

становилось еще хуже. И я надеялся, что в будущем изобретут такой антибиотик, который мне поможет.

Но не изобрели.

\*\*\*

А сейчас я стал думать так. Пусть даже изобретут волшебную пилюлю. Это неинтересно.

Во-первых, это не избавит нас от всех бед, несчастий и невзгод. Что за жизнь, когда от всего есть лекарство? Съел — и готово, тебе хорошо... Это не подвигнет людей к самосовершенствованию. Они еще больше будут надеяться, рассчитывать не на себя, а на «дядю». Многие и вовсе перестанут работать над собой.

И сейчас не много есть людей, способных себя улучшить. Большинство продолжает искать причину всех несчастий в чем угодно, только не в себе. «В том, что человек делает хорошо, он хвалит только себя, в том, что не получается, — винит других», — услышал я у Супонева. Секрет же заключается в том, что нужно всего-навсего регулярно, без усталости, не покладая рук работать.

Я верю в себя. Так же я верю в вас! Ищите причину в себе. Панацеи не существует, волшебство живет только в сказках, чудесных исцелений не бывает. Чудо не приходит на ужин. Его не нужно ждать. К нему нужно идти самому!

Только вы способны сотворить над собой волшебство. Колдуйте! Придумывайте и произносите заклинания! Творите магию! И тогда чудо придет. Но для этого нужно потратить много усилий. Лучший волшебник — это сам человек.

Это вы! Поверьте в себя! Поймайте свою звезду за хвост! Обретите мощь необыкновенную. И да пребудет с вами сила!

Вторая причина, по которой волшебная пилюля вредна, — она лишит вас радости. Нет ничего лучше сделанного своими руками. Нет ничего приятнее того, к чему ты пришел, чего ты добился, достиг сам. Своим трудом, потом и слезами.

Когда вы достигните результата, вы обычно начинаете верить, что способны изменить ситуацию. А ведь именно эта вера и позволяет ее изменить (Аллен Дэвид).

Сам! Преодолев все своим упорством, волей, старанием. Ты выиграл, одержал победу! Взял быка за рога. Прищучил, уgomонил злые силы природы. От ликования сравнения так и прут, просятся на бумагу: «Ты усмирил злую собаку, оседлал дикого мустанга, перепрыгнул через жирафа, перетолкал бегемота. Ты обул страуса, уделал слона, поборол орангутанга, обвел змею вокруг пальца. Ты умыл выдру, обогнал гепарда, натянул нос носорогу, перещеголял кузнечика. Ты удавил удава, перехитрил лисицу, уплыл от крокодила, ужалил скорпиона. Ты перещелкал белку, перепилил рыбу-пилу, укусил зубатку, отобрал корону у льва!»

\*\*\*

Это огромное, непередаваемое, сладостное ощущение триумфа. Оно вдохновляет на еще более сложные, дерзкие, безумные, смелые подвиги и свершения. Радость переполняет тебя. Уверенность поднимает до небес. Ты становишься светлым, легким, воздушным. Счастье окрыляет тебя, дает ощущение могущества, контроля над происходящим, управления ситуацией, царствования над жизнью.

Ты говоришь себе: «Да, я сделал это! Я смог!» Тебе уже не нужно на кого-то или на что-то надеяться. Ты и так имеешь все, силен, смел, владеешь ситуацией. Уверен в своих возможностях, силах, запасах, ресурсах. Моща так и прет!

Начните действовать. Хватит искать виновных в вашей ситуации. Никто, кроме вас, вам не поможет. С этой минуты пеняйте только на себя. Как говорил один из героев Шекспира: «Не в звездах, нет, а в нас самих ищи причину, что ничтожны мы и слабы».

Усомнитесь в силе рока. Поверьте в себя!

\*\*\*

### **Как реагировать на болезнь**

Когда тебе хорошо и вдруг болезнь вмешивается в твои планы — всегда неприятно.

Подумайте, при каких условиях у вас будет хорошее, а при каких плохое настроение. Что приходит в голову? Чем хуже себя чувствуешь, тем хуже настроение!

Это в нас сидит уже на подсознательном уровне. Внутренняя программа, установка, которая присутствует в той или иной степени у всех. И распространяется она не только на данную ситуацию, но и на все аспекты жизни. Как реагировать на грубость, несправедливость, повышение цен и т. д.? Возмущаться и горевать? Да, так мы запрограммированы. Зависимость проста, и она прямая: мне сделали хорошо — значит я чувствую себя хорошо, и наоборот.

Но зависимость своего настроения от обстоятельств можно снизить. Для этого нужно переключиться с контроля над ситуацией на контроль над собой. Переориентировать свое внимание. Чем меньше контроль над ситуацией, тем меньше привязанность к ней, слабее ее влияние на вас. Это не значит, что надо ничего не делать, перестать контактировать с пришедшим извне. Просто следует сосредоточиться на себе и осознать, на что ты можешь повлиять, а на что — нет. Что можешь, спокойно делай, а что не можешь — и не пытайся. И горевать нечего.

Но программа в нас засела очень глубоко. Когда самочувствие ухудшается — расстраиваемся. И от того, что плохо, и от того, что планы сбиваются, дела идут не так, как намечено. Неприятно, когда ты не можешь осуществить того, чего хочешь. Но всегда и во всем есть положительная сторона. Можно ее найти и здесь (в каждом конкретном случае она своя).

\*\*\*

Расстройство, пусть даже для него есть веская причина, только потянет вас вниз и никакой пользы не принесет.

Не нужно останавливаться, нужно двигаться вперед к следующему пункту назначения, продолжать жить. Переживания не помогают, не дают ничего.

Ехать тяжело, но если сойдете на остановке — следующего автобуса, возможно, придется ждать долго. Поедете дальше — путь будет не всегда приятным, медленным, но все же к нужной вам цели.

Один из главных факторов, уменьшающих зависимость от обстоятельств, — действие. Жизнь — это движение. Именно

оно рождает самоконтроль и ответственность. Ничего не делать — действие со знаком минус. Когда ты что-то предпринимаешь, это усиливает чувство свободы и независимости. Потому что делаешь это именно ты и никто другой.

\*\*\*

Вся ответственность за собственное здоровье лежит на тебе. Для тех, кто это понял, не остается другого выбора, кроме как предпринимать усилия. Иначе — ничего не будет.

А оно тебе надо? Да. Ничего не делая, ничего и не получишь. Делая хоть что-то, хоть как то — кое-что непременно получишь. Уже много лучше, чем ноль.

Ноль — это замкнутый круг. Это ничто. При движении по кругу вернешься в прежнюю точку. Даже чуточка, единичка — это уже какой-то путь. Сделай хоть что-нибудь. Сдвинься с места!

Раньше, когда я вел пассивный образ жизни, то скорее наблюдал за происходящим, чем принимал в нем участие. Так, наблюдая, можно прожить всю жизнь. Практически ничего не испытываешь и не познаешь. Результат достигается методом проб и ошибок. Действовать — значит ошибаться, и наоборот.

Ну и что же, что не умеешь? Освоишь!

Нужно быть ребенком и неучем в этой жизни. Зачем жить, если ты уже все знаешь? Дети бегают, расшибают лбы о стены в прямом смысле. Так было и со мной в детстве. Излишняя осторожность рождает много страхов и опасений. Проигрыш нужен, полезен для раскрытия наших слабых сторон.

\*\*\*

Для меня естественны, нормальны частые ухудшения и обострения. И я долго ничего не предпринимал. Просто плыл по течению. Пока мне реально не стало плохо, я и не задумывался о том, чтобы заняться чем-то специальным, улучшающим здоровье. Обжегшись, я начал более внимательно относиться к этому.

Потом, когда активно занимался кинезитерапией, ухудшения начали раздражать и обижать. Я чрезмерно увлекся

контролем. Воздействовать на все нельзя. «На дороге обязательно найдется какой-нибудь Гаврила, который тебе насолит», — говорил мой автоинструктор. Также и со здоровьем. Все не учесть, от всего не уберечься. Просто будьте готовы к этому. Смиритесь с возможными временными поражениями и спокойно идите вперед. Вы знаете, что форс-мажор возможен в любую секунду, а это уже ваш выигрыш. Ослабьте хватку. За всем не усмотреть. В свои планы полезно включать обстоятельства, которые этим планам могут помешать. Оставьте в голове место для временного провала, локального краха. А потом в путь. И не оглядывайтесь назад. Чрезмерные сомнения будут только сбивать вас с толку. Взор должен быть устремлен вперед. Не опускайте голову. Не погружайтесь в себя. Не сбивайтесь с цели. Смотрите на горизонт, который приближается.

Что бы ни случилось, настройтесь так, что это не собьет вас с толку и вы продолжите делать то, что делали. Как верно сказал мне папа во время обострения: «Просто делай то, что у тебя получается».

\*\*\*

Когда у тебя плохое состояние, обычно все валится из рук. Тогда можно на время погрузить себя в бассейн отдыха, блаженства. Взгляд вялый, отсутствующий, потусторонний. С улучшением он перейдет в умный, пытливый, посюсторонний.

Кстати, это полезно для понимания мира.

В последнее время я начал замечать, что в кризисы становлюсь более грубым, резким, агрессивным. Недоволен всем больше, чем обычно. Теперь стал понимать причину. Ухудшения погружают нас во тьму. Если к этому готов, то берешь с собой факел. Держите его под рукой, с ним намного светлее.

Сейчас такие моменты осознаю, говорю себе: «Стоп, а что это я такой бука? Ага, это опять здоровье сдает. Пора возвращаться к свету».

Это и есть контроль. Ты наблюдаешь себя со стороны. Видишь, каким курсом идешь. Держите навигатор в своей голове включенным, тогда можно будет корректировать путь. И быстрее выбраться из опасных вод.

Заблудшие же не ведают, что творят. Их разум растворяется в пучине темных течений. Они — во мраке ночи. Днем тебе все хорошо видно и ты спокоен. Когда наступает ночь — теряешься в крошечной тьме неведения. Включи свет, и пространство приобретет очертания, тьма уменьшится. Гнев — это тьма у тебя в голове. Погрузившись в нее, ты мечешься и машешь руками в смятении, идешь и спотыкаешься, нанося себе вред. Ты не понимаешь, что происходит.

\*\*\*

На все случаи жизни можно предложить инструкции.

## **ВОТ МОЯ ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ КРИЗИСНЫХ СЛУЧАЕВ:**

### 1. Прими реальность

Посмотри фактам прямо в лицо: «Да ухудшение, я согласен, вижу». Знай: победа начинается здесь.

### 2. Оцени ситуацию

Спокойно и трезво подумай о том, что все не так уж плохо. Могло бы быть хуже? Конечно! Хуже не может быть только тогда, когда тебя уже нет. Но ведь ты пока мыслишь — значит существуешь! *Cogito ergo sum*

### 3. Не переживай зря

Прекрати думать о том, как тебе плохо. Не зацикливайся на тяжелой ситуации, перестань переживать и обсасывать ее. Это только усиливает кризис и замедляет выход из него.

### 4. Составь план

Сконцентрируйся на мыслях о том, какие улучшения возможны, каких изменений тебе хочется. Полезно записать их по пунктам.

### 5. Начни действовать

Сделай все возможное для улучшения ситуации (проконсультируйся, прими лекарства, наконец, ляг в больницу). Начни что-то предпринимать, двигаться! Даже если ты выбрал не лучший вариант, действие всегда лучше бездействия. Оно ведет к выходу.

### 6. Продолжай действовать гибко, даже при неудачах

Не расстраивайся от того, что сразу улучшения не наступает. Скажи себе: «Ничего страшного, я пошел дальше». И не мусоль после этого в голове тему своей болезни. Пробуй разные варианты. Главное — не стоять на месте.

### 7. Отпразднуй победу

Она придет, хотя и не всегда сразу. Верь, что победишь. Только так!

# Заключение

Сам не верю тому, что книгу наконец закончил (апрель 2012). Писать было очень интересно, многое осознал, на некоторые вещи взглянул по-новому. Удивляюсь, неужели все эти мысли, умные и не очень, из моей головы? А может, я уловил их извне, из общего информационного поля?

Писал книгу ровно год. За первый месяц написал около 200 рукописных страниц. Это было самое продуктивное время.

Затем неожиданно навалился кризис и помешал, подорвал мои позиции, скинул с пьедестала почета и занял его сам, временно взяв верх. Это сильно меня подкосило. Но я не остановился и начал вести дневник, часть которого включена в книгу. Потом был перерыв. После обследования в Германии примерно месяц (август 2011) переосмысливал свою жизнь. Продолжал активно заниматься здоровьем.

Когда стало лучше (из кризиса № 2 выходил полгода, см. рис. 78), — продолжил писать.

\*\*\*

Мне самому помогает жить написанное. Иногда перечитываю места о пройденных трудных моментах. В новых непростых ситуациях это помогает взять себя в руки, а в радостное время не позволяет расслабиться, погрузиться в безмятежность. Надеюсь, и вам книга будет полезна.

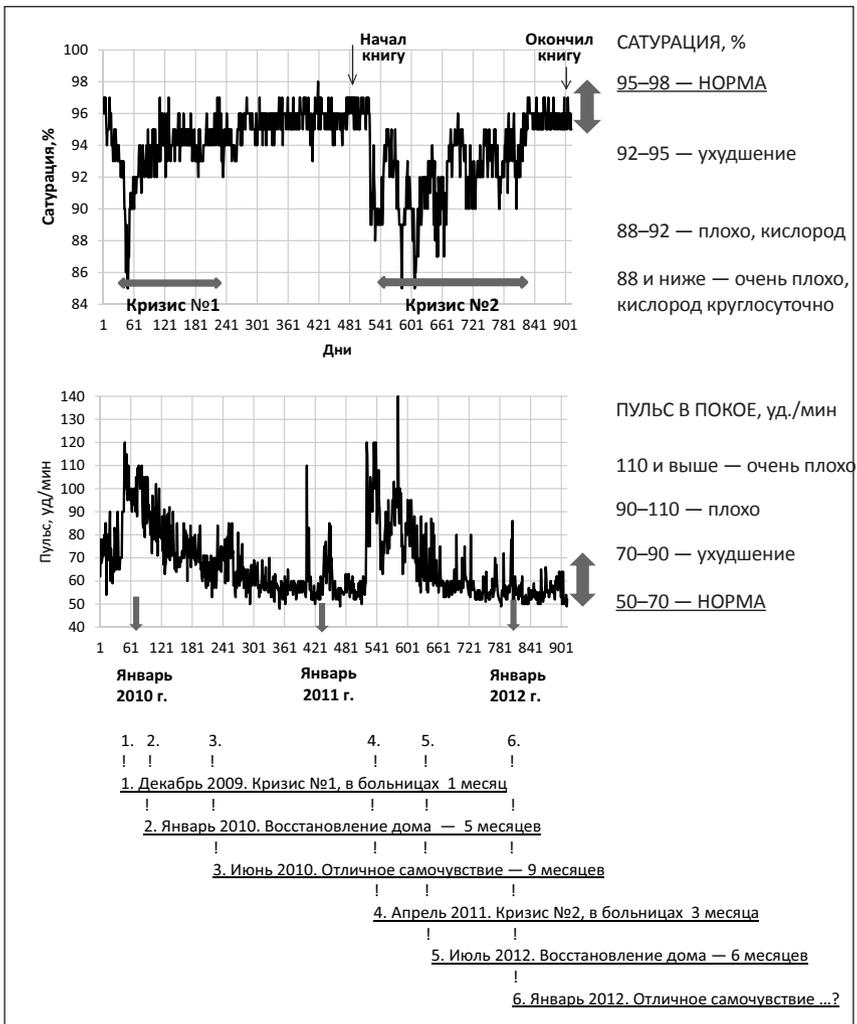
Отдельные страницы перечитываю с удивлением. Многие детали уже не помню. Мироззрение за время написания менялось и продолжает меняться. Некоторые эпизоды описал бы сейчас иначе. Прежние оценки оставил такими, какими они были раньше (кое-где расставил даты).

Прогресс есть несомненный, чувствую его на лице<sup>1</sup>. Год назад я, конечно, был еще сосунком, молокососом, зеленышем

---

<sup>1</sup> Именно «на лице»!

необсохшим. А сейчас — просто молокосос. Много теперь воспринимаю по-другому: спокойнее, мягче, светлее. В целом жить стало лучше, жить стало веселее. За год много воды утекло. И мокроты тоже.



**Рис. 78.** Динамика моих параметров и событий за последние два с половиной года

\*\*\*

Начав с простых дыхательных упражнений, я пришел к тому, чего сам не мог ожидать: захотелось тренироваться физически, закаливаться, менять питание, развиваться духовно. Выздоровление приводит к светлым мыслям. Тянет делать добро, нести благо людям. Тело развивает разум. Разум развивает дух. Дух развивает тело. Одно перетекает в другое.

Кризис № 2 дал опыт, который, несомненно, пригодится в будущем. Уже год я не лежал в больницах. Как дальше — будем решать вместе с врачами. Действовать буду по обстоятельствам. Но после того, как меня буквально залили антибиотиками, я не особо горю желанием возобновлять капельницы. По крайней мере в ближайшее время.

\*\*\*

Детство мое прошло весело, юность — беззаботно, молодость застала врасплох.

Главный вывод: нужно работать над собой постоянно, даже если все хорошо. Особенно при нашем диагнозе. Никто другой не сделает тебя здоровым и счастливым. Но любой кризис преодолеешь, если к нему готов. Для этого займись здоровьем, пока здоров! Когда заболеешь — очень пригодится.

В книге встречается фраза «борьба с болезнью». Да, раньше я был неистовым борцом с ней. Даже доклад на конференции назвал «Личный опыт борьбы с муковисцидозом». Сейчас взгляды изменились. Я понял, что болезнь — это часть меня, нужно понять и принять ее, научиться жить с ней в согласии.

\*\*\*

Забывать о болезни нельзя, но и концентрироваться на ней — тоже.

Представьте себе: жаркий летний день, палит яркое солнце. Вам, конечно, неприятно, но перенести это можно. Но если на вас навести огромную лупу — лучи сконцентрируются в ней так, что вы сгорите. Так же с проблемами и переживаниями.

Они разрастаются до невероятных, непостижимых размеров, когда вы фокусируетесь на них. Сместите фокус: думайте о хорошем, и плохое уменьшится автоматически. Если все время думать про свой муковисцидоз и страдать, ситуация только усугубится. Энергия будет тратиться впустую.

Помните еще об одном: все очень индивидуально. Но есть общеизвестные методы, которые оказывают положительное воздействие на всех, правда, в разной степени. Главное — подобрать оптимальный вариант для себя.

Желание, вера и терпение творят чудеса. Главное — наблюдать, экспериментировать и действовать. Одними рассуждениями не обойтись.

Действуйте, и удачи вам во всех свершениях!

\*\*\*

Какие у вас еще вопросы?

Если их масса — поздравляю, это здорово!

«Почему же, Гоша?» — спросите вы меня.

Однажды в институте, во время консультации по психиатрии ко мне пришло маленькое, не побоюсь этого слова, озарение.

Консультация проходила в форме «вопрос-ответ». Только один студент из нашей группы, мой друг Семен, тянул руку и задавал вопрос за вопросом. Больше никто. Профессор Исаев спросил одного из студентов: «А почему вы ничего спрашиваете?» «У меня нет вопросов», — ответил тот.

Я подумал: если ты что-то серьезно изучал, у тебя будет уйма вопросов. Это значит, что ты хоть что-то понял. Не понял ничего — и вопросов не будет.

У матросов нет вопросов. У капитана Немо — тысяча и одна дилемма!

Вы поняли?

\*\*\*

Сейчас я поставил себе еще более высокие цели: выйти на новый уровень здоровья. И вот за счет чего:

## МОИ СТОЛПЫ ЗДОРОВЬЯ

1. Кинезитерапия (дыхательная гимнастика в достаточном объеме — основа).
2. Позитивное мышление (похвала, а не критика; любовь к миру и людям; хорошее настроение независимо ни от чего).
3. Качественное питание (больше свежей зелени, овощей, фруктов, орехов, питательных смесей — если необходимы).
4. Режим дня (тайм-менеджмент, разумное сочетание работы — отдыха и процедур, подъем в 7, отбой в 22, минимум ТВ и ПК, максимум живого общения).
5. Осознанное лечение (индивидуальная программа реабилитации и лекарственной терапии, не злоупотреблять антибиотиками, искать лучшее, пробовать новое, экспериментировать).
6. Спорт и закаливание (гимнастика, регулярные прогулки, танцы, лыжи, бег, парилка с холодным бассейном, ежедневные обливания).
7. Творчество (осмысливание жизни, самоанализ, совершенствование всего, что описано выше, и передача другим, например через эту книгу!)

**И главное правило:**

**НИКОГДА НЕ СДАВАТЬСЯ!**