение сложное, в голову нет-нет, да и приходит страшная мысль: «А вдруг не получится?» Это мешает спокойно и взвешенно анализировать создавшееся положение. Какой уж там поиск разных вариантов! А коль нас начинает подгонять страх, вектор размышлений и анализа сильно меняется. Мы не стремимся к своей цели, а пытаемся уйти от возможной неудачи. Согласитесь, подмена очень существенная, даже принципиальная.

Обычно человеку легче видеть, оценивать и судить других, а не себя. Другого человека проще рассмотреть с разных сторон. Себя – без зеркала – не получится! Необходимо устранить трудности, возникающие при проведении взвешенного самоанализа. Выше я упоминал о психологических приёмах, помогающих приблизиться к цели. Один из них заключается в том, чтобы научиться смотреть на себя как бы со стороны. Мысленно разединить своё «Я» и болезнь, обретая возможность наблюдать со стороны и за сложившейся ситуаци-

Александр
Попов

ХРОНИКА ЖИЗНИ В РЕАЛЬНОМ ВРЕМЕНИ

Дорога
в лабиринте,
который мы
сами строим

ей, и за своим поведением в ней. Болен будто бы не я, а хоть и близкий мне, но всё-таки другой человек. «Он» может испытывать самые разные чувства: страх, негодование, подавленность и т. д. «Я», глядя со стороны, способен оценивать «его» состояние гораздо более взвешенно и объективно. Так мы получаем важнейший инструмент самооценки, хоть и не безупречный, но не дающий таких погрешностей, как попытка анализа ситуации человеком, находящимся в ней. Теперь нам становится понятнее разница между «Я вижу» и «Я хочу видеть». Подобных результатов можно добиться ещё одним способом. Только здесь создается не пространственная, а временная перспектива. В таком случае мы смотрим на ситуацию как на давно прошедшее событие. Оглядываясь назад, мы видим всё иначе, нежели непосредственно в текущий момент. Эмоции, бушевавшие тогда, давно уже отшумели, и становится видно многое из того, что они собой заслоняли. Как говорится в старинной японской поговорке: «Вода спадёт – и камни обнажатся». Конечно, таких способов не один и не два: их может быть великое множество. Возможно, вы станете работать с психотерапевтом или психологом или сами найдёте что-то своё. Главное – увидеть, почувствовать, понять, в чём мы себе мешаем, а в чём можем помочь личностному росту.

«Познай самого себя – и ты познаешь весь мир!». Понятно, что поставленная задача во всём её объёме совершенно невыполнима. Но на то и существует идеал, чтобы к нему стремиться!

1987 год. В семь часов утра я уже нахожусь на своём рабочем месте. Знакомые, пожалуй, не сразу узнали бы меня. Я одет в синюю рабочую куртку с закатанными по локоть рукавами, кое-где покрытую россыпью тёмных точек – брызг машинного масла. За ночь цех успел остыть, и в нём ещё стоит непривычная, какая-то оглушающая тишина. Я по очереди включаю свои станки, и рабочий день начинается. А станков у меня – целых пять штук, и называются они «токарные автоматы продольного точения». Я работаю здесь наладчиком, но одновременно я – оператор: в мои обязанности входит не только наладка станка, но и работа на нём. Хотя собственно «на нём» я не работаю, так как станок-автомат работает сам. Я лишь внимательно слежу за тем, чтобы размеры изготавливаемой детали соответствовали чертежу, стараюсь вовремя заточить инструмент, да ещё вставляю в подающее устройство двух-трёхметровые металлические прутки – матери-

ал для работы. Иногда я налаживаю станок на изготовление новой детали. Это бывает тяжело, и не в последнюю очередь – физически. Наладка может занять несколько часов: за это время с человека семь потов сойдёт! Хорошо налаженный и отрегулированный станок-автомат в работе напоминает живое существо. Слаженно и плавно двигаются суппорты с резцами, сквозь густую струю охлаждающей смазки тонкими кольцами завивается острая стружка; при необходимости сверлит отверстие и нарежет внутреннюю или внешнюю резьбу. Готовая, ещё горячая деталь падает в лоток улавливателя, и весь цикл начинается снова. Непривычного человека это зрелище просто завораживает: я много раз видел, как мальчишки-школьники, пришедшие к нам в цех на экскурсию, подолгу стоят около чудо-станка, не отводя от него восхищённых глаз. Мне очень нравятся мои станки. На них можно производить и про-

стые болты или гайки, но обычно так не делается: оборудование, которое держит размеры в пределах сотых долей миллиметра, а то и в микронах, заслуживает более ответственных и серьёзных задач.

До этого я бывал на производстве разве что во время школьной практики. Там было интересно, но этот мир был мне совершенно неведом. Казалось очень странным, что каждый здесь занимается своим делом и никто как будто и не следит за его работой. Конечно, ходит по цеху мастер, но к нему обращаются нечасто, а то и вовсе не замечают. Не то что школьный учитель! Разговаривать с некоторыми из рабочих сначала было ужасно трудно. Солёные шуточки, которые они то и дело отпускали, грубоватый юмор и скабрёзности вызывали во мне замешательство и отстранённость.

Раньше я стремился избегать некомфортных и непривычных для себя ситуаций и разговоров. Замыкался, уходил в себя... Потом я начал люто ненавидеть эту

скованность как досадную, давно надоевшую помеху. Я хотел научиться общаться с разными людьми и в любой обстановке чувствовать себя уверенно и свободно. Теперь мое желание исполнилось: работа в заводском цеху сослужила мне хорошую службу!

Но есть и другая причина, по которой я оказался здесь. Около трёх лет назад, во время выписки из Института неврологии, врачи рекомендовали мне найти работу, не требующую большого физического или эмоционального напряжения. Тогда, не сумев поступить в институт, я так и сделал. Спокойная работа с весьма пессимистической зарплатой, как и следовало ожидать, надоела очень быстро. Спустя несколько месяцев я с огромным облегчением уволился. Мысль о работе на заводе тогда сильно занимала меня: она давала бы материальную свободу, проверила бы меня на прочность и позволила бы готовиться к поступлению в институт. Спра-

ведливости ради надо сказать, что в институт я поступил не так скоро, как вначале рассчитывал. Очередная попытка (а я в тот раз поступал в медицинский) снова закончилась неудачей. После первого экзамена строгая дама из приёмной комиссии любезно, но настоятельно порекомендовала мне забрать документы: «У Вас серьёзное заболевание, и Вы вряд ли сможете у нас учиться».

Вначале я не послушался, но потом, схлопотав заслуженную тройку на экзамене по химии, так и поступил. Это оказалось во всех смыслах к лучшему: с течением времени я стал осознавать, что не медицина – моё настоящее призвание. Но где оно, настоящее? В школьные годы я много, увлечённо и успешно занимался биологией: многочисленные призовые места на районных, городских олимпиадах и Олимпиаде МГУ убедительно свидетельствовали об этом. Но я почему-то не чувствовал, что хочу стать биологом! С начала

школьного обучения я писал стихи. Может быть, пойти в Литературный институт? Но мне всегда казалось, что, если ты настоящий поэт, Литературный институт тебе ни к чему. А если ты – ремесленник от поэзии, тут и три института ничего не исправят!

А ещё я в школьные годы увлекался живописью и скульптурой, интересовался медициной и историей... Трудное это дело – стоять на распутье! Я очень хорошо понимал, что в моём положении медлить не следует. Понимал, но медлил! Собираясь идти на завод, я, конечно, отдавал себе отчёт в том, что с моей стороны такое решение – чистойшей воды авантюра. Но, обычно сдержанный и осторожный в выборе решений, я вдруг стал испытывать истинное удовольствие от собственного авантюризма. А тут ещё Олег, мой школьный товарищ, вдруг сказал мне, что его отец, специалист высшего разряда, согласен взять меня к себе в ученики. И я не устоял перед соблазном!

Отец Олега и мой наставник Юра, с которым по его настоянию мы почти сразу перешли на «ты» (на «вы» в рабочей среде общаться не принято), в жизни добрый и великодушный, в работе оказался строгим и требовательным. Я должен был не только изучать собственно технику, но и учиться затачивать инструмент: свёрла и резцы. Я часами стоял у наждачного круга, и спустя некоторое время что-то стало у меня получаться. Наконец я одолел эту науку: теперь буквально с закрытыми глазами я могу затачить тончайший отрезной резец или сверло толщиной меньше миллиметра! Но некоторые вещи время от времени тревожат меня. Я вдруг стал опасаться новых обострений. Смогу ли я работать, если это случится? Ведь мне так важно чувствовать, что я в работе ни в чём не проигрываю тем, кто здоров! Как это часто бывает, то, чего боишься, вскоре и происходит. Проснувшись однажды утром я почувствовал, что правая рука сильно онемела, пальцы

утратили чувствительность и плохо слушаются. «Ну вот, – с тревогой и тоской подумал я тогда, – началось!»

От рождения я левша, и это пришлось сейчас как нельзя кстати. Ещё совсем недавно это обстоятельство создавало в работе немалые трудности. Ведь все инструменты и оборудование делаются, как правило, под правую руку. В течение нескольких месяцев я учился действовать ею, а теперь пришлось начинать всё заново. Хорошо, что к тому времени я уже неплохо знал свою работу; и всё оказалось на деле гораздо проще, чем я поначалу думал. С тех пор у меня остался очень полезный навык: правая и левая руки в работе почти равноценны!

Размышляя о своём дальнейшем пути, я старался не терять времени даром. Я упорно занимался самообразованием. Когда-то, в пору увлечения биологией, я стал читать учебную литературу для вузов по генетике, зоологии, экологии, ботанике. Теперь незаметно для себя самого я начал

отдавать явное предпочтение литературоведению и лингвистике. А ещё (что, впрочем, случается со мной далеко не впервые) я чувствую необходимость отложить в сторону написанные прежде стихи. Они теперь кажутся мне очень слабыми, и, чтобы писать по-новому, мне обязательно нужно убрать их подальше. Теперь у меня опять не осталось стихов, которые можно было бы кому-то показывать, но я не огорчаюсь, чувствуя приближение нового этапа в творчестве. И этот этап действительно наступает! Правда, и новые стихи через какое-то время постигнет та же участь: они будут отправлены даже не в архив, а в небытие. Что ж, очевидно, не горят лишь настоящие рукописи!

А пока мы переписываемся с друзьями, которых я когда-то провожал в армию. Конечно, я не рвался на воинскую службу, но от того, что я не подлежу призыву, было неловко перед теми, кто подлежал. Смешно и грустно это вспоминать, но я то-

гда очень остро переживал это «поражение в правах», которое принесла мне болезнь.

Друзья-одноклассники пишут о своей жизни в армии, я – о своей на гражданке. Временное «отключение» правой руки особых проблем мне не создаёт: ведь я уже неплохо пишу левой. Только раньше я делал это довольно редко, так как в школе учили писать «как положено». Конечно, почерк первое время довольно корявый, но вскоре он становится красивым и ровным.

В дальнейшем мне очень пригодится такая взаимозаменяемость рук. Обострения будут повторяться снова и снова, и временами они будут лишать подвижности и силы одну из рук. Позже, в один из моментов, когда стала непослушной теперь уже левая, я стал неплохо рисовать правой рукой, чего раньше делать не мог. Точно так же, отдавая дань своей извечной страсти – рыбалке, я довольно быстро научился с любой руки забрасывать блесну при ловле на спиннинг...

- Разве человек может поднять себя за волосы?!
- Обязательно! Думающий человек просто обязан время от времени это делать!

Из фильма «Тот самый Мюнхгаузен»

– Ты что, с ума сошёл?! Забери сейчас же своё заявление!

Секретарь заводского комитета ВЛКСМ был вне себя от злости и явно нервничал. Наверное, мой поступок сулил ему большие неприятности, но я твёрдо стоял на своём. Текста заявления сейчас уже дословно не вспомню. Что-то про принципиальное расхождение моих взглядов с коммунистической идеологией и невозможность состоять в организации, цели, задачи и принципы работы которой мне глубоко чужды. Я оставил на его столе заявление, сверху положил свой комсомольский билет и двинулся к выходу. «А для чего же ты тогда вступал?!», – в вопросе, брошенном вслед, звучала скорее злая ирония, чем надежда на то, что я передумаю. «Боялся, что в институт не примут!», – честно признался я и вышел за дверь.

Тем временем друзья стали один за другим возвращаться с армейской службы, и нас всех подхватил вихрь открытий и потрясений, закруживший Советский Союз конца восьмидесятых. Хлынувший, как из рога изобилия, поток недавно ещё строжайше запрещённых тем, имён и литературных произведений был так велик, что голова шла кругом. А мы спешили успеть как можно больше: с раннего утра занимали очередь к газетному киоску, обменивались новыми находками. Это было короткое, но захватывающее время романтики, прозрений и перемен.

Однажды я попал на концерт Петра Петровича Старчика, организованный в старой московской квартире где-то в районе Песчаных улиц. В советское время Старчик был диссидентом, другом Галича, Григоренко, Сахарова, несколь-

ко лет сидел за антисоветскую деятельность. Он сочинял музыку на стихи и хорошо известных, и совершенно неведомых мне русских поэтов и сам пел их под аккомпанемент рояля или семиструнной гитары. Я слушал эти, как он их называл, «песенки» и всё глубже погружался в какое-то странное и удивительное состояние. Даже творчество тех авторов, которых я, как мне казалось, неплохо знал, избавленное от рамок разрешённой литературы, оказалось гораздо масштабнее и глубже. Старчик открывал огромные пласты неведомого мне творчества Цветаевой, Волошина и Мандельштама, совершенно неизвестных мне Солодовникова и Ходасевича. Даже стихи Тарковского и Заболоцкого, мимо которых я раньше проходил, не вчитываясь, заиграли совершенно неожиданными, яркими красками:

Опоздавшие гости
Прерывают куплет.
Их вбивают, как гвозди,
Ибо мест уже нет...

Так у Галича обрисована обстановка такого же «подпольного» концерта.

Мы познакомились и впоследствии много раз встречались. В одну из таких встреч Пётр Петрович подарил мне вещь, которая уже много лет лежит на моём письменном столе. Кусок страшной, лагерной колючей проволоки, на который опирается вздетая вверх тонкая, изящная веточка. Какой потрясающий символ торжества Жизни, использующей в качестве опоры даже самые страшные обстоятельства и преграды!

Много позже я подготовил для «Литературной газеты» большое интервью со Старчиком. Там, среди прочего, он рассказывал, как, находясь в заключении, использовал стихи в качестве «ускорителя сознания». Они не давали угаснуть настоящим, живым чувствам и помогали сохранить человеческую личность в тех страшных условиях, которые создавались властью для политических заключённых.

Однажды мы с моим близким другом решили найти дочь Александра Галича, которая, как мы узнали из статьи в «Вечерней Москве», недавно вернулась в Москву. С помощью адресного бюро это оказалось совсем нетрудно. Мы пришли к ней с букетом цветов и предложили свою помощь. Алёна Александровна встретила нас очень приветливо и тепло. (Я-то представлял её сдержанной, строгой, суровой дамой и совершенно в этом ошибся.) Она предложила принять участие в Комиссии по литературному наследию её отца, созданной недавно при Союзе писателей и возглавляемой Булатом Шалвовичем Окуджавой. Надо ли говорить, что мы с восторгом приняли это предложение? Мы выполняли разные поручения, ездили по редакциям, встречались с потрясающе интересными людьми, которых благодаря телевидению заочно прекрасно знали. Во время этой работы нам открылся доступ к фондам Ленинской библиотеки,

а попасть туда в то время было совсем непросто. Конечно же, там мы занимались не только заявленной темой. Книги, не издававшиеся в России с начала века, вдруг оказались доступными, и мы читали их взахлёб. Русская религиозная философия, открывшаяся нам, казалась после сухой марксистско-ленинской особенно величественной и глубокой.

На заводе, где я ещё продолжал работать, был организован диспут между каким-то комсомольским функционером из райкома ВЛКСМ и Александром Шубиным, много лет спустя ставшим известным политологом. Дискуссия быстро приняла для представителя «самой передовой самостоятельной организации» крутой оборот. С первого взгляда было ясно, что в этом противостоянии Шубин на голову выше своего оппонента, который тщетно пытался удержаться на плаву.

А вскоре там же мы организовали вечер памяти Галича. За-

вод производил в числе прочего какую-то оборонную продукцию и официально числился «почтовым ящиком». Соответственно, Первый отдел (КГБ) там был в полном порядке. Мне кажется, они не сразу поняли, о ком мы будем говорить. К тому же вечер был заявлен нами как поэтический. Как бы то ни было, в момент, когда мы начали свой рассказ и включили магнитофон, весь Первый отдел, снисходительно щурясь, сидел в первом ряду! Я улыбаюсь, вспоминая, как менялось выражение их лиц, как беспокойство и растерянность уступали место с трудом сдерживаемой ярости. А из магнитофона тем временем неслось: «Промолчи – попадёшь в палачи!», «Я выбираю свободу», «Облака плывут в Абакан», «Граждане,

Отечество в опасности: наши танки на чужой земле!».

Секретарь был расстроен моим уходом из «передового отряда», хотя, по-моему, испытывал от этого обстоятельства известное облегчение. А жизнь была настолько стремительной, яркой и пронзительно интересной, что я и думать не хотел про какие-то там недомогания! Конечно, и тогда обострения у меня случались, и в больницу я время от времени попадал. Но это воспринималось не как напоминание о суровой действительности, а как досадная, случайная и преходящая помеха моему участию в том, что так интересно и живо творится вокруг. Впрочем, многие сюрпризы, которые преподнесла мне эта болезнь, были ещё впереди...

* * *

Выбегу с утра по холодку,
 Растеряю всё – такую малость!
 И пройду по первому ледку,
 Стариком, не верующим в старость.

Ветер с листьев сдует тишину,
И, не в силах выйти из трясины,
Старые, беззубые осины
Будут выть на блёккую луну...

Стихи возникают в голове, словно сами по себе, спонтанно, без всяких усилий с моей стороны. Я как будто подключаюсь к какому-то необыкновенному, всегда звучащему где-то очень высоко «эфиру». Мне не всегда удаётся настроиться на него, а настроившись, не всегда слышать его «музыку». Но если это происходит, вместе с «музыкой» приходят стихи. Первым появляется некое ощущение стихотворения, в котором нет ещё слов, но уже звучит его внутренняя мелодия. Так при печатании фотографии сначала появляется неясный контур, на ней ещё не различимы мелкие черты, чёрточки и детали. Потом изображение становится чётким, размытость уходит. Теперь главное – не передержать в проявителе, чтобы фотография не почернела.

То же и со стихами. Если я не жужусь писать сразу, на пике этого ощущения, потом уже так не получается или получается что-то совершенно не то. Стихи сейчас для меня не просто любимое занятие, а нечто неизмеримо большее:

Но Слово, лёгкое, как ветер,
меня держало на плаву!.. –
напишу я спустя несколько лет.

С новым обострением появилось то, что для меня оказалось самым гнетущим и тревожным. Чувство нереальности происходящего, ощущение потери самого себя завладело мной. Казалось, меня окутала какая-то пелена, сквозь которую с большим трудом прорываются и слова окружающих меня людей, и мои собственные мысли. Я понимаю, что со мною тво-

рится что-то неладное, но даже это понимание вызывает не тягу к действию, а лишь вялую констатацию происходящего. И вдруг становится по-настоящему страшно. Я начинаю понимать, что просто медленно, но неуклонно теряю себя. Дальнейшее, как это ни смешно, напоминает известный эпизод из приключений барона Мюнхгаузена. Я, «взяв себя за шкирку», пытаюсь встряхнуться, ожить, вылезти из болота. Пелена всё не спадает и не спадает, и вдруг – просвет! Появляется слабая тень того, что называют вдохновением, и я цепляюсь за него, как утопающий хватается за соломинку. Это было похоже на то, как в душном, прокуренном помещении открывают окно и в него врывается свежий ветер. Предчувствие удачи, неожиданно приходящие в голову образы и метафоры увлекают, будя яркие чувства, и в мире наконец-то появляются живые краски. Это скоро заканчивает-

ся, но я знаю, что выход найден. Конечно, всё происходит очень медленно, но я вижу, что постепенно вырываюсь из этого плена. Поначалу мне приходится себя подталкивать, пробуждать от этого «сна наяву», но потом и такая необходимость отпадает. Я с упоением читаю, я снова с удовольствием слушаю музыку, я вижу яркие краски жизни и понимаю, что они яркие! Слава богу, всё это время я не был один. Заходили друзья, мы что-то обсуждали, они что-то рассказывали. Ребята предлагали сходить в какой-нибудь дом культуры: в конце восьмидесятых там организовывали встречи с интересными людьми, концерты или познавательные лекции. Выступление философа Григория Померанца, вечер поэзии Ольги Седаковой, а вот Александр Мень на вечере памяти Николая Бердяева... Это всё, как я осознал уже потом, сослужило мне великую службу. Ведь я никому не признавался в том, что со мной творится!

ЖИТЕЛИ ОСТРОВА НЕВЕЗЕНИЯ, ИЛИ В ПОИСКАХ СИЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА

Александр
Попов

Я очень боялся, что это станет заметно со стороны. И потому, порой почти на «автопилоте», заставлял себя двигаться. Наверное, нечто подобное должен испытывать несчастный, больной, раздавленный жизнью старик. Через несколько лет в одном из стихотворений я вспомню те свои ощущения:

Ходит Старость, прикинувшись мной,
Надевает на тело вериги,
Закрывает ненужные книги,
И ногами сопит за спиной.

Я не сплю. Вязну в темень, как в мох,
И не знаю, где выход из круга.
Я боюсь, что застанет врасплох
Смерть и мы караулим друг друга.

«Отче Наш»... О, замедленный миг,
Драгоценный едва ли не вдвое!
Спят ряды запылившихся книг,
И не верят, что я их открою...

Они есть повсюду, они живут рядом с нами, может быть, даже в соседней квартире. Они ходят по тем же улицам, что и мы, ездят в метро, залезают в переполненный автобус и даже, бывает, звонят нам по телефону. У них не сложилась жизнь, но не они виноваты в этом! Просто так получилось. Часто им доподлинно известны и «точные» причины невезения. Но что с того? Ведь с этим уже ничего поделаться нельзя! По их же собственному выражению, причина безнадёжности положения в том, что им просто что-то «не дано»! Отсутствие этого «чего-то» оказывается причиной жизненных неудач и страха перед ними. Вместе с тем, как ни парадоксально звучит, эти люди к неудачам готовы! Правда, не к поиску решения, а к тому, чтобы выбросить очередной белый флаг перед очередной «неразрешимой» проблемой. И удовлетворённо сказать: «Ну вот, я так и думал!»

Пока в жизни не происходит серьёзных катаклизмов, они ещё могут как-то держаться. Но это пока всё тихо. Тяжёлая, затяжная, изматывающая силы болезнь или другая критическая ситуация может стать для них настоящей катастрофой. Ставшая привычкой склонность убедительно объяснять неудачи внешними обстоятельствами затрудняет поиск действительных, реальных причин их тяжёлого положения. А значит, мешает найти выход из него. Человек как будто надевает очки с непрозрачными стёклами. При этом он не перестаёт видеть. Просто он видит не окружающий мир, а только очки! Это по-своему удобно, потому что снимает с него

Жители острова
Невезения,
или В поисках
сильного
человека

ответственность за содержание собственной жизни, перекладывая её на подходящего «виновника». Болезнь в этом смысле оказывается очень надёжным убежищем. Дверь в него нельзя открыть, пока его хозяин этого не захочет. Если он сам не отопрёт её изнутри. Вот только захочет ли он этого? Причин для отказа можно найти сколько угодно. У нас нет ни возможности, ни необходимости производить их подробное описание и классификацию. Но одну коронную фразу из лексикона жителей «острова Невезения» я всё-таки не могу не воспроизвести: «Ты (он, она) – сильный человек!» Что означает: «Я – человек слабый, и это произошло не по моей вине!» И – всё! Говорить, кажется, уже больше не о чем.

В чём же кроется таинственная сила? Ведь не в физических возможностях в самом деле! Одно из определений сильного человека мы уже отыскали: «Сильный человек, – не тот, кто не падает, а тот, кто способен после падения встать». Теперь хотелось бы поговорить об этом подробнее. В главе «Хомо – Сапиенс?!» мы поднимали вопрос о психологических ресурсах, которые человек обретает в детстве. Но сейчас имеет смысл говорить не о том, чего мы не получили, а о том, что у нас реально есть. Действительно: какой прок, отправляясь в путь, перечислять недостающее? Не лучше ли окинуть внимательным взором то, что у нас имеется? Лишнее оставить, необходимое, но случайно забытое положить в дорожную сумку. Если человеку действительно нужно добраться до важного

пункта, он, если нет средств на авиабилет, поедет поездом. А коль невозможно и это, отправится на перекладных, автостопом, пешком, наконец! Он найдёт такую возможность, если будет иметь две важнейшие составляющие: волю и цель. Воля к движению, к поиску жизненного смысла, к самореализации – это воля к жизни. А цель здесь очень простая и очень сложная – сама жизнь! Мы можем постоянно достигать этой цели и также постоянно вновь стремиться к её достижению.

Воля к жизни – это уже личностная позиция. Дело прежде всего именно в ней, а уже во вторую и третью очередь в характере, в «количестве» сил, в стечении обстоятельств и т. д. Есть немало свидетельств того, что даже психически больной человек может сделать осознанный выбор. Конечно, он не в состоянии выбирать между здоровьем и нездоровьем. Но! Больной паранойей может быть в самом деле убеждён, что окружающие замышляют против него недоброе, что кругом враги. Однако один возьмёт в руки нож и бросится на «врагов», другой (точно так же находясь в состоянии бреда) примет решение прощать их и – сделает это! Описание подобных случаев можно найти в специальной медицинской литературе. Это достойно уважения и восхищения. И – обязательно – серьёзнейшего осмысления. Если даже психически больной (пусть даже не всякий, и далеко не всегда) может принять столь сложное решение, тем самым выбирая свою личностную позицию, неужели мы не способны на это?

Александр
Попов

Жители острова
Невезения,
или В поисках
сильного
человека

Почему один человек может быть сильным и добивается успеха, а у другого это не получается? Неужели дело лишь в хороших природных данных и благоприятном стечении обстоятельств? Нет же: без самостоятельно сформированной позиции ничего не получится! Это – стратегия, это – вектор движения, путь, на который мы решили встать. Но есть ведь ещё и тактика, искусство выбора и принятия мелких решений, без которых путь не пройти. Каждый наш шаг связан с таким выбором, и его можно уподобить звену длинной цепи. Всем хорошо известно, что прочность цепи равна прочности самого слабого звена в ней. Идя по своему пути, мы будем всё время выбирать, куда ступить, а куда – нет. От дождя мы укроемся под высоким деревом, от грозы – под деревянным навесом. И уж точно не наступим вместо надёжной болотной кочки в таящую гибель трясины. Выбор сильной позиции в той или иной конкретной ситуации – искусство, которому, право же, стоит учиться!

Представим себе некую шахматную партию. Каждый шахматист в игре стремится к тому, чтобы его позиция была более сильной, чем у соперника. Он разворачивает фигуры в определённом порядке с тем, чтобы их возможности превратились в реальные. Ради усиления позиции он может пожертвовать пешкой или даже фигурой, благодаря чему другие фигуры становятся более активными, и партия оказывается выигранной. То есть, чем сильнее позиция, тем сильнее игра. Теперь представьте,

что сильный шахматист, даже гроссмейстер, имеет в своём распоряжении помимо короля одни только пешки, тогда как у его соперника – средней руки шахматиста – на доске находится полный набор фигур. Понятно, что в таком положении гроссмейстер не сумеет раскрыть свой потенциал и проиграет, хотя по уровню мастерства он на порядок превосходит своего соперника. Но его позиция в партии слишком слаба для того, чтобы выиграть. А в слабой позиции, как мы уже заметили, оставаясь потенциально сильным игроком, нельзя реально быть таковым.

Наблюдая жизнь, мы заметим, что любой из нас оказывается сильным или слабым в различных ситуациях в зависимости от того, какую позицию он занимает! Сильная позиция позволяет сполна использовать свои преимущества, слабая же делает это практически невозможным.

Спортсмен, прыгающий в высоту, должен очень точно рассчитать свои действия, чтобы оттолкнуться от земли в определённой точке и с максимальной возможной силой. Его прыжок будет успешным, если он сумеет занять положение, при котором все его спортивные качества проявятся максимально. Это называется техникой прыжка. У кого она лучше, тот и будет первым, при прочих равных условиях. Футбольный защитник стремится к тому, чтобы ослабить позицию форварда, препятствуя реализации его возможностей. Чем лучше ему это удаётся, тем меньше «козырей» противника отражается в реальном результате.

Александр
Попов

Жители острова
Невезения,
или В поисках
сильного
человека

В игре под названием «Жизнь» мы тоже стремимся к своим целям, а различные обстоятельства препятствуют этому. Чем больше они ослабляют нашу позицию, тем большую силу обретают, мешая нам двигаться к цели. Признать своё поражение, согласиться с тем, что шансов на выигрыш почти нет и овчинка не стоит выделки? Или стать хитрее, изобретательнее, упорнее, сильнее, умнее, в конце концов? Сила духа, помноженная на ум и стремление к цели, часто бывает более действенной, чем сила физическая. Обстоятельства непреодолимы, если мы сами заранее соглашаемся с этим.

Их несокрушимость заключается прежде всего не в них, а в нас с вами!

Однажды, выполняя сложный элемент, цирковой гимнаст сорвался вниз с большой высоты. Он покинул арену на носилках, и кто сомневался тогда, что это навсегда? Ещё бы: перелом позвоночника в поясничном отделе, паралич ног, вызванный травматическим повреждением спинного мозга. Потом были больницы, обследования и консультации медицинских светил. И заключение, звучащее как приговор: не сможет ходить никогда!

Однако этот человек начал придумывать тренажёры, позволяющие тренироваться, лёжа в постели. Ноги оставались по-прежнему непослушными, но он упорно продолжал тренировки. Потом он смог встать, а затем и ходить. И он всё-таки вернулся на цирковую арену! Сейчас его имя известно всему миру. Читатель наверняка догадался, о ком идёт речь.

Валентин Дикуль сумел победить, казалось, непреодолимые обстоятельства. Но главное его достижение, на мой взгляд, не в этом. В конце концов, травма могла быть куда более серьёзной, что не позволило бы встать на ноги ни при каких обстоятельствах. И что тогда? Я глубоко убеждён, что и в таком случае этот человек сумел бы стать победителем. Внешне это могло выглядеть по-другому, но разве суть в этом?

Николай Островский смог победить в положении, которое, казалось, было во всех отношениях безнадежным. Он написал книгу своей жизни дважды, потому что первый и единственный экземпляр – рукопись книги – бесследно исчез при пересылке в редакцию!

Сила позиции состоит и в её гибкости. Это качество позволяет не терять её соответствия реалиям жизни. Гибкость заключается в том, чтобы суметь в самых разных жизненных условиях использовать изначально заложенную в нас способность находить или создавать свою «экологическую нишу». Подобная гибкость отношения и мышления на поверку оказывается куда более конструктивной и продуктивной, нежели хрупкая твёрдость перекалённого металла.

Утонуть с гордо поднятой головой никогда не поздно.
А вдруг тонуть ещё рановато и существуют разные варианты спасения? Использовать встреченные препятствия в качестве ступенек – искусство, которому нужно учиться всю жизнь.

Александр
Попов

Жители острова
Невезения,
или В поисках
сильного
человека

В заключение этой главы расскажу ещё одну историю про человека, которому очень везло во многом благодаря тому, что иногда не везло просто ужасно. Наш Герой (назовём его так) родился в одном из небольших провинциальных городов. Его отец в довоенные годы занимал довольно важный пост. Семья, где родился Герой, жила по советским меркам вполне зажиточно. Но в какой-то момент произошло несчастье: отца арестовали. Всё благополучие рухнуло в одночасье, и Герой, до этого домашний и робкий мальчик, стал много времени проводить на улице, где на собственной шкуре познал все её жёсткие законы. Однако Герой выдержал все испытания; его характер сделался твёрже и решительнее.

А ещё у него появилась мечта: Герой горел желанием поступить в лётное училище, чтобы после его окончания стать настоящим лётчиком! Правда, в последнее время он часто выпивал в компании таких же, как он, полубеспризорных подростков. Это однажды и привело к трагедии. Переходя улицу в нетрезвом виде, наш Герой потерял равновесие и упал прямо перед идущим трамваем. Он чудом остался жив, но потерял ступню, а вместе с ней – заветную мечту об авиации. Он хотел доказать и себе, и медицинской комиссии, что, несмотря на увечье, он способен стать пилотом. Но в мирное время пример Маресьева уже никого не мог убедить. Герой был в отчаянии. Утратив всякую надежду, он почти наугад выбрал для поступления институт – медицинский. Во время обучения у него стало сильно

ухудшаться зрение, и наш Герой стал размышлять над решением этой проблемы. Он серьёзно и глубоко изучал офтальмологию, а потом и сам сделался офтальмологом. Вскоре он разработал несколько уникальных методик, создав новое направление в этой области медицины.

Разработки получили международное признание, а сам он стал профессором, а потом – академиком. Вы, конечно, догадались, что нашего Героя звали Святослав Николаевич Фёдоров. Удивительно, как этот человек сумел вопреки, а может быть, и благодаря перипетиям своей жизни добиться такого потрясающего жизненного успеха! Анализируя опыт других и собственные ошибки, мы получаем массу полезнейшей информации. Это нам позволит сделать свою позицию более сильной, и мы сможем увереннее продвигаться к достижению своих личностных целей.

Александр
Попов

ХРОНИКА ЖИЗНИ В РЕАЛЬНОМ ВРЕМЕНИ

У меня дома идёт киносъёмка. Ранние зимние сумерки растерзаны ослепительным сиянием софитов. При взгляде на окна с улицы создаётся полное ощущение, что здесь идут непрерывные сварочные работы. На диванах и в креслах, тесно сгрудившись, сидят дети лет десяти-одиннадцати. Их человек тридцать – целый школьный класс. С непривычки они немного смущаются, чувствуя на себе пристальный взгляд кинокамеры. Но говорят очень хорошо, не мямят и слов не глотают. Говорим и мы, временами основательно отвлекаясь от линии разговора, выстраиваемой режиссёром. «Мы» – это я и мои друзья, нас здесь сейчас человек шесть.

Но может быть и двадцать шесть, и даже гораздо больше. Кто-то вернулся из армии, с кем-то мы подружились совсем недавно, и теперь у нас большая компания. Почтовый ящик ломится от вороха писем: новые друзья пишут из Владивостока, Ижевска, Курска, Саратова, Вильню-

са, Железногорска, Белгорода, Череповца, Гродно...

В школе у нас не было дружного класса. Так, небольшие группы по интересам. А через два года после окончания школы мы вдруг спохватились. Начали собираться вместе, заново открывали друг друга, слушали музыку, гуляли по ночной Москве, веселились и спорили. Хотели договориться в своей школе о том, чтобы нам разрешили по вечерам заниматься в спортзале. И вдруг возникла идея: а что, если мы возьмём шефство над одним из классов? Будем заниматься с ребятами развивающими играми, устраивать дискуссии, организовывать праздники и экскурсии. Или слабó? Мы же столько говорили между собой о формализме, отсутствии личностного подхода и прочих подобных вещах. Что, если мы сможем заполнить эту пустующую нишу?

Итак, мы решили попробовать. И занимались с четвёртым, а потом и с пятым «Б» два года. Это было необыкновенно интересное

время! Дети обращались к нам по именам и на «ты»: мы решили не держать дистанцию, принятую в схеме отношений «учитель – ученик». Вначале нашим школьникам это казалось очень странным, и они немного робели. Но очень скоро всё вошло в свою колею. Знали бы они, как порою робели мы! Случалось, возникали такие ситуации, когда мы не знали, что делать.

Предложенный стиль общения радовал детей, позволяя им вести себя естественно и раскрепощено. Нам же, особенно в первое время, было ужасно трудно. Ведь мы сознательно лишили себя возможности в сложной ситуации просто спрятаться за непререкаемый авторитет взрослого!

В каждом маленьком человеке таится бесконечно удивительный мир. Не знаю, было ли это таким же открытием для других, но для меня – было. Конечно, я и раньше знал, что это так. Но не скажу, что как-то особенно чувствовал. Может быть, оттого

и в своём детстве я был так замкнут, «закрыт» и прятался в самом себе, как рак-отшельник в раковине. С появлением компании в этой раковине начали возникать трещины, теперь же от неё стали отваливаться целые куски! В наших занятиях свято и неизменно соблюдался принцип добровольности. Никакого принуждения. Никаких «ты должен». Даже намёком, даже исподволь. Сначала у нас были только «наши» ребята из 4-го «Б». Потом они начали приводить друзей из других классов. Параллельно с этим появились проблемы в отношениях с учительским коллективом. Далеко не всем педагогам нравилась наша инициатива. Отголосок происходящего в классе эхом доносился до них, ребята всё чаще ссылались на нас, если возникали какие-то трения. «А вот Саша (Олег, Света, Женя) говорит, что...», – в качестве самого сильного аргумента приводили они учителям наши слова, после чего и возникали сложности. Но среди педагогов были

НАКАЗАНИЕ БЕЗ ПРЕСТУПЛЕНИЯ, ИЛИ ЗА ЧТО МНЕ ВСЁ ЭТО?!

Александр
Попов

и такие, кто серьёзно обижался на то, что мы почему-то пришли не в «их» класс. И они настоятельно требовали от нас расширить масштабы работы!

В это время я послал свои стихи в журнал «Рабочая смена», – было тогда такое, очень популярное среди молодёжи, издание в Минске. Завязалось знакомство, в первом номере «Паруса» (новое название того же журнала) о нас опубликовали большую статью с общим фото. Вот тогда у нас и появились друзья и знакомые из разных концов страны. С некоторыми из написавших нам мы общаемся до сих пор. Благодаря «Парусу» и состоялась та съёмка. Фильм был смонтирован, но на экране так и не появился. Нам потом

по секрету сказали, что пафос придуманной и реализованной нами идеи сильно не понравился ответственным «дядям», призванным следить за чистотой идеологии. Время-то было хоть и перестроечное, но всё-таки ещё советское!

Просматривая амбулаторную карту, я вижу, что как раз в то время у меня не раз возникали серьёзные обострения. Несколько раз я проходил обширное амбулаторное лечение, дважды лежал в больнице. Но совершенно этого не помню! В памяти от тех проблем не осталось даже намёка! А лица ребят легко всплывают в памяти, как будто мы расстались совсем недавно, и на фотографиях я без труда назову всех по именам.

Я наказан болезнью за мои грехи (или за грехи родителей, предков, своей страны, человечества и т. д.). Вам приходилось такое слышать? Однажды я разговаривал с молодым человеком лет двадцати пяти, к тому времени страдающим рассеянным склерозом около двух лет. Бывший спортсмен-легкоатлет, а теперь инвалид первой группы, он был абсолютно убеждён, что истинная причина заболевания кроется в его отягощённой грехами, «чёрной» карме. Он мог немного ходить, но не ходил, он мог вставать, однако практически не вставал. Не хотел! Растормошить, заставить его иначе взглянуть на жизнь было невозможно.

Он, после того как заболел, много общался со «знающими» людьми, да и сам прочитал немало соответствующей литературы. Я пробовал сыграть с ним «на одном поле»: «А что, если это испытание ниспослано тебе свыше как раз для того, чтобы ты смог вырасти духовно? Что, если тебя проверяют на прочность, а ты не выдержал, раскис?» Он реагировал вяло и неохотно: «Какая разница?! Это ни отменить, ни исправить нельзя. Это – карма!» Оказалось, что после долгих размышлений он нашёл в своём прошлом поступки, которые, по его мнению, и явились причиной трагедии. В правильности версии он несколько не сомневался. Этот разговор так и закончился ничем. Молодой человек нашёл убедительное объяснение случившемуся и не собирался менять своё мнение. Я подумал тогда, что он как будто испытывает что-то вроде своеобразного горького наслаждения. Создавалось впечатле-

Наказание без преступления, или За что мне всё это?!

ние, что парню даже нравилось (как бы дико это ни звучало) ощущать приговорённость, трагизм положения, нравилось думать, что он принимает наказание, назначенное свыше.

Я не очень люблю углубляться в дебри метафизики: у меня (и боюсь, не у меня одного) слишком мало достоверной информации, а строить догадки я не люблю. Молодой человек ни к чему не стремился. Было видно: что-то не позволяет ему встряхнуться, оглядеться вокруг себя и найти достойное приложение своим силам. Его время было заполнено не собственно деятельностью, а её иллюзией – долгими размышлениями, связанными с трактовкой своего прошлого в рамках заданной темы.

При желании любой человек, покопавшись в своём прошлом, сумеет найти нечто, достойное осуждения. Ну вот, предположим, нашёл (или думает, что нашёл). И что? Если нет действия, движения, стремления к жизни и стремлений в жизни, не является ли такая позиция попыткой самостоятельно привести «приговор» в исполнение?

Нет, я совсем не являюсь ярым противником подобного взгляда на мир. В конце концов, для кого-то это наиболее удобный и привычный способ постижения сложностей и коллизий жизни. Но, уж если ты видишь так свою проблему, соответственно этому действуй! Ищи, разбирайся, думай, делай свою карму чище, в конце-то концов! Кто знает, а вдруг в этом ты окажешься прав? Сказать всем вокруг: «Я наказан» и впасть в дли-

тельный ступор – может ли такая жертва быть искуплением? Не думаю. Скорее, это (прошу прощения) оскотление жизни. Здесь, несомненно, тоже есть шанс занять более сильную позицию. Но без усилия воли самого человека этот шанс так и останется нереализованным.

Я не раз встречал «коллег по недугу», считавших, что болезнь послана им в наказание за их проступки. С Татьяной Н. я встречался только однажды, было это в конце 1990-х. Встреча была деловой: что-то по поводу анкетирования группы инвалидов для формирования базы данных. Подвижная, невысокая женщина лет пятидесяти, Татьяна передвигалась по дому с помощью костылей. Она тоже была твёрдо убеждена в «кармической» причине болезни. Однако именно это и подвигло её на бурную деятельность. Жильцы, причём по её же просьбе, выбрали Татьяну старшей по подъезду. И она с головой ушла в эту работу. Видимо, дело шло у неё неплохо: в подъезде – чистота, в коридорах – цветы в горшках, лифты (удивительно для нынешних многоэтажек) – без пошлых надписей и разводов грязи.

«Я думаю, мне специально послали это испытание», – сказала мне она, – раньше я бы и не подумала этим заниматься. Была в каких-то комитетах, вечно где-то заседала, а людей не видела. Наверное, поэтому и оказалась в ситуации, когда нужно работать не с показателями, а с человеком. Если в подъезде порядок, я чувствую себя отлично!»

Александр
Попов

ЛЮБОВЬ К БОЛЕЗНИ

Наказание без преступления, или За что мне всё это?!

На своих костылях она умудрялась передвигаться по всем этажам. На улице бывала редко, но добросердечные соседи регулярно приносили ей продукты домой. Конечно, ей было несладко, однако в её взгляде не было обречённости. Глаза светились жизнью, и она сама была воплощением живого, беспокойного, непоседливого человеческого бытия.

Быть может, не так важно то, во что ты веришь, как то, что ты в результате этого делаешь? Или НЕ делаешь – это уж кому что нравится...

«Я не мог понять, почему на протяжении всей истории медицины врачи концентрируют свои усилия на распознавании отдельных болезней и на поиске специфического лекарства для их лечения, не обращая ни малейшего внимания на гораздо более ясный синдром – просто быть больным...»

Ганс Селье

Александр
Попов

Болезнь приходит неожиданно и всегда в самый неподходящий момент (как будто он существует, этот «подходящий»!). Она привносит в жизнь массу проблем, тревог и страхов, нависая дамокловым мечом над нашими планами, надеждами и мечтами. Болезнь... неизлечимая, непредсказуемая и коварная – мы не знаем, как она поведёт себя завтра, но уже прекрасно осведомлены, чего от неё можно ожидать. Нам страшно, горько и очень жалко самих себя.

Болезнь постоянно напоминает о своём существовании. Мы листаем медицинские справочники, беседуем с врачами, следим в прессе и специальной литературе за новыми способами и методами лечения. Мы разговариваем с братьями по несчастью, выслушивая их истории и рассказывая свою. Мир, незаметно для нас самих, начинает делиться на две неравноценные части: с одной стороны – мы и нам подобные, наши родители и члены семьи, с другой – все остальные люди.

Любовь
к болезни

Даже лечащий врач оказывается по ту сторону невидимой границы. Пусть он понимает, что это такое – наша болезнь. Но он никогда не чувствовал того, что чувствуем мы, он здоров и сейчас уйдёт домой, оставив болезнь в медицинской карте, а мы унесём её с собой. Всё это не может не оказывать сильнейшего давления на психику. Больной часто испытывает состояние подавленности, время от времени прерываемое вспышками ненависти к болезни, персонифицируемой в образ реально существующего врага. Её тень ложится теперь чуть ли не на всё, что происходит, а главное – на то, что могло бы быть, если бы... Если бы не она! Болезнь занимает в сознании место нереализованных планов, неосуществлённых (а бывает, и неосуществимых!) надежд, она создаёт вместо них пустоту и тут же заполняет собой возникающий вакуум.

Случается, больной снимает с себя ответственность за себя самого и полностью возлагает её на свой недуг. Возникает соблазн оправдывать своим состоянием не только то, что не сбылось, но и вообще всё, что сейчас происходит с ним и вокруг него. Сложности в отношениях с близкими, невыдержанность, резкость, хандра, депрессии – всё спишется на болезнь! Со временем больной всё сильнее чувствует себя мучеником и страдальцем, он начинает ждать, а порой и требовать уважения к своей трагической судьбе. Наконец, он может почувствовать, что помимо всего прочего его болезнь ему удобна, если не выгодна! Она даёт привилегированное положение в обществе, являясь бессрочным талоном

на получение участия и внимания. Такая, знаете ли, бессрочная индульгенция.

Хочу рассказать реальный случай. Один человек несколько лет назад заболел рассеянным склерозом. В то время он занимал один из руководящих постов в весьма известной и богатой организации. К его беде отнеслись очень участливо, и он остался на своём рабочем месте, хотя исполнять свои обязанности в полной мере уже не мог. Мало того, для его передвижения по городу оплачивалась машина. Потом он стал ходатайствовать о том, чтобы фирма оказала ему материальную помощь в виде покупки автомобиля и гаража. Что удивительно: вскоре он получил и то и другое! А потом возник нешуточный скандал. Дело в том, что эту «материальную помощь» он подарил своей дочери. А сам опять стал просить о предоставлении ему служебного транспорта!

Так что же, нужно отказываться от помощи, дабы не заподозрили в корыстном использовании своего положения? Ну, конечно же, нет! Речь идёт совсем не об этом. Существует один критерий, заслуживающий доверия и способный помочь разобраться в себе. Это трезвая оценка ситуации и самого себя в ней. Честная, добросовестная оценка. Я понимаю, что сразу получается не у всех. Но ведь можно привлечь психологов или других специалистов. Такую возможность отыскать можно, было бы желание. Получать известную поддержку в какой-либо форме – это одно. И совсем другое дело – корыстно использовать своё положение, играя на добрых чувствах окружающих. Я сейчас далёк от того, что-

Александр
Попов

ХРОНИКА ЖИЗНИ В РЕАЛЬНОМ ВРЕМЕНИ

Любовь
к болезни

бы судить кого-то с точки зрения морали. Просто получается так, что выбор между поиском себя и поиском своего оказывается принципиальным.

То, что мы назвали любовью к болезни – это ведь тоже своеобразная адаптация. Правда, такой путь по понятным причинам исключает личностный рост человека. Выбравшим его становится невыгодно искать в себе новые ресурсы и выздоравливать (если такое вдруг станет возможно), потому что их сила – в слабости!

С неизлечимой (в настоящее время) болезнью сейчас ничего сделать нельзя. Но странное дело: именно за это и можно её полюбить! Так, наверное, любили тиранов прошлого. Чем больше страха перед ними, чем острее чувство собственной ничтожности перед их всесилием, тем больше любви. И, кстати, тем меньше ответственности за содержание собственной жизни!

В одном из рассказов Зошенко есть сцена, где несколько пациентов, сидящих в очереди к врачу, горячо спорят о том, чья болезнь серьёзней. Каждый считает самым большим страдальцем себя и смертельно обижается на тех, кто с ним не согласен. Такие сцены нетрудно увидеть и в жизни, достаточно лишь посидеть часок-другой в очереди к врачу. Не странно ли: унижая себя, человек ждёт уважения не к себе, а к своей болезни! Он боится, проклинает и... любит её! Этому искушению иногда трудно противиться. Идти на его зов бывает гораздо проще, нежели искать новую дорогу, существуя хоть и рядом с болезнью, но не рука об руку с ней.

Можно ли почувствовать боль, страх, отчаяние... мёртвого человека? Станный вопрос, не правда ли? Но чего не случается в жизни! В этой больнице я оказался по чистому недоразумению. На работе зашёл в медпункт, чтобы попросить таблетку от боли в животе, ну и попал, как кур в ощи! Заподозрив аппендицит, медсестра, недолго думая, вызвала «скорую». Так я совершенно неожиданно оказался в операционной палате. Через сутки окончательно выяснилось, что никакого аппендицита нет, однако всё равно пришлось провести в клинике несколько дней. Уже вечер, но в отделении по-прежнему шумно. Сегодня много операций, и у персонала до сих пор работы по горло. Возле телефона-автомата, как всегда, очередь, приходится запастись терпением. И вдруг сквозь шум я слышу какой-то странный, глухой, сдавленный крик. Или мне это почудилось? Но крик повторяется снова и снова, а я тщетно пытаюсь ра-

зобрать слова. Такое ощущение, что кто-то зовёт на помощь! Забыв про телефон, я возвращаюсь в отделение и тут же понимаю, где кричат. Вон та дальняя палата, кажется, послеоперационная. Дверь открыта, и я с удивлением замечаю, что свет там выключен. Что за чёрт?! Оглянувшись, я вижу спешащую куда-то Машу, дежурную медсестру. Подойти спросить? Да как-то неловко! В самом деле – мне-то что? Нет, всё-таки спрошу! Крик теперь слышен явственно, и от него становится не по себе. Хриплый мужской голос, полный отчаяния и боли, зовёт из темноты: «Сестра, сестра!» Маша смотрит на меня так, что я сразу начинаю чувствовать неловкость. В её голосе слышится усталость и раздражение:

– Ему сегодня удалили желчный пузырь. Пусть отдыхает. А ты иди-ка лучше к себе в палату!
– Но, может быть, человеку плохо? Хотя бы свет ему включите! – упорствую я.

– Обойдётся! Извини, мне некогда!

Маша быстро уходит, и я спиной чувствую её взвинченность. Может быть, я зря спросил? Она ясно дала понять, что я лезу не в своё дело, и, в общем-то, формально права!

Глубокая ночь. Сквозь сон я вдруг чувствую, как кто-то несильно, но настойчиво трясёт меня за плечо. Маша!

– Вставай, нужно помочь. Дело минут на пятнадцать!

Она будит Женьку, моего соседа, и мы, стряхивая остатки сна, покорно плетёмся куда-то вслед за ней. Стоп! Да это же та самая палата, откуда кричали! Только теперь тут отчаянно тихо. Вторая медсестра возится с какими-то приборами, но я почти не вижу её. На кровати лежит мужчина лет сорока пяти, и одного взгляда достаточно, чтобы понять – он мёртв. На животе повязка, из носа торчат какие-то трубки... Машин голос прерывает секундное оцепенение:

– Нужно отвезти его в морг. Но сначала помогите переложить на каталку!

И вдруг, как удар хлыстом:

– Сволочь! Не мог другой смены дожидаться! Уже третий покойник подряд!

Когда-то давно их звали сестрами милосердия...

Они принимаются вдвоём грязно ругать его, а мне начинает казаться, что это какой-то дикий, кошмарный сон. У покойника приоткрыт рот, и они пытаются зафиксировать челюсть с помощью бинта. Но повязка сползает, и это вызывает новый взрыв негодования.

Меня пронзает острая жалость к этому человеку. За что они так?! Он умер, не дождавшись никого, кто мог хотя бы словом помочь ему. Кто мог услышать его последние в жизни слова. А он ведь звал, звал на помощь, он чувствовал, что умирает! Сострадание вдруг сменяется совсем другим чувством. Меня охватывает ярость: ещё чуть-чуть, и я ударю эту медсестру! Нет, не её, а это

чудовище, которое корчится в её облике!

Вместо этого, совершенно неожиданно даже для себя самого, я вырываю из ухоженных рук Маши повязку, и сам подвязываю непослушную челюсть. Мы с Женькой перекладываем тело на каталку и с облегчением выходим

из этого склепа. Путь по тёмному и обшарпанному подвальному коридору, ведущему в морг, кажется мне избавлением. Чувство безразличности и какой-то непонятной вины при воспоминании об этом не покидает меня до сих пор. И с этим, наверное, уже ничего не поделать.

О ЖАЛОБАХ, МИЛОСЕРДИИ И ОБИДЕ НА СУДЬБУ

В жизни каждого из нас случаются моменты, когда хочется излить кому-нибудь душу. Хочется почувствовать хоть какую-то поддержку, поделиться своими тревогами, и кажется: вот сейчас расскажешь обо всём, что тебя тревожит и мучает, и жизнь станет чуточку легче. Мне самому хорошо известно, как трудно бывает иногда сдержаться, чтобы не выложить перед сочувствующим тебе человеком все свои тревоги, страхи и жалобы. Да и кто из нас сможет похвастаться, что никогда не прибегал к сочувственному вниманию окружающих? В разной степени и по разным поводам нам порой становится до боли жаль самих себя.

До сих пор многие болезни с трудом поддаются даже симптоматическому лечению, а о полном избавлении от них пока вообще не приходится и мечтать. Но, несмотря на это, в человеке не умирает надежда найти врача, целителя или лекарство, которые действительно помогут. Время от времени до нас доходят слухи, что где-то появился чудо-доктор. Нужно только разыскать его, попасть на приём, и всё изменится как по мановению волшебной палочки! Но, увы, практически всегда эти слухи оказываются преувеличенными. Доктор может быть действительно хорошим специалистом, но и он не в состоянии гарантировать успешное лечение.

Так уж устроен человек: делая очередную попытку достичь успеха, он очень хочет верить в то, что на этот раз результат совпадёт с ожиданиями. Если этого не происходит, в душе начинает расти

глухое отчаяние. Оно ищет выхода, и часто находит его в столах и жалобах. Тем более что недостатка в тех, кто готов тебя внимательно выслушать и искренне посочувствовать, как правило, нет. Сострадание – прекрасное человеческое качество, и оно не может не вызывать уважения и благодарности. Однако стоит ли пользоваться им как успокаивающей микстурой? Дело в том, что стойкая привычка, а тем более потребность изливать душу не столь безобидна, как может показаться на первый взгляд.

Жалуясь, человек бессознательно стремится переложить свою ношу на плечи собеседника. Точно так же ребёнок, больно ударившись, со слезами прижимается к матери, чтобы она успокоила его, чтобы стала главной участницей неприятного события.

Он требует от матери горячего сочувствия и действия, иногда даже «наказания» провинившегося предмета. Для ребёнка такая позиция совершенно естественна, но для взрослого, которого к тому же жизнь поставила перед серьёзнейшей проблемой, она подчас бывает губительна. Пользуясь любой возможностью посетовать на свой несчастливый жребий, человек загоняет себя в западню, не может оставаться внутренне мобилизованным, собранным, готовым к действию. Действие или, по крайней мере, возможность действовать – вот что должно остаться у нас. Но, подобно расстроенному ребёнку, требующий сочувствия человек и действий ждёт уже не от себя, а от кого-то другого.

Александр
Попов

О жалобах,
милосердии
и обиде
на судьбу

Но дело в том, что никто другой не в состоянии сделать что-то за нас, разве что волшебник из сказки. Вы когда-нибудь видели таких волшебников? Нет? Я тоже.

«Так как же быть? – спросит дотошный читатель. – Я не должен ни о чём говорить? Молчать, даже если очень одиноко, больно, страшно?» Ну конечно же, нет! Жалобы разрушительны, если они становятся систематическими и необходимыми, если возникает стойкая привычка к ним. Конечно, ни в коем случае нельзя запрещать себе свободно делиться мыслями и чувствами с близкими тебе людьми. По словам психологов, не все из нас в принципе способны говорить о своих переживаниях! Таким людям нужно даже учиться рассказывать о том, что их гложет, облакая чувства в связную речь. А это, поверьте, бывает не так уж просто!

Определить, что в действительности стоит за нашим желанием выговориться: жалоба ради жалобы или стремление преодолеть негативную (в первую очередь психологически негативную) ситуацию, довольно просто. Нужно лишь понять, что следует за жалобами. Происходит ли с нами что-то новое, есть ли действие как результат или хотя бы стремление к результату? Если есть, значит, тревожиться пока не нужно. Ну, а если нет, стоит задуматься.

А на что вообще жалуются люди? Если не по мелочи, а вот так – по крупному? На невезение, стечение обстоятельств, на судьбу, наконец. На ту таинственную силу, которая ни от кого не зави-

сит, но от которой зависят все. Пока судьба благосклонна к нам, мы нечасто о ней вспоминаем, нередко считая своей заслугой и то, что происходит без нашего участия. Но если, скажем, недуг внезапно вторгается в нашу жизнь, безжалостно ломая её привычные устои, судьба начинает казаться чудовищно несправедливой. Она, лишившая нас многих радостей и в то же самое время щедрой рукой осыпающая ими других, которые достойны этого гораздо меньше (с нашей точки зрения).

«Почему такое случилось со мной, а не с кем-то ещё?!» Этот проклятый вопрос способен свести с ума. Но если бесконечно задаёшь его себе и другим, ты обречён мучиться вновь и вновь в поисках ответа, которого просто нет.

Порой мы склонны путать понятия, ожидая справедливости там, где её и не может быть. Просто жизнь, не спрашивая на то нашего согласия, выставляет нам некий счёт. У каждого он свой, и можем ли мы судить, кому повезло (или не повезло) больше? Жаловаться на это не имеет смысла. Такая жалоба уж точно останется без ответа. Так что и «платить» надо, и жаловаться некому! Жизнь каждого отдельного человека – вещь абсолютно штучная, поэтому все попытки сравнения неизбежно страдают субъективизмом и сильно зависят от того или иного настроения.

Обратите внимание на нелепость следующей ситуации: воздевая руки к небу с упрёками

Александр
Попов

О жалобах,
милосердии
и обиде
на судьбу

в несправедливости своего жребия, человек жалуется Богу на него же самого! Вот если бы существовала некая «каста бессмертных», а мы бы по каким-то причинам не входили в неё... Представляете, какую жгучую обиду можно было бы испытывать?

Но человек вообще смертен, к тому же, по меткому выражению известного героя Булгакова, «смертен внезапно». Кто знает, как оно повернётся? Жизнь конечна, и сколько бы человек ни прожил, как бы он ни прожил, вряд ли он будет считать, что этого довольно, так что в каком-то смысле именно здесь, перед лицом судьбы, все люди равны, а значит, и завидовать нечему! Я думаю, никто не станет спорить с тем, что такая позиция деструктивна, а значит, безусловно, слабая.

В 1989 году, в конце мая, я в очередной раз оказался в больнице. Вокруг корпуса буйно цвела сирень, погода была уже вполне летней, поэтому очень хотелось скорее попасть «на волю». Но процедуры шли своим чередом, до выписки было ещё далеко, к тому же за время пребывания здесь я стал чувствовать себя значительно хуже. Это не добавляло хорошего настроения, и, что греха таить, в голову нет-нет, да и забредали мысли о несправедливости выпавшего на мою долю жребия. Но они оставили меня раз и навсегда после того, как в одном из выпусков вечерних новостей я услышал о взрыве газа в Башкирии, уничтожившем пассажирский поезд, в котором ехали на отдых дети. Я подумал тогда о том, что по сравнению

с ними я просто счастливчик! Даже если бы прямо сейчас моя жизнь кончилась, то всё равно она оказалась бы весьма долгой в сравнении с тем, что выпало им. Я уже прожил гораздо больше и проживу ещё, а для этих детей всё позади и ничего уже не будет!

С тех пор я всегда помню важное правило: «Если очень хочется сравнить своё положение с положением кого-то ещё, посмотри на того, кому хуже, чем тебе».

Уверяю вас, это очень хорошее лекарство от обид на свою «несчастливую» судьбу.

Александр
Попов

ХРОНИКА ЖИЗНИ В РЕАЛЬНОМ ВРЕМЕНИ

Что бы в жизни ни ждало вас, дети,
В мире есть много горя и зла.
Есть соблазна коварного сети
И отчаянья горького мгла.

Есть тоска невозможных желаний,
Есть унылый, безрадостный труд,
И расплата годами страданий
За десяток счастливых минут!

Где бы сердце вам жить ни велело:
В шумном свете иль в сельской глуши,
Расточайте бесщётно и смело
Все сокровища вашей души!..

Я не знаю, чьи это слова. Их откуда-то принёс один из моих друзей. Кажется, эту песенку пела монашка, бывавшая в доме Марины Цветаевой, когда та была ещё ребёнком. Простенький мотив: всего-то пять аккордов. Но есть в этом что-то непостижимо завораживающее: «Расточайте бесщётно и смело»... Наверное, эти слова кому-то покажутся глупостью. Пусть. Его дело. Теперь я знаю, что чувствует изнемогающий от жажды путник, нашедший среди раскалённых

песков спасительную воду. Говорят, вдвое даёт тот, кто даёт вовремя. Может статься, это утверждение не совсем верно. Потому что иногда бывает не вдвое, а значительно, существенно больше! Так было с врачами-офтальмологами, принявшими в моей судьбе самое тёплое участие в то время, когда я никак не мог выбраться из череды обострений, вызывавших воспаление зрительных нервов то на одном, то на другом, а то и на обоих глазах сразу.

Так было с незнакомой мне семейной парой из Германии, от которой пришла огромная посылка с продуктами вскоре после глобального обвала цен в 1990 году. В тот момент я работал сразу в трёх местах и всё острее чувствовал, что окончательно выдыхаюсь. Срочно требовалась хотя бы небольшая, хоть какая-то передышка. Только как это сделать? Конечно, можно было попросить о помощи. Но те, к кому я мог тогда обратиться, сами оказались не в самом лучшем положении. Ну не мог я себе это позволить! Я понимал, что не выдерживаю нагрузки, оттого что нездоров. Но упрямо не желал признаваться самому себе в этом. И вдруг почтальон приносит извещение о посылке. Это было похоже на чудо! Шестнадцать килограммов продуктов: консервы, крупы, шоколад, растворимый и молотый кофе, великолепный, изысканный чай... Самое удивительное: я ведь никуда за помощью не обращался! Я и сейчас остаюсь в неведении,

каким образом мой адрес попал в ту немецкую семью.

С Германией связано и другое событие. Друг, учившийся тогда в Российском государственном гуманитарном университете, познакомил меня с Рут, чудесной девушкой, приехавшей из маленького немецкого городка. Она хорошо говорила по-русски, поэтому языкового барьера не существовало.

Мы компанией бродили по Москве, болтая обо всём на свете. Я завёл было разговор о философии, о Ницше, которым мы в то время зачитывались. Рут вдруг смешалась и после секундного колебания призналась, что ничего из этого не читала. И сама же разрядила неловкость, вызванную моей невольной бестактностью, заметив, что немецкую философию в России традиционно читают и знают лучше, чем в самой Германии. Хотя, наверное, могла бы и не смущаться. Ведь она прекрасно говорила по-русски, на чужом языке. А вот я на такое способен не был. Рут

приехала в Москву по поручению своей протестантской общины, и целью визита была благотворительность. Неожиданно для меня она сказала, что намерена оказать помощь и мне. Я не отказался и до сих пор благодарен ей за поддержку.

Потом, уже значительно позже, настало время отдавать долги. После нескольких публикаций начались звонки, и порой их количество становилось пугающим. Но я не отказывал никому: слишком хорошо помнил, что значит помощь, полученная вовремя. Я даже бывал у некоторых моих телефонных собеседников, а кто-то из них приезжал ко мне. Чаще всего это были люди, страдающие рассеянным склерозом, и надо ли говорить о том, что сопутствующие этому диагнозу проблемы я знал очень хорошо?

С течением времени я стал лучше понимать, что нужно искать другие пути. Дело в том, что работа с больным человеком «тет-тет» требует профессиональной подготовки и специальных навы-

ков, которых у меня не было. Наверное, поэтому довольно часто результатом такого общения становилось явное, хотя и краткосрочное, ухудшение моего собственного состояния. Причём, как это ни странно, происходило своеобразное «копирование» симптомов. На следующий день после разговора с человеком, у которого был паралич мышц ног, я отмечал и у себя резкое усиление онемения ступней и шаткость походки. В случае если мой собеседник имел проблемы с подвижностью рук, или со зрением, или с чем-то ещё – я чувствовал, пусть и в меньшей степени, нечто подобное. Помимо всего прочего, помощь такого рода занимала слишком много сил и времени, а результат был довольно скромным.

Мой домашний телефон давно стал «ходить по рукам», и теперь совершенно невозможно сколько-нибудь точно определить количество звонивших мне людей. Могу сказать только одно: их было очень много. Время

от времени звонят и сейчас, порой не совсем хорошо представляя себе, что именно я могу предложить. Так, ко мне обращались как к целителю, который будто бы лечит некими чудодейственными «настройками». Или вдруг просили об «исправлении биополя», почему-то думая, что я экстрасенс. Такая вот, знаете ли, энтропия информации. Наконец я страшно устал от этого и стал всерьёз задумываться о том, чтобы подробно изложить свою концепцию в книге, что теперь и делаю, надеясь, что такой подход окажется эффективнее и действеннее всех прочих.

* * *

«...Вы же сами понимаете, – снисходительно усмехнулся в телефонную трубку мой невидимый собеседник, – от таких предложений не отказываются, тем более что дважды их не делают! Но, если хотите, подумайте. Я позволю послезавтра». В трубке раздалась короткая гудка, а я застыл в замешательстве. Я мог ожи-

дать всего, чего угодно, но только не этого...

Приступая к созданию благотворительного фонда для помощи тяжёлым больным, мы были преисполнены радужных надежд и грандиозных планов. Благотворительность, как и многое в современной России, за короткий срок успела себя порядком скомпрометировать, но нас тогда это не смущало. «Не боги горшки обжигают!» – говорили мы, подбадривая друг друга.

Мы знали, что нужно делать – многие из организаторов фонда сами были больны. Психологическая и информационная поддержка, организация социологических и медицинских исследований, помощь одиноким лежащим больным и Public Relations – пиар, предназначенный для «идеологического» обеспечения нашей работы.

С начала и до конца моей работы в качестве президента фонда наиболее остро стоял вопрос финансирования. Перелопатив федеральный и городской зако-

ны о благотворительной деятельности и гору дополнений к ним, я убедился в том, что «пряника» для потенциального благотворителя не существует. Вкладывать средства в благотворительные программы с рациональной точки зрения оказалось совершенно невыгодно, а мороки с отчетностью прибавляло основательно. Фонд работал, но преимущественно не как финансовая, а как общественная организация. Мы доставляли больным коляски и «ходунки», помогали с переселением в новое жильё, организовывали медицинский и социальный патронаж, участвовали в противодействии введению временной платы за телефон, зная, что это больше всего ударит по инвалидам. Общаясь с чиновниками, я быстро понял, что нужно принимать их правила игры, иначе ничего не добьешься. Пришлось научиться легко и непринуждённо класть на стол пакет с подарком, а потом улыбаться в ответ на одобрительную улыбку ставшего вдруг вни-

мательным и душевным собеседника. Было противно, но я в этот момент старался думать о пользе дела. Первоначальный актив создателей фонда постепенно таял: одни уехали за границу, другие были слишком заняты на работе. Дело понятное.

И вдруг тот самый звонок! Я не стану называть организацию, представители которой говорили со мной. Поверьте на слово: она хорошо известна не только в России, но и во всём мире. Огромная структура с немалой долей государственного участия. Подобные предложения я слышал и раньше, но не в таком масштабе. Суть была гениально проста: на счёт фонда перечисляется сумма в размере более полумиллиона долларов. Мы используем 40% в своих уставных целях, а остальное по липовым договорам отправляем на счёт, который нам сообщат позже.

«Ну что, решили? – голос в трубке был совершенно спокойным. – Да вы не волнуйтесь, всё будет

чисто, нам ведь тоже «гореть» не хочется!»

«Нет, – сказал я, – такой вариант нам не подходит». Собеседник удивлённо хмыкнул и положил трубку.

Потом я думал: а может, стоило согласиться? Ведь тогда мы смогли бы осуществить несколько хороших проектов, давно разработанных и рассчитанных, на которые никак не хватало денег. Мы помогли бы многим... Но я не хотел участвовать в такой криминальной благотворительности. Меня приглашали сыграть в игру, всего замысла которой я не знал, и моё согласие требовалось только однажды. Ду-

маю, в дальнейшем меня бы уже не спрашивали, а просто ставили перед фактом.

«Карманные» благотворительные организации ныне совсем не редкость, и этот случай не был чем-то исключительным. Российская реальность слишком часто вынуждает хорошего руководителя благотворительной организации действовать именно так, получая взамен немало плюсов. Это и приличная зарплата, и прочие возможности, и личные обязательства перед новыми «благодетелями», сиречь покупателями. Я оказался плохим руководителем. Что ж, ничего не поделаешь!

ЕСТЬ ТОЛЬКО МИГ...

У Сенеки есть замечательное изречение: «Пока мы собираемся жить, жизнь проходит!». Ощущение бездарной траты времени знакомо, пожалуй, каждому. Сколько раз мы пытались начать новую жизнь? С понедельника, с Нового года, с завтрашнего дня... Сколько раз мы действительно начинали её? А начав, как долго были верны своему решению? Вряд ли найдётся много людей, для которых такой подсчёт окажется утешительным.

Дело отнюдь не в том, что человек не имеет достаточно воли для того, чтобы действительно переломить свою жизнь и повернуть её в нужную сторону. Известно множество случаев, когда неожиданно целеустремлённость проявлял тот, кто раньше, к примеру, каждый день обещал, что отныне каждое утро будет начинать с зарядки, но сотни раз откладывал исполнение этого решения на потом...

Что же мешает нам сполна использовать скрытые в нас силы? Очевидно, для достижения цели нужно осознать и почувствовать безусловную необходимость этого. Простых умозрительных доводов здесь недостаточно, нам нужно почувствовать, что цель стоит того, чтобы к ней стремиться. Нужна мотивация к решительному и немедленному действию. А вот её-то часто и не хватает. Разумеется, все прекрасно знают, что жизнь человека конечна. Знают это все, но далеко не все это действительно чувствуют. В глубине души мы упрямо противимся такому неутешительному знанию. Но всё же порой мы особенно остро ощущаем, что жизнь не бесконечна. В такие минуты нам хочется немедлен-

но что-то сделать. И мы опять начинаем «новую жизнь». С понедельника, с Нового года, с завтрашнего дня... Но снова желание перемен растворяется в мелочах повседневности.

Острое чувство конечности бытия вдребезги разбивается о нашу собственную психологическую защиту: «Ещё не вечер!» Жизнь, конечно, когда-то кончится, но это будет потом. Это будет очень нескоро! У нас в запасе достаточно времени, чтобы всё успеть. Как говорится, пока гром не грянет... Но вот он всё-таки грянул. Грянул неожиданно, с ошеломляющей быстротой изменив долю отпущенного нам времени. Ещё вчера мы смотрели в своё будущее с надеждой и оптимизмом, а сегодня не видим в нём ничего, кроме пустоты и парализующего волю страха. Теперь мы боимся неуклонно надвигающегося, так неожиданно показавшегося финала. Мы уже не верим в будущее, потому что, кажется, оно больше не верит в нас.

И снова, в который уже раз, у нас не получается жить в настоящем. Мы не могли начать новую жизнь, оттого что успокаивали себя мыслью: «Впереди достаточно времени». Теперь мы не делаем этого потому, что его остаётся, по нашим представлениям, слишком мало. В таком положении человек часто использует остающуюся в его распоряжении лазейку: он начинает жить воспоминаниями о прошлом. Это одновременно и лазейка, и ловушка: начиная жить прошлым, мы теряем связь с действительностью и не ищем опоры в ней. В настоящем остаётся лишь пустота и пугающее ощущение ско-

Александр
Попов

Есть только
миг...

ротечности уходящих навсегда минут. Нам нечего делать даже с тем небольшим отрезком времени, который, без сомнения, есть ещё в нашем распорядке. Остаётся заполнять его чем попало, убивать время, ставшее ненужным. Мы вяло смотрим телевизор, говорим ни о чём, читаем пустые и неумные книжки – всё это для того, чтобы уйти от самих себя. В настоящем с нами действительно остаётся только наша болезнь. Мы говорим о ней всё больше и больше, и вот уже только о ней и говорим...

Мы не можем любить настоящее, мы не желаем жизни, которая так скучна по сравнению с тем, что было раньше. Но ведь у нас, кажется, нет выбора. Или всё-таки есть? Остаться на месте или шагнуть вперёд, прозябать в ожидании конца или жить – чем не выбор? Правда, движение вперёд будет возможно лишь в том случае, если удастся найти надёжную опору. Но вот беда: на прошлое (вырванное из контекста всей временной цепочки) опереться невозможно. Прошлое уже состоялось, оно уже было. Будущего – хорошего или плохого – ещё нет.

В каждом из миллионов «сейчас» у нас есть только настоящее, только оно действительно реально. От этой основы можно сделать первый шаг к себе. Может статься, у нас не очень много времени. Но ведь не годы, в конце концов, определяют полноту прожитой жизни! Эта мысль стала почти банальностью, но от этого своей важности не потеряла. Кто из нас не слышал советов пожилых людей: «Вот, жизнь прошла, а что мы в этой жизни виде-

ли?! Десятки лет, состоящих из блёклых праздников и долгих, серых, безрадостных будней...» Даже делая скидку на некоторое лукавство произносящего эти слова человека, мы часто испытываем чувство жалости пополам с досадой. И уж, конечно, не желаем такого себе.

Давайте вспомним, что из прожитого запомнилось нам наиболее отчётливо? Я уверен, что самые яркие воспоминания – это моменты острого переживания настоящего – того настоящего. Это моменты наивысшей радости или сильнее всего горя, когда мы всеми чувствами погружались в настоящее и сполна переживали его. Часто помнятся какие-то мелочи: детская радость при виде необыкновенного цветка или бабочки, ощущение бьющей ключом жизни в весеннем лесу, потрясение детского сердца, впервые понявшего, что все когда-то умрут. Мы прекрасно помним такие мгновения, хотя с тех пор пролетели долгие годы. Зачем же отказываться теперь? Теперь, когда мы так остро почувствовали бег времени. Теперь, когда нам более чем когда бы то ни было следует жить настоящим. Ведь именно в нём, в отличие от прошлого или будущего, человеческая личность способна играть активную роль и влиять на происходящие события. Это влияние бывает порой настолько сильным, что даже смертельная болезнь пасует перед ним. Конечно, такое происходит нечасто. Но всё-таки это случается! Возможно, это становится реальным потому, что настоящее, следствие прошлого, одновременно является причиной для будущего –

Александр
Попов

Есть только миг...

как отдалённого, так и самого близкого. Каждое мгновение мы вносим свою лепту в то, что произойдёт с нами завтра!

Оглядываясь назад, человек иногда говорит себе: «Боже, как я был счастлив тогда (десять лет, год, месяц назад) и не понимал этого!» Как же это получается? Человек радовался жизни, но почему-то сам этого не знал? Может ли это быть? Вряд ли. Выходит, не был он тогда счастлив, а просто имел основания для счастья. Но пропустил, не оценил, не заметил, прозевал тот самый миг. Тогда не увидел, а вот теперь вспомнил. Так значит, основания для радости действительно были? Вот только радость задним числом, согласитесь, оказывается гораздо бледнее! А сейчас, в этот самый момент, разве всё иначе и радоваться нечему? Или нам снова придётся с сожалением его вспоминать?

А теперь рассмотрим всю цепочку времени: «Прошлое – Настоящее – Будущее». Уделив столько внимания настоящему, я хотел бы поговорить о двух других неизменных составляющих времени. Действительно, прошлое, взятое отдельно, само по себе опорой быть не может. Другое дело – прошлое как часть бесконечной вереницы событий, лет и секунд. В таком контексте оно обретает свой истинный смысл и способно служить человеку. Ведь там осталось реализованное и нереализованное содержание нашей жизни. Остались мы сами, наши успехи и победы, которые уже нельзя утратить, и наши ошибки и просчёты, с течением времени

всё более поддающиеся взвешенному анализу. Наш жизненный опыт – он тоже оттуда.

Прошлое хранит своеобразную планку нашей собственной самооценки. Эта планка теперь не должна опускаться вниз, иначе человеку станет плохо. Таким образом, мы находим в прошлом не опору, но ориентир и стимул к действию, которые не стоит игнорировать. Тем более что человек всегда стремится поднять эту планку как можно выше. А вот это делается уже непосредственно в настоящем! Болезнь ставит нас в такие условия, когда независимо от активности человека, сама по себе, планка эта вряд ли удержится. Но, поднимая её, мы можем вдруг обнаружить, что она выше, чем прежде! Высота-то взята уже другая, и после её покорения мы сами становимся духовно сильнее и крепче. Будущее – это самая загадочная часть рассматриваемой нами временной цепи. Реально его не существует, однако это утверждение отнюдь не свидетельствует о том, что его не существует вообще. Наши представления о нём влияют на наше настоящее, на его содержание и смысл. Как-то один профессиональный гитарист, объясняя технику игры, сказал мне, что инструментом можно понастоящему овладеть лишь в том случае, если, играя начало такта, уже видишь ноты, которыми этот такт закончится.

Время, как мелодия, несмотря на его непрерывность, делится на интервалы определённой длительности, или, говоря научным языком, оно дискретно, или квантуется. Представляя себе будущее, мы про-

Александр Попов

Есть только
миг...

изводим некую «разметку» времени, предполагая в своей жизни те или иные события. Это помогает нам сконцентрировать силы, даёт энергию и активизирует волю. Из этого правила есть одно исключение. Если человек, ничего не предпринимая, собирается просто дожидаться, когда ему «подфартит», у него вряд ли что-то получится!

Желанные вехи и этапы, которых хочется достичь, могут мобилизовать организм человека настолько, что с ним начинают происходить удивительные вещи. Интересно, что накануне наступления «магического» 2000 года во многих странах было отмечено резкое снижение смертности. Смертельно больные люди не могли себе позволить умереть, не дожив до этого момента. Любопытно, что вскоре после наступления нового 2000 года статистика смертей вернулась в прежнее русло!

Бруно Буттельгейм, попавший, как и Виктор Франкл, в фашистский концлагерь, писал о том, что для подавления человеческой личности у заключённых в обязательном порядке отбирали часы. В результате они лишались возможности планировать (пусть даже и совершенно формально) своё время и свою жизнь. Это, по его словам, оказывало сильнейшее негативное воздействие на человеческую психику: приводило к её деформации и разрушению. Время теряло для человека своё важнейшее качество – прерывистость и этапность, оно почти не поддавалось «разметке». Кстати, сам Буттельгейм спасался тем, что в концлагере... писал книгу! У него не было ни чернил, ни бумаги, поэтому он

делал это в уме. В результате его настоящее имело важное содержание, а в будущем, пусть и довольно далёком, существовал этап, когда книга будет издана. Подводя итог сказанному, я хотел бы ещё раз обратить внимание читателя на важность определения своего положения во времени, серьёзных раздумий о времени и о себе.

Александр
Попов

Время при определённых условиях действительно лечит!

Давайте всегда помнить древнее изречение: «Мemento мори!» В буквальном переводе оно звучит так: «Помни, что тебе умирать!» А это означает только одно – «Спешите жить!»

ЧЕЛОВЕК В ОЖИДАНИИ ЧУДА

Все опять были полны внимания
и любопытства. ...Они с глубоким
волнением следили за движениями
чародея и взглянули на меня
с таким видом, словно говорили:
«Ну, что ты теперь скажешь?..»

Марк Твен, «Янки из Коннектикута
при дворе короля Артура»

Однажды я побывал на выступлении Юрия Горного – впечатление было ошеломляющее. Ещё бы! Этот человек творил на сцене настоящие чудеса! Он воспроизводил по памяти любые строчки из толстого энциклопедического словаря, безошибочно называл имена зрителей-добровольцев, с плотной повязкой на глазах находил в зрительном зале книгу и втыкал иголку точно в то слово, которое было зрителями же загадано. Как он это делал? Я не знал этого тогда, не знаю и по сей день. Но сам «кудесник» в своих многочисленных интервью неизменно настаивает на том, что чудес никаких нет, а есть лишь искусство использовать заложенные в каждом из нас возможности. Я знаю, что многие не верят этим словам, считая, что Горный попросту лукавит, уходя от ответа.

Рациональное и иррациональное идут по жизни рука об руку: астрономия и астрология, психология и парапсихология, знание и вера, разум и чувства. Не находя ответа на свои вопросы в одной из этих областей, мы хотим верить, что он

сокрыт в другой. Иногда так и случается, но чаще мы убеждены в его существовании лишь потому, что изо всех сил хотим верить в то, что он существует. Это не играет особой роли, если нами движет простая любознательность. А если от этого ответа зависит жизнь?

Обсуждая темы, связанные со здоровьем, мы не можем пройти мимо такого феномена, как целительство с помощью биополя, магии и прочих иррациональных вещей. Тема сложная и неоднозначная. Многие из знакомых мне больных рано или поздно обращались к помощи специалистов в этой области. Традиционная медицина им ничем помочь не могла, и они хотели верить, что помогут методы нетрадиционной. Беда лишь в том, что отличить шарлатана от того, кто действительно может помочь, невероятно трудно, почти невозможно. Ведь всегда отыщутся люди, которые подтвердят, что этот человек излечил их от тяжёлой болезни или чудесным образом воздействовал на судьбу. Может быть, действительно, излечил и воздействовал. А может, сумел убедить в том, что всё произошедшее – его заслуга?

Необходимо учитывать так называемый эффект плацебо. Известны случаи, когда гипертонику по ошибке (или намеренно) давали вместо сильного средства для снижения давления, условно говоря, аспирин, и давление приходило в норму. Другое дело, что эффект этот неустойчив и не затрагивает причин недомогания, так что особо надеяться на него не стоит. Но его существование позво-

Александр
Попов

Человек
в ожидании чуда

ляет предположить: человек может активизировать внутренние ресурсы таким образом, что это действительно изменяет его состояние. Тогда зачем нужен целитель? Очевидно, для того чтобы такой механизм сработал, необходима вера в успешное излечение. Она-то и возникает под воздействием авторитета того, кто видит и знает больше, чем мы сами. Другой вопрос, действительно видит или просто так говорит?

Вот одна реальная история. В небольшом провинциальном городе жил капитан милиции Борис Н. Служба его шла не шибко, и мечтать о генеральских погонах в обозримой перспективе, судя по всему, не приходилось. А потом произошло «чудо». Он оставил службу и сделался... колдуном! Это случилось несколько лет назад. Молва о нём со временем распространилась далеко за пределы области и достигла даже первопрестольной. Теперь в этот городок народ уверенно протаптывает свою тропу. Она не только не зарастает, но и ширится с течением времени. Значит, надеются, значит, доверяют. Говорят, он многим уже помог при помощи своего «дара». (Дар, конечно, даром никому из клиентов не обходится.) А в близком кругу «колдун» откровенно смеётся над этой доверчивостью, благодаря которой он имеет теперь особняк, иномарку и стабильный доход.

Однажды молодые физики, развлекаясь, сконструировали устройство для измерения биополя. Небольшой ящичек, на нём – шкала со стрелкой, выставленной в ноль. По их словам, человек, об-

ладающий экстрасенсорными способностями, должен влиять на прибор. Если воздействие существует, стрелка обязательно сдвинется. Людям, которые утверждали, что владеют способностями такого рода, предлагалось представить, что перед ними живой объект. И действительно, два человека смогли сдвинуть стрелку в сторону. Два из ста с лишним! А идея прибора была очень остроумной и простой. Внутри находился небольшой резервуар с водой, в которой плавала... инфузория! Скорость её движения довольно стабильна, что можно с известным допуском принять за константу. Миниатюрный датчик фиксировал характер этого движения. Возбуждение или, напротив, угнетение инфузории отражалось на шкале в виде движения стрелки. Трудно сказать, чего в этом опыте было больше – научного озорства или реального желания выяснить, кто есть кто. Но факт остаётся фактом: только двое из сотни смогли воздействовать на «чувства» инфузории. Остальные без колебаний брались за лечение людей, но даже на одноклеточное повлиять не могли!

Я не отношусь к отъявленным скептикам, считающим, что воздействий биополя не может быть, потому что их не может быть никогда. Но их неопределённость и непознанность заставляет подходить к этому вопросу с величайшей осторожностью. Во всяком случае я обратил внимание: «меня сглазили» говорят только те, кто верит в «сглаз», а под воздействие «порчи» попадают люди, действительно допускающие для себя эту возможность.

Александр
Попов

ПОД КРЫШЕЙ ДОМА СВОЕГО...

Человек
в ожидании чуда

Может быть, здесь гораздо больше игры, чем реальных событий?

Мальчишки, играющие в войну, кричат своим «врагам»: «Всё, вы убиты!» А те им в ответ: «Мы уже не играем!» Оказывается, как иногда просто бывает остаться в живых!

В работе с больными... мы получали великолепные результаты, пока пациенты не возвращались в свои семьи. Семья сводила к нулю все наши успехи. Это привело к мысли, что работать надо со всей семьёй.

Карл Витакер,
один из основоположников
семейной психотерапии

Александр
Попов

Полина М., инвалид второй группы с большим стажем, много лет ведёт яростную, бескомпромиссную и изматывающую войну, причём сразу на два фронта! Она позвонила мне несколько лет назад после того, как услышала радиопередачу с моим участием. Потом она звонила ещё несколько раз, но я так ничем и не смог ей помочь и был даже рад, когда это общение прекратилось. Собственно психологические проблемы, связанные с болезнью, её интересовали мало. Зато все свои душевные силы Полина направляла на борьбу с собственными матерью и мужем (теперь уже бывшим), жившими с ней в одной квартире. Именно это она и хотела сделать предметом нашего обсуждения, что, конечно, в мои планы никак не могло входить.

Меня поразила бешеная страсть, густо замешанная на ненависти, которая звенела в её голосе всякий раз, как она поворачивала разговор на свою больную тему. Насколько я мог судить, эта ненависть и служила цементом, скрепляю-

Под крышей
дома своего...

щим семейные отношения, она была их смыслом и содержанием. Воистину, эту бы энергию да в мирных целях! Здесь ни о какой психологической коррекции не могло быть и речи, по крайней мере до тех пор, пока участники этого действия сами не захотят иначе строить свою совместную жизнь.

Отнеся случаи, подобные этому, в «пассив», поговорим о проблеме «больной и его близкие», имея в виду те случаи, когда этот разговор имеет реальный смысл. Отношения в семье, если речь идёт о человеке, ограниченном в своих передвижениях, могут играть для него чрезвычайно важную роль, активно влияя на его состояние как душевное, так и физическое. Среда общения очень важна, её значение для каждого из нас трудно переоценить.

Определяя для себя собственное «Я», человек нуждается в том, чтобы оно существовало в общности, осознаваемой как «Мы».

Если этого долгое время нет, человек начинает чувствовать себя некомфортно, ему тоскливо и одиноко. В этом случае не поможет присутствие рядом даже большого количества незнакомых людей, потому что с ними его ничего не связывает. Это и есть пресловутое одиночество в толпе.

Болезнь, запирая человека в четырёх стенах, делает формальными многие некогда живые и реальные связи. А ведь помимо встреч с приятелями и друзьями нам нужны и мимолётные, кратковре-

менные и незначительные факты общения. Все эти «Привет!», «Салют», «Как дела?», лёгкий трёп с сослуживцами, обмен репликами с шапочными знакомыми и вовсе незнакомыми людьми. В магазине случайно столкнулись с бывшим одноклассником, поздоровались с соседом по подъезду, выходя утром из дома, сказали дворнику: «Доброе утро» и услышали ответ. Казалось бы, сущие пустяки. Но стоит лишиться их, как начинаешь оценивать всё это иначе. Во дворе мальчишки играют в футбол, кто-то возится у открытого капота своей машины. В окно доносятся звуки бегучей, торопливой, суматошной и увлечённой собою жизни, которая тебя, кажется, уже не замечает. В этот момент начинаешь понимать, насколько значимыми могут быть все эти «пустяки».

И вот тогда микросреда (родные и близкие) начинает нести двойную функцию. Конечно, полноценно заменить потерянное общение не получится, однако какая-то компенсация и возможна, и необходима. Важно только ясно осознавать, насколько её предназначение оказывается важнее и шире, нежели простое поддержание пусть и относительного душевного комфорта.

Эрик Берн, касаясь проблемы эмоционального голода, вызванного ограничением контактов больного с другими людьми, говорит, что это может вести даже к необратимым органическим изменениям клеток головного мозга: «От сенсорного и эмоционального голода через апатию запускается механизм дегенерации нервных клеток».

Александр
Попов

Под крышей
дома своего...

К сожалению, далеко не во всех семьях принято действительно общаться. Обходятся формальным обменом необходимой информацией. Если все члены такой семьи здоровы, ещё ничего: недостающее общение можно легко найти и за её пределами. Если же один вдруг заболит, он окажется почти в полном эмоциональном вакууме.

Наш разговор уже не раз касался стереотипов поведения. Мы редко задумываемся о том, что среди близких наше место и положение чётко определены, как будто мы всё время играем самих себя на импровизированной сцене. Характер, темы, интонации и даже лексика нашей речи сильно различаются при общении с разными членами семьи или друзьями. Мы хорошо знаем, чего нам ждать друг от друга и, начиная разговор, в большинстве случаев понимаем, чем он закончится. Словом, мы привыкаем к близким людям, а они привыкают к нам. Это создаёт некую предсказуемость течения жизни, то есть тот сценарий, знание которого позволяет чувствовать себя в семье комфортно, и всё то, что можно обозначить понятием «свой дом». Эти отношения, несмотря на периодически возникающие кризисы (неизбежные в любом развивающемся процессе), весьма стабильны, хотя бы в силу инерционности нашего собственного сознания. Резкое их изменение часто чревато многими неприятностями, которые могут закончиться даже полным разрывом. Тяжёлый недуг в таких случаях часто становится детонатором. Он во многом меняет роли людей в семье

так же, как резко изменяет сам сценарий. Часто возникает кризис внутрисемейных отношений, и его урегулирование в равной степени зависит от всех членов семьи.

Больной нередко замыкается в своей беде, становится угрюмым и раздражительным, а близкие стараются быть терпимыми и предупредительными. Кстати, этот вариант развития событий нередко заканчивается либо полной «гегемонией» больного, получившего своеобразную индульгенцию на любые действия (см. «Любовь к болезни»), либо дальнейшим обострением отношений и появлением отчуждённости или даже враждебности по отношению друг к другу. Возможно, именно этими осложнениями, а не самим фактом заболевания можно объяснить многие случаи разрыва отношений супругов именно в тот момент, когда один из них начинает испытывать серьёзные трудности со здоровьем. Хотя это же происходит и просто потому, что между людьми нет глубоких и прочных отношений. Такой разрыв дорого обходится самому больному, и без того попавшему из-за болезни в условия, близкие к экстремальным.

Однако задумаемся: всегда ли кризис отношений – безусловное зло? Да, конечно – если речь идёт об открытом и изматывающем конфликте. Но кризис способен принести и пользу. Отношения, складывавшиеся долгие годы, в обычной, размеренной жизни с большим трудом поддаются корректировке. Даже если они уже не совсем

Александр
Попов

Под крышей
дома своего...

устраивают членов семьи. Просто противоречия ещё не достигли своего пика – они существуют до тех пор, пока не наступает время «сказать друг другу всё, что накипело», или пока не произойдёт какое-то серьёзное событие, которым может стать тяжёлая болезнь. Кризис всегда приводит к каким-то изменениям. Бывает, к отрицательным, но бывает и наоборот.

Да, болезнь может стать и поводом для гармонизации отношений. Отношения могут стать гораздо более гибкими и пластичными и, как следствие, более тёплыми и доверительными.

Я знал одну семью, где был серьёзно болен муж. Он с трудом передвигался по квартире, но держался молодцом, сохраняя присутствие духа. Там не возникло ни конфликтов, ни натянутых отношений, а забота о больном человеке была полна искреннего участия. Всё бы хорошо, но... То и дело слышалось: «Тебе надо отдыхать, я сама всё сделаю!»; «Ты болеешь, не надо напрягаться»; «Тебе и так плохо, лучше посмотри телевизор, поспи, почитай!»; «Пожалуйста, не надо меня волновать, ничего не делай, ты же болен!!!»

Попробуйте мобилизовать свою волю на то, чтобы встать, когда со всех сторон слышится тревожное: «Не вставай, ты сейчас упадёшь!»

Попробуйте, если со всех сторон рефреном звучит «Ты болен, болен, болен!» По-моему, это деморализовало больного гораздо больше,

чем сама болезнь. Он пытался объяснить домочадцам, что многое может делать, не выходя из дома. Пусть с трудом, пусть медленно, но может! Ему это было очень важно – чувствовать себя при деле. Если он чинил искрившую розетку или помогал сыну повесить полку, то был просто счастлив. А домашние не могли, не хотели понять этого, считая эти его устремления простым капризом.

Да, внимание со стороны родных необходимо, но в избыточных количествах оно может сыграть совершенно неожиданно, увы, негативную роль. Болезнь и без того ставит человека в сложные условия, так как вызываемые ею нарушения, ограничение и искажение социальных связей часто переживаются очень остро. А тут ещё семья (конечно, из самых лучших побуждений!) практически полностью выключает его из активной жизни. Человек номинально остаётся в своём микросоциуме, но реальной роли там у него уже нет. Он чувствует себя отлучённым от всего происходящего, выпадает из сложившихся отношений. И ещё эти постоянные напоминания о болезни... Он и без того ни на минуту не забывает о ней, но все его попытки мобилизовать свою волю на любое позитивное действие натывается на неизменное «Ты болен».

Конечно, человек, ограниченный в своих физических возможностях, не может делать многое из того, что делал раньше. Но отстранять его от всякого дела, переводя в положение дорогой сердцу, но бесполезной мебели, нельзя!

Александр
Попов

Под крышей
дома своего...

Мотивы подобного отношения вполне понятны, но это именно тот случай, когда благие намерения ведут отнюдь не в райские кущи. Впрочем, эти слова относятся только к тем людям, которые стремятся жить, а не существовать, пригревшись в уютном гнездышке, свитом болезнью. Кому-то даже нравится быть больным и несчастным, нравится, когда нежно заботятся, волнуются и опекают.

Лет пятнадцать назад, лёжа в одной из московских больниц, я с интересом наблюдал спектакль, ежедневно разыгрываемый одним старичком. А выглядело всё это так. Утром старичок был бодр, часто шутил, бывал остёр и грубоват на язык. Мы играли с ним в шахматы, говорили о всяких пустяках и время от времени спорили на политические темы. Но чем ближе подступало время посещения, тем больше наш герой начинал сникать. За полчаса до прихода жены он ложился в постель и начинал тихо, но очень выразительно постанывать. В палату входила жена и припадала к его изголовью. Она приносила разные вкусности, заботливо поправляла одеяло и участливо расспрашивала мужа о его самочувствии. А старичок, по утрам не упускавший случая обсудить с кем-нибудь фигуру и ножки молоденькой медсестры (даром что ему было за шестьдесят!), слабым страдальческим голосом просил жену налить ему чаю или кефира.

Сейчас я понимаю, что эти отношения были необходимы им обоим. Он картинно страдал, она его

жалела и заботилась о нём, и оба получали от этого истинное удовольствие. Игра в «несчастливого» объединяла их, делая нужными и нежными по отношению друг к другу.

Примеры из жизни я мог бы приводить ещё и ещё, но я не стану этого делать. Каждая ситуация требует подробного и вдумчивого анализа. А историй слишком много для того, чтобы сделать это в рамках данной книги.

Часто конструктивное решение семейных проблем невозможно без участия специалиста. Поэтому я хочу подчеркнуть ещё раз: работа над собой совсем не означает отказа от посторонней помощи, а в ряде случаев даже предполагает её. Профессиональный психотерапевт или психолог не сможет и не должен строить за нас наши семейные отношения. Зато он способен оказать помощь в решении этой нелёгкой задачи, действуя не вместо нас, а вместе с нами. Мы понимаем, какую важную роль может играть семья, какой потенциальной силой она обладает. Значит, необходимо добиваться того, чтобы её энергия была направлена не на разрушение, а на созидание. Задача, безусловно, не из лёгких, но хочется верить, что она по силам тем, кто искренне стремится к её решению. Однако здесь, как это часто бывает, есть даже не другая сторона медали, а скорее, множество граней. Одна из них особенно важная, и потому заслуживает отдельного разговора.

Александр
Попов

Под крышей
дома своего...

* * *

...Тут за день так накувыркаешься,
Придешь домой – там ты сидишь!..
Владимир Высоцкий

В 70-е годы XX века в научных кругах СССР и США активно обсуждалась возможность осуществления пилотируемых полётов на ближайшие к Земле планеты Солнечной системы. Помимо решения известных технических проблем требовалось выяснить, как создать комфортные условия для космонавтов, находящихся в полёте длительное время – полгода, год и более. С этой целью проводили такой эксперимент: группу психологически совместимых и психически устойчивых добровольцев помещали в условия, сходные с теми, что должны быть на реальном космическом корабле. Первые результаты оказались неутешительными. Спустя какое-то время психологическая обстановка среди «членов экипажа» накалялась до предела. Люди, ещё недавно общавшиеся между собой тепло и дружески, погружались в пучину острейшего конфликта. Все начинали ненавидеть всех, и каждый – каждого. Не помогали ни тесты на совместимость, ни специальная психологическая подготовка: эксперимент срывался задолго до назначенного срока. Казалось, проблема неразрешима: в длительном тесном контакте самые спокойные и уравновешенные испытуемые в какой-то момент не выдерживали и начинали звереть!

Выход из положения был найден, как это часто бывает, почти случайно. Одна из групп добровольцев получила в своё распоряжение помимо всего остального маленькую оранжерею. В результате психологическая обстановка больше не накалялась, а эпизодические трения участников эксперимента быстро и бесследно сходили на нет. Тщательно проанализировав ситуацию, учёные пришли к выводу, что в оранжерее каждый мог уединиться и сбросить накопившееся напряжение. Каждый из испытуемых получил возможность немного побыть в своём личном пространстве, наедине с самим собой.

Болезнь, ограничивающая свободу перемещения человека, ставит его почти в такие же условия, которые были невыносимы даже для специально подготовленных участников эксперимента! К тому же семья – это не полигон, где можно подобрать кандидатуры участников эксперимента с учётом их психологической совместимости. Конечно, здесь нет полной изоляции людей от внешнего мира, но и «эксперимент» длится существенно дольше! В таких условиях нужно обращать внимание и на то, что на первый взгляд выглядит пустяком. Возможность уединиться и восстановить личное пространство должна быть у каждого человека, но в особенности – у того, кто не имеет возможности, прогулявшись по улице, передохнуть и ненадолго сменить обстановку.

Александр
Попов

СТРАХ: ПРОКЛЯТИЕ ИЛИ СПАСЕНИЕ? СТРЕСС НА СЛУЖБЕ У ЗДОРОВЬЯ

Под крышей
дома своего...

Больница

За частоколом белых сонных рам
Черёмух гам, и запахи, и звуки,
А здесь, устав жужжать осенней мухой,
В смертельной скуке корчится экран.

Белёсых дней худая мишура
На солнце тает, капая за ворот,
Лежит в пыли жары хлебнувший город,
Разинув пасть оглохшего двора.

Больничный мир! Ты так на бред похож!
Живёшь – ползёшь от завтрака к обеду
В блаженном храпе старика-соседа
И в коридорном шарканье подошв.

Увечный мир... Летя в тартарары,
В отсрочке ищешь вечного спасенья.
Бессмыслен ты, как смерть без Воскресенья,
Безмыслен ты, как все твои дары!

Но будет миг – с бессмертием родство
Ты различишь в предсмертной партитуре
И из твоей обуглившейся шкуры
Проглянет Духа лик и естество.

Александр
Попов

Много лет назад журнал «Наука и жизнь» рассказал об уникальном эксперименте. Ален Бомбар совершил, на первый взгляд, невозможное: на вёсельной шлюпке без запасов воды и пищи пересёк Атлантический океан – от Европы до берегов Северной Америки. Исследователь собирал дождевую воду или получал влагу из пойманных рыб, питался тем, что мог добыть в океане. Своим поступком Бомбар показал, что жертвы кораблекрушений, попав в экстремальные условия, часто гибнут вовсе не от голода или жажды. Они погибают от страха.

Оказавшись в открытом море и, кстати, имея при себе аварийный запас продуктов, люди часто впадают в панику. Это блокирует защитные силы организма, в результате чего человек не выдерживает экстремальной нагрузки. По воспоминаниям людей, побывавших в кораблекрушениях, первыми часто умирают отнюдь не те, кто слабее. Умирают здоровые, физически крепкие люди. Почему?

Океан таит в себе много опасностей, и человек чувствует себя игрушкой в руках судьбы. Ощущение собственной беспомощности пополам с неизвестностью вызывали непреодолимый ужас, что оказывалось для многих губительным. Если точно знаешь, чего и когда нужно бояться, у тебя есть возможность подготовиться. Но когда опасность угрожает сразу отовсюду и может нагрянуть в любой момент, когда ты не знаешь, в чём она состоит...

Страх: проклятие
или спасение?
Стресс на службе
у здоровья

Представим себя стоящими глубокой ночью на лесной просеке. Каждый шорох заставляет болезненно сжиматься сердце, кажется, что в кромешной тьме таятся неведомые и грозные враги, наблюдающие за нами. Мы можем сколько угодно убеждать себя в том, что страшнее нас в лесу никого нет. Дикие звери, если они тут были, давно убежали, почуяв приближение человека, а людей в это время в лесу не встретишь. Но эмоции берут своё, и мы уже как будто бы чувствуем пристальный взгляд, сверлящий спину. Страх рождает в воображении химеры – гораздо более страшные, чем реальная опасность.

Днём в том же лесу вы почувствуете себя легко и свободно, хотя уровень возможной опасности ничуть не ниже, чем ночью. Рядом шумно взлетает птица, и вы, вздрогнув в первый момент от неожиданности, весело смеётесь. Если бы то же самое случилось ночью! Боюсь, без валерьянки или валокордина обойтись было бы трудно. Поздние прогулки по городу подобные чувства вызывают гораздо реже, хотя опасностей там куда больше, чем в лесу. Страх, чувство тревоги помогают собраться перед возможной опасностью. Как говорили древние: «Предупреждён – значит вооружён!» Современный человек, получивший в наследство от своих далёких предков способность к мобилизации сил перед лицом возникшей угрозы, часто использует её совершенно не так, как они.

Животное переживает страх в течение короткого отрезка времени – в самый момент опас-

ности и непродолжительное время после него. Раненный охотником зверь не ужасается вновь и вновь случившемуся с ним несчастьем и не думает о последствиях своего ранения. Он живёт и действует, исходя из реалий настоящего момента. У человека всё иначе. Мы способны вспоминать и можем предвидеть – в этом наше преимущество, но и слабость. Человек нередко боится не реально существующей, а воображаемой угрозы: его пугает субъективно окрашенное представление об опасности. Это не просто страх, а сугубо человеческий страх.

Зная, чем может грозить болезнь, мы начинаем воспринимать вероятные, но ещё не воплотившиеся в жизнь угрозы как реальные. И тогда, вместо того чтобы жить, мы сдаёмся призракам ожидаемой беды. Подобное состояние очень напоминает то, от чего гибнут несчастные жертвы кораблекрушений. На эту тему даже есть анекдот. Один человек получил по почте анонимное письмо, в котором была всего одна фраза: «Через десять дней». Он не придавал этому особого значения, но на следующее утро пришло другое послание: «Через девять дней». Он не на шутку встревожился, а письма продолжали приходить: «Через восемь дней», «Через семь дней». Срок до неведомого события становился всё короче, а его ожидание превратилось в кошмар. «Через три дня». «Через два дня». «Послезавтра». «Завтра». Когда в очередном письме этот человек прочитал: «Сегодня», он не выдержал и повесился. А на следующий день пришло ещё одно

Александр
Попов

Страх: проклятие
или спасение?
Стресс на службе
у здоровья

письмо, и тоже очень краткое. Оно содержало одно единственное слово: «Вчера»!

Непрекращающееся, изматывающее чувство страха приводит к закономерному результату: организм перестаёт бороться. Мало того, в таком случае человек не просто сдаётся, но и, пусть неосознанно, собственноручно убивает себя.

Мы не в состоянии относиться к своему заболеванию как к ничему не значащему пустяку. Значит, нужно что-то сделать со своим страхом, прежде чем он уничтожит нас. И если полностью избавиться от него невозможно, давайте заставим его нам служить! Но как научиться использовать заложенные в нас природой психофизиологические механизмы? Именно использовать, а не тщетно пытаться блокировать их. Они никогда не простаивают, хотя не факт, что в тот или иной момент работают нам не во вред. Возможно, мы не чувствуем их силы и считаем, что таким малоэффективным средством можно и пренебречь? Но не надо заблуждаться: дело лишь в том, что мы просто не умеем им правильно пользоваться. В ближнем бою пистолет тоже во всём проигрывает шпаге, если, конечно, применять его в качестве кастета.

Понятие «стресс» разными людьми и в различных контекстах ныне трактуется весьма широко. Одни говорят о вреде стрессов, другие считают, что необходимо их избегать, третьи озабочены тем, как выйти из этого состояния. При этом бросается в глаза, что под словом «стресс» разные люди часто понимают не совсем одно и то же. Чтобы внести ясность, необ-

ходимо определить, какой смысл мы сами вкладываем в это понятие. Стресс (англ. stress – давление, напряжение) – термин, используемый для обозначения состояний человека, возникающих в ответ на различные экстремальные воздействия, называемые стрессорами. В наиболее общей классификации выделяются два вида стресса: физиологический и психологический. Последний подразделяется на информационный и эмоциональный.

Так вот, именно об эмоциональном стрессе мы здесь и говорим. Бессмысленно рассуждать о том, полезен стресс или вреден, потому что в одних случаях он помогает выжить, а в других – способен убить. Всё дело в том, как человек может воспользоваться (или не воспользоваться) его огромным потенциалом. Наша способность выдерживать эмоциональное напряжение не беспредельна. Если напряжение чересчур велико и длится слишком долго, оно может привести к дистрессу – состоянию, ведущему к внутренней дезорганизации, угнетению и даже к гибели (вспомним о жертвах кораблекрушений). Положительный эффект достигается, если напряжение не слишком велико и не очень продолжительно и заканчивается значимым для человека положительным результатом. При этом более важен результат не реальный (чего и сколько), а эмоциональный.

Возвращаясь с рыбалки, результатом которой стала поимка десятка не самых крупных рыбёшек, мы с друзьями не станем горевать о скромном улове. Дело-то не в нём, а в удовольствии, которое мы

Александр
Попов

Страх: проклятие
или спасение?
Стресс на службе
у здоровья

получили от поездки. Конечно, мы устали. Ещё бы! Тело налито свинцовой тяжестью, хочется быстрее согреться и выспаться. Но усталость эта приятная, уже завтра она обернётся приливом сил и хорошего настроения, даже в тех случаях, когда мы возвращались и вовсе без улова.

Как-то раз после неудачной зимней рыбалки мы с приятелем сбились в темноте с дороги в заснеженном лесу и едва смогли выйти к автобусной остановке. Конечно, мы сочли этот случай интересным, хотя и небезопасным приключением и впоследствии с удовольствием вспоминали его. А кто-то сочтёт приятным времяпровождением проигранную сильному сопернику партию в шахматы. Альпинист получит огромный эмоциональный заряд от штурма отвесного горного склона, даже если само восхождение окажется неудачным. И наоборот, нередко бывает так, что результат есть, а вот положительного эмоционального отклика никакого. Так, дворник в обильный снегопад сгребаёт с мостовой добрый кубометр снега, но делает это отнюдь не по зову души. Какое-то удовольствие он, конечно, получит – когда будет пить дома горячий чай.

Стресс возникает при решении любой даже небольшой творческой задачи, если это требует напряжения и концентрации внимания. Художнику написать красками простенький натюрморт совсем нетрудно, поэтому, конечно, никакого напряжения это не вызовет. Но человеку, незнакомому с живописью, придётся над выполнением подобной задачи изрядно потрудиться. И это вызовет у него напря-

жение, то есть стресс. Трудно представить, чтобы подобный стресс оказался для человека фатальным. А как узнать, был ли он благотворным?

Для того чтобы стресс действовал созидательно, необходимо соблюдение некоторых условий. Помимо обозримых границ во времени задача должна быть пусть трудной, но посильной, а цена неудачи – небольшой. Слишком высокая стоимость ошибки свяжет нас по рукам и ногам, сократив до минимума свободу творчества и мышления, тем самым ограничивая возможности решения задачи. Ведь давно замечено, что, попадая в критические условия, человек бессознательно делает только то, что ему хорошо знакомо. В таком состоянии он не может импровизировать, предпочитая привычные (и часто малоэффективные) схемы действий. Всё это имеет самое прямое отношение к нашей основной теме. Нельзя, будучи скованным боязнью рокового просчёта, взвешенно и творчески подходить к решению стоящих перед нами проблем, то есть подходить-то можно, но вот взвешенно и творчески не получится!

Опыт Алена Бомбара даёт богатую пищу для размышлений. Как ему удалось успешно завершить своё опасное предприятие? Ведь он находился в точно таком же положении, что и жертвы реальных кораблекрушений! Маленький человечек на утлом судёнышке. А вокруг, насколько хватит глаз, – могучий и непредсказуемый океан. Стоит только подняться штормовому ветру, и всё, никто уже не спасётся. Но путешественник был слишком занят своим делом, решая текущие, быть может,

Александр
Попов

Страх: проклятие
или спасение?
Стресс на службе
у здоровья

маленькие, но необходимые в данный момент задачи. Ему надо было двигаться вперёд, добывать воду и пищу, производить навигационные вычисления... Он не думал о том, что не могло от него зависеть, потому что должен был заниматься делом, от которого зависело буквально всё! Один огромный, непреодолимый, смертельно опасный стресс он разделил на маленькие стрессы, то есть на локальные и вполне выполнимые задачи.

В отличие от Бомбара, мы не выбирали себе этого испытания болезнью. Ну так что ж? Его опыт для нас от этого не становится менее ценным. Важно, что мы получаем возможность не биться лбом о каменную стену, называемую болезнью, а продолжать строительство собственной жизни, используя для этого даже те камни, которые удаётся вынуть из этой стены. Непреодолимый стресс (дистресс) заменяется цепочкой тренирующих стрессов, то есть разрушительный фактор меняется даже не на нейтральный (что уже было бы неплохо!), а на мобилизующий и созидательный!

Как именно двигаться по этой дороге, каждый решает сам, и тут нет универсального рецепта. Дела, которыми мы планируем заниматься, должны быть для нас интересными, иначе ничего не получится. А в идеале должна быть интересна сама жизнь. Эмоционально значимым для человека действием может быть всё что угодно. Не стоит думать, что этих возможностей становится слишком мало в случаях, когда болезнь не позволяет нам выходить из дому. Можно учиться, писать стихи или прозу, занимать-

ся с детьми, работать по дому, выращивать цветы, играть на скрипке, гитаре или рояле... Да мало ли что ещё можно делать! Главное, чтобы это не было механическим, формальным действием, важно, чтобы было действительно интересно!

Мозаика из маленьких, но необходимых и важных для человека достижений и дел, решение текущих проблем и есть то, из чего складывается ощущение жизни. Как в настоящей мозаике, отдельные камешки должны складываться в единое целое, существовать вместе, а не каждый сам по себе. Они должны объединяться одной главной целью, некоей сверхзадачей, которую человек находит в жизни. Именно это придаёт ему дополнительные силы и побуждает к действию.

Болезнь провоцирует нас на то, чтобы мы встали на путь саморазрушения. Если мы не согласны, остаётся только одно: противопоставить ей созидательный процесс. Идя шаг за шагом по пути, где одинаково важны и цель, и дорога к ней, мы решаем сразу несколько основных задач. Во-первых, мы уходим от деструктивной и губительной ситуации тупика. Во-вторых, несмотря на известные сложности, живём реальной жизнью и выходим из «страдательного» и во всех отношениях проигрышного положения «жертвы обстоятельств». Нам всегда есть чем заполнить наше время и есть что делать. Ну, а в-третьих, мы, не стремясь напрямую к этому, включаем упомянутый уже механизм, направленный на восстановление организмом нарушенных функций.

Александр
Попов

ХРОНИКА ЖИЗНИ В РЕАЛЬНОМ ВРЕМЕНИ

Конечно, то, что со мной случилось, нелепо. Но ведь и выбора у меня, кажется, не было! А результат плачевный: перелом костей носа, лицо разбито, на рассечённую наискось бровь наложены швы. Впрочем, всё могло бы закончиться и гораздо хуже. Я вышел из дома не поздним ещё вечером, чтобы на автобусной остановке встретить жену. И, как обычно, пошёл короткой дорогой по протоптанной в снегу тропинке мимо своего дома. Мимо каких-то ребят лет семнадцати, стоявших, несмотря на морозец, в одних свитерах. Едва успев поравняться с ними, я совершенно неожиданно получил от одного из них пришедшийся вскользь, но сильный удар в челюсть! Не раздумывая, я тут же ответил с левой, и началось...

Потом я не раз думал: а если бы не ответил? Наверное, всё сложилось бы приблизительно так же: ребятам явно не терпелось помахать кулаками. В тот момент никаких обострений у меня не было и держался я на ногах

крепко. Но их было четверо, а я – один. Остальные навалились так, что я едва стоял на ногах. Удары сыпались градом, и я теперь думал лишь об одном: только бы не упасть! Упадёшь – забудут ногами! Они отступили только после того, как из рассечённой брови горячей волной хлынула кровь, по моему, им показалось, что они высадили мне глаз. Ребята исчезли, а я остался на поле битвы оттирать снегом лицо и куртку. Меня душила ярость, но толку от этого было немного. Жену я всё-таки встретил, и она чуть не упала в обморок от моего ужасного вида.

По дороге в травмпункт я был внешне спокоен, но внутри всё сжималось от бешенства и унижения. Потом через своих знакомых я попробовал отыскать эту компанию, но безрезультатно. Вообще, если мне и приходится чувствовать унижение от своей болезни, это случается именно в тех случаях, когда возникает реальная угроза, а я нахожусь, мягко говоря, не в форме. Что де-

лать? Промолчать, уйти, сделать вид, что ничего не происходит? Это бывает невыносимо.

В вагоне метро поздним вечером народу немного. Кто-то спит, кто-то читает. К молоденькой девушке, сидящей напротив, подсел какой-то подвыпивший парень. Она пробует отодвинуться, но он снова садится рядом. Я вижу это, но всё-таки медлю, понимая, что вероятное столкновение, учитывая моё нынешнее состояние, грозит мне быстрым и позорным поражением. В вагоне есть крепкие мужики, кто-то должен вступить! Но никто, кажется, не собирается вмешиваться. Девушка беспомощно смотрит вокруг, ища защиты, и я не выдерживаю. Жестом пригласив её сесть рядом, я спокойно смотрю в лицо настырному парню. Но тот и не думает отставать. Он встаёт рядом, всем своим видом показывая, что не собирается отступать. Я тоже поднимаюсь и встаю рядом с ним. Я знаю, что в случае конфликта могу рассчитывать только на один удар – левой, чего

он, конечно, не ждёт. Но что будет дальше? Парень крепкий, а я не слишком твёрдо держусь на ногах. Парень подмигивает девушке, и в её глазах вспыхивает смятение. Понимая, что мне нужно решить дело без потасовки, я твёрдым голосом прошу его оставить мою подругу в покое. Наверное, он догадывается, что, скорее всего, никакая она мне не подруга. Но он всё-таки отступает, не теряя, впрочем, достоинства: «Не знал, братан. Извини!»

Девушка смотрит на меня с благодарностью, а я незаметно перевожу дух. Слава богу, он не полез в драку! Я давно мучаюсь, будучи не в силах окончательно решить для себя этот проклятый вопрос. Что мне в таких случаях делать? С одной стороны, я отлично понимаю, что самое разумное в моём положении – ни во что не влезать. Но как представишь, что в такое положение попадёт жена или дочь... Я понимаю, что в нынешнем состоянии защитник из меня ненадёжный. Господи, как же всё это мне надоело!

ЖИЛА БЫ СТРАНА РОДНАЯ, И НЕТУ ДРУГИХ ЗАБОТ?

Однако даже несколько отстранившись от проблемы непреодолимости своего недуга, думать о нём мы не перестали. Что ж, это положение мы тоже можем и должны научиться использовать, сделав его стимулом к действию при решении стоящих перед нами жизненных задач. Во-первых, осознание реальных границ человеческого (и, что важнее, собственного) существования помогает более разумному и взвешенному его восприятию. Конечно, это знание должно лишь быть фоном для происходящего, а не заслонять его от нас. Во-вторых, именно серьёзная угроза может вызвать мощную концентрацию внутренних сил. Но здесь есть одна интересная и необходимая деталь.

Наибольшая концентрация происходит тогда, когда угроза направлена не столько на самого человека, сколько на то, что является для него абсолютной ценностью, что бесконечно важно и дорого.

Именно об этом говорил Виктор Франкл, утверждая, что смысл человеческой жизни может быть реализован лишь вне её границ – в деле, которым занят человек, в его духовных ценностях или в значимых для него людях. Вспомним свидетельства участников Великой Отечественной войны: известно, что многие болезни тогда перестали себя проявлять. Как говорят сами ветераны, стало просто не до них...

Но не всё так просто. Я знаю случаи, когда больной, посчитав, что с ним уже всё решено, начинает жить только ради кого-то другого. Ради детей, мужа

или жены, родных... Благородно? Конечно. Оправданно? Вряд ли. Да, ответственность за близких людей может служить мощной опорой. Но лишь второй опорой, в дополнение к той, которую человеку нужно найти в себе. Настоящая ответственность за другого человека обязательно предполагает ответственность за себя. Тем более что она может распространяться не только на текущий момент, но и на то отдалённое будущее, которое будет, очевидно, существовать уже без нас. Там в памяти других людей останется наш образ. Он будет не просто существовать, но явно или неявно влиять на их решения, поступки, он станет одной из составляющих других жизней.

Хотим ли мы, чтобы наши дети в отдалённом будущем также могли отказаться от самоценности и смысла собственной жизни во имя и в жертву (ложную жертву!) другим жизням и смыслам? Хотим ли мы стать таким примером для собственных детей? А вы знаете, многое запоминается человеком с раннего детства – и на всю жизнь! Если человек отдаёт себя другим, меньше его не становится. Но если он откажется от себя – отдавать будет уже нечего.

* * *

В одном из уральских городов живёт пожилая женщина, страдающая рассеянным склерозом. Стойкий паралич ног несколько лет не позволял ей самостоятельно передвигаться, но заниматься с малолетним внуком она могла. Однажды

Александр
Попов

ГЛОТОК МЁРТВОЙ ВОДЫ

Жила бы страна
родная, и нету
других забот?

дочь, уходя из дома, забыла на газовой плите
кастрюлю. Вода так сильно закипела, что вскоре
залила конфорку, откуда стал выходить газ. Жен-
щина-инвалид, давно потерявшая способность
самостоятельно передвигаться, так испугалась
за ребёнка, что встала с постели, дошла до кухни
и выключила газ! Удивительно, но и впоследствии
она могла, пусть и не без труда, но всё же ходить!

Давайте и мы будем ставить перед собой большие и важные цели.
Тогда каждый маленький успех станет ступенькой на этом пути,
болезнь перестанет казаться безбрежным океаном, вызывающим
чувство бессилия перед непреодолимым.

Чуть помедленнее, кони,
чуть помедленнее!
Вы тугую не слушайте плеть!..

Владимир Высоцкий

Александр
Попов

Мы много говорили о страхе, но касались далеко не всех сторон этого чувства. Страх знаком каждому с детства, Он тревожит, угнетает, парализует, и – притягивает к себе, словно магнит!

Повинуясь этому притяжению, дети, замирая от ужаса, в темноте рассказывают друг другу страшные истории. А их родители смотрят фильмы ужасов, смеются над анекдотами в стиле «чёрного юмора» и рискованно водят машину в городской автомобильной толчее.

Что это, как не стремление поиграть, пусть и понарошку, со смертью? А кто-то играет с нею всерьёз и без настоящей опасности чувствует себя не в своей тарелке. Альпинисты вспоминают свои восхождения как лучшие моменты жизни, хотя каждое могло стать последним. Предложите им долететь до вершины на вертолёте: что они вам ответят? Не будет опасности, риска – не будет и смысла покорять горы! Потребность в игре со смертью может реализоваться в самых различных, часто неожиданных формах.

Люди ищут острых ощущений в играх, спортивных состязаниях, экстремальном туризме, да мало ли в чём ещё? Посмотрите на детей: у них есть и игра в войну, и компьютерные сражения, и помпезные похороны несчастной умершей птички. Спрашивается, зачем это человеку нужно? Опасность, борьба,

Глоток мёртвой
воды

состязание, риск сопряжены с сильными, яркими эмоциями, дающими особенно терпкий и острый аромат жизни. Получается, бессознательная тяга к смерти (но не в смерть) помогает нам жить? Рискованная ситуация чаще всего не возникает сама по себе, а осознанно моделируется нами. Я рискую, а ведь могу и не делать этого. Я иду ва-банк, а могу действовать осторожнее. Это мой выбор, проявление свободы воли, подтверждение того, что я жив! Эмоциональный опыт, даже в повторяющихся ситуациях, всегда имеет оттенок нового, а потребность в сильных эмоциях, как жажда, возникает вновь. Нельзя утолить жажду воспоминаниями о воде, выпитой вчера, точно так же, как сильные эмоции человек стремится ощутить снова и снова. Я не призываю к безрассудству и даже хочу предостеречь от него. Но утверждаю, что сильные эмоции, ощущение риска, кураж от собственной смелости важны для человека вообще, а для того, кто находится в сложном положении – в особенности. Дело не в наличии револьной опасности, а в переживании чувства риска. Сильные эмоции, яркие чувства – вот что требуется здесь. Один человек получает их при опасном восхождении на заснеженную вершину, другой – смотря по телевизору футбол, третий – сидя с удочкой на речном берегу. Сильные и острые чувства заставляют жить, выкладываясь эмоционально, и это помогает включать внутренние механизмы восстановления. Может быть, переживания, связанные с риском смерти – это Мёртвая Вода из сказки, которая лечит смертельные раны?

В ПОИСКАХ ДУШЕВНОГО РАВНОВЕСИЯ, ИЛИ ЖИВОПИСЬ ПО МОКРОМУ ФОНУ

Александр
Попов

Многие на уроке ли рисования, в художественной ли студии пробовали рисовать акварельными красками по мокрому фону. Эта техника, вопреки кажущейся доступности, весьма непроста. Краски, попав на влажную бумагу, начинают вести себя как им заблагорассудится: растекаются по листу или сливаются в нечто совершенно невразумительное. В таком случае от исходных цветов и оттенков не остаётся и следа: перемешавшись, краски создают какой-то неопределённо-бурый, лишённый всякой выразительности цвет. Он бывает особенно безобразен, если в рисунке в изобилии используется чёрная краска...

Давайте же, приняв живопись по мокрому фону в качестве метафоры, внимательно посмотрим на картину собственной жизни. Болезнь, как чёрная краска, занимает сейчас здесь немало места. Больше того, остальные краски так и норовят исчезнуть, сливаясь с чёрной. Проклятая чёрная краска! Она неудержимо растекается по мокрому фону повседневности, губя все остальные цвета и оттенки. Нужно что-то обязательно сделать с этим, чтобы в результате не получить однотонную, безобразно-бурую действительность!

Хронический недуг, как любое другое сложное жизненное обстоятельство, имеет для человека вполне определённую эмоциональную окраску. Он не может стать безразличным для нас фактом, так как мы постоянно испытываем связанные с ним негативные чувства. Их невозможно волевым усилием просто отменить: всё равно будут тре-

В поисках
душевного
равновесия,
или Живопись
по мокрому
фону

вожить, привлекая к себе внимание и создавая определённый эмоциональный переко́с в свою сторону. Зато их энергию можно ограничить, уравновесить и скомпенсировать, наполняя энергией чувства остальные «цвета»! Вот для этого волевое усилие, скорее всего, понадобится, так как сама ситуация провоцирует человека на негатив.

Отключаться от чёрных мыслей труднее, когда переключаться больше не на что!

А другие «краски» всегда есть в нашем распоряжении, и для каждого человека они свои. Конечно, часто бывает так, что болезнь делает многое труднодоступным или даже недоступным. Но она не может помешать поиску доступных интересов и увлечений. Не всегда легко отыскать в себе слабые ростки таких интересов, но каждый должен заниматься этим поиском сам: никто другой не сможет за нас этого сделать. При этом формально-равнодушное согласие «попробовать что-нибудь» (неважно, что именно) ситуацию не изменит: сильному разрушительному чувству нужно противопоставлять яркое и не менее сильное созидательное. Конечно, и здесь без творческого подхода к собственной жизни, о котором мы говорили в главе «Хомо – Сапиенс?!» и во многих других главах, не обойтись. Как не обойтись без осознания того, что любая болезнь всегда меньше жизни и что её существование жизнь никак не отменяет.

В далёкие уже советские времена газеты писали о молодой женщине, в результате несчастного случая потерявшей способность ходить. Спустя какое-то время она увлеклась тем, что на разноцветных крышечках из тонкой алюминиевой фольги, которыми закрывались тогда широкогорлые бутылки с молоком и кефиром (многие их ещё хорошо помнят), стала обычной шариковой ручкой выдавливать человеческие портреты. Лица получались выразительными и объёмными: они были весёлыми, простодушными, хмурыми, самодовольно-глупыми, печальными и т. д. Отдалённо это увлечение напоминало модную в те годы чепуху, но было вполне самостоятельным и оригинальным. Конечно, окружающие к этому занятию выказывали различное отношение: кто-то от души радовался, кто-то считал его чепухой. Но женщина была так увлечена своим творчеством, что не обращала внимания на мнение окружающих. Спустя некоторое время этих забавных миниатюр накопились сотни, и тогда была организована её персональная выставка!

* * *

День облетает, как клён,
Ворох минут у подножия,
Каждый листок раскалён,
Все – непохожие!

Александр
Попов

ХРОНИКА ЖИЗНИ В РЕАЛЬНОМ ВРЕМЕНИ

В поисках
душевного
равновесия,
или Живопись
по мокрому
фону

Вечерний мрак метлой всклокоченной
Сметает листья на обочины,
Зимою близкой укороченный
День засыпает на ходу.

Сиюминутное – исконному
Встаёт незримиными препонами,
Гуляет ветер между клёнами,
И я меж клёнами бреду.

Мечта, безумная красавица,
Сквозь ветви грустно улыбается,
Ведь если мы её стесняемся,
То нас стесняется мечта!

Пусть меры нет, как раньше мерили,
Пусть веры нет, как раньше верили,
И под растрёпанными перьями
У Синей птицы – пустота!

Но лунный путь во тьме откроется,
Смерть тост поднимет «За здоровьице!»,
Земля опять травой укроется,
Расстелет небо синеву,

Словами сменяются отточия,
Затянут строки червоточину,
День, постучав в окно настойчиво,
Уронит новую листву...

Я не стремлюсь к этому опасному и захватывающему испытанию, но и не хочу его избегать. Над озером, как это часто бывает, совершенно неожиданно поднимается шквальный ветер. Вода мгновенно темнеет и покрывается снежно-белыми гребнями пены. Можно спрятаться в тростнике или высадиться на остров, чтобы спокойно переждать непогоду. Конечно, в очень сильную волну я так и сделаю. Но если есть возможность справиться с нею, если можно рискнуть, я иду на риск. Это как нырять с головой в ледяную воду. Страшно, и весело, и словно какой-то бес толкает меня.

В обычной жизни я нередко чувствую себя, мягко говоря, неважно. Но в этот момент от всех недомоганий не остаётся и следа. Бурное озеро не собирает их учитывать, а значит, и мне нет до этого дела. На лёгком судне в сильную волну подвергаешься огромному риску: малейшая оплошность может привести к катастрофе. Ошибёшься,

промедлишь, замешкаешься, подставишь волне невысокий фанерный борт – и всё! Вмиг окажешься среди огромных волн широченного плёса. И я отлично понимаю, что спастись вплавь будет почти невозможно. Я даже позволяю себе шутить с волнами, выполняя более рискованные, чем диктует осмотрительность, действия: резким взмахом вёсел бросаю лодку в ложбину между валами и разворачиваюсь против ветра за какие-то доли секунды до следующего удара. Всеми клеточками тела я ощущаю опасное и сладостное единство с бушующей стихией, свою власть над ней и над собой. Нервы натянуты, словно струны, и внутри всё поёт от бури самых противоречивых чувств: восторга и ужаса, ярости и блаженства. Внутри кипит острая, весёлая злость, добавляя сил и не позволяя запаниковать, засуетиться, пропасть. В это мгновение для меня не существует ни «вчера», ни «завтра» – только одно ослепительное, стремительное «сейчас»!

* * *

Много лет назад, ещё в школьные годы, я впервые остро почувствовал сладковатый привкус опасности. Если говорить честно, опасность была скорее гипотетическая, чем реальная. Но всё же, всё же... Деревня на Псковщине, где мы вместе с братом летом отдыхали, когда-то давно была большой и процветающей. Старые, поросшие травой фундаменты, сложенные из огромных валунов, оставленных ледником, тянулись далеко за околицу и уходили в луга. В деревню можно было добраться по единственной грунтовой дороге, да и та становилась проезжей только в сухую погоду. Во время дождей и в распутицу сюда можно было добраться только на тракторе. Со всех сторон к деревне подступал дикий лес. По утрам в дорожной пыли можно было видеть следы самого разного зверья – лосей, кабанов, вездесущих зайцев. Дважды я встречал здесь следы медведя, о существова-

нии которого свидетельствовали и истерзанные, измусоленные овсы на дальних полях. Река, на которой мы пропадали целые дни, находилась в глубине леса, километрах в двух от деревни. Плавая в надувной лодке по её сумрачной глади, я видел бобров, лисицу, сидящую у кромки воды, пришедшего на водопой лося. И вот мы решили тайком уйти туда на целую ночь. Следуя известному изречению «спички детям не игрушка», родные следили за соблюдением правил противопожарной безопасности. Впрочем, спички можно было легко купить в магазине. Но он находился в нескольких километрах от деревни, и к тому же, кажется, в тот день не работал. Может быть, и следовало отложить наш поход на день-другой, чтобы основательно подготовиться. Но нам не терпелось осуществить задуманное без всякого промедления, поэтому об отсрочке нашего предприятия и речи быть не могло. Недаром же говорят: «хочется – хуже, чем болит!»

Наверное, тот, кто вырос в деревне, прочитав эти строки, просто пожмёт плечами: что здесь такого? Но для нас, детей городских, это было настоящее приключение.

Шла вторая половина августа, и темнело уже рано. Сославшись на усталость, мы сообщили, что идём спать на сеновал, а сами, соблюдая все правила конспирации, отправились осуществлять задуманное. Спички мы всё-таки достали – целых восемь штук! Правда, пришлось собирать их по одной на дороге, и были они не очень сухие. Но разве могли нас остановить подобные мелочи? По лесу мы шли уже в сумерках, а когда добрались до места, стемнело совсем. Конечно, дров у нас не было, и мы кинулись собирать валежник. И тут наше предприятие едва не потерпе-

ло фиаско. Сырые спички никак не хотели гореть. Шипение, едкий дым, и всё! Наконец, одна спичка зажглась, и она оказалась последней. Огонь мгновенно сделал темноту непроглядной, но около костра мы чувствовали себя победителями. Ночи в конце лета длинные, и нам пришлось много раз отходить от огня в пугающую темноту, чтобы пополнить запасы топлива. Мы забросили донные удочки, и улов оказался в тот момент невероятно большим. Вдалеке тявкали лисицы, небо то и дело прочерчивали искорки метеоров. Нам было жутко и весело. Мы были совершенно одни на этом диком берегу. Казалось, ночь остановила время, и утро никогда не наступит. И почему-то очень хотелось верить, что поблизости ходит по ночному лесу медведь...

ПРОГРАММА САМОУНИЧТОЖЕНИЯ ИЛИ ВОЛЯ К ЖИЗНИ?

Один мой хороший знакомый, Владимир А., талантливый физик, изобретатель множества остроумных и эффективных приборов, в том числе и медицинских, любит повторять, что наукой, в полном смысле этого слова, медицину он назвать не может. Ну в самом деле: не слишком ли часто медики, даже найдя способ лечения, не могут полностью понять суть происходящих в организме процессов? Ведь не секрет, что механизмы многих патологий и успешных медицинских технологий остаются неизученными или не до конца понятными.

Совсем не редкая ситуация: неожиданно выясняется, что давно применяемое в клинической практике лекарство, оказывается, имеет целый ряд других, подчас неожиданных свойств. Или что новые данные, полученные с помощью новых научных достижений, вдруг начинают серьёзно противоречить прежнему, давно сложившемуся пониманию того или иного патологического процесса.

Вы знаете, как в начале XX века врачи нашли способ лечения (довольно успешный) некоторых нарушений обмена веществ? Это было сделано методом классического «научного тыка». Путём длительных наблюдений при решении совершенно иных задач было замечено, что больным помогают... пивные дрожжи! Вскоре они стали широко применяться, хотя и природа заболевания, и механизм действия препарата были совершенно неясны. Этот метод успешно применяется и сейчас, хотя наука с тех давних пор сделала гигантский шаг вперёд.

Владимир однажды сказал известному врачу, доктору медицинских наук, профессору, с которым работал, что некоторые медицинские исследования напоминают ему действия дилетанта по отношению к «барахлящему» старому телевизору. Ударил по крышке – появился звук. Стукнул справа – наладилось изображение. А вот слева по телевизору стучать нельзя – пропадёт и то и другое! Профессор улыбнулся и ответил, что во многом с этой оценкой согласен.

Я не думаю, что в медицине работает меньше талантливых людей, чем в физике или иных областях науки. Просто человек как объект исследования на порядок сложнее, чем любые физические явления. Если не всегда до конца изучено действие лекарств, что тогда говорить о психологическом воздействии? Здесь очень много белых пятен. Многие связи между соматикой и психологией изучены слабо, а то и вовсе не изучены. Но, несмотря на это, мы, опираясь на опыт и знания, можем успешно использовать их. Попадая в чужую страну, незнакомый город или просто в иную жизненную ситуацию, человек начинает замечать тысячи мелких деталей и нюансов новой для себя обстановки. Он обращает внимание на такие мелочи, которые для других давно стали настолько привычными, что вообще перестали привлекать какое-либо внимание. Что-то радует его, а что-то приводит в замешательство или даже пугает.

Новая обстановка требует известной адаптации, что практически никогда не проходит безбо-

Александр
Попов

Программа самоуничтожения или воля к жизни?

лезненно. Возникает кризисная ситуация, связанная с тем, что старые модели отношений теряют свою актуальность, а новых ещё нет. Но в этот момент они могут сформироваться очень быстро, и во многом благодаря тому, что человек, часто бессознательно, сам начинает активно участвовать в процессе их создания. Он и себя оценивает совершенно иначе. Иногда, включаясь в этот творческий процесс, он старается использовать гораздо больший, нежели раньше, диапазон своих способностей, а не только те из них, которые вписывались в канву прошлых жизненных этапов. Кризисная, сложная ситуация, как и многое в жизни, имеет несколько различных сторон, и одна из важнейших для нас – это возможность (только возможность!) резко повысить адаптационные возможности человеческой личности.

[Для того чтобы это произошло, нужно найти себя в новой ситуации и в дальнейшем не потерять желания искать себя вновь и вновь.](#)

Среди претензий, часто предъявляемых москвичами приезжим, звучит и упрёк в том, что они, дескать, «мёртвой хваткой вцепляются в город», нередко добиваясь большего успеха, нежели «аборигены». Что тут скажешь? Я – коренной москвич, но подобные упреки мне кажутся странными. Если не говорить о тех, кто делает это нарушая закон, стоит признать, что эти люди достойны скорее уважения, чем порицания. Они умеют ставить перед собой цель и добиваться её. Они делают то, о чём мы толь-

ко что говорили: адаптируются к новой для себя ситуации, стараясь в полной мере использовать свой собственный потенциал! Этому у них стоит поучиться. Действительно, почему бы и нет?

* * *

В одной из историй о Сократе рассказывается о том, как к философу, сидевшему в окружении учеников, пришёл чужестранец, славящийся умением угадывать наклонности и характер человека по чертам его лица. Чужестранец не знал, кто сидит перед ним, и после недолгих раздумий огласил своё заключение. По его словам, сидящий перед ним человек подвержен многим порокам, упрям, ленив и самонадеян. Возмущённые ученики хотели побить дерзкого странника камнями, но учитель остановил их. «Да, я такой! – заявил он – Но я не захотел быть таким!».

Недуг не спрашивает нашего согласия на своё появление. Но далее, так или иначе реагируя на него, человек интуитивно реализует своё внутреннее «хочу» или «не хочу». Медики хорошо знают, что один больной сам не позволяет себе выздороветь, а другой выкарабкивается из практически безнадежной ситуации. Один запускает программу самоуничтожения, другой демонстрирует волю к жизни. Один говорит: «Надежды больше нет!», другой: «Мы ещё повоюем!» И это не просто слова. Это позиция, которую мы уже характеризовали как сильную. Она лежит в основе всего, что лично мы способны противопоставить болезни. Нечто подобное проис-

Александр Попов

Программа
самоуничтожения
или воля к жизни?

ходит при внушении или самовнушении. И то и другое бывает очень действенным, причём не только в плане изменения эмоционального состояния, но и в плане воздействия на органические процессы.

* * *

Много лет назад одна из газет писала о человеке, в юности потерявшем в результате несчастного случая обе руки. Он не захотел оставаться беспомощным калекой и с течением времени научился работать, писать и даже бриться с помощью... ног. На это ушли годы тренировок, но он в конце концов добился результата. А мог бы ведь и не пытаться. И никто не упрекнул бы его в этом. Я думаю, одним из важнейших этапов его жизни было именно преодоление кажущейся незыблемости сложившегося положения. Люди часто бессознательно стремятся избежать недоступного. Они не хотят делать то, что «всё равно никогда не получится». Я не знаю, действовал ли этот человек с самого начала сознательно или до какого-то момента его путь был интуитивным, но такое жизнелюбие и жизнестойкость заставляют снять перед ним шляпу.

* * *

Известный хирург рассказал однажды в интервью о таком случае. В ту пору, когда он был молодым специалистом, к нему на приём пришёл мужчина с подозрением на рак. Врач ничего не обнаружил и, сообщая об этом пациенту, даже слегка подтруни-

вал над его мнительностью. Но вскоре выяснилось, что тот действительно болен раком, причём опухоль уже неоперабельна. Больному так и не сказали об этом. Между тем он, уверенный в том, что совершенно здоров, вскоре поправился, боли перестали его беспокоить, он даже занялся каким-то мелким строительством на своей даче. Через несколько месяцев больной всё же умер от рака. Умер быстро, без мучений и страшных болей.

Известно множество примеров, когда здоровому человеку ошибочно ставился страшный диагноз. И он начинал угасать, ужасно себя чувствовал. Более того, у него появлялись симптомы несуществующего заболевания! А случаи ложной беременности, когда женщина убеждена, что ждёт ребёнка? Многие признаки убедительно свидетельствуют о беременности, которой нет и в помине.

А этот, к счастью, забавный, случай мне рассказали друзья. Молодая женщина (кстати, медицинский работник) почему-то решила, что у неё злокачественная опухоль. Она отменила поездку на отдых за границу, отказалась от развлечений и бросилась к специалистам, но те, сколько ни бились, не могли найти никаких признаков опухоли. Все анализы и исследования говорили о том, что она совершенно здорова. Однако она не соглашалась с этим, считая, что происходит какая-то роковая ошибка. Её пытались убедить, что она здорова, но всё было тщетно. Наконец, один проницательный врач «нашёл» у неё некое заболевание. Дескать, это не рак, а безобидная

Александр
Попов

Программа
самоуничтожения
или воля к жизни?

болезнь, очень похожая на рак по симптомам. Потом он дал ей какие-то таблетки, утверждая, что это сильнодействующее средство, которое обязательно поможет. Что вы думаете? Женщина моментально выздоровела, при этом до сих пор не допускает и мысли о том, что болезнь ей просто почудилась!

* * *

Отыскав в медицинском справочнике информацию о своей болезни, мы узнаём в описываемой клинической картине свои симптомы. А те из них, что нам неведомы, часто кажутся неизбежной и безрадостной перспективой. Мы говорим: «Я в это не верю!», но в душу почему-то заползает противный скользкий холодок. Хочется не верить. Но, кажется, уже начинаем. Авторитетный справочник очень убедителен. А если там ещё говорится о том, что этиология и патогенез болезни неясны, а сама она неизлечима? Не надо бы этого читать, но ведь и не читать нельзя! Здесь самое время напомнить себе о том, что мы не должны программировать себя на худшее. Что всё написанное относится к нам постольку, поскольку наше собственное состояние совпадает с описываемыми симптомами.

Спокойно взглянем на себя со стороны и вспомним того же Валентина Дикуля. Согласно медицинским прогнозам, он не должен был встать. Но он встал, и в первую очередь потому, что твёрдо сам в это верил, а не оказался под гипнозом авторитета лечивших его врачей. Не стоит с головой погружаться

в недуг, но точно так же не стоит впадать в состояние эйфории, граничащей с тихой истерикой. Ведь и то и другое происходит от неуравновешенности, противоположной спокойной и твёрдой уверенности в том, что жизнь продолжается. Я не рискну утверждать, что такая уверенность обязательно выступит в роли решающего фактора и обратит болезнь вспять. Но, по крайней мере, от программирования себя на неизбежный фатальный исход она уберечь способна.

Александр
Попов

СТРАХ ПОРАЖЕНИЯ: «ВСЁ РАВНО У МЕНЯ НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧИТСЯ...»

Известный и часто встречающийся феномен: люди с низким уровнем дохода часто не видят в магазине товары, которые им заведомо не по карману. Они не делают над собой волевого усилия и не отворачиваются, пряча взгляд. Просто не видят, и всё! (людей, страдающих маниловщиной, понятное дело, я здесь в виду не имею). Как же так получается? Что, у них нет потребности в этих товарах? Они удовлетворены старыми «жигулями» настолько, что не хотят новый «мерседес»? Драповое пальто предпочитают норковой шубе, а дорогущую экзотику в супермаркете считают баловством и излишеством, во всём проигрывающим картошке с квашеной капустой?

Конечно же, нет: потребность в том, чтобы иметь нечто лучшее, чем есть в реальности, безусловно, существует. Но она находится в спящем состоянии и до поры до времени почти никак себя не проявляет. Однако она мгновенно просыпается, если материальное положение существенно улучшается: человек устраивается на высокооплачиваемую работу, выигрывает в лотерею или, скажем, получает наследство. Спящие потребности в чём-либо недоступном (или кажущемся таковым) – щадящая повязка, маскировка, призванная защитить самолюбие человека и, соответственно, самоуважение личности. Фраза о том, что потребности должны соответствовать возможностям, не только затёртое клише, но и отражение реально существующей тенденции.

Неудовлетворимая на данный момент, но осознаваемая острая потребность в чём-либо бессознательно расценивается человеком как поражение

или проигрыш. И столь же бессознательно он стремится избегать таких ситуаций, где это становится явным. Он говорит себе: «Я этого не хочу», и потребность «засыпает». Человек словно наглухо закрывает дверь и убирает ключ подальше, чтобы, не дай бог, случайно на него не наткнуться.

Всё, о чём мы говорили выше относительно материальных потребностей, столь же актуально и в отношении потребностей духовных. Гармонизация и созидание своего внутреннего мира, осознание собственного «Я», к которому мы стремимся, предполагает как можно более полное раскрытие нашего внутреннего диапазона. На практике же очень часто бывает, что он под влиянием привносимых болезнью проблем становится существенно более узким. Конечно, больной человек теряет кое-что из ранее доступного. Но часто одновременно с этим из опасения, что «не получится», он отказывается и от доступного.

Однажды мне позвонил мужчина-инвалид из маленького подмосковного городка. Ходит с трудом, руки слушаются плохо. Из разговора я узнал, что он когда-то с удовольствием занимался скульптурой, и посоветовал ему вспомнить детское увлечение. «Что вы! – сказал он. – Руки совсем не те! У меня же ничего не получится!» Но я продолжал настаивать на своём: «Попробуйте! Не нужно сразу браться за глину, начните с пластилина. Постарайтесь почувствовать материал, как он меняется под вашими руками, как в нём постепенно проявляются очертания вашего замысла. Вы же ничего не теряете! Ведь

Александр
Попов

Страх поражения: «всё равно у меня ничего не получится...»

ваши работы не попадут на выставку, где их будут придирчиво оценивать специалисты!» (На практике нередко бывает, что живописные или скульптурные работы инвалидов действительно экспонируются на специализированных выставках. И кстати, вызывают огромный интерес. Но эта информация его бы скорее озадачила, нежели окрылила.) Наконец он согласился. А через неделю позвонил, чтобы поделиться радостью. Оказалось, что страхи его были напрасны: он может, пусть и не без труда, делать то, что считал для себя невозможным.

Я встречал немало людей, которые, однажды потеряв из-за паралича возможность ходить, после нескольких неудачных попыток даже не пытались сделать это снова. Невозможно сказать наверняка, объяснялось ли это только влиянием болезни или была доля вины и самих больных. Во всяком случае, если шанс существовал, они его не использовали. Если же его не было, они в этом не смогли удостовериться. Людей, которые могли ходить, но не ходили, я тоже повидал предостаточно. Редкие попытки сделать это только убеждали их в том, что болезнь прогрессирует. Может быть, у некоторых из них так оно и было. Но слабость иных была связана прежде всего с банальной гиподинамией. Пролежав на кровати недели две-три, любой человек почувствует страшную слабость. А если он проведёт там полгода? Год?

Страх поражения может свести на нет очень многое из того, что мы могли бы сделать, если бы не опасались неудачи.

Избегая гипотетически возможного (и совершенно не смертельного) поражения, мы оставляем в латентном состоянии и потребности, и скрытые в нас ресурсы!

Александр Попов

Говорят, что самый большой враг человека – он сам. Как это похоже на правду!

НАЗАД, В БУДУЩЕЕ?

Мне вчера дали свободу...
Что я с ней делать буду?!

В. Высоцкий

Вспоминая писателя Варлама Шаламова, прошедшего два десятка лет в сталинских лагерях на Колыме, близко знавшие его люди рассказывали о том, что с ним было после освобождения. Надо сказать, что колымские лагеря заметно выделялись на фоне прочих подобных заведений. Они славились особо тяжёлыми, почти невыносимыми условиями существования. Назначение к отбыванию наказания на Колыме многие заключённые воспринимали как растянутый во времени смертный приговор. То, что Шаламов провёл там столько лет, но выжил, похоже на чудо. Мало того, этот человек сохранил свою личность, после возвращения с того света сумел взяться за перо и написал пронзительные по откровенности «Колымские рассказы».

Но! Научившись выживать в невыносимых условиях, писатель так и не смог полностью адаптироваться к нормальной человеческой жизни.

Заходя в магазин, он видел продукты, которые теперь имел возможность купить в любой момент, но долгие годы они ему разве что только снились. И он ничего не мог с собой поделаться. И покупал их до тех пор, пока у него не заканчивались деньги. Он приносил домой огромные, битком набитые сумки. Съесть такое количество еды было физиче-

ски невозможно. Продукты портились, а он снова отправлялся в магазин и покупал, покупал, покупал... Умом-то он прекрасно понимал, что голодная смерть ему больше не грозит, то, что лежит на прилавке сегодня, будет лежать там и завтра. Но могучий инстинкт выживания, выработанный за два десятилетия, был уже сильнее его. Не то чтобы он не хотел – он уже не мог иначе!

По прогнозам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в первые пятнадцать-двадцать лет наступившего тысячелетия в медицинской науке будут сделаны важнейшие открытия. Это позволит добиться полного излечения многих неизлечимых или трудноизлечимых ныне болезней, в том числе онкологических заболеваний и рассеянного склероза. Здорово? Конечно! Однако какое-то (и немалое!) время проблем с психологической адаптацией будет не меньше. Более того, боюсь, их станет даже больше. Ведь это происходит уже сейчас. Например, некоторым слепым от рождения или давно незрячим людям врачи возвращают зрение. Пусть не в полном объёме, но и это кажется чудом. Но вслед за этим оказывается, что это ещё только полдела. Человек с огромным трудом привыкает к обрётённому здоровью, часто даже страшится его.

Пытаясь представить ситуацию, в которой я снова полностью здоров, положив руку на сердце, говорю: «Безмятежно и легко мне не будет». К новой жизни придётся привыкать, и, боюсь, это потребует немалых усилий. Образно выражаясь, я научился

Александр
Попов

Назад,
в будущее?

бегать на костылях. Сначала это было невыносимо тяжело, но со временем стало привычным. Многие движения отработаны до автоматизма, и я даже не замечаю, как, проходя по коридору, привычно опираюсь на стену, сохраняя равновесие. При этом в таких случаях я далеко не всегда не могу без этого обойтись. Могу! Но привычка уже сформировалась, и избавиться от неё будет нелегко. В жизни есть множество примеров, как привычка, то есть устойчивый стереотип поведения, управляет людьми. Вот пример из совершенно иной области – из жизни современной домохозяйки. Муж хорошо зарабатывает, обеспечивая семью всем необходимым, а жена, имея возможность не работать, посвящает себя домашним заботам. Время от времени она посещает какие-нибудь курсы: то иностранного языка, то работы на компьютере, то менеджмента или бухгалтерии. Казалось бы, профессиональный уровень и диапазон приложения сил становится больше и шире, человек при необходимости всегда найдёт хорошую работу с высокой зарплатой. Но очень часто всё складывается совсем по-другому. Дети выросли и больше не нуждаются в постоянной опеке. А женщина в кругу таких же, как она, домохозяек сетует, что засиделась, что границы интересов сузились до размера кухонной плиты. Может быть, пойти на работу? Она так и поступает, но оказывается, всё не так просто, как казалось. Она не столько работает, сколько играет в работу, а результат труда в денежном эквиваленте кажется просто ничтожным. Она много знает, но, увы,

реально ничего не умеет. Как же так?! Много лет назад, когда жизнь была куда труднее, у неё всё получалось! Однако прежние привычки и навыки давно вытеснены новыми, и вернуться назад не так-то просто. Иногда это приходится делать независимо от желания: семья распадается и бывшая домохозяйка остаётся один на один с реальной жизнью. Всё оказывается другим и незнакомым. Даже деньги, которые всегда были на кредитке, почему-то катастрофически кончаются, а на что они потрачены – непонятно. Не стоит злорадствовать, если даже в прошлой жизни эта женщина вела себя заносчиво. Ведь она попала в ловушку, куда просто зайти, но откуда сложно выбраться.

Александр
Попов

Так птица, проведшая в неволе больше двух месяцев, имеет мало шансов возвратиться к дикой жизни и выжить. В большинстве случаев она обречена на гибель.

Нельзя сказать, что бывшие навыки теряются совершенно, но они порой сильно меняются под влиянием конкретной ситуации. Мы начинаем их менять в поисках сильной позиции. Здесь важно быть готовым и к тому, что эта позиция в новых обстоятельствах может потерять свою силу. Итак, научившись выживать, постараемся не забыть, что значит «жить»! Если прогнозы ВОЗ в самом деле верны, нам потребуется применить вырабатываемые ныне способности к адаптации и коррекции своей позиции для движения в диаметрально противоположном направлении.

ХРОНИКА ЖИЗНИ В РЕАЛЬНОМ ВРЕМЕНИ

– Хочешь послушать интересный доклад? Не пожалеешь! Ты когда-нибудь слышал про артсинтезтерапию? – Костя, мой хороший приятель, меня порядком заинтриговал. Артсинтезтерапия? Нет, никогда про это не слышал. Надо сходить! Доклад читала автор этой психотерапевтической методики Евгения Петровна Белякова. Костя ничуть не преувеличивал: то, что я услышал и увидел, меня действительно поразило.

Методика включала несколько различных видов искусств, используемых в целях гармонизации психоэмоциональной сферы, коррекции различных нарушений и повышения адаптационных возможностей человеческой личности. Поэзия, живопись, драматургия, пластика, театр, риторика... Но неужели обычный человек, не имеющий никакой склонности к творчеству, может написать стихи хотя бы среднего уровня, без всех этих «лес – небес» и «кровь – любовь»? Или убедительно сыг-

рать на сцене какую-то роль? Или написать картину, при виде которой не захочется плакать от досады? Евгения Петровна рассказывала именно об этом! Если человек сумеет раскрыть и развить дремлющие в нём силы, он сможет делать всё это! И, главное, он может существенно изменить всю свою жизнь. Он приобретёт способность творчески подходить к ней и строить её по собственному сценарию. А используемые виды искусства – это лишь инструмент для достижения цели.

К тому времени значительная часть материала, положенного в основу данной книги, уже существовала. У меня было несколько публикаций в прессе, две пятнадцатиминутные передачи на радио «Эхо Москвы», цикл статей «Один на один с болезнью» в газете «Садовое Кольцо»... Проблема адаптации человека к сложным жизненным обстоятельствам, его включения в созидательный процесс, используемый в качестве

противовеса тяжёлой болезни, – это же моя тема! Но какая стройная и мощная концепция!

Однако, как быть с моими сомнениями относительно способности обычного человека создать что-нибудь внятное в искусстве? Я с детства пишу стихи, всегда неплохо рисовал, и мне ли не знать, как трудно порой бывает это делать. В большой чёрной папке, которую Белякова принесла с собой, были рисунки. Вот первая работа безымянного пациента. Видно, что человек в момент создания своего «шедевра» смутно представлял, как вообще можно рисовать красками. Какие-то непонятные разводы, неровные, суетливые линии, какофония красок... Да-а-а, прямо скажем, не Рембрандт! Кажется, мои предположения начинают оправдываться.

Рисунки даются в динамике, и с каждым разом они становятся лучше, причём на порядок лучше! Последние работы того же самого пациента просто ошеломляют: очень приличный уровень

любительской живописи! Неужели это всё тот же человек? Больше всего я потрясён игрой цвета. Откуда у него такая палитра? Цвет... Моя давняя и трудноразрешимая проблема. Карандашом в графике получается многое. Стоит взять краски – не получается ничего! А тут...

Тем временем Евгения Петровна начинает читать стихи своих подопечных. Я привык оценивать поэтический текст на слух и теперь, под впечатлением живописных работ, жду их без прежней опаски. Сказать, что они мне понравились, значит, ничего не сказать. Стихи меня потрясли. Яркие, неожиданные образы, прекрасное владение словом. В поэтических сборниках профессионально пишущих авторов можно видеть гораздо более слабые, блёклые вещи. Неужели это всё писали люди, не имеющие к литературе никакого отношения? Я поймал себя на том, что испытываю лёгкие уколы «творческой зависти» (пишущий человек сразу поймёт, что я имею в виду).

БОРЬБА С БОЛЕЗНЬЮ

Сюда приходят люди с теми или иными негрубыми нарушениями психики. Но большинство пациентов вполне здоровы. Просто они понимают, что часть проблем, мешающих жить, создаётся ими самими. Кто-то чувствует, что не может раскрыть свои возможности, кто-то хочет изменить к лучшему личную жизнь. Цели у всех разные, но есть нечто, что показалось мне общим для всех. Люди стремятся стать лучше. Они хотят расти. Они не боятся меняться. Среди участников групп встречаются психологи, психиатры и психотерапевты. Они тоже хотят расти и проходят курс, чтобы испробовать методику на себе.

А легко ли точно и ясно сформулировать для себя, чего я хочу от жизни, а чего боюсь? В чём я вижу смысл своего существования, какими ресурсами обладаю, чтобы достичь этого смысла? (Позже я попробую это сделать, но результат окажется не очень радостным. По некоторым позициям совсем как у собаки: всё чувствую, а сказать не могу!) Я слушаю Беякову, и всё острее чувствую, как хочу пройти такой курс! Ведь это же моя тема. Казалось бы, то, что я присутствую здесь, – чистой воды случайность. Но как это вписывается в канву моей жизни.

Болезнь – это не просто капитуляция перед патогеном, это также сражение ради здоровья; и если нет сражения, нет и болезни.

Ганс Селье

Александр
Попов

Пытаясь справиться с болезнью и не желая сидеть сложа руки, многие люди пребывают в постоянном поиске. Они обращаются к специалистам, проходят обследования, пробуют на себе всё, что возможно попробовать, – от методов классической медицины до народных рецептов.

Всё это хорошо и правильно, но лишь до тех пор, пока не превращается в основу основ и содержание всей жизни. Не превращается в напряжённую, бескомпромиссную и пламенную борьбу.

Говорят, человек приобретает черты того, с кем или чем он борется. Взглянем же внимательнее на эту довольно странную отрицательную связь. Болезнь не живое существо, даже не объект, а только состояние организма. Пытаясь бороться с ней, мы поневоле наделяем её личностными чертами. В нашем восприятии она часто коварна, безжалостна, хитра и жестока. Хочу особо подчеркнуть: это не болезнь такова, а мы её себе так представляем. В качестве литературного оборота, метафоры, образного выражения такое восприятие вполне допустимо. А вот как модель реальной ситуации никуда не годится!

Борьба
с болезнью

Пытаясь бороться с возникшей угрозой, мы неосознанно ищем «поле», на котором должна происходить эта «схватка». Мы уподобляем болезнь себе, оказываясь на одном уровне с ней. Мы направляем на эту борьбу все свои эмоции и душевные силы. Срабатывает стереотип поведения, предписывающий отвечать агрессией на угрозу. Но ведь мы уже говорили, что болезнь – только состояние, а не живое существо. Получается, человек вступает в борьбу с придуманным им же самим призраком! Единственный результат такой борьбы – надломленная и истощённая психика плюс ухудшение и без того пошатнувшегося здоровья.

Дело в том, что ярость, злость – эмоции разрушительные. Удар направляется в пустоту, так как целью его служит не реальный объект, а мираж! Не находя реального объекта, негативная эмоция бумерангом ударяет по своему адресанту. Здесь нельзя получить даже относительного удовлетворения, возникающего при виде нанесённого врагу урона, так как удар не достигает цели. Поэтому лучший способ отыскать противовес болезни – не сражаться с ней, занимаясь в действительности саморазрушением, а направить свои силы на более продуктивные дела.

Энергия агрессии, направленной на болезнь как на некий объект, никуда не исчезнет. Но она может и должна быть преобразована, сублимирована в волю, упорство, внутреннюю силу для достижения реальных значимых целей.

Точно так же атомная энергия может быть использована как для разрушения, так и для выработки электроэнергии.

Не будем вторгаться в область, где должны действовать дипломированные медики: у нас с ними общее дело, но разные области действия. Они гораздо лучше справятся со своими задачами, если всё предпринимаемое нами будет не вопреки и против, а для и ради чего-то!

* * *

А как вы думаете, ради чего человек может стремиться стать... президентом? Наверное, не ради денег: этой цели легче добиться иными путями. Может быть, ради славы? Но вместе со славой этому человеку придётся взвалить на свои плечи огромный груз ответственности за судьбу целой страны. Дорогая получается известность! Возможно, он чувствует в себе огромный потенциал, который требует соответствующей самореализации? Ведь кроме честолюбия должно же быть в нём нечто, позволяющее сказать себе: «Я хочу и я смогу!» Почему я вдруг заговорил об этом? Да просто один из величайших президентов США, Франклин Рузвельт, имеет к этому разговору самое прямое отношение. Рузвельт был болен, и болен тяжело. Передвигался в коляске и часто чувствовал себя хуже некуда. А ведь он занимал свою должность не в спокойное время, а в годы Второй мировой войны! Работа без отдыха, нечеловеческое напряжение, перелёты с континента на континент. Мог ведь сложить с себя

Александр
Попов

Борьба
с болезнью

полномочия – причина была вполне уважительная! Но не сложил. Ему было интересно жить, и болезнь не смогла помешать его активному участию в решении судеб целого мира.

Допустим, мы глобальных и международных проблем не решаем. Но мы чувствуем ответственность перед теми, кто находится рядом. Неужели в их кругу царит столь полная и вечная гармония, что и делать уже нечего? Воля и искренний интерес к жизни послужили источником неиссякаемой энергии, с помощью которой человечество достигло того, чего оно достигло. Рузвельт стал великим президентом великой страны. А ведь он тоже чувствовал себя, мягко говоря, не очень хорошо...

* * *

Выше мы говорили о значении эмоционального отклика на предпринимаемые нами действия. Я много раз видел, как люди пытались преодолеть нарушения с помощью интенсивных, но эмоционально нейтральных тренировок. И не только видел, но и сам пробовал действовать так же. Лет пятнадцать назад, испытывая в то время проблемы с координацией движений рук, я смастерил себе тренажёр. Он состоял из пяти металлических колец, прикрепленных к дощечке кусочками авиамодельной резины. Засунув в колечки пальцы, я подолгу шевелил ими, надеясь вернуть былую силу и гибкость.

Тренажёр было удобно использовать между делом, скажем, сидя перед телевизором. Я довольно долго

занимался, но результат был близок к нулю. Так я его тогда и забросил. Тренировки, насколько я мог судить, не давали практически никакого эффекта. Обратите внимание: это были совершенно формальные действия, никак не затрагивающие эмоциональную сферу. А потом наступило время, когда мне безумно захотелось научиться играть на гитаре. Я купил инструмент, выучил пять-шесть аккордов и стал изводить домашних грохотом плохо настроенных струн. Левая рука плохо держалась на грифе. Она вообще была тогда не в форме: не удавалось даже сложить пальцы в ладонь – они расходились веером. Но играть очень хотелось, так что мне приходилось ставить на лады пальцы левой руки с помощью правой. Так продолжалось довольно долго.

Однажды я вдруг почувствовал, что рука снова слушается, в пальцах восстанавливается чувствительность и сила. Это произошло так незаметно, что я даже не уловил начало улучшения. Я ведь не тренировался, я учился играть: моё внимание было полностью поглощено музыкой. Я был увлечён Высоцким, слушал Окуджаву, Визбора и всё пытался угадать: как они играют это? А то? Я был увлечён настолько, что не думал ни о болезни, ни о немеющих пальцах. Всё произошло само собой, и я хорошо запомнил этот урок, преподанный жизнью. Потом, во время последующих обострений, я всё больше убеждался, что такой результат не случайность. С помощью гитары руки восстанавливались гораздо быстрее; даже если они

Александр
Попов

ЛЮБОВЬ КАК МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ?

Борьба
с болезнью

плохо слушались меня, на струнах они забывали о болезни и вели себя почти так же, как прежде! Вот тогда я и получил возможность оценить, насколько важен положительный эмоциональный настрой на всё, что ты делаешь.

Я рассказывал об этом опыте специалистам по реабилитации, которые на практике подтвердили эффективность такого подхода. В одной из подмосковных клиник ныне успешно практикуется метод реабилитации пациентов, перенесших инсульт, основанный на занятиях музыкой!

Человек, когда-то игравший на рояле, садится за инструмент. У него паралич половины тела, поэтому одна рука не работает. Но вот он пытается играть, и непослушная рука начинает постепенно оживать. Она как будто вспоминает знакомые движения, хотя это кажется невероятным. Но это происходит! Просыпается моторная память, дремлющая где-то внутри, а здоровая рука помогает другой руке вспомнить нужные движения. Каждый больной занимается на том инструменте, на котором когда-то играл. Важно, чтобы с этим были связаны приятные воспоминания и чувства, без которых упражнения не принесут результата, потому что сделаются механическими и формальными. Музыка хороша тем, что она очень легко вызывает эмоциональный отклик. Но если человек в юности, к примеру, хорошо рисовал или лепил, он в тех же целях и с тем же успехом может заниматься живописью или скульптурой. Главное, чтобы то, что он делает, ему действительно нравилось.

...Он (врач-психиатр. – А. П.)
показал мне, что единственной
надеждой, единственным
лекарством является любовь,
мудрость, терпение и преданность
моей жены и друга Рин...

Поль де Крюи,
«Борьба с безумием»

Александр
Попов

...Они сидели рядом на больничной скамеечке и тихо разговаривали. Он принёс ей фрукты и три маленьких ярких гвоздики. А она всё спрашивала, как он питается, всё ли у него хорошо, сетовала на то, что дома будет ещё нескоро. «Всё хорошо, ты только не волнуйся, – фальшиво-бодрым голосом отвечал он ей, – всё в порядке». А она заботливо поправляла ему ворот, неуловимо лёгким движением смахивала с его пиджака только ей одной заметные пылинки и слушала, слегка наклоня седую голову. Наверное, им обоим было уже за семьдесят, не меньше. Старики! Но какая любовь светилась в их глазах! И эти трогательные гвоздики...

Мимолётная сцена, случайным свидетелем которой я был, стоила того, чтобы запомнить её навсегда. Возможно, эту пожилую женщину ожидала операция или сложное лечение. Наверное, ей будет нелегко. Но любовь, не растраченная за долгую жизнь... Она поможет выдержать всё! Сильное, яркое чувство, овладевая всем человеческим существом, дарит нам то, что болезнь старает-

Любовь
как метод
лечения?

ся отобрать в первую очередь: огромный спектр положительных эмоций, позволяющих ощутить то, что называется радостью жизни. Любимый и любящий человек словно приобретает второе дыхание, и недуг как будто пасует перед этим напором. Я знаю немало случаев, когда взаимная любовь давала человеку силы выстоять в тяжёлом положении. Вероятно, и моя жизнь сложилась бы совершенно иначе, не будь рядом со мной жены Ирины и Анюты – нашей очаровательной дочки.

* * *

...Объясни мне:
люблю – оттого, что болит,
Или это болит оттого, что люблю?
А. Башлачёв

Оглядываясь назад, я хорошо понимаю, что без участия, поддержки и любви со стороны Иры многое сложилось бы по-другому. В то время болезнь словно торопилась предъявить мне все свои козыри: обострения сменяли друг друга, то и дело озадачивая новыми симптомами, поэтому два-три раза в год я оказывался в больнице. Тогда у меня начали появляться первые наброски, которые много позже легли в основу этой книги. Но сил на это было немного. Всё стало меняться, когда в мою жизнь вошла Любовь. Конечно, болезнь никуда не исчезла, но её атаки стали слабее и реже. С тех пор я ещё ни разу не оказался в больнице: было достаточно амбулаторного лечения.

Я нечасто вспоминаю про болезнь – в жизни есть множество более интересных вещей. Есть долгие походы за грибами, километры водной глади, которые мы прошли на вёслах, дым костра на берегу, живописные острова на огромном озере, уютный дом и беседы обо всём на свете. Рождение дочери привнесло в жизнь новые радости, заботы, тревоги и новую любовь – нашу общую любовь к дочери. В 1994 году детей рождалось немного – родильный дом, где Аня появилась на свет, был наполовину пуст. Аня родилась беспокойным ребёнком. Врачи нашли у неё повышенное внутричерепное давление и гипертонус и рекомендовали укачивать её на руках. То время я вспоминаю как бешеную гонку с препятствиями. Мы с Ириной работали по обычному графику – с девяти до шести. Днём выручала бабушка, а ночью мы вставали к ребёнку сами. В своё время врачи настоятельно рекомендовали мне не допускать переутомления, недосыпаний и прочих перегрузок. Какое там! Очень скоро я научился спать даже стоя в автобусе, крепко вцепившись руками в поручень. Четыре года мы с Ириной не были в отпуске. Работали, меняли работу, снова что-то искали... Конечно, усталость накопилась нешуточная. Но, несмотря на это, чувствовал я себя неплохо. Было тяжело, иногда очень тяжело, но ощущения серой, беспросветной, безрадостной жизни не было! Наша любовь к ребёнку и друг к другу давала новые силы и была охранной грамотой от больших неудач. Несколько раз я балансировал на грани серьёзного обострения, но,

Александр
Попов

Любовь
как метод
лечения?

слава богу, всё обошлось. Я опасался ухудшений не столько из-за себя, сколько из-за страха повиснуть тяжёлым грузом на плечах близких людей. Шла вторая половина девяностых. Уже был «чёрный вторник», ещё не случилось дефолта. Понимание того, что сейчас нужно надеяться в первую очередь на себя, становилось всё яснее.

* * *

Но тихонько, чтобы мы не слышали,
Жёны наши плачут по ночам...

Александр Галич

Многие люди, имеющие серьёзные проблемы со здоровьем, опасаются стать обузой для близких. И каждый решает эту проблему по-своему. Парень, соседом которого я оказался в больничной палате, просил её больше к нему не приходить. Никогда. А она смотрела на него так, что к горлу подкатывал комок. Вот уж где я никому не решусь давать советы! Эта грань человеческих отношений столь сложна, что даже прикасаться к ней невероятно трудно. Он ведь любил её! Он отказывался от неё из-за того, что не хотел сделать несчастной, но именно это с ней и происходило. Заколдованный круг. Кто из них прав?

На одной чаше весов – ожидание счастья, возможно, совсем недолгого. На другой – чувство (быть может, ложное?) выполненного долга и пустота... Парень чувствовал себя плохо. Его состояние заметно ухудшалось. А она продолжала приходить

каждый день, не пропустив ни одного посещения. И что-то в нём вдруг изменилось. Он встряхнулся, повеселел и уже не смотрел таким зверем. Он выписался из больницы раньше меня, ушёл на своих ногах (а ведь почти не ходил!), опираясь на руку любимой. Я знал, что положение у парня невесёлое, но всё равно радовался за него. В конце концов, он сейчас счастлив, и радость жизни светится в его глазах. У иных людей и за долгую жизнь не бывает пяти минут того, что есть у этих двоих сейчас! Не все соседи по палате были солидарны со мной. Некоторые считали её безрассудной, а его – самонадеянным. Может быть. Но я думаю иначе.

Александр
Попов

ОДА РАДОСТИ

Наслаждающийся жизнью живёт
дважды.

Древнеримская поговорка

Усилием воли можно заставить себя сделать многое: терпеть нечеловеческую боль, мужественно переносить жару и холод, держать себя в руках в сложнейшей ситуации, упорно работать, не позволяя себе расслабиться. Но заставить себя радоваться невозможно! Однако без этого с психологической коррекцией у нас, пожалуй, ничего не выйдет. Нельзя же, в самом деле, уныло (и при этом насыщено) жить и чувствовать каждый миг, тот, который «между прошлым и будущим»! Или неохотно, принуждая себя, получать положительный эмоциональный отклик от того, что ты делаешь. Зато я могу позволить себе получать радость от жизни, настроившись на эту волну. Ведь, право, жизнь слишком хороша, чтобы не чувствовать её красоты и величия.

Говорят, смех продлевает жизнь. Не знаю, так ли это, – научных данных на эту тему не видел. Но то, что он добавляет в её горький шоколад сладости, никаких подтверждений не требует! Подавленное состояние больного человека мешает и ему, и его лечащим врачам. Да и вполне здоровый человек в угнетённом состоянии таковым не кажется. Понурое лицо, согбенные плечи, развинченая походка. Одним словом, все внешние атрибуты болезни налицо! В организме всё слишком тесно взаимосвязано, чтобы нормальная работа всех его звеньев никак не зависела от характера испытываемых нами эмо-

ций. Бывает, болезнь закрывает собой всё «поле зрения»: куда ни посмотри, неизменно видишь только её. Если это так, не попробовать ли сменить ракурс, чтобы увидеть жизнь с разных сторон?

Александр
Попов

Постараемся позволить себе радоваться! За искренний интерес к жизни она неизменно платит взаимностью.

Я много общался с профессорами, докторами медицинских наук, с людьми, обладающими широким и богатым опытом в клинической практике. Я спрашивал их мнение относительно влияния эмоционального настроения больного на успех лечения. Никто из них не усомнился в том, что этот настрой – один из важнейших факторов. Но все подтвердили, что механизм этого процесса изучен недостаточно. Мне приходилось видеть десятки, если не сотни людей, страдающих рассеянным склерозом. Мужчин и женщин, молодых людей и людей в возрасте, в разных состояниях и стадиях болезни. Так вот, среди тех, кто не сдавался болезни, упорно выкарабкивался из обострений, продолжал вести активную жизнь, я не встретил ни одного пессимиста! Конечно же, я не стану утверждать, что всё настолько просто (ах, если бы всё действительно было так просто!). Болезнь может прогрессировать так, что даже самые мощные из известных сегодня средств не всегда способны сдержать её. Однако и в инвалидной коляске одни сохраняют способность видеть в своей жизни яркие краски, а другие мучаются от серой пелены, окутавшей всё вокруг.

«РЕШЁТКА РЖАВАЯ, СПАСИБО!..»

С этих слов начинается стихотворение Александра Солодовникова, поэта, сполна вкусившего всех прелестей сталинских лагерей:

Решётка ржавая, спасибо,
Спасибо, старая тюрьма.
Такую волю дать могли бы
Мне только посох и сума!

Спасибо, свет коптилки слабый,
Спасибо, жёсткая постель.
Такую нежность дать могла бы
Мне только детства колыбель.

И далее:
Запоры крепкие, спасибо,
Спасибо, лезвие штыка...
Такую мудрость дать могли бы
Мне только долгие века!

Что это? Самоуничужение перед безжалостной репрессивной машиной, попытка вымолить прощение или просто бред сумасшедшего? Ни то, ни другое, ни третье! Солодовников не сходил с ума в камере и не пресмыкался перед властью, которая ему, человеку верующему, была глубоко чужда и враждебна. Эти стихи – иллюстрация того, как любые, даже самые сложные обстоятельства могут быть использованы человеком для развития собственной личности. Их ведь тоже можно воспринимать по-разному. Иногда жизнь складывается таким образом,

что вновь возникающие жизненные коллизии наглухо закрывают путь, ещё вчера казавшийся широким и ровным. Но они же могут послужить и ступеньками в начале другого, найденного человеком, пути! Несмотря на то что многие обстоятельства возникают помимо нашего желания, то, как мы будем двигаться вперёд, зависит по преимуществу от нас самих. Эти обстоятельства жизнь предлагает нам в качестве своеобразной темы для сочинения. Один человек откажется от этого и разорвёт чистый листок. Второй, не очень веря в собственные силы, обратится к чужому опыту, копируя стиль и слог. Третий будет искать своё собственное понимание проблемы. Потеря, отсутствие или ограничение каких-либо физических возможностей может компенсироваться иногда совершенно фантастическим образом за счёт активизации тех или иных скрытых возможностей. А они ведь всегда существуют. Всегда!

В 1960-е годы в Бразилии жил знаменитый футболист, которого звали Гарринча. Он играл вместе с Пеле и был по-своему даже более заметной фигурой, чем гениальный «Король футбола». Дело в том, что Гарринча с рождения имел физический недостаток, который должен был, казалось, убить в зародыше даже мысль о футбольной карьере. В самом деле, одна нога у него была заметно короче другой. Гарринча не мог бегать, как все обычные люди, и бег его напоминал какой-то странный аллюр. Он переваливался на бок и, на первый взгляд, был совершенно беспомощен на поле. Но это толь-

Александр
Попов

ХРОНИКА ЖИЗНИ В РЕАЛЬНОМ ВРЕМЕНИ

«Решётка
ржавая,
спасибо!..»

ко на первый взгляд! Недаром Гарринча много лет играл в звёздной сборной! Благодаря своему недостатку, он владел совершенно фантастическим дриблингом, ставившим в тупик самых искушённых защитников. Вот замечательный пример того, как человек может использовать обстоятельства. Много раз на телеэкране я видел документальные фильмы, рассказывающие о жизни людей, слепоглухонемых от рождения. Для меня до сих пор остаётся загадкой, как они вообще могут чему-то учиться? Но они учатся, заканчивают институты, получают учёные степени, создают семьи! Удивительно, но они действительно живут, а не существуют. И каковы обстоятельства! Эти люди не видели с самого рождения ни одного солнечного луча, не слышали ни единого звука. Мало того, они ещё как-то обучаются музыке и вокалу! Я не могу даже представить, как это у них получается. Но факт остаётся фактом!

Люди ещё в стародавние времена научились ходить под парусом против ветра. Гениально и просто. Использовать силу ветра для того, чтобы его же и победить! Этому искусству, конечно, нужно долго учиться. Учиться не только по книгам, но и на собственном опыте. Срывая до крови кожу с ладоней, сто раз ошибаясь и сто раз исправляя собственные ошибки. Знание теории здесь может быть бесполезно, если ты не научился чувствовать ветер, не способен ощущать себя и стихию – и по отдельности, и как единое целое. Хотя и здесь можно действовать по-другому, что гораздо проще: стоит лишь убедить самого себя в том, что это сделать невозможно.

Декабрь 2000 года. Скоро наступит последний год века и тысячелетия. Когда-то казалось, что до этого времени ужасно далеко. Ещё в школе мы подсчитывали, сколько лет нам в этот момент исполнится. И удивлялись: ого, тридцать три! Почему-то самолюбие грела мысль, что в совпадении возраста Христа и рубежа тысячелетий есть нечто символическое. Очень хотелось, чтобы что-то такое было!

Наконец-то выпал снег и началась долгожданная, запоздавшая на полтора месяца зима. Правда, сейчас я вижу снег разве что только из окна. Недели за две до Нового года меня вдруг скрутило, да ещё как! Проснувшись утром, я приподнялся на кровати и тут же рухнул обратно. Дикое головокружение, настолько сильное, что буквально заваливает! Тело стало тяжёлым и ватным, особенно плохо слушается левая половина. Кое-как передвигаюсь по квартире, держась руками за стену. Нельзя резко повернуть голо-

ву – тут же неудержимо ведёт в сторону.

Вот это да! Обострения такой силы не было давно, а столь сильное головокружение вообще что-то совершенно новое для меня. Я стараюсь держаться как можно ровнее, даже хорохорюсь. Само обострение скрыть никак невозможно, но я пытаюсь замаскировать его тяжесть. Конечно, этот номер у меня не проходит: Ира прекрасно всё видит, понимает и безумно волнуется. К нам часто приезжает моя матушка. Она замечательно держится, но я чувствую, чего это ей стоит.

По прошлому опыту я знаю, что такие обострения быстро не проходят (а, по логике развития заболеваний, иногда не проходят и вовсе). Поэтому, отмечая всё, что происходит сейчас со мной, я стараюсь не оценивать это в категориях «лучше» или «хуже». Нужно оставаться внутренне мобилизованным, собранным. Конечно, это не всегда удаётся легко и сразу. Ситуация мне совершен-

но не ясна, а неизвестность часто угнетает больше печальной, но понятной определённости. Зачем-то в уме я бегло набрасываю несколько возможных схем развития событий, но вскоре, поразмыслив, бросаю это бесполезное дело: всё равно ни до чего не додумаешься.

В голову приходит мысль, что сейчас наступил очень удобный момент для того, чтобы провести доработку некоторых положений моей концепции. Ведь одно дело вспоминать о событии, и совсем другое – анализировать существующую в данный момент ситуацию. Действительно, в тот период мне удалось расширить, уточнить и доработать многие из глав, вошедших теперь в эту книгу.

Когда-то давно я, пристрастившись к пишущей машинке, почти перестал писать от руки. Теперь я по пять-шесть часов в день работаю за компьютером. Так удобнее, но у этой медали оказывается очень неприятная обратная сторона. После того как я закан-

чиваю писать, от долгого нахождения перед экраном болят глаза, а голова становится пустой и тяжёлой, как бывает после бессонной ночи. Приходится частично переходить на рукописный вариант работы с текстами, что, кстати сказать, неожиданно оказывается не так уж и плохо.

Теперь я чаще, чем обычно, беру в руки гитару. Левая рука определённо не в форме, сильно запаздывает, но, помня предыдущий опыт, я не бросаю занятий. Да и вообще: играть-то хочется! Мы с Анютой сочиняем какие-то забавные стишки и туг же придумываем к ним мелодию. Мне с ней очень интересно. Маленький человечек, но уже – Человек! Однажды я услышал, как кто-то большой и взрослый (но, боюсь, не очень умный) сказал о пятилетнем ребёнке: «Это пока только половина человека». Какая ложь! Даже спорить с этой глупостью не хочу.

Анюта в свои шесть лет твёрдо убеждена в существовании Деда Мороза. А на носу Новый год,

и уже наступает вечер 31 декабря. Нам нужно исхитриться незаметно подложить желанный подарок под ёлку. Это не так-то просто сделать: Аня ни за что не станет ложиться в постель, пока его не получит! Мы сидим за праздничным столом и ожидаем удобного момента. Наконец, выйдя под каким-то предлогом из кухни, Ира осуществляет наш хитроумный план. Она возвращается, и тут, словно по заказу, в детской комнате хлопает форточка. Никогда ещё порыв ветра не был так кстати. Тут и самому в чуде-са поверить недолго! Мы спешим вслед за дочерью в детскую и в качестве сказочного подарка получаем бьющий через край, искренний и неистовый детский восторг.

Проходит январь, потом февраль. Обострение никак не заканчивается, а я всё чаще думаю о предстоящем лете. Каким оно будет? Мне очень хочется вновь с головой окунуться в дикую природу, полностью отключившись от городской суеты, и я позволяю

себе вдоволь помечтать об этом. Я не впервые прибегаю к такому приёму и теперь использую его почти автоматически. Близкая, небольшая, но волнующая и манящая цель прекрасно мобилизует. Она вызывает душевный подъём, так необходимый мне сейчас.

Правда, есть тут и подводные камни. Может случиться так, что обострение затянется настолько, что никакой поездки этим летом не получится. А возможно, и никогда не получится. Поэтому я готов и к тому, чтобы в нужный момент быстро и полностью переключиться на что-то другое. Если этого не умеешь, горечь разочарования может быть очень болезненной. Сейчас я стараюсь об этом не думать: не люблю переживать вероятную, но ещё не сложившуюся ситуацию как реальную. Разберёмся, когда всё определится.

С течением времени я всё острее чувствую давление моего нынешнего развинченного состояния на психику. Приходится

прилагать немало усилий, чтобы держать ровное настроение. Сейчас это очень важно, поскольку атмосфера в доме из-за моих проблем и без того напряжённая. Ира и Анюта держатся очень мужественно, но я понимаю, что им очень страшно. Анютке особенно трудно: маленькая она ещё для таких переживаний. Чтобы помочь и ей, и себе, я то и дело предлагаю ей полепить из пластилина или порисовать. Врачи советуют в моменты обострений тренировать мелкую моторику пальцев. Но я слишком увлекаюсь творческим процессом и редко вспоминаю эти советы. Уж слишком увлекательным оказывается это погружение в Детство!

Улучшения начались, и были они не очень быстрыми, но устойчивыми. В середине мая мы с Ириной всё-таки уехали в Псковскую область, на наше любимое озеро. Конечно, рыбная ловля в это время года строго запрещена. Каюсь, мы нарушали этот запрет, но инспекторы рыбнадзора к нам

снисходительны. И не мудрено: у нас в лодке можно было найти только несерьёзные, по мнению местных жителей, снасти. Сети, электродочки и прочие орудия из браконьерского арсенала мы не одобряем и никогда не используем.

Московские знакомые, окажись они здесь, вряд ли узнают нас: брезентовые «энцефалитки», резиновые сапоги и прочая экипировка меняют наш облик чересчур сильно. От моих недавних трудностей уже не осталось следа, и я уже могу позволить себе встать в лодке во весь рост или даже перейти с вёсел на корму. Однажды, меняясь местами посреди широкого плёса, мы услышали, как один из туристов, проплывавших мимо нас на байдарке, изумлённо сказал своим товарищам: «Смотрите! Они в лодке ведут себя так, как будто на земле находятся!» На что его спутник философски парировал: «А что ты хочешь? Они же здесь выросли». Сие замечание нас тогда очень позабавило. После

этого случая, попадая под неожиданно налетевший шквал или выплывая на бугрящийся волнами плёс, мы будем с улыбкой подбадривать друг друга: «Ничего страшного, мы же здесь выросли!»

Часто случается так, что нам бывает некуда девать пойманную рыбу. Солить – лень, а холодильника в нашем домике нет. Поэтому мы почти весь улов отдаём квартирной хозяйке. Это

вызывает некоторое изумление среди окружающих. Согласно правилам, даже мелкую рыбу здесь принято продавать. На нас смотрят с интересом, смешанным с доброжелательным сочувствием. Так часто смотрят на тихих, безобидных умалишённых. Перед отъездом в случайно подслушанном разговоре мы услышим: «А где блаженные – уже уехали?»

ГЛОТОК НАДЕЖДЫ

Когда изменяемся мы,
изменяется мир!

Евгений Евтушенко

В знаменитом фильме «Пираты XX века» есть замечательный эпизод. После захвата пиратами советского торгового судна уцелевшие члены команды оказываются в спасательной шлюпке посреди безбрежного океана. Вот закончилась питьевая вода. Мужчины выглядят подавленными и хмурыми, женщины начинают рыдать. Вот-вот паника охватит горстку усталых и измученных неизвестностью людей. Вдруг один из моряков, цепким взглядом окинув товарищей, достаёт чудом уцелевшую механическую бритву и принимается за неторопливое бритьё, ободряюще и чуть лукаво поглядывая на остальных. Все замирают, словно не веря своим глазам. Женщины перестают плакать, мужчины расправляют плечи. Этот эпизод коренным образом меняет психологическую атмосферу на крохотном судёнышке и в зрительном зале. Герои вдруг преобразились: они готовы к действию и борьбе. Только за один этот эпизод я бы премировал автора сценария!

Жизнь часто ставит нас в такие условия, когда мы – и авторы, и одновременно исполнители ролей. Когда-то, оказавшись в палате 6-го отделения Института неврологии, я был растерянным и испуганным новичком. В этот момент я очень нуждался в ободряющем слове, взгляде, в молчаливой поддержке товарищей по несчастью.

И они помогли мне в самый сложный, поворотный момент жизни, когда нужно было хотя бы просто прийти в себя, опомниться и понять, как жить дальше. С тех пор минуло больше двадцати лет, но я до сих пор благодарен людям, когда-то преподавшим мне урок мужества и взаимопомощи, Я понимаю, что получил из их рук эстафету помощи, которую не имею права потерять. Что ж, всё закономерно: «утопавшие» раньше должны поддержать тех, кто «утопает» сейчас.

А проблемы нашего положения, конечно же, не новы. Они тревожили кого-то задолго до нас и, к сожалению, коснутся кого-то в будущем. Мы ищем себя, мы меняемся. Очень хочется надеяться, что меняемся к лучшему. А вместе с нами, пусть совсем немного, чуть-чуть, почти незаметно, меняется и мир...

В заключение главы хотелось бы вспомнить ещё один эпизод из фильма, на этот раз из «Титаника». Гигантское судно неумолимо погружается в ледяную воду Северной Атлантики, а шлюпок для того, чтобы спасти всех, явно не хватает. Вокруг страшная паника! И вдруг на палубе начинает играть оркестр. Музыканты уже понимают, что вскоре погибнут. Но прекрасные звуки вальса разносятся над происходящим не похоронным маршем, а гимном Надежде и Вере в жизнь.

Александр
Попов

ХРОНИКА ЖИЗНИ В РЕАЛЬНОМ ВРЕМЕНИ

Наверное, иногда жизнь действительно движется по спирали. На дворе начало 2006 года, и я спустя много лет вновь лежу в палате МНТК имени С.Н. Фёдорова. По отделению я передвигаюсь с чёрной лаковой тростью: при ходьбе меня временами пошатывает, а трость помогает удерживать равновесие. После множества воспалений зрительных нервов зрение сильно ухудшилось, и доктор Ольга Константиновна делает сейчас всё возможное для того, чтобы хоть немного его поправить. За столько лет я не смог привыкнуть к инъекциям под глазные яблоки, хотя Ольга Константиновна делает их виртуозно – быстро и практически безболезненно. Но всё же приятного в этой процедуре, знаете ли, мало. Палата, в которой я обосновался, предназначена для так называемых консервативных больных, то есть для тех, кто не подлежит операции. Её обитателей здесь иногда в шутку называют «консервами».

Я мгновенно нашёл общий язык с соседями по палате: люди подобрались хорошие, да и место мне досталось удачное – возле окна. Один из них, Николай Фёдорович, высокий, крепкий человек лет шестидесяти, привлёк моё внимание почти сразу. При взгляде на его добродушно-лукавую улыбку было сразу понятно: счастливый человек! Николай Фёдорович практически ничего не видел, а потому передвигался, нащупывая дорогу тонкой тростью. Он очень быстро освоился на новом месте, мгновенно запомнив расстояния, измеряемые шагами, до столовой, чёрной лестницы (курилки) и процедурного кабинета. В нём таилась бездна энергии: чувствовалось, что вынужденное безделье сильно тяготит его. Удивительно, но слепота как будто совсем его не стесняла! Нащупав на двери, ведущей на лестницу, болтающуюся ручку, он нахмурился и сказал, что достанет где-нибудь отвёртку, чтобы починить замок и ручку.

Я был поражён: как? Разве возможно сделать такое, ничего не видя?! Но Николай Фёдорович меня успокоил: устройство замка он хорошо знает, да и наощупь ориентируется прекрасно. Забегая вперёд, скажу, что, раздобыв отвёртку, он действительно легко и быстро привёл замок в порядок!

Мне было безумно интересно говорить с Николаем Фёдоровичем. Я расспрашивал о его житье-бытье, и он охотно рассказывал. По образованию инженер-строитель, за свою жизнь где он только не побывал! На Урале, в Сибири, даже в Афганистане. Был начальником на строительстве объектов, руководил трестом. Зрение у него стало ухудшаться ещё в молодости, и врачи говорили, что остановить процесс невозможно. Тем не менее он продолжал успешно работать и приспособился к своему положению. После выхода на пенсию занялся дачей: самостоятельно провёл зимний водопровод, поставил

новый забор, поднял дом на новый фундамент. Я с трудом верил этому:

– Сам?!

– Конечно, сам. Просто мне требуется сначала хорошенько запомнить, где что находится. А потом всё идёт, как положено! Соседи смеются, видя, как я забиваю гвозди в темноте. А мне без разницы, светло или темно: я ведь всё равно ничего не вижу!

Сидеть на пенсии ему очень быстро наскучило, и он организовал небольшую строительную артель. Артель строит дачные домики, сараи, бани, и Николай Фёдорович участвует в её работе не только как начальник:

– Я помогаю ставить сруб, подводить под крышу... Могу и электрику наладить, но делаю это медленно: здесь без зрения трудно. На даче, конечно, сам всё делаю, а в артели этим электрик занимается.

Меня поразили жизнелюбие и оптимизм этого человека. Он не страдал и не думал о борьбе

с выпавшими на его долю трудностями, а просто наслаждался жизнью. Воистину, порой жизни радуется не тот, кому она щедро отсыпает пряники с калачами! Помните, у Козьмы Пруткова: «Стенающий господин бывает носим весёлыми носильщиками»? В больницах я никогда не терпел безделья: оно превращает время в монотонную череду неотличимых друг от друга, бесцветных и безрадостных дней. На этот раз, собираясь на госпитализацию, я не искал, чем мне заняться. У меня сейчас очень много работы, которую можно выполнять и дома, и в больнице: я пишу... сценарий полнометражного художественного фильма! Дело в том, что в начале нового тысячелетия я нашёл ещё один путь в творчестве (или он меня?). Мой близкий друг, талантливый бард и журналист, сотрудник Российского фонда культуры Виктор Леонидов однажды познакомил меня с кинорежиссёром Сергеем Зайцевым. В разговоре Сергей предложил попробо-

вать свои силы на этом поприще. Я попробовал, и... всерьёз заболел кинодраматургией! Картина, над которой я сейчас работаю, рассказывает о судьбе реально существовавшего человека, выходца из рабочей семьи, мальчишкой попавшего на фронт Первой мировой, в 1917 году ставшего офицером русской армии, а после Октябрьского переворота – офицером-корниловцем.

Заниматься кинодраматургией я начал года полтора назад совершенно неожиданно для себя самого. К настоящему времени у меня уже есть готовый, но пока не воплотившийся в кинокартину сценарий художественного фильма-драмы, действие которого происходит в 1970-е годы в СССР, есть и несколько документальных работ. Нынешняя работа обещает быть очень масштабной, интересной и очень сложной. С одной стороны, я должен скрупулёзно изучить множество исторических, мемуарных и художественных источников, дабы ни в чём не от-

ступить от исторической правды. С другой стороны, нужно, опираясь на эту основу, придумать множество героев, перипетии их отношений, а затем вдохнуть в них настоящую жизнь. Тогда только и получится исторически правдивая и драматически достоверная картина. Писать сценарий очень трудно, но, погрузившись в действие, ещё труднее из него выбирать. С какого-то момента герои начинают жить в тебе: ты ощущаешь их эмоции, тревоги и надежды, слышишь дыхание и голоса, начинаешь чувствовать их так, как будто они реальны. Говорят, настоящее

искусство должно быть похоже на жизнь больше, чем она же сама на себя. Мои герои не всегда послушно делают то, что я им предлагаю. Порой они строптивы и наотрез отказываются делать по-моему, предлагая собственные решения!

Работая над сценарием, как будто проживаешь несколько жизней. Чтобы быть правдивым, ты обязан чувствовать то же, что чувствуют твои герои, и, влезая в их шкуру, понять каждого из них – и хорошего, и плохого. С ними вместе живёшь и любишь, побеждаешь и проигрываешь. И умираешь, когда умирают они!

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДОМИНАНТА, ИЛИ МЕЛОДИЯ ВМЕСТО НОТЫ

Ещё в детстве в одной из научно-популярных книг я прочёл одну поучительную историю. В ней рассказывалось о человеке, отдыхавшем на летней веранде и вдруг увидевшем в окне ужасное Нечто. Утробно урча, загадочное существо, казалось, двигалось прямо к дому: огромное, мохнатое, отвратительное чудовище! Герой рассказа от ужаса впал в оцепенение. Что, если это существо проникнет в дом и растерзает его?! Жуткая ситуация разрешилась неожиданным и комичным образом. То, что наш герой принял за чудовище, оказалось... ползущим по стеклу безобидным насекомым! Ему просто померещилось, что «чудовище» находится далеко и, стало быть, имеет невероятные размеры. А дело было лишь в масштабе восприятия увиденного, вот и всё!

История кажется мне очень метафоричной. «Чудовище» на несколько минут сделалось для героя этой истории психологической доминантой. Причём доминантой, опирающейся на неконтролируемую, разрушительную эмоцию – страх. Это лишило его возможности трезво оценить ситуацию и понять истинное положение вещей. В момент испуга он уже не видел ничего, чем наслаждался за минуту до этого: ни погожего летнего дня, ни зелёной лужайки за окном, ни ухоженного сада. «Чудовище» – только оно одно занимало его внимание!

Подобно незадачливому герою, серьёзную проблему люди порой склонны воспринимать в масштабе, далёком от реальности.

Не стоит винить их в этом. Если проблема по-настоящему серьёзна, человек поневоле видит её более значительной, чем она есть на самом деле. Видит до тех пор, пока не отведёт от неё взгляда. Впоследствии одному удаётся осознать её пусть и серьёзный, но отнюдь не вселенский масштаб; другой цепляется за проблему, как за единственную кочку среди трясины. Почему?

Дело в том, что у второго кроме собственно проблемы (в нашем случае болезни) нет других потенциальных опор. В таком случае проблема делается его психологической доминантой. У него остаются всего две (обе – деструктивные) возможности действовать: или преданно любить свою болезнь, или столь же страстно её ненавидеть. Увы, и то и другое разрушает личность и деформирует психику. Выход из этого положения очевиден, хотя не так прост в осуществлении. Нужно найти что-то конструктивное и позитивное, а затем сделать это «что-то» другой психологической доминантой. Это может быть что угодно: творчество во всех его видах, профессиональная или научно-исследовательская деятельность, воспитание детей, коллекционирование и т. п.

У психологической доминанты есть несколько важных для нас свойств. Во-первых, она не может быть произвольно себе назначена и всегда опирается на искренний интерес к чему-либо. Во-вторых, она практически всегда находится в центре внимания и в фокусе всей психоэмоциональной деятельности человека.

Александр
Попов

Психологическая
доминанта,
или Мелодия
вместо ноты

Другими словами, если человек сделал такой доминантой болезнь, она, подобно насекомому-«чудовищу», будет постоянно закрывать его поле зрения. Он будет напряжённо и подолгу думать о болезни, искать у себя новые симптомы, тревожно вслушиваться в своё состояние. И напротив, конструктивная психологическая доминанта заставляет болезнь отступить из центра на периферию сознания. В-третьих, психологическая доминанта неразрывно связана с тем, что мы осознаём (или чувствуем) как смысл жизни. Его можно найти за пределами болезни, а можно и в ней самой. Так что же мы с вами выберем, уважаемые дамы и господа?

* * *

Философ легко торжествует
над будущей и минувшей скорбями,
и он же легко побеждается
настоящею.

Козьма Прутков

«Тамбов на карте генеральной кружком отмечен не всегда», – писал М.Ю. Лермонтов. Видимо, в его время так оно и было. Но на карте уездной город был отмечен уж наверняка, а что касается карты городской, ничего, кроме собственно Тамбова, там и быть не могло. Речь, впрочем, не о Лермонтове и не о Тамбове, а о масштабе рассмотрения интересующего нас объекта. Если им является наша собственная проблема, сиречь

личные неблагоприятные обстоятельства, хорошо бы научиться смотреть на них в разных масштабах – от общего генерального до подробного городского. Проблема не теряет актуальности, а стало быть, остаётся для нас доминантной. Так давайте посмотрим на неё не только в масштабе сегодняшнего дня, но в масштабе месяца, года, всей жизни, наконец!

Проблема от этого нисколько не изменится, а вот её восприятие неизбежно станет другим. Кроме «чудовища», закрывающего всё поле зрения, мы увидим симпатичную травку на газоне, облака и деревья, вновь услышим пение птиц. С точки зрения «сегодня» в жизни может и не быть других доминант. А вот при более общей оценке они найдутся обязательно! Одна нота – это всего только звук, несколько нот – музыкальная фраза, а несколько десятков нот – уже мелодия. Если представить свою жизнь такой мелодией, минорная нота в ряду других будет звучать совершенно иначе!

Важно научиться видеть проблему и в самом большом, и в самом маленьком приближении. Эта способность очень пригодится для увеличения психологической устойчивости и выработки гибкости реагирования, что может быть одним из обязательных условий успеха преодоления разрушительной для психики отрицательной доминанты. Её далеко не всегда удаётся исключить из жизни полностью, но приручить и сделать менее опасной и разрушительной вполне возможно.

Александр
Попов

ХРОНИКА ЖИЗНИ В РЕАЛЬНОМ ВРЕМЕНИ

Апрель 2009 года, будний день, позднее утро. Наконец-то в Москву пожаловало долгожданное тепло! Ледяная корка на тротуарах растаяла, и я теперь снова могу выходить на прогулку с собакой. Лёд на дорогах – мой враг: хожу я теперь не слишком уверенно, опираюсь на трость, поэтому скользкая дорога таит для меня много опасностей. Поскользнувшись, я вряд ли смогу удержать равновесие.

Я иду очень медленно, но прогулка доставляет мне огромное удовольствие. Мы с Гердой (так зовут нашу собаку – белого цвергшнауцера) идём вокруг нашей длинной девятиэтажки. К концу пути я устану, но это

будет не в счёт. Конечно, дома я делаю ежедневную гимнастику: нужно обязательно держать себя в форме. Но гимнастика гимнастикой, а прогулки она не заменит! Первое время передвижение с тростью несколько смущало меня. Но оно быстро прошло: просто надоело об этом думать.

К тому же с помощью этой «палочки-выручалочки» я избавился от временами бросаемого вслед: «Ишь, налился! А с виду приличный...» Конечно, моя шаткая походка может вызвать такие ассоциации, я понимаю. Несколько месяцев назад я написал стихотворение, которое так и назвал: «Трость».

Да, я как спутник

нынче ненадёжен:

Иду с опаской,

медленно бреду.

Красивой тростью

скован и стреножен,

И осторожен,

как на первом льду.

Моя не слишком

верная опора,

Но всё ж поддержка,

всё же на пути

Защита

от нелепого укора:

«С утра надрался,

господи прости!»

Да, Он простит

нечаянную грубость,

И мне она –

совсем не в горле кость.

В своих правах

уверенную глупость

Теперь смиряет

лаковая трость.

Бреду себе

ни шатко и ни валко,

Как будто вброд

по вздувшейся реке.

Смеюсь в душе,

как уважают палку,

В моей до боли

стиснутой руке!

В те дни, когда выйти на прогулку с собакой мне не удаётся, это делают Ирина или Аня. Дочке через месяц исполнится 15 лет – шутка ли! У нас очень тёплые, до-

верительные отношения, и я отчаянно горжусь ею. Её поэтические и прозаические опыты, к которым я всегда отношусь очень требовательно, восхищают меня. Мне бы

так писать в её годы! Аня много читает, её знание истории порой просто ошеломляет. Компьютерные игры и пустая болтовня по «аське», слава богу, её совершенно не интересуют. Аня хочет стать сценаристом, и мы с ней частенько подолгу «зависаем» на кухне, обсуждая вопросы литературы или драматургии.

А Ирина – талантливый врач. У неё очень много пациентов и совсем нет свободного времени. Я даже думаю, что Ира – врач гениальный, но она не любит подобных эпитетов. У неё немало больших удач: иные пациенты, которым она помогла, до этого безрезультатно мыкались по различным лечебным учреждениям. Время от времени Ирина прово-

дит мне курсы восстановительного лечения. После них я чувствую себя заметно лучше, но она не перестаёт думать над тем, как можно было бы радикально изменить моё состояние. Конечно, и я работаю над собой и, надо сказать, своё нынешнее положение отчаянным не считаю.

Я горжусь своими девочками и очень хочу, чтобы у них всегда находились поводы гордиться мной. Сейчас у меня, как всегда, большие планы и много работы, и я, кажется, опять не успеваю. А ещё стихи, проза, которую никак не удаётся закончить, страстное желание всерьёз заняться переводами индийской поэзии. Только вот куда всё это втиснуть – ума не приложу!

ПОДВЕДЁМ ИТОГ

Мы должны жить, пока живы,
ибо мёртвыми мы пребудем долгие
времена.

Марк Твен

Александр
Попов

С весны 1984 года, когда рассеянный склероз сделался непреложным фактом моей жизни, минуло четверть века. Недуг продолжает постепенно взимать с меня известную «пошлину», хотя, быть может, и не так быстро, как мог бы это делать. Усугубляющиеся со временем нарушения зрения и подвижности, конечно, сильно мешают в жизни. Но они не могут помешать желанию жить. Если хотите, я провожу на себе своеобразный эксперимент, цель которого – доказать, что тяжёлая болезнь, как и прочие сложные жизненные обстоятельства, не отменяет жизни, но даёт повод для поисков, размышлений и работы над собой.

Земная жизнь конечна. Она, в отличие от общества, не оперирует понятием «справедливость». Она не слышит ни наших жалоб, ни проклятий, ни стонов. Она не приспособляется к нам. Но мы можем приспособить её к себе, а себя к ней. И ещё важно хорошо понимать, что ничего из того, что происходит с каждым из нас, не является чем-то исключительным.

Такое уже много раз случалось с кем-то, а с кем-то ещё много раз случится. Просто мы должны постараться найти на этой испещрённой следами дороге свой собственный путь, вот и всё!

Подведём итог

Нужно лишь всегда помнить, что ничем из описанного здесь нельзя заниматься механически, бездумно и формально.

Результат возможен только тогда, когда есть искреннее и осознанное стремление идти вперёд, есть осознание цели и воля к её достижению.

Я предложил вниманию читателя собственный способ адаптации к конкретным жизненным обстоятельствам. Это гибкая концепция, в которую каждый человек имеет возможность привнести что-то своё, не привязываясь к строгим правилам, рамкам или рецептам. Учась конструктивно подходить к проблеме, убирать со своего пути нагромождения и завалы собственных ошибок и страхов, мы обретаем возможность творчески осмысливать и изменять себя и своё положение, свои возможности, успехи и ошибки. Мы избегаем неосознанного саморазрушения, находим пути, способствующие созиданию и укреплению целостной личности, получаем возможность противостоять болезни, не вступая с ней в бессмысленную и утомительную борьбу.

Болезнь, как и другие трудности, можно успешно преодолевать даже в случаях, когда полное избавление от них невозможно.

Материал для этой книги готовился много лет. Довольно долго я и не предполагал, что буду её писать. Идея поиска реальных, но скрытых от самого человека внутренних ресурсов пришла почти сразу,

но до её представления в сколько-нибудь законченном виде тогда было очень и очень далеко. Получить в семнадцать лет тяжёлое, неизлечимое заболевание, согласитесь, неприятно и чрезвычайно обидно. Жизнь только началась, и вот на тебе! Рок, Судьба, Фатум... Что есть предопределённость, а что – случайность? Где граница между необходимостью и свободой воли? Или, как в знаменитой песне Андрея Макаревича, всё зависит от позиции человека: «Один говорил, наша жизнь – это поезд, другой говорил – перрон!» Для того чтобы выразить моё нынешнее отношение к этой дилемме, позвольте воспользоваться метафорой. Человеческая судьба – это коллегия присяжных, среди которых оставлено место и для меня. Я волен не прийти, отказаться, важнейшие вопросы всё равно будут решены, но только без моего участия! Или же я захочу участвовать в решении собственной судьбы, чтобы использовать свои шансы – все без исключения?

Работая над композицией книги, я в какой-то момент начал испытывать немалые затруднения. Некоторые положения не вписывались в конструкцию, состоящую из одних только тематических глав, потому что требовали совершенно другой интонации. Так возникла «Хроника жизни в реальном времени» – сквозная тема, проходящая через всю книгу. События, отражённые в ней, прямо или косвенно повлияли на меня. Это был личностный, эмоциональный, практический опыт, из осмысления которого и выросла эта книга.

Александр
Попов

Подведём итог

За прошедшие с начала болезни годы я был рабочим и студентом, сторожем и дворником, менеджером в нескольких фирмах, президентом благотворительного фонда, журналистом, заместителем главного редактора газеты «Спасатель МЧС России». Писал взрослые и детские стихи, сказки, статьи и эссе, рекламные материалы, вёл «Детскую страничку» в одной из популярных газет. А с 2004 года этот перечень расширился за счёт того, что я нашёл себя в кинодраматургии. Сейчас на моём счету несколько документальных фильмов, снятых по моим сценариям или, по крайней мере, при моём участии. Написаны сценарии двух полнометражных художественных фильмов, ожидающие своего воплощения на экране. В январе 2009 года на телеканале «Россия» состоялась премьера документального фильма о гениальном русском актёре Михаиле Чехове, над сценарием которого я работал более года.

Болезнь, конечно, присутствует при всем этом. Она то затаивается, то просыпается вновь, и, просыпаясь, вновь заставляет искать выход из своего хитроумного лабиринта. Что-то она сделала трудным, а что-то и, увы, невозможным. Несколько лет назад она вложила мне в руки трость, а до этого вручила справку об инвалидности. Пришлось адаптироваться и к этим новым для себя обстоятельствам. Возможно, помогло моё давнее убеждение в том, что тяжёлая болезнь не должна отменять собственно жизнь. К счастью, с годами это убеждение делается только крепче. А жизнь, в кото-

рой есть замечательные друзья, увлекательные встречи, интересная работа, есть дом, где звучит счастливый смех дочери и голос любимой женщины, есть творчество, трудные поиски и радостные открытия, – можно ли назвать такую жизнь несчастливой?

Александр
Попов

Подведём итог

P. S.

Когда мне было 16 лет, одно только мгновение отделяло меня от верной гибели. Я по легкомыслию и глупости баловался с охотничьим ружьём 16-го калибра, будучи совершенно уверен в том, что оно не заряжено.

Стоя на краю железнодорожной платформы в ожидании электрички, я внезапно почувствовал сильнейшее головокружение, в глазах потемнело, и я неминуемо упал бы вниз, если бы не мой близкий друг, стоявший рядом. Он тогда в последний момент чудом успел меня подхватить.

В ночь с 20-го на 21-е августа 1991 года я был среди тех, кто встал в живые цепи вокруг Белого дома, защищая его от ГКЧП. Мы знали, что идём на большой риск, что профессионалы-спецназовцы, пойдя они на штурм, при попытке сопротивления мгновенно превратят всех нас в винегрет. В три часа ночи, когда произошло трагическое столкновение на Садовом кольце и небо начали чертить «трассеры», по цепям прошла команда: «Готовность номер один. Штурм начался!» Если бы он действительно случился, этой книги, скорее всего, не было бы. Как, наверное, и вашего почкорного слуги.

Проходя с женой по маленькой узкой улочке в центре Москвы, я краем уха услышал откуда-то сверху лёгкий звон и, инстинктивно отпрянув, потянул за собой Ирину. В следующую секунду в асфальт в полуметре перед нами отвесно врезался огромный кусок оконного стекла.

Подруга жены взяла для себя и для нас билеты на популярный мюзикл «Норд-Ост». На среду, 23 октября 2003 года. Именно в этот день Театральный центр на Дубровке был захвачен группой вооружённых террористов. Мы не попали туда по чистой случайности. А ведь ещё обсуждали, не взять ли с собой и дочку!

Воистину, жизнь приготовила для каждого из нас обратный билет с открытой датой. При чём тут болезнь? Всё гораздо, гораздо сложнее!

Осознание этого прекрасно мобилизует, а острое ощущение конечности бытия заставляет торопиться. Торопиться жить, торопиться состояться в этой жизни. У нас очень мало времени. У всех. Даже у тех, кто совершенно, абсолютно, бесконечно здоров!

Давайте ещё раз вспомним древнее изречение: «Memento mori!» – «Помни, что тебе умирать». Или в вольном переводе: «Спешите жить!»

Александр
Попов

МНОГОГОЛОСЬЕ

Александр
Попов

Многоголосье

Вечер

В час, когда светило катится в бездну,
Голоса звучат теплее и глуше,
Выползает влажный мрак из подъездов
И ложится на промёрзшие лужи.

Он росую оседает на спинах,
Серой солью проступает на коже,
И бредущие в его паутине
Люди делаются старше и строже.

Рассыпаются расчёты и сметы,
Всё худое представляется хуже...
Лишь, укрытые невидимым светом,
Засыпают дети тише и глубже.

Старый дом

Не подлежащий реконструкциям,
Но и не списанный на слом
Дом-старожил с щербатой улицы
Застыл меж вымыслом и сном.

Здесь спят забытые предания,
В прозрачном сумраке разлит
Свет от прочитанных в рыданиях
И в тихой радости молитв.

Здесь, рядом с пыльными геранями,
Остатки старых изразцов,
И голоса ушедших ранее
Тревожат чуткий сон жильцов.

Закатный луч без спросу ломится
В окно и в комнаты – туда,
Где дом про многое, что помнится,
Не вспоминает никогда.

Лучи углы обшарят спящие
И сгонят тени со стены,
И в стёклах трещинки мельчайшие
На свет окажутся видны.

Александр
Попов

Многоголосье

* * *

От двух бортов – да в середину
Вгонял шары свои недуг,
И жизнь рвалась, как паутина,
Меж пальцев непослушных рук.

Ещё белел мой слабый парус,
От брызг не прятал я лица,
Но жизни меньше оставалось,
Чем оставалось до конца!

Свою судьбу готовясь встретить,
Я жил не веря, что живу,
Но слово – легкое, как ветер,
Меня держало на плаву.

Я клин пытался выбить клином,
Я запретил себе покой...
Лишь слово – мягкое, как глина,
Тогда имелось под рукой.

Плыла трясина под ногами,
Но, пробираясь по воде,
На слово – твёрдое, как камень,
Я опирался в пустоте.

А мой недуг бок о бок, вровень
Со мною крался, полз, шагал.
Вот так же, чуя запах крови,
Подранка стережёт шакал!

Я знал, что он в борьбе искусен,
Он, власть почувствовав свою,
Железной хватки не отпустит
И не предложит мне ничью!

В моих потерь реестр пространный
Он снова пункт отдельный внёс...

Но Слова – грамоты охранной –
Он опасается всерьёз!

Александр
Попов

 Многоголосье

Моя Москва

Город мой! Средоточие вечной возни,
Символ пряника, плоти и плети.
Ты на руслах проспектов качаешь огни
В паутине троллейбусной сети.

Ты – оазис, пустыня и вечный вокзал,
Ты – богач и бродяга пропащий.
Здесь привычно не верят словам и слезам
Те, в чьи слёзы не верили раньше.

Хоть, Москва, этот мир не спасёт красота
Лимузинов и радуг витринных,
Ты во многом права. Но твоя правота
Не желает являться с повинной!

Город мой! Мы с тобой очень ладно живём:
Я старею, ты тянешься выше.
Хочешь, Герцена бывшей тихонько пройдем,
А потом – Метростроевской бывшей?

А своих «прокуроров» уж ты извини;
Что же делать: ты вечно в ответе!

Лишь бы так же ночами качались огни
В паутине троллейбусной сети.

Деревня кошкой жмурится,
Уткнувшись носом в пруд.
Две полумёртвых улицы:
Не – населённый пункт!

На клубе, бывшем церковью
В иные времена,
Нелепые и блёклые
Белеют письмамена.

Подтёки трафаретные,
Неясные, как дым:
То ль: «Миру – мир» начертано,
А то ли: «Риму – Рим».

Мир раскололи трещины,
А может, Рим в огне?
Две пожилые женщины
Глядят в затылок мне...

Я тут чужак непрошенный,
Пришелец, пилигрим.
Здесь Мир размолот в крошево,
Иль рухнул гордый Рим?

Пастух в штанах засаленных,
Щербатый щеря рот,
Совсем не пасторальными
Словами кроет скот.

 Александр
Попов

Многоголосье

Он, как патриций варвару,
Взгляд гордый дарит мне...
Мир раскололся надвое
Иль Рим сгорел в огне?!

* * *

Это, знаешь, в порядке вещей:
Лёгкий снег и молочная темень.
В дверь скребутся пугливые тени,
Утром вытолкнутые взашей!

Помолчим. Нам молчанье к лицу,
И не стоит твердить об «основах»,
И не нужно на крылышках Слова
Вновь тревожить цветную пыльцу.

Сколько их, этих выпренных слов!
Восклицаний, длиннот, ударений...
Но лишь эти бесплотные тени
Нам грозят потрясеньем основ.

Logos

– Ты знаешь, я раньше
Представить не мог,
Что Слово не отблеск клинка,
А – клинок!
Надёжная жизни
И смерти основа,
И – строгий хозяин
Хозяину слова!

«Кто прямо пойдёт...»
Выбор скуден и труден.
– А если и выбора, кажется, нет?
– Ну что же, иди! Неприкрытую грудью
Придётся принять вожделенный ответ!

– Я раньше представить
Такого не мог,
Что Слово – и ключ,
И тяжёлый замок!
И вечная плата
За грех не-молчанья,
И полный колчан
За худыми плечами.

И лекарь,
И знахарь,
Врачующий ядом,
И – сдавленным криком –
Нож в твёрдой руке.

Александр
Попов

Многоголосье

И – голос,
 И – Логос,
 И – свет,
 И – награда,
 И – лёгкость касания к нежной щеке.

* * *

День растаял. Новой мерой
 Всё измерится с утра.
 Ночь крадётся мышью серой
 Между «завтра» и «вчера».

Сонм вопросов безответных
 Тает крошкой ледяной:
 Он предстанет в новом свете,
 В свет просыпавшись дневной!

Пахнет старую овчиной
 Пьяный оттепелью снег,
 Всё не чающий кончины
 В наступающей весне.

Заморочен вьюжной ночью,
 Он досматривает сны,
 И следов мышиных строчки
 Там и тут на нём видны.

* * *

В стремленьи к невозможному
 Понять, суметь, посметь,
 От ложного до должного
 Кометой долететь.

И чувств табун стреноженный
 На волю отпустив,
 Наладить подорожную
 В неигранный мотив,

Где ноты осторожные
 Мерцают в высоте...
 Поближе – есть похожие,
 Но всё-таки не те!

Ушедшим в Неизвестное
 Сказав вослед «Прости!»,
 Оградою железною
 Их пристань обнести.

Случайно и по случаю,
 Уже в который раз,
 Воспоминаньем мучиться
 Навек погасших глаз.

И как мороз по коже, и
 Как вспышка в темноте:
 Встречаются похожие,
 Но всё-таки не те.

Александр
 Попов

Многоголосье

А Время суматошное –
Бегучая вода:
То, что на миг отложено,
Уходит навсегда...

Что нажито, что прожито,
Что будет в багаже,
Понять порою сложно ей –
Поношенной душе!

...А звёзды ярким крошевом
Рассыпаны в воде:
Так на себя похожие!
Но всё-таки не те...

* * *

Ни голоса, ни порханья
По струнам искусных рук,
Но давит и рвёт дыханье
И – сердцем выходит – звук!

И рвётся на волю молча,
И пьёт из горстей взахлёб,
И ловчие в клочья волчий
Его расшибают лоб.

В созвездиях новых строчек
Он ищет свою звезду,
Он камень по капле сточит
За право на правоту!

Актёром на тёмной сцене,
Меж кресел сомкнутых глаз,
Он будет собой потерян
И найден – тысячу раз.

Он света и воли хочет,
Когда мир во тьме затих...

– А ловчие?
– Нет их, ловчих:
Я просто придумал их.

Александр
Попов

Многоголосье

Март

На газетной порванной бумаге,
Старыми пестрящей новостями,
Гулкий воздух, полный терпкой влаги,
Ветер режет крупными ломтями.

И хватает, выбежав, в охапку,
Тонкою опутывая сетью,
Забудыгу в перезрелой шапке,
Бережно несущего букетик.

Забавляясь, он едва ерошит
Рыжий мех из канувшего века,
И подмёрзшей безобидной ложью
Тешится, слегка давясь от смеха.

Встреча

Копчёности, соления,
Веселье за столом.
Сидим, сорокалетние,
Судачим о былом

И шутим до последнего
В глаза и за глаза,
Закусывая сплетнями
Пустые словеса.

– Вы жар души растратили,
Иль сам собой прошёл?!
– Нет, просто парус скатертью
Пора стелить на стол!

– Побалуй нас стишатами!
С улыбкой: «Ты ж – поэт!».
Но я сквозь зубы сжатые
Выдавливаю: «Нет!»

Моя влюблённость давняя,
Ты здесь! Быть может, ты
И станешь оправданием
Всей этой немоты?

Ах, как была немислимо
Умна ты и тонка!
Ты, знавшая, как с истиной
Сплетается строка!
– Я так люблю Асадова!
(Она – негромко – мне.)
И комкаю досаду я
С салфеткой наравне...

Я выйду (дверь не заперта)
Под всплески голосов.

...Ну, чудо что за скатерти
Кроят из парусов!

Александр
Попов

 Многоголосье

Осеннее

Опутан лес взъерошенный
 Тропинкой порыжевшею;
 Дверь в осень перезрелую
 Уже не затворить.

Даря прощенье прошлому,
 Простить бы непрошедшее!
 И, выстрадав суждения,
 Суметь бы не судить!

За капель многоточием
 Не проглядеть исконного;
 Исконного – искомого
 Стеснения в груди.

...А ночь улыбкой жёлчною
 Встречает утро сонное;
 А терпкий дух антоновки
 Так душу бередит!

Эдельвейсы

Время – чудотворец и кудесник –
 Делает немислимое близким:
 Зацвели пришельцы-эдельвейсы
 Меж камней под горкою альпийской.

Под уютной рукотворной горкой,
 Возле клумб с жужжащими шмелями,
 Где стоят, схватившись за подпорки,
 Саженцы – калеки с костылями.

...На виду гербер и роз плетистых
 Здесь скромны, испуганны и бледны
 Эдельвейсы – сказка альпинистов
 И подруг их вечная легенда.

– Что вы, ну какая там «легенда»!
 Вид неброский, и не пахнут вовсе! –
 Говорят в разгаре уик-энда
 Меж собой подвыпившие гости.

А они как будто служат мессу;
 Не ропща, не жалуясь, не споря...

Пахнут свежим ветром эдельвейсы –
 Те, что родились в высокогорье.

 Александр
 Попов

Многоголосье

Без названия

Живу. По случаю такому
 Мне наказание грозит
 За нарушение Закона
 «Не верь. Не бойся. Не проси!»

Дверь вздрогнет от ночного стука:

- Кто там?
- Свои!

Поди, проверь...
 И я отдёргиваю руку:
 «Не верь, не верь,
 Не верь, не верь!»

Спасти страдальца от печалей
 Не сможешь, жизнь отдав ему!»
 ...Но всё же, прозвенев ключами,
 Я гостя позднего приму.

Проблему сделаем вчерашней.
 Покурим, вызовем такси...
 Отдать последнюю рубашку?
 – Пусть лучше дома повисит!

Всю душу вывернуть наружу
 Хочу? Могу ли?!
 Не вполне...
 Почти Закона не нарушив,
 Скажу две фразы,
 Три – в уме.

И только если боль до звона
 В висках мне душу рвёт в куски,
 Забыв про все статьи Закона,
 Пишу, как исповедь, стихи:

«Под дланью жребия земного
 Смешно о милости просить.
 Но умоляю: дайте слова!
 И – что приложится – «в связи» ...

Всё меньше света, меньше воли,
 Всё громче шум из-за кулис...
 Судьба дописывает роли,
 И мой назначен бенефис!

Александр
 Попов

Многоголосье

Откликнешься

Теряю из виду,
 Но крикну – откликнешься.
 Пуд соли рассыпан,
 Но съедено – впятеро!

Тропинка то в ноги
 Испуганно кинется,
 То вдруг разойдётся,
 Оврагом распятая.

То странной, причудливой,
 Древней кириллицей
 Распишет равнину
 Вопросами вечными...

Откликнешь – откликнусь;
 Откликну – откликнешься,
 Некстати окликнута
 Бойкими встречными.

– Теряю из виду...
 – Мы скоро увидимся,
 Ты только не верь
 В благотворные кризисы!

– Ты только сочти
 «Плюс» зачёркнутым «минусом»;
 Откликнешь – откликнусь,
 Откликну... Откликнешься?

Знойный июль

Тяжёлым ковчегом
 Библейского Ноя,
 За тропик полудня
 Цепляясь кормою,
 Плывёт он расплавленно –
 Огненным морем
 По мареву медью
 Звенящего зноя.

Жары одуряющей
 Сонная свита
 Унылой, понурой,
 Нестройной гурьбою,
 Как эхо далёкое
 Палеолита,
 Столпились дома
 На пути к водопою.

Кричаще горячему
 Солнцу навстречу,
 Сверкающей россыпью
 Частой и чёткой,
 «Чёт-нечет, чёт-нечет,
 Чёт-нечет, чёт-нечет» –
 Кузнечиков хор
 Отбивает чечётку.

Александр
 Попов

Многоголосье

Крутыми ступенями –
Вниз по обрыву,
В объятья прохладно-
Медлительной тени,
Туда, где без умолку
Шепчутся ивы,
Над омутом тихим
Склоняя колени.

Густую листву,
Как прикрытые ставни,
Лучи не прорежут
Стальными клинками,
И дремлют в прохладе
Ленивые камни,
Слегка поводя
Ледяными боками...

Весна

Шеренгой, к бою изготовясь,
Застыли вязы на кругу,
И дождь наотмашь пишет повесть
На грязном мартовском снегу.

И в этом бешеном галопе
Весны и таянья границ
Так жуток треск бессильных копий
О медь незыблемых страниц!

А нас несёт в водовороте,
Но не бросает в переплёт,
Как пуля, злоба на излёте
Дырявит небо в этот год.

Но, в пух и прах со всем рассорясь,
Я здесь остаться не смогу,
Услышав твой пьянящий голос
И в сердце – новую строку!

Александр
Попов

 Многоголосье

Благодарность

Спасибо, давние враги,
 Что мы устали быть врагами,
 Что раз за разом из руки
 Я выпускал тяжёлый камень.

Что, задыхаясь от обид,
 Никто из вас не бросил камня,
 Хоть путь назад давно закрыт,
 Как глухо запертые ставни.

Что Гордость, гордостью горда,
 Стирает память понемногу,
 Что – пусть нечасто,
 Иногда –
 Я вспоминаю вас с тревогой...

* * *

Ветром листья растрёпаны в старом саду,
 И грустить им теперь уже не о чем,
 Осень небо забыла в холодном пруду,
 Бродит в парке прогульщиком-неучем.

Верит Осень, что вечно на свете была,
 И гордится, что время замедлила,
 Леденящим огнем по деревьям прошла,
 И сама ничего не заметила.

Слишком долго она любовалась собой,
 Позабыла про разные мелочи,
 И последние листья ведёт на убой,
 И грустить скоро им будет не о чем...

* * *

День облетает, как клён,
 Ворох минут у подножия.
 Каждый листок раскалён,
 Все – непохожие!

Вечерний мрак метлой всклокоченной
 Сметает листья на обочины,
 Зимой близкой укороченный,
 День засыпает на ходу.

 Александр
 Попов

 Многоголосье

Сиюминутное – исконному
 Встаёт незримиыми препонами,
 Гуляет ветер между клёнами,
 И я меж клёнами бреду.

Мечта, безумная красавица,
 Сквозь ветви грустно улыбается,
 Ведь, если мы её стесняемся,
 То нас стесняется мечта!

Пусть меры нет, чем раньше мерили,
 Пусть веры нет, как раньше верили,
 И под растрёпанными перьями
 У Синей Птицы – пустота!

Но лунный путь во тьме откроется,
 Смерть тост поднимет: «За здоровьице!»
 Земля опять травой укроется,
 Расстелет небо синеву.

Словами сменяются отточия,
 Затянут строки червоточину,
 День, постучав в окно настойчиво,
 Уронит новую листву!

 Забвение

 Александр
 Попов

Зимний вечер сдвигает шторы,
 И опять, как безмолвный крик,
 Начинаются разговоры,
 С глаз долой отставленных книг.

...Пересуды, слёзы, укоры:
 Вечно будто бы не до них!

Вспоминают они: вначале
 Так прекрасна была их статья!
 И ушедших времён вещами
 Им совсем не хотелось стать.

«Вечно будто...»
 – Нет-нет, конечно,
 Есть в них прежний призрачный свет,
 Только лишней кажется встреча
 Через пару десятков лет.

Под обложкой – забытый почерк:
 «С вечной дружбой», «Любви», «Огня» ...
 Книги прах позабытых строчек,
 Как засохший цветок, хранят.

Надышавшись забвенья пылью,
 Тихо сходят они с ума.
 И глядят сквозь них, как слепые,
 С торжеством новых книг тома...

Многоголосье

Вечная пашня

Светит солнце где-то за тучами,
 Не устав за века светить,
 И Фортуна глядит задумчиво,
 Выбирая: к кому прийти?

Кто-то зёрна бросает в борозды,
 Веря в свет счастливой звезды,
 Кто-то время теряет попусту,
 Не найдя своей борозды.

Но взошли над вчерашней пашнею,
 Зеленеют твои ростки.
 Может, будут колосья важные,
 Может – пырья да васильки?

...Вот и лето к закату клонится,
 И уже не начать с нуля.
 Тёплых дней золотая конница
 По дороге летит, пыля.

Ты уже не глядишь без жалости
 На растоптанные колосья,
 И из глупости или шалости
 Их под ноги себе не бросишь!

И приходит моментом истины,
 Выставляя последний счёт,
 День, когда зерно золотистое
 Сквозь ладони твои течёт!

Но другие стоят над пашнею,
 И глядят на твоё жнивье,
 Как на брошенное, вчерашнее,
 И законно уже – своё!

Оставляют на поле чёрные,
 Расходящиеся следы...

Так когда-то чужие зёрна
 Не считая, втаптывал ты.

Александр
 Попов

 Многоголосье

Московская история

Он проживал у «Сокола»,
 Она – у «Люблино»;
 Она его НЕ помнила,
 Забытого давно.

Забрезжит свет за стёклами,
 А ей уж не до сна:
 О том, кто там, на «Соколе»,
 НЕ думает она!

А он, всю ночь промаявшись
 И покурив в окно,
 НЕ вспомнить постарается
 Ту, что из Люблино.

Приходят мысли вздорные
 И тают без следа...

Вот только б вспомнить вовремя:
 «НЕ помнить никогда!»

Вдохновение

Вдохновенье, конечно, не истина:
 та в вине.
 И не ангел: немислимо ангелу
 в одиночку.
 Вдохновенье моё обитает в уедине-
 нии (длинное слово: такое
 не втиснешь в строчку).

Прокрадётся оно, начертает
 свою цифирь
 за оконным стеклом – рассыпающимся
 отточьем.
 Вдохновенье включит
 Еле слышный, гулкий «эфир»,
 И, отпив тишины, звук «эфира»
 сделает громче.

Вдохновенье – ревнивая женщина:
 Власть и страсть!
 Увлечёт в свой шалаш,
 и родные не докричатся!
 И подушки взобьёт,
 и не даст уснуть до утра...

...Но шалаш и хорош
 тем, что есть
 куда возвращаться.

 Александр
 Попов

 Многоголосье

Музыкально-жизненное

Жизни неоконченная пьеса
 Их свела перипетией сложной.
 Ей душой хотелось отогреться;
 Он мечтал как будто бы о том же.

Он искал созвучий и вначале
 «До» играл, зовя продолжить гамму,
 А она, как будто бы случайно, –
 «Ля-диез» (накрученная мамой).

Он считал «до» – «ре» – «ми» – «фа», как чётки:
 – Ну, услышь! – Я слышу! – «соль» смеялась.
 Но капризно нот порядок чёткий
 Сам ломал он трещинами пауз.

...Годы шелестели; ветер пряный
 Реже дул дыханию навстречу...
 Вот уж нет ни юности, ни мамы,
 И всё чаще беспокоит печень.

Дом пропах долгами и микстурой;
 Эх, сбежать бы в музыку от шума!
 Но листы их давней партитуры
 Смёрзлись так, что нечего и думать.

Соли пуд, что долго ели вместе,
 Кажется не милостью, а карой.
 И бренчат их дети по подъездам
 На вконец расстроенных гитарах.

Песенка о кризисе среднего возраста

 Александр
 Попов

Духовной жаждою томимы,
 Влачимся мимо, мимо, мимо;
 Идёт процесс необратимый –
 Сквозь пальцы времечко течёт...

Свой путь пройдя до половины,
 Всё верим, что неутомимы,
 Но робко ставим на витрину
 Табличку с надписью «учёт».

Судьбой хранимы и гонимы,
 Пьём:
 Кто – вино,
 Кто – витамины,
 И ждём чудес необъяснимых:
 Мечта о них, как мир, стара!

Дрова, наломанные в прошлом,
 В костёр единым махом сложим
 И песней душу растревожим,
 И тесно сядем у костра!

 Многоголосье

Юный художник: акварель

...На бумаге, от влаги волнистой слегка,
 Своевольно-строптива его акварель:
 Разливаясь, слипаются в ком облака,
 И цветы расплываются в бурой траве.

Краска капает с кисточки: просто беда!
 Растекается точка в пятно – «осьминог» ...
 И картина – хоть плачь! – а выходит не та,
 И в разводах смешных – ничего не смешно!

...Акварельный январь,
 Акварельный апрель,
 Акварельный сентябрь
 Закружат, запоют...
 Постаревший художник, достав акварель,
 Кисть к бумаге, как прежде, приблизит свою.

Капля краски на кисти: уронишь – беда!
 Чёрным спрутом пятно расплывётся под ней...
 ...А начать всё сначала? С пустого листа?
 Это будет, увы, всё трудней и трудней...

Сошлю себя на прииски

...Сошлю себя на прииски,
 Оставлю за спиной
 Сожжённых писем призраки,
 Играющие мной.

Жестоко, пусть и изредка,
 Тревожат по ночам
 Сожжённых писем призраки –
 С зазубриной печаль!

Сошлю себя на прииски;
 Там в косах у реки
 Сверкающие искорки
 Замешаны в пески!

Там пот и слёзы пролиты,
 Там – «да» и «никогда»;
 Кто изгнаны, кто прокляты,
 Кто призваны туда...

...Но злым укором совести
 Насквозь меня пронзит:
 «Сослать себя хоть к полюсу
 Легко – вообразив!

Легко придумать прииски,
 Как их придумал ты;
 Увы! В больничных выписках
 Нет места для мечты!»

...Ладонь раскрою бережно,
 И ярко заблестит
 Щепоть песка прибрежного,
 Рассыпавшись в горсти.

 Александр
 Попов

 Многоголосье

Возвращение

Заскрипела в заржавленных петлях
 Дверь. Я в тёмный колодец шагнул.
 На пороге порыв мой замедлил
 Подвернувшийся под ноги стул.

Задевая плечом паутину,
 Прохожу, оступаясь впотьмах,
 Из дивана клоками ватина
 Выпирает непуганый страх.

Всюду запах пустого жилища:
 Умер дом без хозяйской руки.
 Как заброшенное пепелище,
 Скалят стены гнилые клыки.

Но скребутся лучи по карнизу,
 Но стоит старый письменный стол,
 Мне бросаю отчаянный вызов
 Трёхгрошовым тетрадным листом!

А с него позабытые строки
 Тянут тонкие руки ко мне.
 Я зашел просто так, по дороге,
 И стою, прислонившись к стене...

Осенняя песня

Всё, что думалось, всё,
 Что хотелось, звало и мечталось –
 Всё уйдёт и вернётся
 Поросшей годами тропой.
 Как блаженна ты, юность,
 Свою угадавшая старость.
 Как ты, старость, мудра,
 Если юность осталась с тобой!

Мерный говор колёс:
 Очень многое надо оставить.
 Только память заставит
 Путиами былыми брести.
 Скоро выпадет снег,
 Но и снегу нельзя не растаять,
 Чтобы вместе со смертью
 Грядущую жизнь обрести!

Возвращается всё:
 Пепелища травой зарастают,
 Напеваает весна
 Столько раз позабытый мотив.
 Всё, конечно, придёт,
 Только нас на земле не застанет
 И, слегка поплутав,
 Свежим ветром к другим долетит.

 Александр
 Попов

 Многоголосье

Посвящение

Усердно изучая сметы
 Чужих успехов, вех и дел,
 Светиться отражённым светом –
 Ужель ты этого хотел?

Пусть незаметен свет кометы
 В лучах взлетающих шутих,
 Ужели ты мечтал об этом?
 Ужель ты этого достиг?!

Чужие надевая лики,
 Ты их меняешь, как наряд.
 Чужих огней цветные блики
 Лови, пока они горят!

Чужие судьбы, словно фраки,
 В мечтах примерить ты не прочь...

Но что ты сделаешь во мраке,
 Когда кругом сплошная ночь?!

Жажда обновления

Отречёмся от старого мира...
 «Марсельеза»

Нет бы щёткою сапожной,
 Чтобы дальше не нести,
 Прахом ставшее – с подошвы,
 В новый век шагнув, смести!

Скинув с плеч усталых ношу,
 Разорвать с былым родство.
 Как змея меняет кожу,
 Сбросить, что уже мертво!

Снов нелепых вереницы,
 Юных мыслей, пылких слов
 Вбиты накрепко в страницы
 Пожелтевших дневников.

Нет бы, чуть встряхнув плечами,
 Вырвать старые листы!

И замёрзнуть от молчанья
 Накатившей пустоты.

 Александр
 Попов

Многоголосье

Предзимье

Октябрь снежком разжился мелким,
Как будто взял его займы,
На час назад подвинув стрелки –
В счёт наступающей зимы.

И снег в его ладонях таял,
А он украдкой на стекле
Мне в утешение оставил
Не подпись, но – факсимиле.

Зимы скрипучая телега,
Увязнув в жирный чернозём,
Роняла то дожди со снегом,
То снег, замешанный с дождём.

Дорога полосой блёклой
К грядущей стуже повлекла...
Но нам идти ещё далёко –
На час отставшим от тепла!

Расставание

Самой судьбой наказаны за это,
Разведены, разбросаны в веках:
Мы чувствуем на разных диалектах,
А может быть, на разных языках!

Тревожа боль, друг друга судим строго,
И нет тепла сердечного в глазах.
Сказать друг другу можем слишком много,
Так, что уже и нечего сказать.

Уходим прочь, нещедрые на милость,
А долгий путь волнуется, пыля...
Но впереди надежда притаилась,
Что круглою окажется Земля!

Александр
Попов

 Многоголосье

Безмолвие

Дождь, заблудившийся в ночи,
 Ворчит, скучает.
 Давай немного помолчим
 За чашкой чая.

Мы попадём и в такт, и в тон
 Без слов и жестов,
 Под drobный капель перезвон
 По ржавой жести.

Чуть тронет сквозняком свечу,
 И тени – стаей...
 И я безмолвно прошепчу:
 – Ты знаешь...
 – Знаю!

Дождь, заблудившийся в ночи,
 Ворчит, скучает.
 Давай с тобою помолчим
 За чашкой чая.

Русский эмигрант

– Эй, неси, гарсон, поллитровую,
 Да на чай возьми, что останется,
 За здоровье, за здоровье,
 И до дна: уж так полагается!

Здесь по-французски говорят:
 «Пардон, мадам, месье»,
 А я один, как Бонапарт
 В заснеженной Москве!

В Москве... А здесь – зола и тлен,
 И всё летит к чертям,
 Химеры скалятся со стен
 Собора Нотр-Дам!

Здесь, где духи и кружева,
 Дворцы и витражи,
 Я научился выживать,
 Но разучился – жить!

Так неси, гарсон, нашу «горькую»,
 Чтоб из горечи – да в беспамятство.
 Только память ведь дама гордая,
 Память горечью не ломается!

Деньги кончились, дело к ночи.
 – Эй, ящик, гони в Разгуляй!..
 А в Москве химеры хохочут
 С окровавленных стен Кремля!

 Александр
 Попов

Поэзия, как строчка из письма
Любимой. Вечно длящееся имя.
То схимница в сиянии псалма,
То древнего язычества богиня.

Она глядит на полную луну,
И ворожит, и спит на углях чёрных,
А мы живём в её простом плену
И хлеб печём на обгоревших горнах.

И ищем «правды белого листа»
В её одежд причудливом покрое...
Она начнёт труды свои листать,
Но никаких нам истин не откроет!

Лишь намекнёт при свете костерка,
Кося своим плутовски хитрым глазом,
Что сохраняет в полутьме зеркал
От гибели наш неокрепший разум.

Что, раз поняв, как мир смертельно прост,
Ещё никто не смог найти возврата,
И что обман давно угасших звёзд
За мир в душе – достаточная плата!

* * *

Тают дни, как запасы суточных,
Опоздания, ожидания...
Настоящее
Где-то в будущем
Станет просто воспоминанием.

Состоится и отстоится,
Порастёт кое-где былём,
И увидим чужие лица
В отражении мы своём!

Понесутся звенящей россыпью,
Закружатся судьбы события,
И осядут на землю проседью
Мимолетные, как наития.

Не пришедшими на свидание
И не подавшими прошения
Примем бережно воздаяние
От прощения
До крушения.

Предстоящее – настоящему:
Строже нет судебных палат...
На себя через жизнь глядящие:
Как нам выдержать этот взгляд?

 Многоголосье

* * *

Давай поговорим о пустяках?
 Обсудим наши мелкие потери,
 Заметим вскользь, что так
 Несносны двери,
 Скрипящие на вечных
 Сквозняках!

Давай поговорим о пустяках?

Посплетничаем, вспомним,
 Что и как.
 По мелочам: о снах, дороговизне...
 Бранили нас? О том, что брань
 Не виснет
 На воротах. И всё здесь – тлен и прах.

Давай поговорим о пустяках:
 О вечности,
 О святости,
 О вере,
 Что Бог заснул, нам скуп
 Дни отмерив,
 И, верно, нас оставил в дураках.

Давай поговорим о пустяках!

Трость

Да, я как спутник
 Иду с опаской,
 Красивой тростью
 И осторожен,
 Моя не слишком
 Но всё ж поддержка,
 Защита
 «С утра надрался,
 Да, Он простит
 И мне она –
 В своих правах
 Теперь смиряет

нынче ненадёжен:
 медленно бреду.
 скован и стреножен,
 как на первом льду.
 верная опора,
 всё же на пути
 от нелепого укора:
 господи прости!»
 нечаянную грубость,
 совсем не в горле кость.
 уверенную глупость
 лаковая трость.

 Александр
 Попов

 Многоголосье

Бреду себе
 ни шатко и ни валко,
 Как будто вброд
 по вздувшейся реке.
 Смеясь в душе,
 как уважают палку,
 В моей до боли
 стиснутой руке!

Незаданный вопрос

...Он явился на свете белом –
 Голосистый, смешной малыш.
 И капель ему песни пела,
 Барабаня с весенних крыш.

Он, не зная ещё о боли,
 В жизни всё принимал подряд,
 Мамин взгляд лучился любовью,
 Гордой нежностью – папин взгляд.

В нём ценили напор и разум,
 Говорили: «Упал – не ной!»
 Но никто не спросил ни разу:
 «Как живешь? Как дела, родной?»

Годы школьные полетели
 Чередой разноцветных вех.
 Он учился стремиться к цели,
 И хотел быть сильнее всех.

Он, считая позором слёзы,
 Не сдавался им никогда,
 Но незаданного вопроса
 Больно жалила немота.

Всё проходит, а время лечит,
 Боль растаяла, и тогда
 Он ушёл пустоте навстречу
 Не на вечер, а – навсегда...

В нем ценили напор и разум,
 Говорили: «Упал – не ной!»
 Но никто не спросил ни разу:
 «Как живешь? Как дела, родной?»

* * *

Приходит стих, как судный день,
 Восходит, как звезда;
 Он выйдет, видимо, в «Нигде»,
 В ближайшем «Никогда».

Приходит он, как Божий дар
 За бдения в ските:
 Не вещь,
 не ценность,
 не товар –
 Разводы на листе!

 Александр
 Попов

Многоголосье

– «Мой стих трудом – громаду лет...»
Такая ерунда!» –
Смеясь, уселся на столе,
Редактор «Никогда».

«Мы Вас поставили в подвал,
В разделе «Дребедень», –
Сказал и пропуск подписал
Замглавного «Нигде».

...С прищуром смотрит новый век,
Как смотрит строгий босс:
Готовый и поднять на смех,
И – не принять всерьёз!
1993

Откуда ты пришла?

Откуда ты пришла:
Из кружева листвы,
Осенних холодов
И полутёмных комнат?
Мне кажется, тебя
Ещё прекрасно помнят
Старинные мосты
Над волнами Невы...

Откуда ты пришла:
Из кружева листвы?

А может так: зима,
Шопен по вечерам,
Негромкий разговор
И шорох по паркету?
Откуда ты пришла...
Кто ведаёт об этом?

Откуда ты пришла:
Из полумрака рам?

Откуда ты пришла?
Быть может, с той земли,
Где вечный гимн любви,
И веют липы сладко?
Откуда ты пришла –
Извечная загадка!

Откуда ты пришла?
Откуда мы пришли?

Что с тобою?

– Что с тобою?
– Эх, родная:
Я в себе, как тень, брожу.
Что со мной?
Да нет, я знаю,
Но никак не расскажу.

Александр
Попов

 Многоголосье

Всё этюды да наброски,
 Да и те – едва-едва.
 В объяснениях слишком плоски
 Получаются слова.

Но куда ни шло... Страницу
 Замарать да зачеркнуть.
 Я держал в руках синицу,
 Журавля боясь вспугнуть.

А она на волю рваться
 Продолжала, как в огне,
 Крепко сомкнутые пальцы
 В кровь расклёвывая мне.

Я пустил её на волю,
 Руки вытянувши вдоль.
 Не из страха перед болью,
 А из страха вызвать боль!

Что со мною?
 Песен звуки, что поёт она не мне,
 Да исклёванные руки,
 Да журавль в вышине.

 Устаревшее посвящение

Из разбитого крана
 Тонкой струйкой – вода.
 С голубого экрана:
 «Господа, господа!»

Господа... Ветер свищет
 В щелях треснувших рам.
 Господа, ваши «тыщи» –
 Горсть, прикрывшая срам!

Жизнь не схватит клещами –
 Просто бросит в пути.
 Лишь шепнёт на прощанье:
 «Уходя, уходи!»

Снег всё кружит и кружит,
 И ныряет во тьму.
 Ты чекистам не нужен,
 Стукачам – ни к чему!

В клетке взросшая птица,
 Где же место твоё?
 Ты боролся с темницей,
 Но не смог без неё!

Арестантские боты
 И подъём до утра
 Берегли от свободы
 Дуть холодным ветрам!

 Александр
 Попов

Многоголосье

Ненавистные лица
По экрану снуют...
Не темницу – теплицу
Ты разрушил свою!

Жизнь не даст обещаний,
Как отсрочку судья,
Лишь шепнёт на прощанье:
«Уходи, уходя!»

1991

Рубаи

Пожар, бывает, запалит свеча,
И многих бед истоки – в мелочах;
И могут люди вечно помнить слово,
Что ты сказал однажды сгоряча!

Ирине

Зверь в грудной отдыхает клетке,
Беспокоится по ночам.
Угостить бы его таблетками,
Чтоб не кинулся невзначай!

Острый взгляд его, полный страсти,
Смотрит цепко и глубоко,
И виднеются в тёмной пасти,
Чуть белея, клинки клыков.

То лежит он пластом, то дыбится
Шерсть меж острых его ушей.
Ах, как любит он тихо выбраться
Сквозь прорехи в моей душе!

И когда по вечерней сизости
Ты, родная, спешишь домой,
Слышишь, слышишь?
Опять поблизости
Скрипнул снег за твоей спиной!

Каждой мышцей и каждым нервом он
Стережёт твой вечерний путь,
Он за горло ухватит первого,
Кто посмеет тебя толкнуть!

Александр
Попов

Многоголосье

Ты оглянешься: тени зыбкие
Спят, и нет никого окрест...
И, тревогу стерев улыбкою,
Ты неслышно шагнёшь в подъезд.

Ночь упьётся лунным сиянием,
И поникнет, и загрустит...
Ты заснёшь, а он изваянием
До утра в дверях просидит!

Бессонница

Сон серой тенью ходит,
пугаясь и маня,
Сквозь треск чужих мелодий,
терзающих меня.
Сквозь гром беззвучных ритмов
за влажною спиной,
Сквозь мрак, тупую бритвой
скребущий за стеной.

Мелодии чужие –
ожогом по виску,
Заржавленной пружиной
скрипящие в мозгу!
Явившие бессилье
просроченной строки,
Расплату за пустые
бумажные листки.

Чуть слышный запах мёда
из разорённых сот –
Расплата от Природы,
не терпящей пустот!
До дна испита чаша
в безумии своём
С огнём души игравших
и – сгинувших на нём!

Александр
Попов

Многоголосье

Сон серой тенью ходит,
пугаясь и маня,
Сквозь треск чужих мелодий,
терзающих меня...

* * *

Выбегу с утра по холодку,
Растеряю всё – такую малость!
И пройду по первому ледку
Стариком, не верующим в старость.

Ветер с листьев сдует тишину,
И, не в силах выйти из трясины,
Старые, беззубые осины
Будут выть на блёклую луну.

Заберёт ручей мои грехи,
На кусте забуду полотенце,
И домой, как спящего младенца,
Унесу за пазухой стихи.

А когда в неистовом бреду
Будет в дверь ломиться непогода,
В светлый Сон искать Живую воду
Вновь по стёжке тоненькой уйду.

1988

Больница

За частоколом белых сонных рам
Черемух гам,
И запахи, и звуки,
А здесь весь день жужжат устало мухи
И в смертной скуке
Корчится экран.

Белесых дней худая мишура
На солнце тает, капая за ворот,
Лежит в пыли
Жары хлебнувший город,
Разинув пасть
Оглохшего двора.

Больничный мир,
Ты так на бред похож!
Живешь – ползешь – от завтрака – к обеду
В блаженном храпе старика-соседа
И в коридорном шарканьи подошв.

Увечный мир. Летя в тартарары,
В отсрочке ищешь
Вечного спасенья.
Бессмыслен ты,
Как смерть без Воскресенья,
Безмыслен ты, как все твои дары.

Александр
Попов

Многоголосье

Но будет миг: с бессмертием родство
 Ты различишь в предсмертной партитуре,
 И из твоей обуглившейся шкуры
 Проглянет Духа
 Лик и естество.
 1989

Песня: подражание Галичу

За русской тонкорунную
 гитарой семиструнную,
 за речью за культурную,
 за многоцветьем фраз,
 за тем, что свойский в доску я,
 я скрыл нутро жидовское,
 еврейское, жидовское,
 с разрезом чуждым глаз!

А жизнь под горку катится,
 копеечками тратится...
 И нравится не нравится,
 а истина проста:
 со времени зачатия
 я – адово исчадие,
 виновное в распятии,
 предавшее Христа!

Поспешите поймать на слове,
 как в силки на тропинке узкой:
 только четверть еврейской крови

есть во мне на три части русской!
 Но судьба не даёт исхода:
 это как, говорят, смотреть!
 Ложка дёгтя на бочку мёда
 всё равно, что его на треть!

Ах, боль моя расейская!
 Три русских сало трескают,
 пьёт за троих еврейская
 «Столичную» «винтом»!
 Люблю я дали дальние,
 разливы и проталины
 и в небеса хрустальные
 кричу Руси: «Шолом!»

Ах, славно я устроился:
 Теперь гуляет троица.
 Тот, что остался, скроется,
 пока им чёрт не брат!
 А трое, ноги вытянув,
 разделят недопитое
 и в свинском перепитии
 еврея обвинят!

Александр
 Попов

 Многоголосье

Песенка научного пессимиста

Не считай копейки разживою,
 Нищета, нищета!
 Не считай ступеньки вершинами,
 Не считай, не считай!

Встреча так сердечно отмечена,
 спорить нечего, на «ура!»
 Опрометчиво пили с вечера,
 Поглядим, что будет с утра!

Покорил ты вершину запросто,
 Да не радуйся, альпинист!
 Будет вниз дорога ухабиста,
 На неё, дружок, оглянись!

Жизнь копейкой, судьбу – индейкой
 Ты, пожалуйста, не считай.
 Ты отпей-ка, потом допей-ка:
 Что судьба твоя? Суета!

Прежде чем принимать решение,
 Надо было соотнестись.
 День рождения, два – брожения...
 Ах, зачем же мы родились?

* * *

Слова, случайные почти,
 Пишу, но – нет других!
 Ты их, пожалуйста, прочти
 На пелене пурги.

Стихия в сердце, не стихи!
 И в утро раннее
 Придёт к теплу твоей руки
 Моё дыхание.

Оно в окне тебе совет
 Узор сиреневый,
 Слезой ответив на твоё
 Прикосновение.

День вновь займёт
 Привычный пост,
 Кружа позёмкою,
 И встанет мост –
 Хрустальный мост! –
 Громадой ломкою.

Слова, напетые тебе,
 Прошу, не позабуди!
 Благодарение судьбе –
 Сияет лунный путь.

 Александр
 Попов

Многоголосье

Рассыпан тысячей дорог
 Наш смех по времени...
 Я на ветру совсем продрог,
 Любовь, согрей меня!

Старость

1

Мы со смертью играли азартно,
 Проходили с ней на волосок
 И, пьянея от вечного форта,
 Холодили железом висок.

А она улыбалась сердечно,
 Подстилала соломку в пути
 И давно нам назначила встречу
 На мосту, где вдвоём не пройти.

2

Ходит старость, прикинувшись мной,
 Надевает на тело вериги,
 Закрывает ненужные книги
 И ночами сопит за спиной.

Я не сплю. Вязну в темень, как в мох,
 И не знаю, где выход из круга.
 Я боюсь, что застанет врасплох
 Смерть. И мы караулим друг друга.

«Отче наш»... О, замедленный миг,
 Драгоценный едва ли не втрое!
 Спят ряды запылившихся книг,
 И не верят, что я их открою...

Поминальная баллада

Двоюродному брату Сергею

...И вот теперь, уже за гранью года,
 Когда отец,
 И брат его, и мать
 Смирились, наконец, с его уходом,
 Хочу и я Ему о нас сказать.

Я не бросил эти слова
 За твоим столом поминальным:
 Слишком шумно твоя вдова
 Совершала обряд свой тайный!

Слишком много пустой суеты,
 Слишком много речей похожих,
 Слишком сильно пахли цветы,
 Слишком сильно – мороз по коже...

В телефон говорим: «До встречи!»,
 Только встретиться недосуг,
 А как встреча случится, нечем
 Кроме водки, залить тоску!

Александр
 Попов

Многоголосье

Ты болел. Отголоском эха
Твой недуг плыл в немой мольбе.
Я впервые в твой дом приехал,
Но, увы, уже не к тебе.

В телефон говорим: «До встречи!
Как дела? Всё нормально, будь!»
И конечно: «Ещё не вечер!»
И «Увидимся как-нибудь!».

Жили мы не сказать что близко,
Как уехал ты в новый дом.
Только дело ведь не в прописке,
Только дело совсем в другом!

Мы разъехались много раньше,
Разорвали живую нить
С той страной, где маленький мальчик
Так любил с тобой говорить...

Усталая зима

Испуганная, «бывшая»,
Ещё недавно – лютая,
Сама себе постывшая,
Зима по лужам хлюпает.

Сама себе ненужная:
Ни шалостей, ни дерзости;
На евроокнах кружево
Её картин не держится.

Идёт, уже не белая,
Забрызганная улицей,
Где вербы ошалелые
Над лужами сутулятся;

Где стайки бойких сплетников
На провода слетаются
И жарко, как наследники,
До ночи препираются.

Александр
Попов

Многоголосье

* * *

Свет лампы ещё не померк,
Возвещая минуту ухода.
Я умру рано утром, в четверг,
В сентябре високосного года.

Дат моих понеслась круговерть,
Дат тяжёлых, постыдных, заветных,
Только тихая, скромная смерть
В этом строе пока незаметна!

Боль слабее и радость бледней:
Время лечит и временем – лечат!
Среди всех моих памятных дней
Он пока что ничем не отмечен.

Шаг уверенный: прямо и – вверх!
Под ажурные, легкие своды
Я уйду рано утром, в четверг,
В сентябре високосного года.

* * *

Самосожжение. Ночи оскал.
Ад – и весною набухшие почки.
Как самородки, ты в прахе искал
Строчку за строчкой, строчку за строчкой.

Слог становился ровней и верней,
Грубою кожей ладоней отточен.
Как хлебопашец в отборном зерне,
Видел ты восходы в звёздных отточьях.

Верил ты: всё это было не зря,
Хоть и немногих ты тронул до боли.
Где-то уже о тебе говорят...
Вот и довольно, вот и довольно.

1993

Александр
Попов

 Многоголосье

Дочери

Вдали, простучав по рельсам,
 День снова начнёт с нуля,
 И в утреннем солнце греться
 Лениво станет земля.

В раскат соловьиных песен
 Вмешается гомон дня...
 Я буду в них, даже если
 Не будет уже меня!

Душа, как стекло, крошится,
 И нет у неё щита,
 Когда человек страшится
 Платить по своим счетам.

Ты, это поняв однажды,
 Судьбу свою не суди,
 Но что она экипажем
 Тебя понесёт, не жди!

А просто взглядишь получше,
 Нырнув в неё с головой:
 Там есть твой счастливый случай,
 Но только секунду – твой!

Промедлишь, пропустишь взглядом,
 И не на кого пенять.
 Ах, как я боюсь, что рядом
 Не будет уже меня.

Утренний кофе

Над медным
 Раскалённым краем турки
 Качается дымок
 Тягучего густого аромата.
 Играя, он слегка щекочет ноздри,
 Указывая путь
 Из лабиринта сна.

Лучистое тепло,
 сухих касаясь губ,
 На них оставит вкус
 Горчаще-терпкой саги.
 Корицы до – ре – ми
 Негромкий перезвон
 Сольётся с музыкой
 горячего искусства,

И с ними зазвучат
 Ещё одной октавой
 Фа – соль – ля – си – до
 В ложке коньяка.

И сердце, сбившись с шага,
 Вновь отыщет ритм,
 Как будто вспомнив вдруг
 О чём-то очень важном.

 Александр
 Попов

 Многоголосье

Перед спектаклем

Шумок как шелест ветерка:
 Всё глуше,
 Суше,
 Монотонней,
 И в отражении зеркал –
 Движенья лёгкие ладоней.

Черты знакомых смутно лиц,
 Зал, сотканный из полусвета,
 И – неживые силуэты
 Портьер, готовых
 Рухнуть ниц.

Всё так медлительно и врозь
 Течёт,
 Томится и толчётся,
 Ещё мгновенье – и начнётся...
 И – яркой вспышкой:
 – Началось!

Тетрадь

Жил человек на тихой улице:
 обычный, «среднестатистический»:
 среди народонаселения
 страны – ничтожное ничто.
 Стоял в троллейбусе, ссутулившись
 в бегучих бликах электрических,
 и дочке к совершеннолетию
 копил на новое пальто.

А с ним делила жизнь привычную
 его стареющая женщина.
 Счастливый (как когда-то верили)
 лет сто назад их случай свёл.
 Однажды, телевизор выключив,
 он загрустил. И в кухню вечером
 ушёл. Закрыл плотнее двери, и с тетрадью сел
 за старый стол.

И написал он, что створоженный
 Закат огней украшен гроздьями,
 что тучи по небу развешены
 тяжёлым стираным бельём...
 Что не должно быть чувств поношенных,
 Висящих в кладовой на гвоздике,
 и что в любви шальные трещины –
 не отрицание её!

 Александр
 Попов

Многоголосье

...Она спала. Сиянье лунное
ей сны начитывало шёпотом.
Скользнув сквозь стон паркета в комнату,
он положил на стол тетрадь.
С утра прочла она. Задумалась.
Но, потонув в домашних хлопотах,
она тетрадь уже не вспомнила.

...А он не стал напоминать.

История болезни

А врач, с лицом устало-пресным
Виски в задумчивости тёр,
В мою историю болезни
Вписав суровый приговор.

И вот, чем дальше, тем железней,
Глядит из жерла Бытия
Моя «история болезни» ...
Болезнь – история моя?!

Боязнь не быть. Не слышать песни
И не допеть... А кто – допел?
Моей истории болезни
Ловили душу на прицел!

И на прицеле – на причале
Жила, дыханье затая,
Моя история печалей,
Высот история моя!

Листвой осыпались минуты,
И сколько там ещё минут?
Спасут разорванные пути,
Но уцелевшие – сомнут!

В чаду амбиций и традиций
Забята истина пути,
Что важно вовремя родиться,
Но страшно – вовремя уйти!

Александр
Попов

 Многоголосье

* * *

Слово, бьющееся в руке, –
 Окольцованный мной птенец.
 В человеческом языке
 Очень мало моих колец!

В сеть дождей, как избушка в плещ,
 Мир затянутый спит во мгле.
 Как здесь жалок и неуклюж
 Я, рожденный в иной земле!

Там, где музыка валит с ног,
 А стихам так легко цвести...
 Если б мог, если б только мог
 Я всё это перевести!

Прорастает, звеня, звезда, –
 Золотистый глазок пшена.
 Здесь, быть может, лишь иногда
 Так умеет петь тишина.

И какой это жуткий стыд,
 Нервов, сил и души извод,
 Как уродлив он и посыл –
 Мною сделанный перевод!

Но на золото – в нищете
 Не сменял бы я свой улов.
 Вот, распятые на листе,
 Сохнут легкие шкурки слов!

* * *

Мной растрочена ночь.
 Мне заплачено несколько строчек.
 Я слова тасовал,
 И со мной тосковали слова,
 И от их неземных,
 Расширяющихся оболочек
 Сладко ныло в груди
 И кружилась слегка голова.

Бормотала река.
 Был сияньем закат оторочен.
 Ночь сочилась слезами
 Бесследно растаявших звезд.
 И туман над водою был так же
 Неверно-непрочен,
 Как от чувства до слова
 Над бездной протянутый мост.

Мои милые, нищие,
 Глупые строки-сироты!
 Непослушные...
 Ну, обождите, я вас отпущу.
 Только хватит ли силы вам
 Выплыть из водоворота
 И безропотно выдержать
 Жизни холодный прищур?!

 Александр
 Попов

Многоголосье

Строки, строчки мои!
 Боже мой, что же вы за уроды...
 Вас ли я услышал
 Ломким звоном пустого стекла?
 Мне искать и искать.
 Снова лодку спускаю на воду
 И склоняюсь над гладью
 Немого, как омут, стола.

1989

* * *

В Сонном Царстве
 И справа, и слева,
 Как дворецкие,
 Тени стоят.
 Доброй ночи,
 Моя Королева,
 Доброй ночи,
 Принцесса моя!

Каждый шаг мой
 Как выстрел грохочет,
 Стон паркета:
 Тон, тон, полутон...
 Ваш покой
 Так глубок и непрочен,
 Так тревожен
 Во мраке пустом!

Стрелки замерли
 В самом начале.
 На мгновение
 Времени нет.
 Боже правый,
 Пусть не от печалей –
 Огради их от горя и бед!

Руку дай
 У высоких ступеней,
 Поддержи,
 Удержи на весу...
 Спице, милые.
 Это не тени –
 Это ангелы
 Службу несут!

1996

Александр
 Попов

ВЕЛИКИЕ ПОДМОСТКИ

ЦИКЛЫ СТИХОВ

Жизнь – театр,
а люди в нём – актёры.

Александр
Попов

Вильям Шекспир

Режиссёр

На палитре заката
Лёд и пламень – не врозь.
Череда облаков –
Недосохших простынь.
Словно чья-то рука,
Ветры смявшая в горсть,
Их забросила в высь,
В сумасшедшую синь.

И колышется небо,
Как огромный шатёр,
Над великою сценой
Драм, страстей и грехов.
Где пожизненно роли
Всем раздал Режиссёр:
Роли без репетиций,
Проб и черновиков.

Здесь спасенье с кончиной
Различить нелегко,
Здесь личины и лики,
Короли и шуты,
Здесь упавшие могут
Воспарить высоко,
А парящим недолго
Долететь до беды.

Многоголосье

...Свет, сжигающий тени,
 Жаром дышит в лицо,
 И крупинками соли
 Кожу жжёт на висках.
 И бреду я по сцене
 Хромоногим слепцом,
 В роль вживаясь до боли
 В непослушных ногах.

Затуманены взоры
 Тех, что рухнул без сил:
 Пальцы сжаты до дрожи,
 Лица жарки, как медь.
 И они Режиссёра
 Умоляют: «Спаси!
 Помоги: ты же можешь!
 Если... Если ты есть!»

Но ответом – молчанье.
 Лишь в глубокую синь
 Дымовую завесой
 Чёрный вылился цвет...
 Знать, таких обещаний,
 Что мы вправе просить,
 Нет в скрижалях небесных
 И в сценарии – нет!

Искушение

То ли люди, то ли куклы...

А. Макаревич

...Искусный кукольник, подёргивая нити,
 Себя даёт папье-маше взаймы.
 А мы? Приняв на веру ход событий,
 Как людям – куклам рукоплещем мы!

И чувств костёр растёт: сильнее, ярче, выше,
 И с куклами уже мы чувствуем родство!
 Их, обветшавших, погрызут в подвале мыши...
 Но это взволновать не сможет никого.

И кукольник седой жалеть старьё не станет:
 – Давно пора! – Он скажет. – Сколько лет!
 Порывшись в сундуке, большой мешок достанет
 И новых кукол выложит комплект.

Александр
 Попов

 Многоголосье

Надежда

В круговороте декораций
 Так все пути переплелись,
 Что очень трудно разобраться,
 Кто здесь солист, а кто – статист.

Но партий всем не хватит сольных,
 И даром их не раздают...
 И в спешке – вольно иль невольно –
 Друг друга здесь наотмашь бьют!

Пусть нам деревьев из-за леса
 Не видно: каждому – своё,
 Но смело мы играем в пьесе,
 Мы, не читавшие её!

И горько думается: то ли
 Нас просто не берут в расчёт,
 То ль данной нам свободой боли
 К развязке действие течёт!

Но вдруг за занавеса тканью
 Немым ответом на вопрос
 Я угадал Его дыханье
 И взгляд, пронзающий насквозь!

Что он сулил: любовь иль жалость,
 Иль гнев, пылающий огнём?
 А действие дальше продолжалось,
 Но что-то изменилось в нём...

Прозрение

 Гул затих, я вышел на подмости...

Б. Пастернак

...Да, действие дальше продолжалось,
 Но пал незримый Рубикон.
 Исчезло всё: дыханье зала,
 Партер, и логи, и балкон.

Пусть Он не проронил ни звука,
 Но – как во тьме зажётся свет.
 Он не ответит, потому как
 Он хочет слышать мой ответ!

Воздетые в молитве руки
 Плетьюми бессильно упадут.
 Но вострепнут, потому как
 Вдруг посох с пола подберут!

«За что страдания и муки?» –
 Не нужно спрашивать Его
 В обиде горькой. Потому как
 Он твёрдо знает, для чего.

...И снова я вливаюсь в действие,
 И снова – сцена, зал, огни...
 И Он сказал неслышно: «Действуй!
 Да посох свой не оброни!»

 Александр
 Попов

Многоголосье

Многоголосье

*

Пузатый комод у резного стола,
Лампадка в иконе.
Тяжёлые, в ломких лучах зеркала:
Откуда я помню?

Прозрачные пальцы на детском плече
Явлением чуда
И танец пылинок в дрожащем луче
Я помню. Откуда?

Я русский язык как начало начал,
Как старого доброго друга встречал!
Метались в уме голоса, имена,
Я вспомнить хотел, и – почти вспоминал:

Метель за окном, все сидят у огня...
Довольно! Все это – ещё до меня.
Все это ещё до меня отцвело,
Как давнее лето.

А сквозь закопченное свечкой стекло –
Одни силуэты!

Забывтый мотив продолжает звучать
В услышанном внове.
Но, видно, не стерта молчанья печать
На голосе крови.

*

Нить жизни бережно храня,
Растут колосья.
Не голос крови у меня –
Многоголосье!
Через века в моей крови
Ведут беседы
Суровый, сумрачный раввин
С рязанским дедом:

– И горстью пахотной земли
Мы не владели...
– Но ваши зерна проросли
В моём наделе!

– Земля, взрастившая хлеба,
Им не чужая:
Она и мать, и судьба
Для урожая!

Я был внесен за эту дверь
Ещё младенцем.
Мы чужестранцы, но теперь
Не чужеземцы!

И будут помниться едва
Заметной тенью
Язык и вера через два-
Три поколения.

Александр
Попов

Многоголосье

– Пусть землю новое зерно
Весной встревожит,
А что там дальше суждено –
Господь положит!

Нить жизни бережно храня,
Шумят колосья.
Глядят два старца на меня
В немом вопросе.

*

Дочка что-то во сне бормочет,
Не проснулась бы, вот беда!
Я пишу разве только ночью:
А иначе ещё когда?

Ночь по нити шагает тонкой,
Робко трогает за плечо...
И своя-то душа в потемках
Обретаётся:
Где ещё?!

Час-другой в сумасшедших сутках
Для бессмертной – всему в ущерб.
Мир в душе как плохая шутка:
Перемирие –
Тоже хлеб!

*

Раскинув два бисером шитых крыла,
Ударившись оземь,
Она запылала,
Зажглась,
Зацвела –
Московская осень!

И стало нельзя сквозь нее пробежать –
Быстрее
По кромке,
А можно тихонько,
Почти не дыша,
По лучикам ломким!

Мы молча пойдём сквозь холодный огонь
С прогулки под вечер,
И дочери клён
Свой листок,
Как ладонь,
Опустит на плечи...

Александр
Попов

ПЕРЕВОДЫ

Джаншанкар Прасад,
индийский поэт

Многоголосье

Ночь Прозрения

Когда покроются золой
Заката тлеющие угли,
И мёдом пахнущие ульи
Вновь беспокойный примут рой

И вечер, глубоко вздохнув,
Усталые отпустит сутки,
Пусть Ночь в себя взглянется чутко,
Взгляд отрешённый распахнув.

Из тонких рук её прими
Прозренья трепетную чашу.
Иди, но троп и листьев спящих
Покой неловко не спугни!

Пусть сновидений пелена
Всё мироздание объемлет,
Пусть звёзды и цветы на стеблях
Туманом скроет тишина!

Пусть горный ветер принесёт
Усталым путникам прохладу
И, опьяняя сладким ядом,
В груди измученной уснёт.

Пусть Ночь Прозрения царит,
И в сердце мудрости пребудет,
Пусть этим снам зари не будет:
Она сама себя проспиг!

Живая Вода

На анчали* Земли
Что за капли дрожат,
Растекаясь узором изысканным?
Словно резвый младенец,
К ручью подбежав,
Окатил листья лотоса
Брызгами.

В малой капле таится
Глубин глубина:
Счастье, горе, надежды, сомнения.
Наша жизнь! Ты не так ли
Хрупка, как она:
Краткий миг в бесконечности
Времени?

Вздогнет капля, блеснёт –
И в любовном огне,
Сладкой болью и страстью объятая,
Вдруг потянется к капле, что Тянется к ней,
Чтобы слиться, целуясь,
В объятиях.

Александр
Попов

СТИХИ ДЛЯ БЫВШИХ ДЕТЕЙ И БУДУЩИХ ВЗРОСЛЫХ

Многоголосье

Чтобы, звонко смеясь,
Затеряться в пути,
В танце струй стать прозрачными бликами.
И, земное оставив,
Навек обрести
С океаном
Слиянье великое.

Ах, зачем они рядом –
Любовь и печаль?
Отчего щёки гневом румянятся?
Вновь прозрачные слёзы
Падут на анчаль,
И с любовью друг к другу
Потянутся...

*Анчаль – конец платья, сари.

* * *

На Северо-Западе
Юго-Востока,
На горных лугах
И речных берегах,
Стадами огромными
И одиноко
Гуляют деревья
На длинных ногах.

Пасутся Дубы
На холмах и в долинах,
На кручах могучие
Кедры стоят,
За быстрыми стайками
Дикой Малины
Рябины устало
И зорко следят.

Там Ёлки, как волки
Голодные скачут,
Пасутся Осины,
Дрожа от дождя,
А Ивы Плакучие
Горестно плачут,
В холодный ручей
По колено зайдя.

Александр
Попов

Многоголосье

Там носит Черёмуха
 Белую гриву,
 За ветками пряча
 Богатство своё,
 И хищные стаи
 Голодной Крапивы
 Кусают за голые ноги её!
 На Северо-Западе
 Юго-Востока,
 На горных лугах
 И речных берегах,
 Стадами огромными
 И одиноко
 Гуляют деревья
 На длинных ногах!

Хвостливая песенка

Как было бы здорово, вдумайтесь сами,
 Когда бы все люди ходили с хвостами!
 С пушистыми, яркими, длинными, сильными,
 С красивыми или – ужасно красивыми!

На крепких хвостах мы б на ветках висели,
 Качали бы папы хвостами качели,
 А мамы по парку спокойно ходили
 И вслед за собою коляски катили.

Как было бы здорово, вдумайся ты,
 Когда бы все люди имели хвосты!

Хвостом хорошо перелистывать книжку,
 Хвостам бы придумали модные стрижки,

Мальчишки б на них, как на шпагах, сражались,
 Девчонки за хвостики парой держались,
 И пела певица о счастье простом,
 Держа микрофон разноцветным хвостом!

Хвосты бы сгодились зимою и летом:
 Военным – пятнисто-зелёного цвета,
 И гордо б в полоску держали свои
 Хвосты на шоссе постовые ГАИ!

А на стадионе зелёном у школы
 Прошёл бы весёлый турнир по хвостболу.

Как было бы здорово, вдумайся ты,
 Когда бы все люди имели хвосты!

Александр
 Попов

ГОВОРЯТ МАЛЬЧИКИ

Оса

У нас в квартире чудеса
Творятся, как в кино:
Влетела в форточку оса
И выбила окно!

Стекло осыпалось, звеня,
Но я не виноват!
«Без приключения ни дня!» –
Так мама с папой про меня
Всё время говорят.

Писал я прописи в тетрадь,
Присел немного поиграть,
Стал из бумаги вырезать
Отличные усы...
И больше некого ругать,
Ведь нет уже осы!

Она сама ползла ко мне,
Жужжала по стеклу,
Потом уселась на стене,
А я сидел в углу.

Ведь я ей честно говорил:
«Уйди, меня не тронь!»
И заградительный открыл
Я тапками огонь.

Она разведчиком была,
А я зенитчик был.
Она зависла у стекла,
И я её подбил!

Стекло осыпалось, звеня,
Но я не виноват!
«Без приключения ни дня!» –
Так папа с мамой про меня
Друг другу говорят.

Могу я честно рассказать,
Что здесь произошло:
Влетела в форточку оса
И выбила стекло!

Баю-баюшки-баю!

«Баю-баюшки-баю!» –
мама с бабушкой поют,
«Баю-баю, баю-баю» –
спать кладут сестру мою.
Только Юлька спать не хочет,
Плачет, вот и я не сплю!

Я не сплю и слушаю
Сказку про Бычка,
Да ещё про злющего
Серого Волчка:

Многоголосье

«Он придёт из зимней стужи,
За бочок зубами – хватать!»
(Это сказка, чтобы лучше
Дети стали засыпать!)

«Баю-баю, баю-баю,
Прилетела кошек стая,
Леший тенью притворился,
Под кроватью притаился,
Сел пиджак верхом на стуле –
Засыпай скорее, Юля!
Придёт дядька с бородой,
Заберёт тебя с собой,
Вместе с милиционером,
Водяным и волком серым
В тёмный лес утащит свой!»

Наконец уснула Юля,
Больше не боится,
Мама с бабушкой уснули,
Только мне не спится.

Нет, совсем не страшно мне:
Нечего бояться!
Просто тени на стене
Странно шевелятся...

Ветер стукнул на бегу
Вдруг в стекло оконное...
Лучше лампу я зажгу:
Так ещё спокойнее!

Хохотунчики

Урок никак, никак
Никак не кончится,
А тройка в дневнике
Уже стоит...
И почему-то всё смеяться хочется,
Но Пал Иваныч
Чересчур сердит...
И продолжаю я от смеха корчиться,
А что смешного,
Так и не пойму.
Вот даже карандаш
Никак не точится:
Щекотно очень,
Видимо, ему!

Смешно за дверью
Шаркает уборщица,
Прикольный голубь
На окне сидит...
Вот мама говорит,
Что если хочется,
Так это даже
Хуже, чем болит!

Александр
Попов

Многоголосье

Но я попался!
 Пал Иваныч сморщился
 И стал свирепо
 Мой дневник листать.
 И написал такое –
 Обхохочешься!
 Но маме лучше
 Этого не знать...

Научная загадка

– Я думаю, Змея Горыныча нет:
 Для маленьких сказочка старая!
 Как только взлетел бы он, в тот же момент
 Его засекали бы радарами!

И видимо, нет уже Бабы-Яги,
 Ну, разве что где-то в глубинах тайги.
 Русалки исчезли: ну хоть бы одну
 Нашли водолазы, ныряя ко дну!

И лешие вымерли в те времена,
 Которые помнят немногие...
 Мой папа сказал, что для леших нужна
 Другая совсем экология.

Но есть один важный научный вопрос,
 Серьёзный вопрос, без сомнения:
 Как смог до сих пор уцелеть Дед Мороз,
 Когда на Земле потепление?!

Но он сохранился, я всё доказал:
 Я в ночь новогоднюю глаз не смыкал
 И только однажды случайно моргнул,
 Я лишь на минутку немного заснул.

Но тут же проснулся, на корточки сел,
 И в форточке что-то увидеть сумел.
 Там кто-то мелькнул, пролетел и пропал...
 Но я в этот раз ничего не проспал!

Подарок под ёлку он сунуть успел
 И вылетел в то же мгновение...
 Никак не пойму: как же он уцелел,
 Когда на Земле потепление?!

Александр
 Попов

 Многоголосье

Самая страшная тайна

– Я самую страшную тайну открыл!
 Открыл, потому что... ну, в общем, забыл...
 Мой папа, когда был ребёнком, случайно
 Футбольным мячом в доме люстру разбил!
 И вылил зелёнку на косы сестрёнке,
 И чайник кипящий в окно уронил!

А мне он другое совсем говорил:
 Что он никогда ничего не творил,
 Не жёг пластилин, не расплёскивал воду,
 Не врал и не дрался, не хныкал, не ныл,
 Не лазил в подвал, не боялся уколов,
 Учился на пять и нигде не сорил.

Я самую страшную тайну открыл:
 Мы очень похожи,
 Я – тоже, хоть позже,
 И всё же такой же, как я, папа был!
 Мне дедушка всё рассказал по секрету,
 А папа – не верит. Наверно, забыл!

Троечник

«Если учишься на тройки,
 И на большее не тянешь,
 Будешь сторожем на стройке,
 Подметать подъезды станешь!

Не сумеешь, не успеешь,
 Не посеешь, не пожнёшь!
 Ослабеешь, заболеешь
 И от голода умрёшь.

Ты, Серёжа, глупый, что ли?!»
 Так учительница в школе,
 Мама, папа, старший брат
 Мне без устали твердят.

Значит (правда это если),
 Угадать легко: богатый
 Дядя в чёрном «мерседесе»
 Был отличником когда-то.
 Тот, кто топает пешком, –
 Был плохим учеником!

Вот Катин папа, дядя Слава,
 Могу сказать на сто процентов,
 Наверняка учился слабо
 И стал каким-то там доцентом.

 Александр
 Попов

Многоголосье

А младший брат у дяди Славы
 Был медалистом, нет вопросов,
 Медаль он, правда, переплавил,
 И золотые цепи носит.

...А мне опять вlepили тройку,
 Никак учёба не даётся...
 Нет, не хочу идти на стройку,
 Доцентом, видно, стать придётся!

Лучше всех!

С папой мы нечасто спорим,
 Нет условий для обид:
 Засыпаю – он в конторе,
 Просыпаюсь – папа спит!

Но под вечер в воскресенье
 Начинается: «Старик!
 Как дела с твоим ученьем?
 Принеси-ка мне дневник!»

И пойдёт! Опять разборки:
 – Ты, смотрю, совсем сдурел!
 Где хотя б одна пятёрка?!
 – Вот пятёрка – по физ-ре!
 – Шалопай! Подумать только:
 Даже мало трояков!
 Двойка, двойка, снова двойка...
 Хочешь в «школу дураков»?!

Что, надеешься на случай?
 Он счастливый не для всех!
 Если быть – так будь уж лучшим:
 Вот где кроется успех!

Всё! За ум пора бы взяться,
 Успеваемость поднять.
 Жизнь нельзя проехать зайцем!
 Уходи, не зли меня...

Я уйти давно хочу!
 Ухожу, а сам ворчу:
 – Успеваемость? Не знаю:
 Что за странная байда?
 Я «домашку» успеваю
 С утраца списать всегда!

Но, согласен я, не стоит
 Жизнь чужую повторять.
 Жаль, что папа неспособен
 До конца меня понять!

Раствориться в общей массе?!
 Нет! Не в этом мой успех:
 Все предметы
 В нашем классе
 Я НЕ ЗНАЮ лучше всех!

Александр
 Попов

 Многоголосье

Лужа

Из соседнего подвала
Быстро речка побежала!
Побежала, разлилась,
Гордой лужей разлеглась.

Поползли ручьи, как змейки
Под зелёную скамейку
И отрезали собой
Трём старушкам путь домой.

Но уже идут ребята
Той реке наперерез
В виде сводного отряда
Из состава МЧС!

Две широкие доски –
Вот и крепкие мостки!
Чтоб старушки проходили,
Шли спокойно старики!

Мост надёжный перекинут
От угла и до угла,
И построена плотина
(Чтобы лужа не ушла).

Но другой несчастный случай
От потопа может быть:
Вот листвы опавшей кучи,
Их водой грозит размыть!

Зря ругаются старушки,
Что листву зажгли в момент:
Спички детям не игрушка,
А рабочий инструмент!

Мы построить плот решили,
Чтобы плавать по двору,
Но приехала машина,
И – испортила игру!

Аварийная машина
Злейшим сделалась врагом...
Осушили, потушили,
Погрозили кулаком!

«SOS»: «Спасите нашу лужу!» –
Но не слышен голос мой.
Нет плотины, мост разрушен...
– Всё! Пора идти домой...

 Александр
Попов

 Многоголосье

Цветок

Наверное, кто-то смеётся сегодня,
 А мне не до смеха,
 А мне тяжело:
 Решил я чуть-чуть
 Поиграть на балконе,
 И мамин цветок уронил,
 Как назло!

Любимый цветок!
 Как им мама гордилась,
 Как долго ему подбирала кашпо...
 И вот всё разбилось,
 Разбилось, разбилось,
 И мама теперь
 Не простит
 Ни за что!

И мама со мной
 Говорить не захочет,
 А будет молчать,
 Отвернувшись к плите.
 Как будто бы я это сделал нарочно!
 Как будто разбить
 Специально хотел!

Как будто она мне
 Не делала так же:
 Я помню прекрасно,
 Как в прошлом году

Такого она
 Отпустила однажды
 Жука, что поймал я весною в саду!

Как сразу отправила
 Прямо в помойку,
 Когда у меня
 На столе убралась,
 Три нужных железки,
 И камень со стройки,
 И в банке волшебную
 Синюю грязь!

Как взять запретила
 Большую собаку,
 Которую встретили
 Мы у двери...
 Я даже тогда
 От обиды заплакал,
 А мама сказала:
 «Отстань, не реви!»

Меня бы собака
 Ужасно любила,
 Купил бы ошейник я и поводок...
 Но мама про это,
 Конечно, забыла...
 А это, подумаешь,
 Просто цветок!

 Александр
 Попов

 Многоголосье

Икс

Весь урок мы Икс искали.
 Целых сорок пять минут
 Мы напрасно потеряли,
 Нам уже их не вернут!

Неизвестное число
 Не иксалось, как назло!

Не иксалось, хоть ты тресни, –
 Я-то знаю, почему:
 Икс искать неинтересно
 И не нужно никому!

Лучше был бы он не этим
 Вредным маленьким значком,
 А по клеткам, как по сети,
 Бегал шустрым паучком!

Он бы выбрался из книги,
 Этот самый хитрый Икс,
 Посидел, и на пол спрыгнул,
 И сбежал куда-то вниз.

Марьвасильевна в азарте
 Начала б его гонять,
 И кричала из-под парты:
 «Эй, гоните на меня!»

Мы б в углу его прижали,
 Обыскав усердно класс,
 И девчонки б завизжали
 Вдруг от гордости за нас.

Икс бы в банку посадили
 И закрыли поплотней...
 Все б потом смотреть ходили,
 Как он бегаёт по ней!

Талант

– Я иду из школы в школу –
 В «музыкалку» я хожу.
 Как вернусь, до ночи снова
 Над уроками сижу.

Да ещё все эти гаммы
 Мне опять учить полдня...
 Потому что верит мама:
 Вся надежда – на меня!

Всё твердит: «И я училась,
 Как же я хотела петь!»
 У неё не получилось,
 Значит, должен я суметь.

 Александр
 Попов

Многоголосье

Папа спорит (я подслушал!):
 – Парню ноты не нужны!
 Вам двоим давно на уши
 Сверху прыгнули слоны!

Пусть ушу займётся лучше:
 Он мужчина или кто?
 Ты его совсем замучишь...
 Мама твёрдо: «Ни за что!»

А бабуля, как приедет,
 Свой заводит разговор:
 – Он пошёл фигурой в деда.
 Ах, какой же был танцор!

Вы его загнали слишком,
 Но ведь вылитый же дед!
 Вот упустите мальчишку...
 Мама снова: «Нет! Нет! Нет!»

...Я хожу из школы в школу,
 Всё пишу, пою, пляшу...
 Ладно, вырасту я скоро –
 Я вам всё тогда скажу!

ГОВОРЯТ ДЕВОЧКИ

Александр
 Попов

Спать пора!

– Спать пора!
 – Я не устала.
 – Умывайся, и в кровать!
 – Я еще не доиграла.
 – Я сказала: быстро спать!
 Убери игрушки с пола
 (Не швыряй, а положи!)
 Чисти зубки: завтра в школу,
 И головку расчеши.
 Ведь одиннадцатый час!
 Поняла меня?
 – Сейчас!

Мама вышла на минутку.
 Мне нельзя бросать игру.
 Это вам совсем не шутка:
 Я забуду все к утру!
 А с игрушками успею
 Или завтра соберу!

– Почему ты не в постели?
 Ведь одиннадцатый час!
 Завтра встанешь еле-еле,
 И как раз диктант у вас.
 И портфель ещё не сложен:
 Утром будешь собирать?
 Это просто невозможно,

Многоголосье

Умывайся – и в кровать!
Ведь одиннадцатый час!
Поняла меня?
– Сейчас!

Мама вновь ушла: на кухне
Что-то, кажется, кипит.
Я к стене прижалась ухом:
Все в порядке: папа спит!
Завтра встану, как всегда, я,
Ну подумаешь, беда!
И диктант я этот знаю:
Не диктант, а ерунда!
Ведь нельзя бросать игру:
Я забуду все к утру!

– Быстро в сторону игрушки,
Сколько можно говорить?!
Умываться будет Пушкин? –
Мамин голос от двери.
– Просто совести ни грамма!
Ведь одиннадцатый час...
– Мама!
– Сколько можно «мама»?
Я с ума сойду сейчас!

У тебя диктант с утра,
Нет! В уме – одна игра.

Убирай в портфель подушку:
Завтра в семь часов вставать.

Пушкин... Так... при чем здесь Пушкин?
Да не Пушкин – быстро спать!
Неужели нужно грубо,
Не могу тебя понять!
Расчеши скорее зубы,
Чисти волосы и – спать!

Дюймовки

– Я такую тайну знаю!
Никому не говори.
Обещаешь?
– Обещаю!
Ладно, верю. Но смотри!

В детстве сказку ты читала
Про Дюймовочку?
– Ну да.
Очень многое наврала,
Но не всё там ерунда!

– Что, кроты? Лягушки эти?!
Всё же выдуманно здесь!
– Нет Дюймовочек на свете,
Но дюймовки – точно есть!

– Ну и где ж ты их видала?
– Их у нас в деревне – тьма!
– Ты хотя б одну поймала?
– Нет. Но видела сама!

Александр
Попов

Многоголосье

Развелись они в малине,
Под клубникой, на цветах.
Сколько яблок погубили –
И не выведешь никак!

Все считают, это мыши
Столько делают вреда.
Нет! Дюймовки!
Ведь они же
Очень вредные всегда.

Вот бабуля у калитки
Поливала огород,
Так они тогда улитку
Ей подбросили в компот!

Исцарапали машину,
Всё стрекочут по ночам.
Гвозди дедовы стащили,
Он три дня потом ворчал.

– Слушай, может, в мышеловку,
Если сыром приманить?
– Что ты! Хитрые, плутовки,
Их на сыр не изловить!

Я, когда в деревне буду,
Скотч меж веток натяну.
Может, нескольких добуду...
– Ну... Тогда – и мне одну!

Я – большая!

– Я уже совсем большая:
Целых пять серьёзных лет!
Но пока не разрешают
Мне самой варить обед.

Я и ёлку наряжаю,
И батон сама несла.
Наряжать – уже большая,
И нести – уже большая,
А варить – «не доросла»!

Я в субботу рано встала,
Поиграла в детский сад,
В динозавров поиграла,
С куклой Барби поиграла,
А родители всё спят.

Куклы кушать захотели,
Я от них с ума сойду!
Я попрыгала в постели
И пошла искать еду.

Будем завтракать салатом,
А варить – уже потом.
Я же ведь не виновата,
Что на мне сегодня дом!

Александр
Попов

Многоголосье

Огурец с сосиской мелко
 Я порезала в тарелку,
 Грушу, яблоко, картошку,
 Майонезом полила...
 Только баночку с горошком
 Так открыть и не смогла.

Но зато нашла в буфете
 Мармелад и две конфеты,
 Покрошила два банана –
 Вот и вкусная еда!
 (Я заметила, что мама
 так же делает всегда.)

Папа с мамою у двери
 Закричат: «Ура, ура!»
 Вот тогда они поверят,
 Что готовить мне пора!

Я спрошу с серьёзным видом:
 – Вам с укропом или нет?
 Но секрета я не выдам,
 Что сварю им на обед!

Прогулка в стиле ретро

Пройдёмся? Серый дождь клюёт
 Твой смех с протянутой ладошки.
 Как густо поросли быльём
 Полузабытые дорожки!
 А дождь с ладошки смех клюёт...

Ты помнишь: здесь мы пили квас -
 Стакан ценою в три копейки?
 И просидели битый час
 На липкой крашеной скамейке;
 Кто был тогда счастливей нас?!

Не веря логике вещей,
 Мы смело шли, не зная броду.
 Мир состоял из мелочей,
 Но весь был – по большому счёту,
 И отпирался без ключей.

Ночное небо в ноябре
 Лоснится вытершимся фетром
 От рук сутулых фонарей
 И мокрых губ седого ветра,
 И углей в тлеющем костре.

...Холодным спазмом воздух сжат,
 И двое – смутным очертаньем
 Идут по парку не спеша,
 Соединив свои дыханья...
 Пойдём: не будем им мешать!

Александр
 Попов

КОРОТКО ОБ АВТОРЕ

Александр Попов – поэт, киносценарист, писатель. Несколько лет был президентом Фонда поддержки больных рассеянным склерозом «Остров спасения», работал заместителем главного редактора в газете «Спасатель» МЧС России. В течение многих лет публиковал на страницах различных периодических изданий статьи, стихи и прозу, был героем радио- и телеэфиров. В 2004 году книга А. Попова «Один на один с болезнью» была издана впервые. Спустя три года увидело свет её второе издание. Книга оказалась очень востребованной и вызвала большой интерес не только среди людей, имеющих серьёзные проблемы со здоровьем, но и среди самого широкого круга читателей. Сегодня вашему вниманию предлагается уже третье, исправленное и дополненное, издание этой книги.

А. Попов живёт в Москве, женат, имеет дочь. Двадцать пять лет назад тяжёлая болезнь – рассеянный склероз – обрекала его на инвалидность. Как отыскать опору в самом себе, где черпать силы, как научиться использовать скрытые в человеке возможности? В поисках путей преодоления недуга Александр становится автором концепции творческого самосозидания. Самосозидания – ради обретения не только здоровья физического, но и здоровья человеческой личности.

ОДИН НА ОДИН С РЕАЛЬНОСТЬЮ

Лев Аннинский

И – голос,

И – Логос...

Александр Попов. Logos

Лев Аннинский

Своей книге «Один на один с болезнью» (из поэтического раздела которой я буду цитировать важные для меня строки) Александр Попов преподносит своеобразную увертюру, где сравнивает род человеческий с миром животных. Если учесть, что первая любовь Попова – естествознание и в школьные годы он брал призы на биологических олимпиадах, ничего удивительного. Удивительно другое, и прокомментирую я «увертюру» ради этого другого.

Мысль Попова: в животном мире очистившееся место никогда не пустует, свободную нишу тут же занимают конкурирующие виды, не пуская бывших «хозяев» обратно. У меня встречная мысль: и человек таков же?! Чингизовы конники хлынули в казавшиеся им пустыми южнорусские степи, коней накормили, а обратно... попробуй выпроводи... Так что, человек подчиняется животным законам?

– Нет! – отвечает Попов. – Человек – исключение. Единственное во всей Природе исключение. Сделав всю Землю своей экологической нишей, он живёт по новым, человеческим законам! И только совершенствуясь технически и, главное, психологически – он получает возможность жить дальше. Конечно! Так и мы думали, когда присягали коммунистической вере, и только теперь, по прошест-

Один на один
с реальностью

вии жуткого XX века, пятимся от той веры к мыслям о животном начале. Но дети-то наши откуда подцепили мысль о воспитании нового Адама? Откуда у Александра Попова такая убежденность в светлой природе человека? Если сегодня тебя встречает в тенистом парке толпа подростков и – без всякой причины – начинает калечить, а если ты не устоишь, упадёшь, добьют ногами до смерти и разбегутся (беру пример строго из книги Попова) – так как соединить нынешнюю звериную агрессивность (неистребимо животную, а в проекции на человеческую культуру – подлую и мерзкую) с верой в исключительность человека?

Наши отцы решали вопрос просто: это Дзержинский не успел втянуть безнадзорную шпану в строительство коммунизма. Мы, шестидесятники, уповали на Макаренко и верили: все тайны природы раскроем скоро!

Где теперь опростоволосившиеся «шестидесятники»? Где Дзержинский? Где Макаренко? Один – на задворках скульптурного отстойника, другой вытеснен Макаревичем, а на опустевшем месте – бомжовая хрень, гламурная спесь, всехавающая попса. Как же Попов, оставаясь с этой реальностью один на один, сохраняет неубитую веру в человека? Где он её набрался? В веках Просвещения? А может, всё-таки поближе – в химерических мечтаниях советской власти, два десятилетия которой он захватил в детстве и юности? Хотя уже и сама власть готова была смириться с тем, что всё это химеры.

Не подлежащий реконструкциям,
Но и не списанный на слом,
Дом – старожил щербатой улицы –
Застыл меж вымыслом и сном...

(«Встать с колен»)

Лев Аннинский

Впоследствии Попов подсчитал, что успел прожить в XX столетии 33 года – Христов век. Соображать, что почём, пришлось уже в XXI. Но сформировала характер последняя треть XX века. Каким образом? Представим себе то время. Идут на убыль 1960-е годы. Последние идеалисты, закоренелые шестидесятники, теряют последние иллюзии. Их время истекает – вместе с надеждой, что у социализма можно обнаружить человеческое лицо. Где граница этого этапа? В 1964 году, когда убирают в отставку вождя оттепели? В 1966-м, когда сажают в тюрьму двух литераторов и интеллигенция дождём бессильных писем даёт либеральной эпохе прощальный салют? Или в 1968 году, когда давят танками Пражскую весну и несколько отчаянных диссидентов идут на Красную площадь заявить протест, после чего отдаются в руки милиции? Устояли тогда химеры. Поколению, родившемуся в это время, надо было идти через их строй. Обнаружить реальность меж сном и вымыслом. Система ещё вскидывается в ленинский столетний юбилей, но великий миф уже подточен издевательскими анекдотами. Десять лет спустя рухнет ещё один великий миф – о святости олимпийского огня: мир бойкотирует московские Олимпийские игры. Бой-

Один на один
с реальностью

котирует из-за Афгана, который свинцовой чертой обрезает 1970-е мирные годы. Дальше – 1980-е, дальше сползает под уклон советская власть, на смену детям Застоя идут дети Распада – близится время платить по счетам.

Век истёк.

Детям Застоя сейчас около сорока. Фактически они держат на своём горбу нынешнюю реальность. Что вынесли они из эпохи, их сформировавшей? Я вглядываюсь в исповедь Александра Попова, потому что это один из самых ярких манифестов поколения, нашедшего себя в эйфории Перестройки, да и в Застое уловившего первые свежие струи свободы. Какое же это было счастье: встать с колен!

«Сильный человек – не тот, кто не падает, а тот, кто способен после падения встать».

Борис Слуцкий, ребе-комиссар поколения смертников Державы, был трезвее: «Жалко слабого, жалко больного, ещё жальче сбитого с ног, подымающегося снова. Он пытался уже – не смог».

Но не Слуцкий вдохновлял молодых – их вдохновлял Окуджава. Литературные авторитеты советской эпохи просто перестали существовать, из них Попов как-то вскользь помянул Асадова, и только, зато бардам, менестрелям и трубадурам начавшейся Гласности присягнул прямо-таки публично, и прежде всего Галичу: «Промолчи – попадёшь в палачи!»... «Граждане, Отечество в опасности: наши танки на чужой земле!»... «Я выбираю свободу!»

Праздник длился целое десятилетие: «Нас захватил вихрь открытий и потрясений, потрясший Советский Союз конца восьмидесятых». В самой середине этого вольного отпущения на все четыре стороны света, в самый разгар закружившей Попова эйфории – катастрофа.

Чуть слышный запах мёда
Из разорённых сот –
Расплата от Природы,
Не терпящей пустот!

(«Разорённые соты»)

1984 год, 30 апреля, день рождения. Семнадцать лет, рубеж взрослой жизни. Выезд с гостями на дачу, рыбалка, футбол. Впереди – майские праздники, выпускные экзамены в школе, вступительные в институт...

И вдруг всё под откос. В одно мгновение. Приговор без обжалованья и без срока: рассеянный склероз. Что это? Откуда? С какой стати? За что?

Почему в нынешнее время эта беда обрушивается на людей, и всё чаще на молодых? Что-то в годы катастроф, в пору революции и Гражданской войны, в пору войны Отечественной... да и в наши послевоенные годы мы о такой напасти не слышали.

Не потому ли, что во времена, когда гибель над людьми висела ежесекундно, просто не успевали дожить до такой «мирной болезни» – погибли раньше?

Лев Аннинский

Один на один
с реальностью

Да как-то и не знали такой гибели – непонятно отчего, среди мирного пейзажа, под чистым небом. Раньше-то как было? Гибель – от пришельцев, от завоевателей, от супостатов. От незваного гостя. От татарина, от француза, от немца. А если после наполеоновского нашествия целый век никаких роковых пришельцев – так сработал же инстинкт: нашлись враги «унутренние», и застряла в сознании угроза гибели: от буржуёв, от захребетников, от вредителей, от изменников. От американских империалистов (это уже в мои молодые годы).

Так поневоле задумаешься: а если судьба уже не грозит ни войной, ни каторгой, ни бунтом, ни расправой... так не ударит ли тебя Природа, подчиняясь какому-то страшному статистическому закону балансировки? Ты думаешь, что склера «собирается» – уплотняется в каком-то конкретном, понятном, определённом месте и это место можно купировать, атаковать, но едва ты собираешься для атаки, беда «рассеивается», её и не удержишь, и не избавишься от неё никогда.

Я понимаю, что эти мои упражнения носят вполне филологический характер и никакого медицинского смысла не имеют. Но для души – это как? Жил-жил, и вдруг посреди эйфорически ослепительной реальности из какой-то мутной тьмы – удар. Конечно, Александра Попова выручила одарённость. Не врачебная поначалу, а литературная. Возможность выговориться – важнейшее психологическое условие в ситуации приговора, павшего не за что.

Лев Аннинский

Возможность вогнать в слова эту боль, эту слепую обречённость, этот бытийный абсурд – тут уже заложен отказ от безоговорочной капитуляции. Возможность услышать свой голос – это шанс услышать и голос судьбы – Логос.

Не может же абсурд быть смыслом происходящего! Переменяя воспоминания о реальных событиях с поисками их смысла, Попов начинает писать что-то среднее между учебником аутотренинга и исповедью человека, который из слов выстраивает реальность разумную, вытесняя реальность абсурдную.

Чудес нет. И не будет. И не надо. Но есть умение использовать заложенные в каждом из нас возможности.

«Я не знаю, где выход из круга».

Не знаешь – посоветуйся с дедами, они рассеянным склерозом не болели.

Через века в моей крови
Ведут беседы
Суровый сумрачный равнин
С рязанским дедом.

(«Попадавшие звёзды»)

Деды своё дело сделали. А наше дело – использовать наши возможности. Как это происходит? Пока старшие расправляются с партией, мы разделяемся с комсомолом.

– Ты что, с ума сошёл? Забери сейчас же своё заявление!

Один на один
с реальностью

Комсорг, которому Попов объявляет о своем выходе из ВЛКСМ (по принципиальным идейным соображениям), начинает нервничать, и неспроста: при советской власти на такой демарш вряд ли кто решился бы. Теперь же у секретаря едва хватает духа задать вопрос, единственно здравый по смыслу:

– А для чего же ты тогда вступаешь?

Ответ, неслышанный по дерзости:

– Боялся, что в институт не примут.

Я в институт вступаю на треть века раньше и тоже боялся, что не примут. Но не из-за отсутствия комсомольского билета – билет у меня был (и это вполне соответствовало моим убеждениям). Я опасался, что меня не примут из-за моего еврейства. Чистых евреев в 1951 году принимали по жёсткой квоте, я же, как все полукровки (которых было среди абитуриентов раз в десять больше, чем полных евреев), я жутко боялся, что в приёмной комиссии докопаются до еврейских имени и отчества моей мамы, – в страхе я ставил скромные инициалы.

Как всё переменилось за треть века! Мы были рождены как бастарды революционного времени, когда люди с черты оседлости и люди из сёл и станиц впервые спознались на общей почве; нам, детям этого «микста», пришлось в конце концов выбирать из двух половинок. С тех пор проблема иссякла: те, что решили стать евреями, получили возможность отбыть в страну обетованную (или ещё куда подальше), те, что выбрали «русскость», обрусели

уже без особой оглядки на происхождение (тем более, что в России на место оппонентов «унутренних» стали пихать кавказцев).

Поколение наших детей считает гены уже не половинками, а четвертинками: советская власть не препятствовала дальнейшему «миксту». Александр Попов в артистичном стихотворении («В подражание Галичу», что ещё усиливает эффект вызова), рассказывает о том, как перекликаются в его, Попова, жилах «четверть еврейской крови» и «три части русской» – он переводит всю эту историю в жанр застольного трёпа. Ложка дёгтя (еврейского) перекрашивает в свой цвет бочку мёда (русского). «Шолом!» – кричит герой, приветствуя Русь. Из четырёх собутельников один, напившись, предусмотрительно смыливается, трое оставшихся допивают недопитое «и в свинском перепитии еврея обвиняют».

Так поколение, перекидывающееся из советского времени в постсоветское (из Застоя в Раздрай), смеясь, расстаётся со своим прошлым. С прежними страхами, мифами, химерами. В критические моменты, впрочем, им не до смеха. В ночь с 20 на 21 августа 1991 года Александр Попов встаёт в живую цепь вокруг Белого дома. «Готовность номер один. Штурм начался!»

Штурм не начался: спецназовцы отошли, защитники демократии получили страну в свои руки. Настала пора осмыслить случившееся.

Во-первых, страна развалилась (Советский Союз, созданный, как известно, плохими людьми в тоталитаристских целях).

Лев Аннинский

Один на один
с реальностью

Во-вторых, с голубого экрана вместо ожидаемых хороших людей – трибунов демократии, вырвавших власть из рук стукачей и чекистов («Ты чекистам не нужен, стукачам ни к чему»), вместо новых мэтров и старых монстров зашелестело с голубых экранов тонкой струйкой: «Господа, господа...»; струйка усилилась до потока, и недавний защитник Белого дома ахнул: «Ненавидистные лица по экрану снуют... Не темницу – теплицу ты разрушил свою!»

И в-третьих, за окнами теплицы, казавшейся темницей, стало видно, как сыплются звёзды. Это один из лейтмотивов Попова-лирика. Есть мотив двое-ния (то ли Остоженка, то ли Метростроевская... то ли Москва возрождённая, то ли третий Рим рухнувший... мы кого-то затоптали, нас кто-то затопчет), и есть песнь звёзд (звёзды погасшие, звёзды, рассыпавшиеся крошевом, звёзды, застывшие в небе загадочными отточиями...).

Нигде не решается защитник Белого дома связать этот звездопад с той политической символикой, которая нависала над Москвой в октябрьскую ночь 1991 года. И всё-таки один раз прорвалось: «Там, в Москве, химеры хохочут с окровавленных звёзд Кремля».

Пусть меры нет, чем раньше мерили,
Пусть веры нет, как раньше верили.
И под растрёпанными перьями
У Синей Птицы – пустота!

(«Перья химер»)

Лев Аннинский

Меж тем болезнь не даёт расслабиться. Хроника, фиксирующая события жизни в реальном времени, становится историей болезни. Фиксируются маленькие победы над недугом. Получается своеобразный практический аутотренинг, или, как формулирует Попов, аутопсихокоррекция – коррекция реальности идеальным самосознанием.

Максимы в этом учебнике подкрепляют одна другую. Нужно чувство ответственности. За себя. И за то отдалённое будущее, которое, очевидно, осуществится уже без нас.

Нужно вкладываться в жизнь полностью, не экономя сил и не уклоняясь от испытаний. Нужны большие и важные цели.

Нужно смехом встречать невзгоды, ибо смех прорывает человеку жизнь.

Нужно сознание сверхзадачи – цель вне границ данного существования.

Нужна, фигурально говоря, «страна родная», и если она есть, то «нету других забот».

Стоп. Что-то зашкаливает в моём читательском сознании. А разве большие и важные цели, вроде строительства коммунизма, а до того – укрепление триединства православия, самодержавия и народности, а до того иные прадедовские варианты единства и неделимости страны – не оборачивались периодически химерами? Где гарантии, что очередные великие цели, выходящие за рамки отдельной человеческой жизни, не покажутся очередным коллективным самогипнозом?

Один на один
с реальностью

Я бы не ставил таких каверзных вопросов, если бы поколение, рванувшее из Застоя в Перестройку, не положило столько сил на развенчивание мифов и легенд ради того самого человеческого существования. А человек, куда ни кинь, всё ищет себе очередных ориентиров в будущем, которое испещрено следами попадавших звёзд.

Самое интересное в исповеди Александра Попова – откровенность, с которой раскрепощение личности – во всяком случае, впервые в обозримой русской истории – мыслится как освобождение индивида. Без морока коллективных шествий, соборных единений и массовых штурмов. Смысл жизни ищет индивид. Индивид как таковой. Смысл жизни как таковой.

Какова же эта жизнь в её постперестроечном, вольноотпущенном, свободно-предпринимательском понимании? Если в магазине есть товары, на которые ты не хочешь смотреть, потому что они тебе загодя не по карману, так найди в себе силы всё-таки посмотреть с интересом на элитарные полки, потому что завтра ты можешь получить наследство или устроиться на высокооплачиваемую работу.

И ещё слава богу, если дело ограничится магазинными полками и не отметелят тебя от нечего делать озверевшие подростки в тенистых аллеях. Гдестроишь ты тогда ту «исключительность», которая должна выделять человека из прочего зверинца? Как вырвешься к большим и важным целям, если там, где «цели», сторожат тебя химеры? С чем останешься, если на месте аннулиро-

ванных химер обнаружится дикость, а под перьями Синей Птицы – пустота?

Освобождённый от химер индивид остаётся один. Один на один с реальностью. А не проснётся ли тот самый Режиссёр, который, по Шекспиру, заправляет жизнью как театром, где все люди актёры? Но ты же и пьесы не можешь прочесть! Понимая это, Александр Попов ищет себе наставника, склонного выступать в театре одного актёра. И находит!

«Гул затих, я вышел на подмостки...»

Предупреждал же Борис Пастернак: не собирайтесь в кучу! Говорил это евреям, но опасался-то – любой «кучи», отечественной ли, мировой, рукоплескавшей ли, затихшей. Шёл с посохом через поле жизни к своей индивидуальной цели...

...Да, действие дальше продолжалось,

Но пал незримый Рубикон.

Исчезло всё: дыханье зала,

Партер, и ложи, и балкон.

Исчезло всё.

Всё, что «вне», – бессмысленно, миражно, обманно.

Бессилие накатывает. Пустота обступает.

Но сдаваться нельзя!

Пусть Он не проронил ни звука,

Но как во тьме зажётся свет:

Он не ответит, потому как

Он хочет слышать мой ответ!

(«Трость и посох»)

Лев Аннинский

Один на один
с реальностью

А что ты можешь? В руках твоих тросточка, на случай если склероз, рассеянный в членах, пошатнёт походку. Что же, и с этой тростиночкой – на сцену? Да!

И снова я вливаюсь в Действо,
И снова сцена, зал, огни...
И Он сказал неслышно:
«Действуй! Да посох свой не оброни».

На то и Поэзия, чтобы осуществлять невозможное.
В этот миг слышит человек Голос. И осознаёт Логос.
И верит, что можно устоять один на один с Истиной.

СОДЕРЖАНИЕ

6 От автора

ОДИН НА ОДИН С БОЛЕЗНЬЮ

- 20 Хомо – сапиенс?
30 Смысл или бессмыслица?
34 Что делать?
44 Дорога в лабиринте, который мы сами строим
61 Жители острова невезения, или В поисках сильного человека
73 Наказание без преступления, или За что мне всё это?!
77 Любовь к болезни
84 О жалобах, милосердии и обиде на судьбу
96 Есть только миг...
104 Человек в ожидании Чуда
109 Под крышей дома своего...
121 Страх: проклятие или спасение?
Стресс на службе у здоровья
132 Жила бы страна родная, и нету других забот?
135 Глоток Мёртвой Воды
137 В поисках душевного равновесия, или Живопись по мокрому фону
144 Программа самоуничтожения, или Воля к жизни?
152 Страх поражения: «Всё равно у меня ничего не получится...»
156 Назад, в будущее?
163 Борьба с болезнью
169 Любовь как метод лечения?
174 Ода радости
176 «Решётка ржавая, спасибо!..»
184 Глоток надежды
190 Психологическая доминанта, или Мелодия вместо ноты
197 Подведём итог

МНОГОГОЛОСЬЕ

206	Вечер
207	Старый дом
208	«От двух бортов – да в середину...»
210	Моя Москва
211	«Деревня кошкой жмурится...»
212	«Это, знаешь, в порядке вещей...»
213	Logos
214	«День растаял. Новой мерой...»
215	«В стремленьи к невозможному...»
217	«Ни голоса, ни порханья...»
218	Март
218	Встреча
220	Осеннее
221	Эдельвейсы
222	Без названия
224	Откликнешься
225	Знойный июль
227	Весна
228	Благодарность
229	«Ветром листья растрёпаны в старом саду...»
229	«День облетает, как клён...»
231	Забвение
232	Вечная пашня
234	Московская история
235	Вдохновение
236	Музыкально-житейское
237	Песенка о кризисе среднего возраста
238	Юный художник: акварель
238	Сошлю себя на прииски
240	Возвращение
241	Осенняя песня
242	Посвящение
243	Жажда обновления

244	Предзимье
245	Расставание
246	Безмолвие
247	Русский эмигрант
248	Поэзия
249	«Тают дни, как запасы суточных...»
250	«Давай поговорим о пустяках...»
251	Трость
252	Незаданный вопрос
253	«Приходит стих, как судный день...»
254	Откуда ты пришла?
255	Что с тобою?
257	Устаревшее посвящение
258	Рубаи
259	Ирине
261	Бессонница
262	«Выбегу с утра по холодку...»
263	Больница
264	Песня: подражание Галичу
266	Песенка научного пессимиста
267	«Слова, случайные почти...»
268	Старость
269	Поминальная баллада
271	Усталая зима
272	«Свет лампы ещё не померк...»
273	«Самосожжение. Ночи оскал...»
274	Дочери
275	Утренний кофе
276	Перед спектаклем
277	Тетрадь
279	История болезни
280	«Слово, бьющееся в руке...»
281	«Мной растрочена ночь...»
282	«В Сонном Царстве...»

284	ЦИКЛЫ СТИХОВ
285	ВЕЛИКИЕ ПОДМОСТКИ
285	Режиссёр
287	Искушение
288	Надежда
289	Прозрение
290	Многоголосье
294	ПЕРЕВОДЫ. Джаншанкар Прасад
294	Ночь Прозрения
295	Живая Вода
297	СТИХИ ДЛЯ БЫВШИХ ДЕТЕЙ И БУДУЩИХ ВЗРОСЛЫХ
297	«На Северо-Западе...»
298	Хвостливая песенка
300	ГОВОРЯТ МАЛЬЧИКИ
300	Оса
301	Баю-баюшки-баю!
303	Хохотунчики
304	Научная загадка
306	Самая страшная тайна
307	Трочник
308	Лучше всех!
310	Лужа
312	Цветок
314	Икс
315	Талант
317	ГОВОРЯТ ДЕВОЧКИ
317	Спать пора!
319	Дюймовки
321	Я – большая!
323	Вдохновение
324	Коротко об авторе
325	ОДИН НА ОДИН С РЕАЛЬНОСТЬЮ. Лев Аннинский



Проектное бюро «Легейн» специализируется на выпуске высококачественных книг-альбомов по искусству, а также на издании корпоративных журналов, бюллетеней, проспектов, специализированной литературы, изготовлении эксклюзивной сувенирной продукции.

Книга-альбом «Дейнека. Графика», выпущенная Проектным бюро в 2009 году, стала лауреатом национального конкурса «Книга года» в номинации «Арт-книга».

В 2008–2009 годах бюро «Легейн» издано три книги в рамках музейного проекта «Первая публикация»:

«**Омская сенсация**» – книга-альбом, посвящённая уникальной коллекции акварелей японского художника Бёзана Хирасавы (1822–1876) из собрания Омского областного музея изобразительных искусств имени М.А. Врубеля;

Книга «Егорьевские диковины» – рассказывает о выдающемся собрании подмосковного Егорьевского историко-художественного музея, возникшем на основе коллекции текстильного фабриканта М.Н. Бардыгина (1864–1933);

«**История «Русского балета», реальная и фантастическая в рисунках, мемуарах и фотографиях из архива Михаила Ларионова»** – посвящена архиву художника М.Ф. Ларионова (1881–1964) из собрания Государственной Третьяковской галереи (Москва).

www.legein.ru
e-mail: info@legein.ru
тел.: +7 (495) 6373909

Александр Попов

Один на один с болезнью. Многоголосье

Руководитель проекта *С. Умнов*

Редактор *Э. Имашева*

Корректор *М. Афанасьева*

Дизайн *Е. Ахтырская*

Верстка *Н. Веселова*

Подписано в печать 25.11.2009.

Формат 00 × 00.

Объем 00,00 усл.-печ.л. Бумага ... Печать ...

Тираж 5000 экз. Заказ № 000.

Отпечатано в типографии.....