

НИКОЛАЙ БОЛГАРИН

В ЦАРСТВЕ

МО
ЛО
ХА



ПОБЕДИТЬ СЛАБОСТЬ
И ДОСТАТЬ ЗВЕЗДУ

18+

Николай Болгарин

В царстве Молоха. Победить слабость и достать звезду

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69475264
SelfPub; 2023*

Аннотация

Мы живем в царстве иллюзий. Они ширятся, наращивают зубы и путают нас. В царстве теней, лжи и соблазнов 21-го века остается только одно средство - быть сильным. Испытать катарсис, действовать. Не суетно, но осознанно быть человеком. Слабость и утрата человеческого – вот наше проклятие. Что значит быть сильным? Нарастить мускулы? Иметь крутую должность и полезные связи? Познать дзен? Это книга написана не тренером личностного роста, миллионером из трущоб или финансовым аналитиком. Нет, я простой парень по соседству. И я испил чашу слабости и презрения к себе до дна. И сделал горькие, но весьма ценные выводы, которые можно применить на практике. Будьте сильными! И ни одна зараза к вам не подступит. Моя первая книга, будьте милосердны.

Содержание

Глава 1. Сигареты на полу и Великий Молох	5
Глава 2. Спонтанная активность и великая Тишина	17
Глава 3. Ресурс	40
Глава 4. Действие и катарсис	51

Николай Болгарин
В царстве Молоха.
Победить слабость
и достать звезду

Глава 1. Сигареты на полу и Великий Молох

Причина написания этой книги проста: я устал быть слабым. В последнее время это качество вызывает у меня не просто дискомфорт, а тошноту.

Описано множество рецептов избавления от слабости и привлечения в свою жизнь силы, ресурсов и уверенности. Так, в меню входят: систематичность, повышение стрессоустойчивости, прокачка навыков, определение ценностей, прием биологически активных добавок, психотерапия, спортзал и так далее – вплоть до метафизики. Глаза разбегаются.

Мотивационные ролики, книги, тренинги – все это неплохо, посыл позитивный. Но, как правило, любой такой «заряд» не вечен. Человек пичкает себя «мотивацией», «знаниями», «лайфхаками», и его продуктивность действительно повышается, но проходит неделя, две, три, и он скатывается на прежний уровень. В лучшем случае. Жизнь с чистого листа – это звучит красиво. Но реализовать это – совсем другое дело.

Я хочу рассмотреть тему чистого листа с иных, не совсем очевидных ракурсов. Не буду скрывать, моя точка зрения

довольно идеалистическая и смелая. Не пафоса ради. Просто без составляющих, которые будут описаны ниже, нельзя обойтись в сложной ситуации.

Мир трещит по швам, и радикальные времена требуют радикальных мер. Нужно дойти до предела и, находясь на самом острие ножа, отыскать свою золотую жилу. Предел у каждого свой. Далеко ходить не надо.

Представьте следующую картину.

Ваш покорный слуга лежит на матрасе. Да, к черту кровать! Она слишком мягкая и вредит позвоночнику. Грязный пробковый пол усеян сигаретными окурками. Нет, их не так много, как в каком-нибудь грязном подвале или в мусорном ведре. Но из-за незначительного количества они только сильнее выделяются. Еще можно заметить несколько пластиковых бутылок. Некоторые лежат, другие стоят. Можно заметить островки относительного «порядка»: недавно политые цветы, отчасти засохшие, чистая наволочка, пахнущая стиркой.

Я начал думать о том, что уже долго лежу на матрасе и не встаю. Забавно, что я уже не школьник. Нет необходимости торговаться с мамой или с бабушкой: «Еще пять минуточек, и встаю, честное слово». Но нет, я торговался сам с собой. Голова моя, махая ушами¹, стала тяжелой, а в теле появилось неприятное чувство. Как похмелье, только не такое явное. Теплая, обволакивающая, давящая на мозг и мышцы

¹ Отсылка на строчки из поэмы С.А. Есенина «Черный человек» (прим. ред.)

каша. Да, от чрезмерного лежания и утренних снов тоже может быть «передоз».

По белому листу моего дня плыли, как облака, намеченные планы. Они неуклонно сдвигались все дальше и дальше: 8:30, 9:00, 9:30, 10:00, 10:30. То, что я планировал сделать утром, перенеслось на обеденное время / Утро медленно перетекло в день. Из чудесного края утренней росы я постепенно перемещался в болото. Из героя, которым планировал стать сегодня, превратился в «прохвоста и забулдыгу». На душе – «тоска и страх», как писал однажды поэт.

Я встаю, поднимаю бычок и прикуриваю. Нахожу под столом мятую купюру номиналом в сто рублей. Немного не хватает. Попрошу у мамы еще пятьдесят рублей. На наручных часах одиннадцать утра, на биологических – двадцать девять. Иду в туалет. Каждый раз это как лотерея. В последние годы обострилась анальная трещина. Смотрю на кусок туалетной бумаги – слегка красноватая.

До места назначения боюсь идти пешком, так как у меня обострилась тревога. Сердце колотится. Смахиваю остатки эротического сна, надеваю пыльные носки, завариваю кофе. Да, он добавит тревоги. Но кусочек сахара хотя бы на пару минут подарит мне радость. Спускаюсь на лифте. Достаю из широких штанин валидол. Жду такси. Немного трясу руками, открываю и закрываю глаза. Это помогает не обращать внимания на высокий пульс.

Круто? А то. Я никак не буду комментировать этот эпи-

зод. Просто скажу, что подобное состояние красной нитью проходит через большую часть моей жизни. Да, были и светлые эпизоды. Чистые, творческие, продуктивные. Но их краткосрочность, бессистемность и неуловимость делает картину еще более мрачной.

Еще в младших классах я ходил до школы не как все, по прямой, а зигзагами – через кусты и между деревьев. На последнем звонке прятал лицо и держался в тени, так как передо мной маячила перспектива вообще не получить аттестат – по математике светила двойка. Из института прямо с экзамена меня забрали на «скорой». Нервная система не выдержала. Добрался тогда до дома, мучаясь от одышки и головокружения, и зарылся в одеяло. После взял академ, который так и не кончился. Два раза поступил. Два раза не сдюжил. Смелые планы и купленные для института книги сменились пустыми коробками из-под пиццы, бычками и грязными носками.

Ситуация немного прояснилась, когда психотерапевт выдвинул гипотезу, что у меня синдром Аспергера. Аутизм в мягкой форме. А я-то думал, что у меня просто тревожное расстройство, хроническая усталость и рассеянность.

«Ты просто не нюхал тяжелой жизни, мне бы твои проблемы», – скажет кто-то. И будет во многом прав. Я восхищаюсь теми, кто мужественно разгребает трудности жизни. На Северном Полюсе, в суде, на вахте или на заводе, глотая пыль, за кассой в магазине или в душном офисе, в силовых

и спасательных службах. Суровые и неотвратимые.

Вы – герои, каждый по-своему. Каждый труд, каждая жизнь неповторимы. Но у вас своя история и обстоятельства, а у меня – свои. Что нас связывает? Необходимость стать сильнее, что бы это ни значило. Это единственно правильный рецепт на все случаи жизни. Мы так или иначе плывем в одной лодке.

В этой книге я собираюсь предоставить практический инструментарий, который поможет вам избавиться от слабости. Попутно продолжу делиться личным и сокровенным и вместе с вами попытаюсь докопаться до сути. Мне нравится думать, что мы прямо сейчас находимся рядом, дорогой читатель, и вместе собираемся отправиться в путешествие.

Мы начали с тошноты. Да, тошнота и тревога – довольно яркие симптомы слабости. Своего рода симптомы избыточности, дисбаланса. Много съел? Будет тошнить. Оргазм слишком яркий? Будет тошнить. Поведение человека неприемлемо для тебя, расценивается тобой как трусость? Будет тошнить. Сильная паническая атака? Будет либо тошнить, либо трясти. Есть неразрешенный конфликт? Здравствуй, фоновая тревога. Быт человека омерзителен? Продолжите фразу сами. Это не хорошо и не плохо, просто механизм безопасности, предусмотренный природой.

Слабость, в том числе своя собственная, тоже вызывает тошноту. Тревожную тошноту и тряску. Так как избыточность слабости может привести к смерти – ментальной, фи-

зической, социальной. И мозг с телом бьют в набат.

Но мы их не слышим, отмахиваемся от них. Отвлекаем мозг социальными сетями, алкоголем, антидепрессантами, фантазиями, сплетнями, трудоголизмом, пустыми переживаниями, самопревозношением и самобичеванием, медитациями и пустыми знаниями. Или пребываем в условно спокойном и временами даже комфортном штале. Настолько спокойном, что тишина эта начинает душить. Невыносимая легкость бытия.

Я рад, если вам все это незнакомо. Но вы наверняка видели таких людей в своем окружении. Или замечали эти проявления слабости и тревоги у себя. Хотя бы отчасти. Осознаете ли вы какой-то симптом явно или чувствуете только легкий исследовательский интерес – неважно. Эта книга и умозаключения в ней позволят посмотреть на слабость со стороны, с безопасного расстояния. И узнать довольно интересный рецепт по ее преодолению.

Как заставить человека добровольно отправиться в долину смертной тени, забыв о тошноте, тряске и тревоге? Нет ничего проще! Просто посади его в первый класс (а еще лучше – создай видимость первого класса, чтобы сэкономить), одень на него 3D-очки, вручи сладкую газировку вместо жезла. И скажи: «Первым десяти пассажирам специальный бонус – персональный котел с подогревом». Сам запрыгнет, не убоится и даже потребует: «Товарищ водитель, быстрее! Мой котел с подогревом уже почти остыл!»

Да. Бегство или отказ от жизни в пользу иллюзий и слабость – тождественные для меня понятия.

Итак. Проблема определена – слабость в том или ином виде. Ощущение нехватки внутреннего ресурса. А посему я предлагаю уже отправиться, наконец, в путешествие.

Герцен писал в своей небезызвестной статье «Капризы и раздумье» о том, что любая праздная нацеленность в конкретную сторону жизни рано или поздно окажется губительной. И неважно, что вы выберете: быт семейной жизни, трудовую деятельность, пустую мечтательность или гедонизм. В итоге Герцен приходит к мысли, что спасти человека, пережившего кризис и омут страстей, может только милосердие, противление формализму, пошлой простоте и пустым грезам.

Да, человек запутавшийся и одурманенный в статье обрисован вполне понятно. Но предлагается ли конкретный выход? Герцен предвосхитил в своих мыслях необходимость такой вещи как проактивность. Но из-за идеалистического характера статьи эта мысль проглядывается с трудом, ускользает.

Стивен Кови развил эту идею в своей книге «Семь навыков высокоэффективных людей». Он предлагает нам целую стройную теорию о том, несколько важно правильно расставлять приоритеты и не воздвигать на пьедестал что бы то ни было: друзей, семью, религию, работу.

Но вернемся к нашему времени.

Еще в начале я обозначил, что существует множество рецептов обретения внутренней силы. Чтобы справиться с проблемами, нам предлагаются определенные инструменты. Системность, например. Работай упорно и планомерно, развивай талант, приходи к успеху. Правило десяти тысяч часов практики в каком бы то ни было деле не оставляет тебе никаких шансов на неудачу – за такое время талант неминуемо раскроется и начнет приносить прибыль.

Нам предлагают психотерапию. Проанализируй свои страхи, печали, горести. Они забирают силы и энергии. Проработай их. И твоя сила, уверенность, энергия в целом возрастут. Нам говорят о важности здорового питания. На рынке появляются инновационные биологические добавки. Разрабатываются системы диет.

И все это прекрасно. Отдельную почесть стоит отдать систематичности. Она действительно работает. В сфере работы, бизнеса, здоровья. Но не снимает базовую проблему.

Болото современности имеет одно специфическое свойство – иллюзорность. Вы можете сказать, что она всегда присутствовала в той или иной форме. Человека несложно обмануть, очаровать и подчинить. Все это описано драматургами, поэтами. И ничего нового под солнцем нет. Суета сует. Я сам обманываться рад! Да, верно.

Но суета современная имеет специфику – ее способность дезинформировать, путать, пугать, обольщать и разделять феноменальна. Это свойство вышло на качественно новый

уровень. Суэта превратилась в Иллюзию. В великого и ужасного Молоха.

Он как тигр: может лежать в тени деревьев и очаровывать своей красотой. А может наброситься на вас и съесть с потрохами в мгновения ока. Вы – легкая добыча. Сегодня вы думали о том, какую мебель заказать, какие суши съесть, а завтра уже думаете, в какую страну переехать, как сберечь деньги, как не сесть в тюрьму, не попасть под пушечный снаряд. Земля под ногами оказалась прогнившей доской. И тигр уже приготовился к броску.

Дедушка Ленин писал в своих статьях о «море лжи в буржуазных газетах» и необходимости ее распознавать. Но проблема не в газетах. Не в радио. Не в экране с федеральным пропагандистским телевидением. Это лишь головы гидры, рупоры. И если раньше челюсти авторитарного левиафана пожирали своих подопечных, прикрываясь насущной необходимостью, то сейчас мировой Молох современности пожирает своих зрителей и продюсеров, прикрываясь красивой картинкой.

У левиафана была всего лишь монополия на насилие и дубинки. А у великого Молоха монополия на реальность. Одноименному богу семитских племен приносили в жертву детей. А мы приносим в жертву мечту и свое «Я», иначе говоря – свое внутреннее дитя. Да и царя в голове мы посылаем на хутор бабочек ловить: слушаем «особое мнение», берем ипотеку и изучаем основы программирования.

Выключить «проклятый пропагандистский телевизор» и исключить из рациона сортирный юмор, порнографию и гамбургеры – смелая попытка, но, увы. Ведь тебя радостно будут поджидать другого рода ловушки для искушенных: пустое прослушивание научно-популярных лекций, курсы программирования, медитации, секс-туризм, эзотерика, деликатесы.

Все это презентуется под ярлыками ярких впечатлений, пищи для ума, повышения эрудиции, причисления к более высокой касте, но на деле в 95% случаев это является лишь симулякром. Почему? Потому что нет того, к чему все это должно привести, нет конечной цели, нет сверхзадачи.

Да, в материальных благах нет ничего предосудительного, как сказал известный советский киногерой. И эмоции, и впечатления важны, будь они хоть интеллектуальные, хоть гастрономические или эротические. Но эмоции ради эмоций, равно как и знания ради знаний, губительны на протяжении долгого времени.

Желал ты славы – и добился, —
Хотел влюбиться – и влюбился.
Ты с жизни взял возможну дань
А был ли счастлив?
А.С. Пушкин. Сцена из Фауста

В этом и есть проблема. Мы так или иначе пытаемся при-

близиться к этой «дани», за фасадом которой скрываются кровавые слезы, разбитое корыто или в лучшем случае – скупка.

А есть и еще более изощренный уровень – аскеза. Устали от мирской суеты? Вам тут же будут предложены аскеза, концепция греха, нормативное мышление.

Откажись от «пороков», мысли «правильно» и будешь «спасен». Не нравится религия? Хорошо. Тогда вот тебе половое воздержание, интервальное голодание и отказ от сахара с научным обоснованием. Или концепция того, что мы живем в «компьютерной симуляции», «матрице».

Я не критикую подобного рода измышления и практики. И не превозношу. Сахар в больших количествах действительно вреден. Проблема в другом. Я хочу обратить внимание читателя на то, как богатство выбора может путать.

Еле-еле сводить концы с концами, быть обвешанным долговыми обязательствами, кредитами, болезнями и при этом размышлять о важности потребления морской капусты, политических потрясениях где-то там за океаном или об иных мирах – довольно странно.

Спроси у этого Молоха: «Зачем мне все эти знания, развлечения и самоограничения?» И ты услышишь следующего рода фразы: в жизни нужно попробовать все, живем один раз, нужно иметь востребованную профессию, будь осторожен в своем выборе. И фразы эти, как вы могли заметить, противоречат друг другу.

Продавать промежуточный продукт, который ни к чему не ведет, оказалось очень выгодно. Это идеально ложится на короткую память современного человека без жизненной стратегии. Именно по этой причине инфо-бизнес в интернете процветает. И на этом изломе, в этой великой запутанности, одной лишь систематичности и открытости миру становится мало.

Искать виноватого и сетовать в бессильной ненависти и состоянии *ressentiment*², о котором писал еще Ницше, – не выход. Иллюзия не пришла сама по себе. Она вышла из глубин нашего сознания с нашего же позволения, повзрослела, пустила корни. Джина в лампу обратно не загнать, выдавленную пасту в тубик не вернуть. Все. *Dixi*³.

И если мы хотим от иллюзии освободиться, нам придется выпустить из глубин сознания нечто столь же фундаментальное. Нечто, что также выйдет из нас.

² Ресентимент (фр. *ressentiment* «негодование, злопамятность, озлобление») – чувство враждебности к тому, кого субъект считает причиной своих неудач («врагом»), бессильная зависть, «тягостное сознание тщетности попыток повысить свой статус в жизни или в обществе».

³ "Я сказал", т. е. высказался, я сказал все, я закончил.

Глава 2. Спонтанная активность и великая Тишина

Что же делать? Все очень просто – достаньте с неба звезду. Но не абстрактную. Здесь нет места мечтательности и расплывчатым определениям. Все вполне конкретно и, более того, – сугубо индивидуально.

Звезда – это сверхзадача. Не планы, не цели, не другие понятия тайм-менеджмента. А именно сверхзадача. Только она способна по-настоящему мотивировать, так как связана с нашим выживанием. Если этот вопрос закрыт, то с реализацией. Не в пошлом смысле этого слова, а в человеческом.

Звезда – это необязательно миллиард долларов, двенадцать подвигов Геракла, Нобелевская премия, сбывшаяся американская мечта или «Оскар». Свет этой звезды загорается фонариком надежды в самые тяжелые периоды вашей жизни. Тепло от нее согревает, когда вы ложитесь спать и встаете утром. И даже если вам в итоге не хватит сил дотянуться до этой звезды, то идти к ней, видеть ее и быть причастным к ней – уже придает сил.

Здесь у вас в голове может возникнуть нелицеприятная и унылая, как вонючий носок, картина, за которой последуют неутешительные выводы. Мол, не предлагает ли нам автор

бесконечное скитание по безводной пустыне в поисках оазиса или святого Грааля? Спустись на грешную землю, автор! Нет, оставим оазисы, успешный успех и миражи в покое.

Есть конкретные ориентиры, которые свидетельствуют о том, что ты не занимаешься самообманом, строя в голове воздушные замки, а выбираешь здоровый путь. Я осознанно не употребляю слова «правильный» и «истинный», так как, повторюсь, здесь легко скатиться в пошлые метафоры. Слово «здоровый» – более нейтральное и безопасное. И прежде чем мы продолжим, вы, наверное, спросите: зачем мне звезда?

Все очень просто. Движение к звезде не оставит вам никаких шансов остаться слабым. Сверхзадача вытесняет своим светом все лишнее, наносное и хрупкое.

Как понять, что вы на верном пути? Для этого необходимо при выстраивании своей жизни, своего пути, задать себе вопрос и ответить на него максимально честно: «Я предаю себя или нет, бегу ли я от себя?»

Речь идет о первородной, детской, спонтанной активности, интуитивно нацеленной на определенные свершения, попытки, пробы. На одном этапе жизни эта активность может быть нацелена, например, на написание книги. Потом на нечто иное – открытие магазина, посещение другой страны. Цели эти разные, но не хаотичные. Через них проходит определенная нить. Это спираль, которая наполняет вашу жизнь объемом, светом, ресурсом, впечатлениями. Это то, что про-

тивостоит энтропии.

Энтропия – мера хаоса в закрытой системе. Изначально этот термин принадлежит физике, точнее, термодинамике. Какой нам прок от этих заумностей? Очень просто. Жизнь человека, его здоровье, семья и ее микроклимат, жизнь компании, жизнь страны – все это своего рода закрытые системы. И в этих системах мера хаоса представлена как нельзя лучше. Чем больше хаоса, тем больше неупорядоченности и слабых мест. Следовательно, вероятность развала системы повышается.

Особенности энтропии лучше всего видны на примере жизни среднестатистической семьи. Встреча, конфетный период, плато, накопление противоречий, кризис, развал. Процесс распада семьи ярко показан в произведении Романа Сенчина «Елтышевы». И история разворачивается не в тепличном климате среднего класса и культурного мегаполиса, а в настоящей русской глубинке, только усиливает реализм и глубину произведения.

Если хотите ощутить дух энтропии государства в преддверии распада, то посмотрите советский фильм «Единожды солгав», «Груз 200», «Игла». Энтропия в отдельно взятых частных жизнях – фильм «Реквием по мечте».

Если не можете определиться со сверхзадачей, то ответьте максимально честно на следующие вопросы:

1. Испытываю ли я радость и прилив сил, когда встаю по утрам? Если нет, то испытываю ли я по крайней мере бое-

вой задор и устремленность? Или просто встаю и насильно заставляю себя выполнять изо дня в день одно и то же?

2. Ощущаю ли я фоновую тревогу в течение дня?

Здесь надо уточнить. Тревога как реакция на стресс – это нормально. Даже длительная. У всех случаются кризисы, проблемы. Но если тревога приобретает затяжной характер, становится частью вашей личности, вашим вторым «Я», то это уже серьезный симптом.

3. Умею ли я качественно отдыхать? Отключаться от мира внешнего и слушать себя? Наполнять себя энергией? Находить покой внутри, даже когда за окном или рядом бушует океан?

4. Умею ли я хвалить себя за мелкие победы? Выстраиваются ли эти победы в некий логический ряд, цепочку, в конце которой сияет нечто мощное, яркое, величественное?

5. Продвинулся ли я вперед за месяц или хотя бы за полгода?

Стоит оговориться. Речь опять же не идет о конкретных целях. Иначе мы вернемся к книжкам про успешный успех. Под продвижением я имею в виду следующее: стал ли я ощущать себя более наполненным? Моя жизнь приобрела объем, вектор?

Последний вопрос дополняет предыдущий:

6. Получаю ли я удовольствие от общения с внешним миром – природой, близкими людьми – или каждый шаг и контакт тяготит меня?

Чувствуете ли вы себя так, словно пробираетесь сквозь болото? Более того, будто сами стали этим болотом? Когда на пути встречаются мелкие «болота», это нормально. Это часть экосистемы. Нужная и важная. Но когда болота повсюду и даже внутри вас – это уже другое.

Когда вы честно ответите на эти вопросы, докопаетесь до самого своего дна – всплывет нечто. Нечто сильное, подлинное, эмоциональное. Это я называю правдой. Кристальная честность перед самим собой может обескуражить, ослепить. Но и отрезвить. Как ощутить эту правду? Рассмотрим это чуть позднее.

Движение к звезде и честность перед самим собой противостоят энтропии. Соединяясь с детской творческой активностью, с мечтой, с противлением пошлой простоте и компромиссам, вы отрицаете ригидность, рутину, бесполезную работу. А ведь именно бесполезная работа и чрезмерное упрощение жизни, бегство от себя – главный инструмент энтропии.

Согласно закону о сохранении энергии, будучи нереализованной по назначению, она не пропадает просто так. Она остается в системе. И начинает ее подтачивать. И если вы под давлением страха и внешних обстоятельств бежите от своей интуиции и выбираете компромисс, выбираете условную норму, дурман и иллюзию, чтобы не слышать правду, то это начало конца.

Отказ от спонтанной творческой активности в пользу

страха и миража – это путь к энтропии, к смерти. И дабы этот путь не был чересчур болезненным, мы маскируем его дешевыми развлечениями и рутинной. Это отвлекает наши рецепторы, наши мысли, наши чувства. И это необязательно шприц или косяк. Немного сладкого, немного развлечений на экране, немного фантазий, алкоголя, половых игр, прозябания на нелюбимой работе с опостылевшими дедлайнами – и все, дыхание смерти не так заметно. Вот уж действительно – реквием по мечте.

Искушения современного мира представляют собой довольно изощренную анестезию. Это настоящий пир во время чумы. Чумы довольно слабенькой, убивающей медленно, но со вкусом. А потом чума расплзается и уже перестает быть иллюзорной. Наш уклад жизни рушится, полыхает в огне, сбережения тают, а по экрану показывают, кто враг, а кто герой. Тигр Шерхан обнажил зубы. Но проснемся ли мы от этой встряски? Дрожь земли пройдет, дома отстроят заново, и мы опять уйдем в забвение. Если останемся живы.

Смотрите, как интересно получается. Спонтанная творческая активность очень часто воспринимается обществом как инфантильность. Нам говорят: «Будь серьезней, будь ответственнее, повзрослей». И мы проглатываем этот посыл, принимаем за чистую монету, до конца не понимая, что имеется в виду. А имеются в виду вполне конкретные вещи.

Мы впускаем в свою жизнь рутину, страх, отказ от мечты, ржавые тиски стабильности. А в итоге? В итоге все равно

возвращаемся к спонтанной активности, но уже в негативном ключе. Мы используем ее не как ключ к прогрессу, а как способ забыться, уснуть, не видеть, не слышать. И дружно втекаем в среду «общества потребления», «офисных планктонов», «интеллигенции», «зрителей сериалов». Знаете, как привить человеку нелюбовь к спонтанному действию? Нагрузите его действием, но монотонным. Беспощадная передозировка монотонным действием.

Наглядный пример – школа. На 90% она состоит из череды бессмысленных действий, инструкций и информации, которая не пригодится в жизни. А знаете ли вы, что делают с оставшимися после уроков крупицами спонтанности и непосредственности? Их душат домашними заданиями. Такие понятия, как личное время и личное пространство, уничтожаются с самого начала.

Потом институт. Кстати, больше половины выпускников работают потом не по специальности. А институт семьи? Более 80% браков заканчиваются разводом в первые пять лет, четверть отцов воспитывает не своих детей, не зная об этом. А демографическая статистика? Справляются ли институты со своей задачей?

Я не выступаю здесь против социальных институтов, против мужчин или женщин, это не моя зона ответственности. Просто предлагаю посмотреть на итог, посмотреть на проблему более широко. Выбирают ли люди осознанно свой путь или в большинстве своем почти с самого детства за-

гоняются в некий «коридор нормы»? Эрих Фромм хорошо описал это в своей книге «Бегство от свободы».

Приведу пример, как общество реагирует на детскую непосредственность. Шел я как-то раз по улице по бордюру и слушал музыку. Глаза мои были закрыты, а руки распахнуты, как у канатоходца, чтобы удерживать равновесие. Мелодия мне зашла, и я подпевал. Я не кричал, не нарушал общественный порядок, ни к кому не приставал, язык моего тела и движений не напоминал наркотический трип. Я всего лишь наслаждался музыкой и двигался так, как подсказывали мои чувства.

В какой-то момент кто-то положил руку мне на плечо. То был полицейский. Я сразу подметил его недоуменный и подозрительный взгляд. В том действии не было агрессии и формального нарушения моих прав. У меня проверили документы, спросили, все ли со мной в порядке, и на этом история кончилась.

Но этот случай показателен. Тогда я не был похож на рядового прохожего. И это вызвало подозрение. Вдруг я затеваю что-то? Вдруг я что-то принял? Вдруг я чем-то серьезно болен и не отвечаю за свои действия? Нет, я всего лишь получал удовольствие. Многие из нас поют в душе, издают странные смешные звуки, играясь с детьми и животными. Но то нормально, пока мы дома или в подходящей компании. За пределами этих «договоренностей» и «стен» мы становимся странными чужаками из другого мира.

Итак, негласный запрет на действие в его исконном, первобытном значении – часть пазла. Идем дальше.

Л. Н. Толстой в своей статье «Зачем люди одурманиваются» затронул тему психоактивных веществ: алкоголя, табака, конопли, мухоморов и т. д. В своих измышлениях маститый писатель и мыслитель приходит к выводу, что человек намеренно опьяняет себя единственно для того, чтобы заглушить совесть.

Мы делаем нечто непотребное, противное нашему «духовному началу», и совесть, наш внутренний компас, реагирует незамедлительно. Не желая слушать внутреннее порицание, мы пускаемся во все тяжкие. Опьянение себя и нежелание слушать совесть, по мнению автора, и есть главная причина кризиса семьи, политических интриг и войн, пустого накопительства, потребления.

Сейчас, имея накопленные знания о мозге, можно с уверенностью сказать, что трезвости в привычном понимании этого слова не существует.

Я не пропагандирую психоактивные вещества. Просто хочу сказать: наш организм тот еще проказник. Наше сознание динамично. И динамика – свойство перманентное, неотъемлемое. Достаточно в режиме реального времени снять МРТ (магнитно-резонансная томография) и ЭЭГ (электроэнцефалограмма) у человека, слушающего музыку или ошарашенного каким-то известием. Я не говорю уже о совсем примитивных «механических» эффектах, когда сытный обед

провоцирует выработку алкоголя в желудочно-кишечном тракте (ЖКТ), дружеские или любовные объятия синтезируют гормон доверия окситоцин, а влюбленность провоцирует выработку психоактивного стимулятора, который работает с дофамином и норадреналином, по соображениям безопасности называть я его не буду. Если не спать и не есть долго, медитировать – будет вырабатываться эндогенный психоактивный триптамин в небольших количествах.

Пятилетнего ребенка, неокортекс которого развит слабо, громким криком можно погрузить в гипноз. Ребенок впитает неадекватный крик как губка и с большой долей вероятности получит психотравму. Если крик будет сопровождаться двойным посланием или порицанием, эффект усилится.

Помимо запрета на действие, в обществе и в нас самих существует запрет на тишину и уединение. Еще одна часть пазла. Я не говорю об уединении праздном: под сериалы, игры или даже новомодную музыкальную медитацию. Это как раз поощряется. Я имею в виду тишину подлинную. В которой отсутствуют стимулы и присутствует правда. О ней я уже писал. Разберем чуть подробнее.

Лев Толстой был прав в ключевом моменте: люди бегут. Люди не выносят реальности и всеми возможными способами пытаются ее приукрасить, приглушить, избежать ее.

Хотите эксперимент? Выберите день, который не наполнен срочными делами. Отключите гаджеты, отмените все встречи, не кладите в рот ничего сладкого, мучного, алко-

гольного. Не мастурбируйте. Отложите в сторону книги, сложите свои полномочия. Не убегайте в смелые грезы о сладком будущем и лирическом прошлом. Не стройте планы и не решайте внутренние ребусы, не любуйтесь видами за окном. Просто попробуйте остаться наедине с внутренней тишиной. Хотя бы на пару часов. А потом еще на пару. И еще.

Начнет всплывать внутренняя правда, которая может оказаться довольно болезненной. И на этом моменте возьмите еще пару-тройку часов. И еще. И всплывет больше интересного. Комфортно ли вам? Радостно ли? Это и есть вы. Ваше содержание, которое актуализировалось после ослабления анестезии.

И если после данного отрезвления у вас возникла легкая скука, появились искры озарения, новые мысли, и вы загорелись желанием вернуться к любимому делу, то анестезия не сумела захватить вас. А если все ваше нутро начало неистово метаться, тянуться к сигарете, таблетке, к булке, к сплетням, музыке, пустым переживаниям и иным раздражителям – что ж, вам требуется определенная детоксикация. Чем дольше вы будете ее откладывать, тем болезненнее она будет. Не отворачивайтесь от правды.

Учитесь слышать свою внутреннюю правду. Она не является универсальным учителем, она не хорошая и не плохая. Это лишь внутренние, хаотично накопленные стимулы, которые вы подавляли. И они застряли в ваших мышцах, в ваших связках, в подкорке вашего мозга, в ваших мыс-

лях. Внутренняя правда – своего рода коллективное творчество: ваше, общества, родителей, друзей. Как школьный портфель, в который навалили кучу всякой тяжелой всячины.

И вот вы остались наедине с собой, отказались от пустых развлечений и допингов, и эти задавленные реакции, мысли и эмоции «поперли» наружу. Нужно учиться их читать. Всплывут события из прошлого, которые надо переосмыслить, перепрожить. Выстроится план действий. Придут смелые идеи. Обострятся тревоги. Всплывут симптомы хронических заболеваний, которые вы не слышали в этой суете.

Для усиления эффекта можно попробовать практику «погребение заживо». В гробу. Или в песке, оставляя голову снаружи. Заночевать ночью в лесу. Прогоуляться в одиночестве по кладбищу поздним вечером. Разумеется, во всех случаях соблюдая технику безопасности.

Внутренняя правда необязательно рождается во время молчания или уединения. Жизнь может преподать вам урок в виде внезапного удара кувалды: несчастного случая, болезни, форс-мажора, кризиса среднего возраста. И в ситуации стресса вы тоже многое переосмыслите.

Здесь можно обратиться к доминанте академика А. Ухтомского⁴. Простыми словами: есть зоны мозга, которые

⁴ В физиологии доминанта – это универсальный общебиологический принцип, который лежит в основе активности всех живых систем. Термин предложен А. А. Ухтомским.

активнее других, в них больше напряжения. Почему? Потому что есть неотработанные психотравмы, навязчивая идея, обида, вина. Что может поменять положение дел и статус-кво доминанты? Долгая и упорная психотерапия? Да. Работа над собой? Да. Но это долго.

Выбить доминанту может внезапное яркое событие. В таких случаях происходит своего рода пересборка кубика Рубика. Посмотрите интервью людей, переживших клиническую смерть. Это, пожалуй, один из наиболее наглядных примеров смены доминанты. Ждать такой «удар кувалды» от жизни или действовать самостоятельно – решать вам.

Молчание должно быть качественным. И после его окончания движение к цели тоже по возможности должно быть чистым, не обремененным ненужными стимулами. Тогда ваш сосуд внутренней правды будет чист. И если ваше движение и молчание пока не могут похвастаться внутренней чистотой, то имейте по крайней мере мужество признать положение дел и расчищайте свои Авгиевы конюшни постепенно, без самобичевания и самоукора, но с терпением и постоянством. Или ждите, пока жизнь сама преподаст вам урок. Он будет, не сомневайтесь.

Знаете, что вас ждет, если погоня за фантомом и бегство от правды станут кредо вашей жизни? Поэма о черном человеке. Черный человек придет к вам бессонной ночью золотым сентябрем, сядет рядом и разобьет зеркало очков осколками внутрь. Иллюзии рухнут – громко, со скрежетом. Это

еще называют кризисом среднего возраста. Тоже своего рода кувалда.

Хотите наглядный пример? Он у меня есть. О чем более всего сожалеют люди пожилые? Они тоскуют об акте воли. Чистом, невинном и дерзком. Более всего они горюют не том, что не успели, а о том, что даже не дерзнули попробовать и попытаться. Попытка, акт чистой воли дает наполнение. Пытаться, пытаться и еще раз пытаться. Умываться слезами радости и горя, смеяться и кричать в тишине, но идти, отсекая лишнее. Не предавать себя. Соединяться с действием, быть действием.

Внутренняя правда настигла меня, когда я, наконец, начал зарабатывать, снял квартиру и стал жить отдельно. Началась ломка. Желание вернуться в родную квартиру, где все привычно и знакомо. Ах, как хотелось мне вернуться. Как хотелось мне ворваться. Хотя бы на денек.

Печаль эта переросла из обычной скуки в тяжелые думы. Набрасывалась по ночам, как дикий зверь, шептала на ухо в тихое дневное время и камнем висела на шее ранним утром. Ломка, наступающая после осознания правды, – благо. Но как принять это благо? Комариными шагами и упорством.

Беспомощность. В виде немых тарелок, разбросанной одежды. Беспорядок – не просто привычка, но часть природы. Вот уж действительно, разруха не в клозетах, а в головах. Борьба с беспомощностью можно и нужно. Но как отступа-

ет она, как поддается? Медленно, изворотливо. Вернуться! Все бросить! Забыться! Отступает вроде назад. И нападает вновь! Неблагодарность. Неприятие мира и противление ему в тревоге, мещанской злобе, праздности. Утонуть в сериале, музыке, работе. В бездонном липком ужасе поздней ночью проснуться с отдышкой и осознать. Смертность свою и рабский страх свой. Вот она – правда. Терновник с шипами.

Приведу еще несколько примеров из своей жизни. У меня есть сестра. Когда ей было семнадцать, и она еще училась в одиннадцатом классе, как гром среди ясного неба грянуло событие. Не черный лебедь⁵, конечно, но тоже будь здоров, суши весла. Моя сестра – один из призеров олимпиады по биологии. Мне на тот момент двадцать восемь. И я перебиваюсь временными заработками в интернете – от семи до двенадцати тысяч рублей в месяц. А ей как призеру полагаются тридцать тысяч.

Я не могу сказать, какую конкретную эмоцию испытал, когда услышал эту новость. Это был шок. Даже скорее транс. В транс можно попасть при помощи гипноза или веществ. Или от сильного потрясения. В тот вечер я продолжал общаться, улыбаться, даже поужинал с относительным аппетитом. И часть меня радовалась таким успехам сестры. А другая находилась в трансе. Мне будто показали изнанку моей

⁵ «Черный лебедь» – событие, которое изначально кажется труднопрогнозируемым, но постфактум часто оказывается вполне логичным в сложившейся ситуации.

жизни, ее итог. Я был раздавлен, разозлен, дезориентирован. Эти чувства сменяли одна другую, как волны.

Потом это как-то забылось. Но зерно было посажено. Я называю это точкой боли. Она может дать либо отложенный, либо мгновенный эффект. Скачок – и твоя жизнь разделяется на до и после. Некоторые счастливики получают такой золотой билет после прочтения определенной книги в нужное время, в нужных обстоятельствах. «Эта книга изменила мою жизнь!» – так обычно говорят.

И действительно, такое иногда случается. Но дело не в конкретном авторе и даже не в читателе. А в сумме обстоятельств. Как говорится, звезды сошлись. Но внутренняя готовность человека, его сила намерения и открытость внутренней правде многократно повышают шансы вытянуть такой золотой билет.

Отношения. Долгое время (больше пяти лет) я по переписке поддерживал шапочное знакомство с одной девушкой. Периоды молчания. Возобновление общения. И вот, в один прекрасный момент мы, наконец, встретились. В дачном домике. Она выглядела эффектно. В платье, окутанная ароматом духов, с шикарной прической. Училась она на оперную певицу.

Посиделки за столом друг напротив друга, томные взгляды, отвлеченные разговоры, молчание вместе, просмотр кино, распитие спиртного и всем известная кульминация, которая в таких случаях бывает под конец вечера.

Потом еще несколько встреч. Обсуждение планов на будущее. Дошло до того, что мы, хоть и в шутку, обсуждали имена наших детей и то, как она возьмет мою фамилию. Хотели сыграть языческую свадьбу: в чудных нарядах, в окружении костров и декораций. И много другого было странно, наивного и манящего.

Не буду вдаваться в подробности, скажу одно: я не сдюжил. Не выдержал отношений. Не знаю, кто больше виноват. Да и это не главное. Но я оказался в тот момент слабым, обиженным мальчиком, которого кидало из стороны в сторону. Обнажились внутренние обиды, начались нелепые эмоциональные порывы, обвинения.

Определенную лепту в разрушение отношений внес именно я. Я не рассматривал эти встречи как сад, который надо возделывать. Это было скорее странным спонтанным приключением, несущимся поездом, которым я не смог управлять. Еще одна точка боли. Я маленький слабый мальчик, пытающийся казаться умным, неординарным мужчиной.

Еще пример. Конечность жизни. Захаживала ли мысль о смерти ко мне на огонек? Я присутствовал на похоронах. Слышал об уходе из жизни некоторых знакомых – мельком, в суетных разговорах и оживленных беседах. Писал в своих рассказах о фантастических тварях, болезнях и состояниях упадка. Делал фотографии и видео с неформальной атрибутикой, косметикой и иными предметами, которые символично взывали к потустороннему и провокационному. Так

юноша в моем лице игрался. Отгонял скуку. Искал эстетику. Выражал эмоции.

Шло время. И вот однажды сидел я в комнате. Не проснулся от кошмаров в липком холодному поту, не маялся бессонницей от скуки или больной головы. Нет. Просто сидел и все. Смотрел в потолок – на маленькие трещинки на стене. И тут до меня дошло: а ведь я умру. Пришел я к этому сперва мысленно. Рядовое умозаключение, ничего такого. Да, все мы уйдем, что здесь обсуждать?

Но мозг продолжал думать. Слои за слоем снимались защитные механизмы. И я всецело ощутил этот факт. Присутствие неотвратимости. Тревогой и страхом то состояние назвать нельзя. Это был именно ужас. Тяжелый, необремененный пустыми измышлениями и фантазиями. Непреложный факт, застрявший в голове черным квадратом Малевича. Вернее, даже не так. Квадрат тоже исчезнет. Придется отдать все – умения, чувства, мысли, холст. Не останется даже белого листа.

Я выдержал несколько минут и сменил в голове тему. Просто и незатейливо, как сменяют любую другую мысль. Перевернул страницу. Темная мысль обратилась обычным комаром, от которого небрежно отмахиваются. Я продолжил смотреть в потолок. Но зерно было посажено. Жизнь перестала быть мягкой игрушкой.

Подводя итог, можно сделать простой и понятный вывод: чтобы найти свою сверхзадачу и вернуть способность к спон-

танной активности, необходимо осознать свою внутреннюю правду. И к этому осознанию ведет движение, которое имеет две точки опоры.

Первая точка – это действия. Каждый ваш день – это выход на ринг. Вы надеваете боксерские перчатки и показываете дню грядущему, где раки зимуют. Не потому, что так надо. А потому, что так велит вам ваше детское нутро. Эти механические движения и короткие интеллектуальные удары призваны расчистить путь, набить шишки и нащупать те сферы, которые вам приятны. Здесь нет места долгим размышлениям и мытарствам. По-детски играючи, но не без доли прагматизма, вы начинаете новый день и озаряете его действиями. Взрослая и детская части становятся одним целым.

Вторая точка опоры уравнивает первую. Это внутренняя правда. Тишина. Обитель царя в голове. Волна действий закончилась, и вы жадно ищите тишины. Глубокой и темной, как морское дно. Мозг и тело показывают то, что не видно в суете действий. И от правды этой вы не отворачиваетесь. Не впускаете яд беспочвенной досады и праздных мечтаний, а пытаетесь понять: как, что и почему. Куда я иду и зачем? Где моя путеводная звезда?

Эта правда может настичь вас и во время действий. Неожиданно и сурово вторгнуться в виде удара – жизненного урока, обстоятельства, симптома болезни, лишения или приобретения. Впитайте этот урок, изучите его, используйте. Но не убегайте. Не ищите в интернете «Топ-10 книг, кото-

рые обязательно стоит прочитать, чтобы поумнеть и стать богатым суперменом» или инфокурс «Как поднять самооценку». Вы, скорее всего, потеряете время зря. Если уж и ищите что-то информационное – лекцию, книгу, курс, – то предельно жестко настраивайте фильтр и впитывайте только то, что сможете опробовать, прощупать и испытать. А не отложить в долгий ящик.

Действия и внутренняя правда/тишина рожают феномен, который можно назвать точкой боли. Его мы уже рассмотрели. Точка – потому что есть вы «до» и вы «после» этой точки. Это изменение не количественное, а качественное. Боль – это не страдания Шопенгауэра, не горести жизни. Это нормальный, неотъемлемый элемент эволюции личности.

Вся наша жизнь – это ринг. Война и Мир. Вдох и выдох. Удары и отдых. Мы не рождены для счастья. Но мы и не рождены для страданий. Мы рождены для жизни. А что есть жизнь, как не ринг? Столкновение противоположностей. Разрушение и созидание. Если рассудить, то законы Вселенной и космоса мало отличаются от житейских законов. Просто мы об этом забыли.

Приведу пример собственной эволюции личности через преодоление точки боли. Как-то раз, будучи заочно знакомым с одной компанией, я решил сделать клип. Самопрезентацию. И вот я уже переписываюсь с PR-директором, а после беру билет на самолет в другую страну (а я до чертиков

боюсь самолетов).

Проблемы на границе, бессонные ночи в транзитной стране. Потом долгожданные переговоры, собеседования. Прошел испытательный срок. Я беседую с креативным директором. И вот через пару дней я по скайпу говорю с основателем компании. Обратный рейс в Москву. Встреча в центральном офисе. И вот я уже работаю там, где всегда хотел. Удаленно. Получаю удовольствие от своей деятельности. Моя жизнь разделилась. Я – «до» и я – «после».

Гнев. Тишина должна иногда сменяться минутами гнева. Как я избавился от панической атаки при помощи дерева? Это очень интересная история. Но поделиться ею я решил только сейчас, по прошествии нескольких лет.

На тот момент я редко выходил из дома, так как у меня разыгралось тревожное расстройство, а также усилились ВСД (вегетососудистая дистония) и панические атаки. Были скачки пульса, периодически кружилась голова и нападала одышка. Часто захаживали и навязчивые мысли. Я был заперт внутри собственного дома. Выходил гулять редко и на небольшие дистанции.

И вдруг я вспомнил об одном очень важном для себя месте. Оно находилось в относительной близости, на окраине города, в тридцати минутах ходьбы (город у нас маленький). На некоторое время мне стало легче, и я подумал, почему бы не навестить свой любимый уголок? Вооружившись успокоительными, я отправился в путь.

Чтобы не увлечься его описанием, буду краток. Вначале нужно пройти мимо рядов дачных домов. Пробраться, как по туннелю, меж зарослей травы и яблонь. Дальше идут уже полузаброшенные дачные домики. Местами их обвил красный виноград, местами облепиха. Возле некоторых шелестит пшеница или растет одинокая сосна. Буйство красок, запахов ранней осени. Ровная местность местами переходит в холмы.

Я прогуливался посреди всей этой красоты и пытался обрести спокойствие. Минут десять все было нормально.

И вдруг началось. Тело напряглось, сердцебиение усилилось, голова закружилась, а в ногах появилась слабость. У меня и раньше случались приступы, но в тот день я почему-то сильно разозлился. На себя. От отчаяния, от собственной слабости, от того, что меня это вконец достало.

Я увидел рядом с собой дерево. Выбрал первое попавшееся. Подошел к нему. И обнял. Обнял что есть силы, прижался и сказал себе: «Я больше не хочу так жить. Не хочу и не буду. Хватит». И вместе с тем просил дерево о помощи, пытался поделиться с ним своим страхом. Таблетки я принимать не стал принципиально: возникла жгучая потребность справиться самому.

Страх отступил, но на этом дело не кончилось. Я начал пинать листья и сыпать проклятиями. И страх еще больше ослаб. Он сменился гневом.

Сейчас некоторые скажут, что лучше бы я расслабился,

прилег на траву (было начало осени) или присел подышать. Может оно и так. Но в тот конкретный день мне помогли как тишина, так и гнев.

И действительно. Пока ты не поймешь, что так больше продолжаться не может, проблема твоего невроза или тревоги не сдвинется с мертвой точки.

Глава 3. Ресурс

Первым делом – здоровье. Это базовый ресурс. Физиология, психика. Не соблюдаете питьевой режим? Кровь будет густая. Дефицит витамина В1? Получите и распишитесь: ночные пробуждения от нехватки воздуха, слабость, плохая память. Хроническое напряжение мышц? Вот, пожалуйста, боль, нарушение микроциркуляции и доставки питательных веществ к клеткам. Мало йода? Гормоны щитовидной железы передают привет. В вашей подкорке застряли детские травмы? Вот вам и апатия, фобии. Любите сладкое и не особо стремитесь чистить зубы? Что ж, стрептококки будут весьма рады поселиться у вас во рту и запустить аутоиммунный процесс. На каждую из этих проблем есть свое решение: питание, физкультура, бады, гигиена, доказательная медицина, психотерапия, физиопроцедуры.

Я довел себя до того, что у меня образовался геморрой, появились панические атаки, хроническая усталость, сколиоз, протрузии, дисфункция щитовидной железы, слабость надпочечников. Круто? Я бы не сказал. Довольно стандартный набор для жителя двадцать первого века. Сидячий образ жизни, обедненное питание, дыхание выхлопными газами, заражение тяжелыми металлами и гельминтами. Плюс врожденная дисплазия соединительной ткани и обвитие пу-

повиной при рождении.

Пришлось выкарабкиваться. Теплая вода по утрам, органический йод, витамин D и иные бады, микроклизмы с коллоидным серебром, смузи из овощей, тканеспецифичные пептиды, прокатализатор синтеза коллагена, рыба на пару, бульон, специальная гимнастика и дыхательные упражнения, ортопедическая одежда, психотерапия, ноотропы и много чего еще. И самочувствие улучшилось. И на этом я останавливаться не собираюсь.

Я не ваш лечащий врач и не имею права что-либо рекомендовать. Это не призыв к действию. Но могу сказать с уверенностью: почти всегда можно найти выход. Можно улучшить свое самочувствие, повысить ресурс тела. Идти по улице и ощущать легкость, дышать полной грудью без тревожных мыслей – это дорогого стоит. Особенно если до этого вы имели прямо противоположный опыт.

Да, возможно, придется прибегнуть к временному костылю вроде антидепрессантов или гормонов, поменять несколько врачей, перечитать много статей, чтобы выявить наиболее оптимальную для себя схему. И нет, я говорю не о самолечении. А о самообразовании. Главное, чтобы ваш уровень энергии в итоге возрос. Не при помощи стимуляторов, а от восстановления функций организма, его гомеостаза. Как именно вы будете это делать – ваша личная ответственность.

Эрвин Шредингер тоже рассуждал на эту тему. Наше те-

ло постоянно производит энергию, и мера энтропии увеличивается. Чтобы противостоять этому, мы должны потреблять отрицательную энтропию из пищи и таким образом регулировать гомеостаз. Есть еда, которая этому способствует, а есть та, которая вредит.

Постоянное потребление сладкого и муки (особенно той, где нет «живого зерна и оболочки») провоцирует воспалительные процессы и аутоиммунные реакции, гормональные сбои, дефицит витаминов и микроэлементов, нарушение работы ЖКТ. Что это – повышение энтропии или борьба с ней? Ответ дайте сами.

Насчет материальных благ. Если продолжительное движение в сторону вашей путеводной звезды тянет из вас все соки, не закрывает даже базовые материальные потребности, не дает спокойно вздохнуть и заполнить холодильник качественными продуктами, то вы определенно идете не в ту сторону. Это своего рода негласное соглашение между миром и человеком. Человек, ищущий звезду, не будет оставлен голодным.

Да, не все сразу. На каком-то начальном этапе ваш денежный ресурс может не расти так, как вам хотелось бы. И ваша трудовая деятельность поначалу не всегда будет пределом мечтаний. Но вы определенно будете ощущать повышение ресурса психологического – начнут уходить страхи, преодолеваются препятствия. Повысятся компетенции. Не превратитесь в ходячую библиотеку, а обретете реальные навыки.

ки, которые сделают пребывание на этой земле и в социуме в частности более пластичным, гибким, легким, денежным. Получите интеллектуальный ресурс – способность выстраивать в голове более сложные процессы, находить короткие и рациональные пути.

Мне пришлось поработать и в колл-центре банка, и в сервисном центре по ремонту цифровой техники. Для человека астенического, тревожного, со склонностью к социофобии это поначалу было сущим адом. Звонки, незнакомые люди, постоянное напряжение. Все чего-то хотят, жалуются, путаются, кричат, вопрошающе молчат, улыбаются, рассказывают истории, угрожают, плачут. Поток.

«Но чем они хуже или лучше меня?» – подумал я потом. Это просто зеркало. Все мы в этом отношении не сильно отличаемся. Потом я приспособился. Получил опыт. И покинул место работы. Я получил то, что хотел.

К слову, я успел даже поработать дворником. Правда, только один месяц. Интересный опыт, однозначно. Тишина, улицы, листья, метла и ты. И ничего лишнего. Мне повезло получить должность без техники и автоматики. Прочувствовать работу в ее исконном виде. Почему дворник не включен в список древних профессий? Их, как мы знаем, всего три. Дворник мог бы стать четвертым в списке. А плотник – пятым.

Одним из краеугольных камней ресурса, как ни странно, является независимость от него. Это принятие того факта,

что в конечном итоге тебе ничего не принадлежит, все придется отдать. Без этого любой ресурс потеряет смысл и превратится в пустое накопительство Плюшкина, а вы – в скупого рыцаря.

Только сакральность и неизбежность конца рождает ценность. Ринг не принадлежит нам. Мы принадлежим ему. Многие пытались это оспорить. И в конечном счете проиграли. Любое приумножение благ стоит рассматривать не в парадигме «я взял, и это навсегда», а в парадигме «я беру в аренду, на время». Да, аренда может быть долгосрочной и даже передаваться следующим поколениям. Но это все равно аренда. Не привилегия, а дар.

Современное псевдо-саморазвитие ловит нас на крючок, эксплуатирует тему «из грязи в князи», «zero to hero». Оно якобы дарит нам рецепт, с помощью которого мы станем на шаг ближе к пресловутому успеху или даже сможем его пощупать, положить в карман, намазать на булку. Да, черную икру не обещают, слишком уж не похоже на правду, но красную – вполне. Обещают с завидной регулярностью.

Курсы по мотивации, осознанности, успеху, преодолению прокрастинации. Это своего рода интеллектуальная мастурбация, за фасадом которой скрываются демагогия и эксплуатация на наших инстинктах, а именно – на потребности в еде, деньгах, размножении, доминантности. Под соусом красивых историй о звездном успехе нам предлагают прокачку именно этих сфер жизни.

Выход только один. Быть максимально честным с самим собой. Вопрос номер один: «Что мне предлагают: пустышку в красивой обертке или реальные знания?». И вопрос номер два: «Даже если эти знания реальные и качественные, есть ли у меня план, как именно эти знания я буду применять?»

Допустим, вы изучите материал книги, курса, лекции, основы правильного питания. Дальше что? По пунктам распишите дальнейшие действия. Один, два, три, четыре. Так, пункт один реализовали, а пункт два – нет. Хорошо, это нестрашно. Какие альтернативы? Какие сроки? Какие установки и привычки мне мешают? Так, меняем привычки. Улучшаем компетенции. Пробуем опять. И принимаем всецело простую истину: никто не даст вам гарантий. Ваш главный капитал – умение держать удар и быть рыбой в воде. И самый главный вопрос: «Как это обучение повлияет на мой ресурс? Он повысится?»

Способность отделять зерна от плевел, выстраивать пути, продумывать альтернативы, корректировать привычки, извлекать пользу из ошибок и провалов и не быть рабом результата – это гибкость. Я более чем уверен, что именно гибкость установок и умение с ними работать – один из главных навыков двадцать первого века.

Я не говорю о пресловутой стрессоустойчивости, коммуникативности, обучаемости и иных обтекаемых, скучных и глупых формулировках, которые принято писать в шаблонных резюме. «Возьмите меня на работу, я такой стрессо-

устойчивый, такой обучаемый!» Плакать хочется. В первую очередь оттого, что я тоже это писал.

Я говорю о вещи более глубокой. О мышце и ресурсе гибкости, которая отрицает ригидность как сопротивление или неспособность человека к изменениям в поведении, отношении или мыслях. Боль, разочарования, страх и особенности нейрофизиологии периодически пытаются затянуть нас в ригидное состояние. Скажу более простым языком: с костылями мы чувствуем себя в большей безопасности.

Здесь мы совершаем фатальную ошибку. Мы не просто соблюдаем осторожность после пережитого негативно-го опыта, а отгораживаемся от мира стенами. Вот установки, которые являются квинтэссенцией этого состояния: «повзрослеешь – поймешь», «я лучше знаю, как надо», «не учи ученого», «все вы одинаковые», «уж я-то знаю», «не высовывайся – целее будешь», «не сиди на месте, делай что-нибудь!»

Чувствуете? Через эти противоречащие друг другу высказывания так и сквозит желание защититься или судорожно наверстать упущенное. Либо спрятаться в броню, либо резко выскочить из-за кустов, ухватить фрукт и спрятаться обратно. И это раздвоенное желание напрямую влияет на наших детей.

Мы щедро делимся с ними доспехами нашего страха, нашей боли и незакрытых потребностей. И искренне удивляемся, почему они не устроились в жизни, не нашли свой путь,

утратили свой ресурс, не звонят нам. Или звонят и плачутся. Чисто мое субъективное мнение: дети приходят в этот мир, чтобы спасти нас и чтобы мы спасли их. Это взаимодополняемый процесс. Дети учат нас, а мы учим их. Только так можно прийти к гармонии.

К чему приходит человек, который ощущает дефицит ресурса? К тревоге. К мысли о ничтожности и горечи жизни. Эти состояния и выводы зреют, наливаются соками, афоризмами и превращаются в «житейскую мудрость». Этот мир кажется нам худшим из миров или, по крайней мере, самым несовершенным. Мы находим утешение в скорбях и боязливости...

Мизантропия и пессимизм – всегда реакция. Депрессию, точнее, ее самый распространенный и бытовой вид, не зря называют «реактивной». Это лишь реакция на внешнее внезапное обстоятельство. Наше хрупкое психическое радуется и пышет цветом, а потом раз – известие о болезни, смерти, расставании и т. д. И наш гомеостаз, и устоявшееся равновесие нейромедиаторов летят ко всем чертям.

Молодые люди, которым в силу юного возраста выдан кредит ресурса, тоже реактивны, но подчас, с другой стороны. Они оптимистичны. Ничем не подкрепленный оптимизм гостит у нас и в более зрелом возрасте. Незванным гостем заходит к нам в солнечный день под аккомпанемент радостной новости, снимает шляпу, откланивается и растворяется в закате. Помечтали о вишневом саде за чашечкой кофе

под майским рассветом и разошлись, закрыв дверь на замок. Плевать, что кого-то забыли внутри дома. Невелика потеря. Мы подобны цветам, реагирующим на солнце. Но мы не цветы. Мы – люди. И мы вольны выбирать свои состояния самостоятельно.

Видимость ресурса дает похожий эффект и создает временный прилив оптимизма. Уйма свободного времени, море по колено, вся жизнь впереди.

Но можно сделать еще более смелый вывод. Так называемый реализм – тоже реакция. Мы думаем, что опираемся на «эмпирический опыт», мыслим «объективно и независимо». Но, на мой взгляд, все эти варианты несут терапевтический и прикладной характер. И все. Ни больше ни меньше.

Не нужно страшиться ошибок. Страшитесь в первую очередь попасть в долгосрочное, невыгодное и опасное для вас предприятие или аферу, истратить ресурс понапрасну. Горести и печали – наш учитель и врач. Радости и розовые очки – тоже. Они иногда нужны и жизненно необходимы. Попытка выработать объективное мышление (так, как мы его понимаем) – тоже тренировка, умение видеть закономерности. Стоицизм с его укрощением непрерывного потока эмоций и мыслей – сюда же. Интервальное голодание, бады, физиопроцедуры и работа с хроническими заболеваниями – тоже. Накопление инвестиционного портфеля, покупка акций – почему нет?

Вопрос в другом: какой КПД, выхлоп? Что вы получите

глобально и в частности, придерживаясь той или иной формулы? Станете ли вы сильнее и адаптивнее? Оправдан ли ваш риск на данном этапе вашего развития?

Розовые очки могут навредить. Но они могут и спасти вам жизнь, как опиаты спасают от болевого шока. Использовать анестезию лишь по острой необходимости, для периодического отдыха, или прибегать к ней постоянно, компульсивно – только ваш персональный выбор. Жизнь – это динамика, беспристрастная и циклическая.

В свете вышесказанного стоицизм кажется мне наиболее надежной конструкцией. Да, вы можете радоваться, печалиться, быть взволнованным и разгневанным. Но ваши эмоции и страсти не достигают критического градуса, не отклоняют от выбранного курса, не наполняют вашу жизнь беспрерывными тревожно-депрессивными судорогами. А если и происходит что-то яркое и эмоциональное – оно не сбивает вас с пути.

Вспоминая сейчас свой юношеский нигилизм и тягу к мрачным рассуждениям, отраженную в соответствующих пубертатных пробах пера, фото и арт-хаусных клипах, я испытываю радость. Я сумел переступить через себя и вновь пришел к *nihilō* (ничто), но уже в ином смысле этого слова.

Любое здоровое существование – это всегда отсечение лишнего, обличение пустышки не ради популизма, а ради внутреннего роста. А пошлое отрицание и презрение отцовских догматов Базаровым есть сущая нелепица. Надо под-

няться выше конфликта отцов и детей, выше невроза, выше классовой борьбы, выше черного и белого, выше грозных стремлений загонять куда-то клячу истории. Она циклична и сама себя загонит и без вас.

Конфликт старого и нового – пошлый обман. И обман этот возвращает нас к Великой иллюзии Молоха, о которой говорилось ранее. Иллюзия будет стравливать вас, заставлять воевать, бунтовать против нелепых мелочей. Уводить от света вашего «Я» всеми возможными способами. И ресурс ваш будет иссякать.

Да, мне и сейчас не чуждо неформальное творчество. Эта тема не оставила меня полностью. Но теперь я прибегаю к ней не чтобы избежать реальности. Мне просто это нравится.

Глава 4. Действие и катарсис

Рассказать про катарсис и слезы во время прослушивания песни из «Сердца дракона» и про действие?

Обретая ресурс, вы будете наблюдать расширение своих возможностей и сил. Но ресурс не всегда будет приходить равномерно. Внешний мир и его давление на вас априори не может быть равномерным.

Внешний мир – это стихия. И наше внутреннее психическое – тоже стихия. Сначала динамический и равномерный подъем с легкой фоновой радостью, затем плато и скука, снова подъем и внезапно – острая скала, яма, неровность. Как в джунглях. Неминуемо будут возникать периоды непонимания, боли, растерянности. Для одной части пазла силы потрачены, а для другой, стремительно возникшей, ее уже не хватает.

Но даже в этом шторме, в этом темном лесу, если прислушаться к себе, можно услышать ответ: «Да, я иду в правильном направлении. Я иду к своей звезде». Ведь способность противостоять такого рода эпизодам – тоже ресурс. Точка боли – это в первую очередь возможность.

Помните, как я описывал шок, когда узнал об успехе сестры? Это и есть точка боли. Переломный момент. Преодоление страха полета на самолете, чтобы изменить свою жизнь,

тоже.

Но тут стоит сделать ремарку. Если моменты отчаяния и боли повторяются с определенной периодичностью, то это уже грабли и Сизифов труд. Ваше мученичество, перекачивания камня туда-сюда и бесконечные шишки от граблей на лбу опять же только ваша ответственность.

Далеко ходить не надо. В качестве примера возьмем семейные драмы. Почему люди терпят друг друга, издеваются друг над другом, дают пустые обещания, предают, уходят, снова возвращаются, обманывают сами себя? Есть ли тут боль? Да, определенно есть. Но есть ли тут повышение ресурса? Ответ дайте сами.

Из-за определенных личных особенностей, когнитивных искажений и вторичных выгод мы раз за разом прокручиваем в своей жизни один и тот же сценарий. Книга «Люди, которые играют в игры» Эрика Берна наглядно это демонстрирует. Нужно научиться видеть эти сценарии и выходить из них. Или же идти по ним играючи, пользуясь техникой безопасности и осознавая то, что вами движет, какая именно эмоция, какое стремление.

«Весь мир – театр, а люди в нем – актеры» – не просто цитата из комедии Шекспира, а довольно ценная рекомендация. Эта рекомендация получила концептуальное развитие в трактате Йохана Хейзенги «Человек играющий» (*homo ludens*). И на его основе можно выявить рецепт, которым необходимо воспользоваться.

Быть серьезным, но в тоже время шутивным. Непреклонным и жестким, но одновременно пластичным, способным поменять план действий, если предыдущий не работает. Вас могут обуревать эмоции, но в любой момент вы можете остановиться, так как именно вы играете эмоцию, а не она вас. Игра противоположностей первична. Все остальное вроде культуры, рецептов, декораций – вторично.

Я не стремлюсь множить сущности. Предлагаемый мною рецепт древний, как мир. Но современность с ее многообразием выбора и миражами путает. А посему нельзя было обойтись без словесной акробатики. Была необходимость расчистить поле.

Итак, резюме. Движение к звездам состоит из четырех элементов. Первое – честность перед самим собой, интуитивный поиск любимого дела и, как следствие, своего пути. Второе – внутренняя тишина. Третье – ресурс. Четвертое – использование точек боли и отчаяния как возможностей для качественных изменений.

Боль и переживания, которые привели к качественному изменению, скачку – это и есть катарсис. Можно пойти дальше и представить схему в еще более наглядной, простой форме: в виде двух составляющих – действия и катарсиса. Все очень просто. Какую бы часть вашей жизни вы ни взяли, вы везде будете видеть этот принцип: *действие* → *катарсис* → *действие* → *катарсис* → *действие*. И так далее.

Иногда катарсис идет первым. От перестановки слагае-

мых итог не меняется. Вы никогда не знаете, какой этап будет следующим на вашем пути. И это прекрасно. Ведь корабль жизни идет вперед. Сквозь бурю и молнии, сквозь штиль и ясное солнце, сквозь брызги и далекие берега. Но в любом случае этот сценарий позитивный – это прогресс, путь силы.

Путь силы не только неминуемо ведет к личному прогрессу, но и влияет на реальность вокруг: либо двигает цивилизацию в целом, либо по крайней мере ближний круг, отдельные области. Создает более устойчивые к энтропии структуры. Если мы не извлекаем из точек боли катарсиса и наш ресурс иссякает, то боль, замыкаясь сама на себе, не ведет вперед. И мы получаем картину менее радужную: *действие* → *регресс* → *действие* → *регресс*. Путь слабости и деградации.

В итоге мы имеем два вектора. Один ведет вверх, другой – вниз. Все просто. Никакого умножения сущностей нет. Опасность ситуации в том, что у нас очень широкий «серый коридор нормы», в котором нет явного движения вверх или вниз.

Для большинства это путь компромисса. Его схема при первом рассмотрении будет выглядеть так: *действие* → *действие* → *действие* → *действие* → *действие*. О таких людях чаще всего говорят: «серая масса». «Серая масса» как явление не так нейтральна, как может показаться. Эта группа, этот сектор тяготеет в целом ко второму сценарию, пусть и не столь явно.

«Предоставленные сами себе события имеют тенден-

цию развиваться от плохого к худшему». Закон Мерфи. Можно представить это так: *действие* → *действие* → *действие* → *регресс* → *действие* → *действие* → *действие*. Вялотекущее скатывание вниз. И потом резкий обрыв. Посеешь ветер – пожнешь бурю.

В первую очередь надо понять следующее – эти три состояния не ярлык, который надо вешать на других: этот развивается, этот явно деградирует, а этот ни рыба, ни мясо, ни туда и ни сюда. Это три вектора, которые в разные периоды жизни по тем или иным причинам могут проявляться в каждом из нас. И никто не застрахован от падений, от взлетов и озарений, от застоя и праздного штиля в серых или розовых тонах.

Пожалуйста, прошу вас, дорогой читатель. Хотите уже долгое время позвонить кому-то? Позвоните. Или сотрите номер и забудьте. Хватит размазывать.

Я почти не звонил отцу. За редкими исключениями. Он отвечал тем же. Долгое время мы робко пытались найти пути соприкосновения, но качественных сдвигов в наших отношениях не было. Встречи в кафе или на другой нейтральной территории пару раз в год. Обиды. Оскорбления. Попытки опять наладить контакт. Я приезжаю к нему домой. Получаю укоры, теплый взгляд, надежду на возобновление отношений. И опять разлука. Поздравления с днем рождения. Обманутые ожидания: я не такой, каким он хотел бы меня видеть. И он тоже «не такой».

А потом в один прекрасный день я устал. Устал от этой каши, недомолвок, тягостного ожидания. И написал ему просто СМС: «Папа, я устал отрицать в себе мужское начало, устал на тебя обижаться. Давай попробуем еще раз». Я придумал повод. Формальный, но действенный: «Папа, давай я буду звонить тебе иногда и сообщать о своих успехах. Мне бы это помогло».

Я принял силу. Силу отца. Признал свою слабость как мужчины. И с тех пор мы созванивались регулярно. Начало было положено. Общение поначалу ломкое, неудобное. Затем атмосфера становилась более расслабленной, начались разговоры на отвлеченные темы, поменялась сама тональность диалога, выросло доверие, появилась теплота. Молния проскочила между нами и разделила наши отношения на до и после.

Но не все так просто. Несколько месяцев до этого я провел ряд практик. Пристально смотрел по ночам на его фотографию, взывая к своим потаенным обидам и чувству вины, выпускал слезы, выпускал яд. И делал еще много чего. Самогипноз. Самостоятельная психотерапия. Моральная подготовка. Можно было обойтись без этого и просто позвонить? Да, можно. Если есть дерзновение, понимание, намерение. А главное – ресурс.

Отец – это сила, которая есть внутри вас. И эта сила больше вас, больше вашего собственно отца, больше вашего дедушки. Она живет в вашем роду, в вашем мозгу, в вашем

теле. И если вы в сильной обиде на отца, то ваша сила будет блокирована полностью или частично. И можно сколько угодно рассуждать, кто прав, а кто виноват, но результат не изменится.

Я пробывал в конфронтации со своим отцом большую часть сознательной жизни. Иными словами, был в конфронтации со своей силой. Я искал причины, ковырялся в бездне своей боли, пытался попросту об этом не думать. Но проблема лишь усугублялась.

Снова и снова проигрывался сценарий, которому я следовал на протяжении всей своей жизни и которому, возможно, следовали мои предки уже два-три поколения назад. Когда именно возникла эта ошибка в детско-родительских отношениях – не так важно. Главное – хватит ли у вас ресурса и понимания, чтобы все исправить. Инициировать действием катарсис.

Катарсис и «кувалда» – одни из немногих средств, способных пробудить человека. Есть еще одно. Инициация – посвящение во взрослую жизнь. В отличие от кувалды, которая прилетает внезапно, инициация делается намеренно. В прошлом она чаще применялась как инструмент пробуждения силы. Молодого юношу отправляли в лес на его первую охоту. Вернувшись, он должен был принести шкуру льва, волка или кожу крокодила. Либо не вернуться вовсе. Но вернувшись, он становился другим. Это событие тоже делило его жизнь на до и после.

Можно ли назвать инициацией этап, когда юноша или девушка покидают после школы родительский дом и отправляются в «джунгли» мегаполиса, где будут вынуждены самостоятельно жить, работать, снимать квартиру, грубо говоря, строить свою жизнь и «охотиться»? Да, если этот этап правильно выстроить. Тигр теперь не сожрет вас за считанные секунды, а будет медленно смаковать. Клыки его остры и многолики – это компромиссы, нелюбимая работа, созависимые отношения, наркотическая зависимость. В древние времена все было открыто, быстро и ясно. Теперь все размазано. И подобно тому, как ребенок учиться ходить, нам всем нужно заново учиться видеть.

Знаете, как проходит реабилитация от инсульта? Упражнения, работа над собой, пробы, пробы, еще раз пробы, выстраивание новых нейронных связей взамен утраченных, улучшение кровообращения и насыщение кислородом. Современный человек с точки зрения пути силы – инвалид. Но инвалидность – не приговор.

Посмотрите фильм «Король говорит». При должном упорстве лечится и врожденное заикание. Посмотрите на Ника Вуйчича. Он буквально без рук и ног (генетическая особенность), но назвать его инвалидом у меня язык не повернется. Потому что сила и «звезда» в нем светят настолько ярко, что их свет перекрывает собой все остальное. Мне до него как до луны пешком. Но я не унываю.

Да, я инвалид и готов с этим работать. И результаты есть.

Врожденная слабость лечится. Путь силы и поиск звезды – вот к чему вы должны стремиться. В последнее время частично возрождаются старые социальные институты и способы инициации. Люди переезжают жить в деревню для оздоровления, проводят несколько месяцев в тибетском монастыре, чтобы «очистить сознание», совершают путешествие в Перу, где практикуют сухое голодание. Люди бросают все и переезжают жить в Таиланд, где все другое: язык, еда, культура. Организуют экспедиции и забираются на Эверест или Эльбрус (лайт-версия).

Происходит это ровно потому, что есть подсознательный запрос на инициацию и катарсис. Мир открыт для тебя, но эту открытость теперь нужно заслужить, найти и ухватить. Только не попадитесь на крючок ложной инициации вроде клубных наркотиков.

Где-то полтора года назад поздним вечером я пересматривал фильм «Сердце дракона». История о храбрости, предательстве и настоящей дружбе между... кем бы вы думали? Драконом и рыцарем! Последний поклялся уничтожить дракона, но судьба распорядилась иначе.

Между ними завязались поначалу странные отношения, которые становились все более теплыми. И вот в самом финале дракон отдает свою жизнь, чтобы спасти друга и покончить, наконец, с антигероем – тем, кого он однажды исцелил половиной своего сердца. То был смертельно раненый король, чья мать слезно просила дракона о помощи. Но в ду-

ше короля затаилась тьма, и он стал сеять зло.

Под конец фильма антигерой умирает, а вместе с ним и дракон, так как после чудесного исцеления они были связаны навеки. Умрет один – умрет и второй. Дракон однажды сказал рыцарю, глядя в звездное небо, что после смерти дракон может обратиться в звезду и украсить собой созвездие, стать частью его. Но это право нужно заслужить. В противном случае дух дракона исчезает и обращается в ничто. И вот в конце фильма рыцарь склоняется над драконом и спрашивает:

– Что нам теперь делать, к кому обратиться?

– К звездам, Боуэн. К звездам, – ответил дракон.

После этого его тело исчезает, наполняя пространство искрящимся светом. Огоньки поднимаются ввысь, в небо, и происходит нечто удивительное. В созвездии появляется еще одна звезда. Душа дракона обрела наконец покой. И преподала рыцарю и всем, кто был рядом, важный урок. И все это под блестящую мелодию композитора Рэнди Эдельмана «To the stars».

И меня пробило. Вдавило в диван. Глаза налились слезами. Последние годы жизни пронеслись передо мною. Тщетные попытки, бесчисленные обещания самому себе начать что-то делать. Пронеслась передо мною слабость на бледном коне. И ветер за окном завыл. Но песня огоньком продолжала играть, приближаясь к своему финалу, мажорному и мощному. Во мне сплелись отчаяние и надежда, боль и сила,

смелость и дрожь в теле. Что-то изменилось у меня внутри в тот вечер.

На следующий день я сдался. И начал пить, наконец, гормоны для щитовидной железы, которые прописал мне врач. До этого я очень гордился тем, что я не пью эту «химию», обхожусь без нее и остаюсь на плаву. Да, остаюсь, если не считать того, что я два раза успел побывать в кардиологическом отделении из-за гипертонических приступов. Гордыня не позволяла мне примириться с фактом болезни, и я отрицал ее. Отрицал часть себя. Потом мне удалось снизить дозировку гормонов, но это уже совсем другая история.

Еще через день я купил корсет для спины. Давно откладывал. И вот, наконец, решился. Купить корсет для осанки – значит признать, что есть проблема. Еще одна рана, еще один удар по гордости. Но после той ночи мне удалось утихомирить ее. Внутри проклюнулось нечто свежее, яркое, нежное и в то же время сильное.

Еще через несколько дней я начал смотреть лекции и читать статьи, которые были связаны с моими проблемами по здоровью. А еще через пару недель нашел постоянного клиента, для которого делал монтаж за деньги. Да, за небольшие. Еще один удар по моей гордости: кто я, если получаю копейки в таком возрасте?! Но пришлось смириться. Тепличные условия, в которых я рос, оставили рану. И исцелять ее пришлось каленым железом, слезами и потом.

Катарсис ворвался в мою жизнь, и последовали действия.

У меня хватило ума принять это как подарок, милосердие. Ведь до этого на действия мне не хватало сил, смирения, смелости, мудрости. Не было сил выходить на ринг и испытывать боль, участвовать в спарринге. Так сложилось, что вдобавок именно тогда я находился на этапе разрыва отношений с девушкой, которая мечтала петь в опере. Назовем ее М. Прекрасная и изумительная М.

Жизнь сжалилась надо мной и не стала бить кувалдой, чтобы отрезвить. А дала жесткий, но теплый родительский пинок. Катарсис инициировал действия.

Прежде чем мы попросимся, у меня будет к вам последняя просьба. Прогуляйтесь вдаль от города и подгадайте момент, когда ночное небо будет безоблачным. Не берите с собой в дорогу планы, осуждения и боль утраты, грезы о будущем и праздные мысли. Просто запрокиньте голову.

Вдохните полной грудью – плавно и легко. Замрите. Охватите взглядом и слухом распахнувшийся купол и звенящую тишину. И найдите звезду. И когда станет одиноко, страшно, невыносимо – вспоминайте о ней. И она поможет вам. Она не предаст. Свет ее навеки останется у вас внутри.

Будьте сильными. Желаю вам этого от всего сердца.