

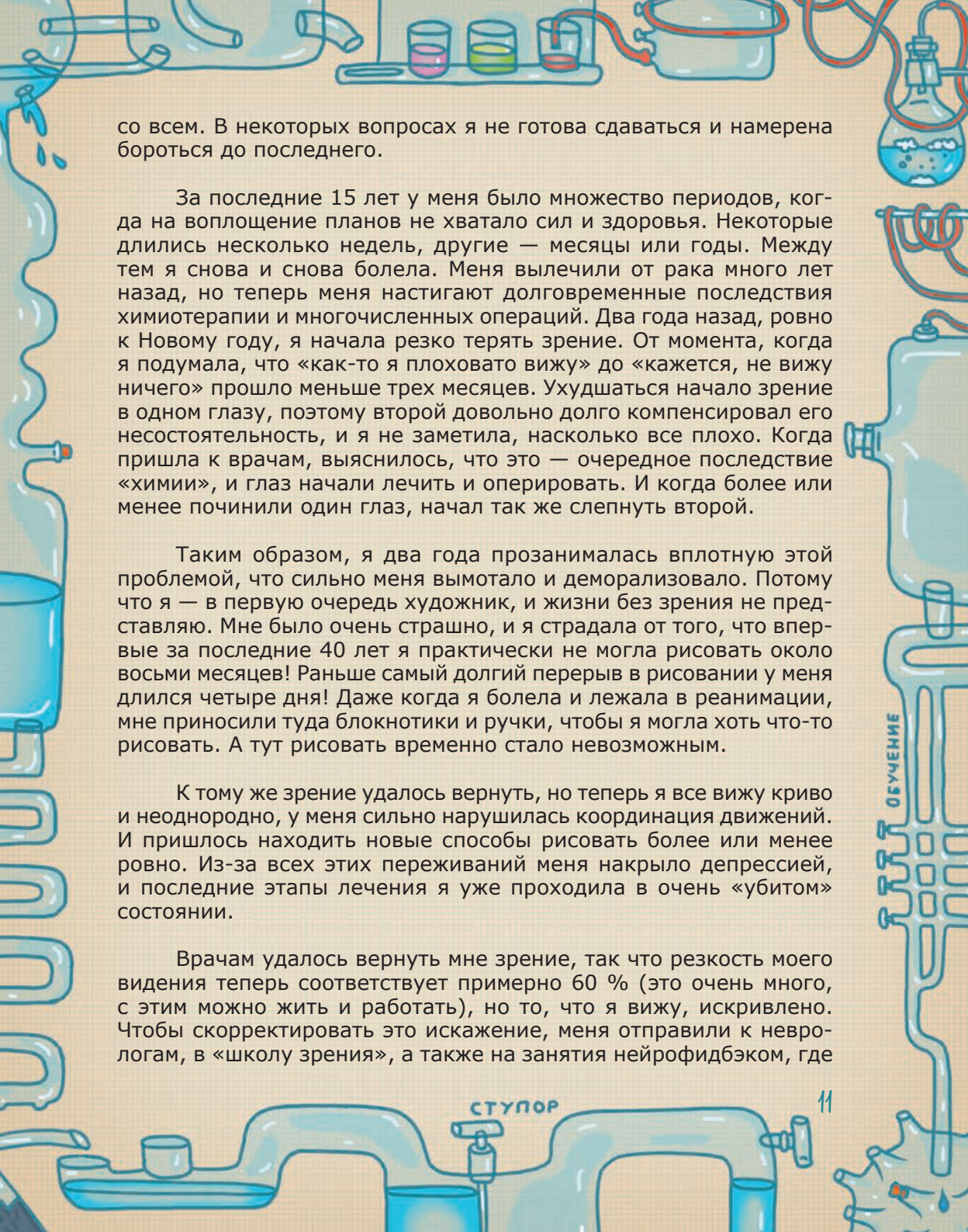
1. В поисках вдохновения

Многие свои статьи и главы книг я начинала со слов: «Мне повезло». Мне повезло, что меня с детства учили хорошо работать, систематизировать свои знания и анализировать свой опыт. И что я унаследовала от некоторых членов семьи склонность к тому, чтобы переживать иногда так называемые «маниакальные эпизоды», которые отличаются большими приливами энергии и вдохновения. Но мне не повезло в свое время тяжело заболеть. И несколько лет жить в состоянии полной опустошенности. Говорят, что никому так тяжело не даются депрессии и фазы уныния, как маньякам, знающим вкус зашкаливающих приступов энергии, счастья и оптимизма. В моей семье были демонстрации потрясающей силы духа, когда люди выбирались из тяжелейших болезней и реабилитировались после невыносимых трагедий. К сожалению, навыки, подсмотренные у них, мне неоднократногодились. Были у меня и спутники жизни, которые душили мои творческие порывы, подрывали мотивацию, вселяли уныние и неуверенность в себе. Часто я получала поддержку от семьи, но также были периоды, когда такой поддержки не было, а она бы так пригодилась в тяжелый момент! Иногда у меня был понимающий друг и собеседник, а зачастую она была «одна на свете» и должна была все проблемы решать сама.



Я пережила различные взлеты и падения. Узнала вкус настоящих крутых полетов, когда эмоции зашкаливают, мир находится у моих ног, и я ощущаю себя «царем зверей». Но и моменты полного отчаяния, и это было ощущение, когда кажется, что не хватает сил даже для того, чтобы дожить до завтрашнего дня. Просто лежа дожидаться.

Годы идут, а жизнь меня учит по-разному. Я уже изрядно доломала свое здоровье, но и во многом его снова восстановила. Нашла свой способ жить и работать. Узнала свои границы и научилась с ними определяться. Приняла и смирилась со многим, но не



со всем. В некоторых вопросах я не готова сдаваться и намерена бороться до последнего.

За последние 15 лет у меня было множество периодов, когда на воплощение планов не хватало сил и здоровья. Некоторые длились несколько недель, другие — месяцы или годы. Между тем я снова и снова болела. Меня вылечили от рака много лет назад, но теперь меня настигают долговременные последствия химиотерапии и многочисленных операций. Два года назад, ровно к Новому году, я начала резко терять зрение. От момента, когда я подумала, что «как-то я плоховато вижу» до «кажется, не вижу ничего» прошло меньше трех месяцев. Ухудшаться начало зрение в одном глазу, поэтому второй довольно долго компенсировал его несостоятельность, и я не заметила, насколько все плохо. Когда пришла к врачам, выяснилось, что это — очередное последствие «химии», и глаз начали лечить и оперировать. И когда более или менее починили один глаз, начал так же слепнуть второй.

Таким образом, я два года прозанималась вплотную этой проблемой, что сильно меня вымотало и деморализовало. Потому что я — в первую очередь художник, и жизни без зрения не представляю. Мне было очень страшно, и я страдала от того, что впервые за последние 40 лет я практически не могла рисовать около восьми месяцев! Раньше самый долгий перерыв в рисовании у меня длился четыре дня! Даже когда я болела и лежала в реанимации, мне приносили туда блокнотики и ручки, чтобы я могла хоть что-то рисовать. А тут рисовать временно стало невозможным.

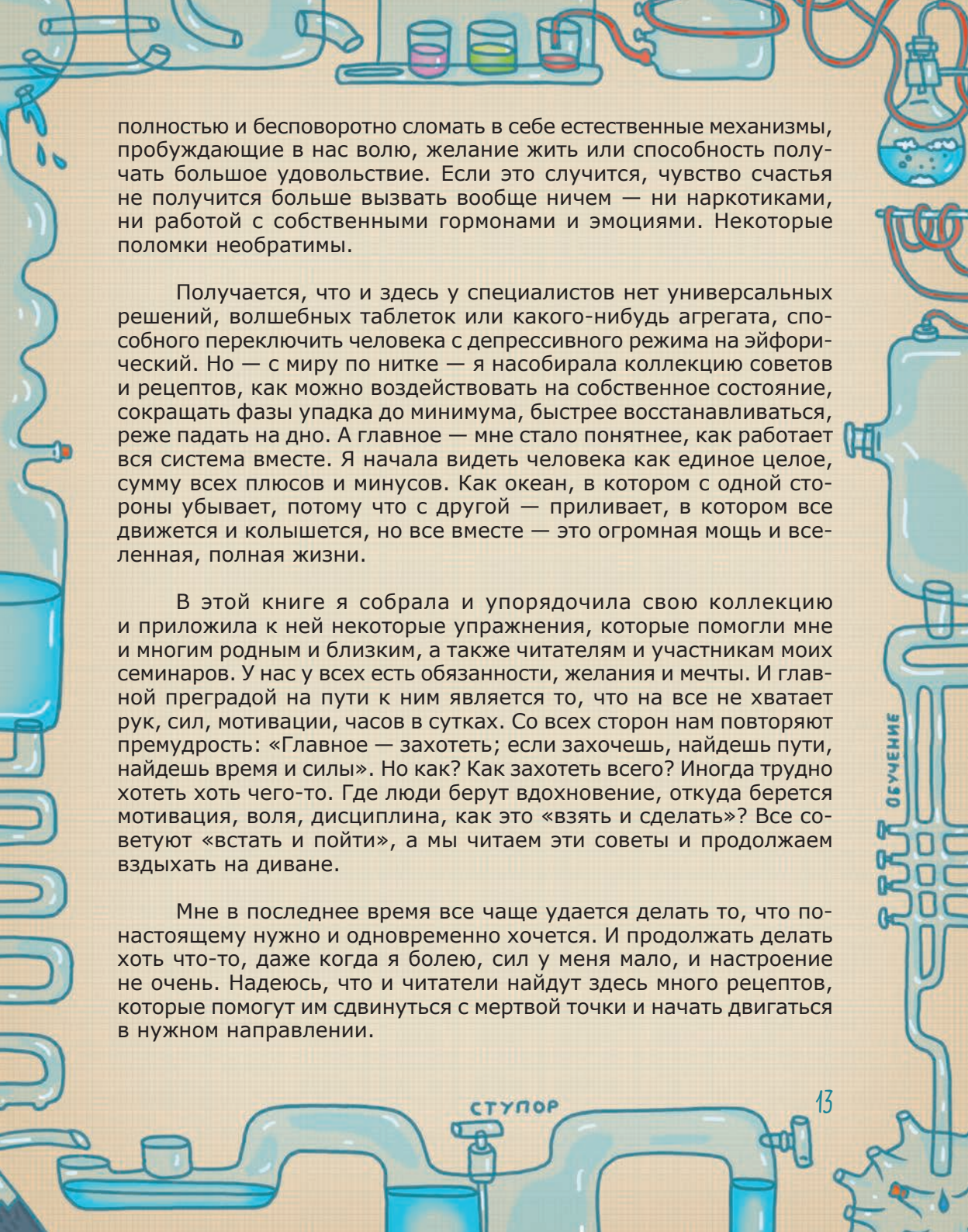
К тому же зрение удалось вернуть, но теперь я все вижу криво и неоднородно, у меня сильно нарушилась координация движений. И пришлось находить новые способы рисовать более или менее ровно. Из-за всех этих переживаний меня накрыло депрессией, и последние этапы лечения я уже проходила в очень «убитом» состоянии.

Врачам удалось вернуть мне зрение, так что резкость моего видения теперь соответствует примерно 60 % (это очень много, с этим можно жить и работать), но то, что я вижу, искривлено. Чтобы скорректировать это искажение, меня отправили к неврологам, в «школу зрения», а также на занятия нейрофидбэком, где

я узнала, что человек в состоянии на многое «надрессировать» свой мозг. И во многом его можно «перепрограммировать». Начав с глаз, я увлеклась этой темой, начала расспрашивать специалистов и читать книги по данному направлению. В первой половине моей борьбы с болезнью я проходила психотерапию и долго изучала, что в этой области можно сделать для улучшения жизни каждого пациента. Теперь передо мной открылся мир нейротрансмиттеров и нейронных связей, и я узнала еще больше о том, как работает наш мозг, из чего созданы наши блокады, ступоры и слабости. Как мы учимся, как снимаем стресс, какие химические процессы вызывают у нас большие чувства и яркие эмоции.

Конечно, меня интересовала и одна из главных тем моей жизни: вдохновение, мотивация! Люди веками боготворят мистические моменты, когда на них снисходит желание творить и вершить великие дела. Потом «Муза» улетает, и жизнь превращается в ожидание ее возвращения. Всем хотелось бы узнать тайный рецепт, как «призвать» ее каким-то волевым усилием. Но если бы этот рецепт существовал... Эх... Его нет. Мы придумали, как жить, пока «Музы» нет. Как работать, несмотря на то что иногда вообще ничего не хочется и не может. Как черпать хоть какое-то вдохновение из того, что окружает нас всегда. Я сама написала уже не одну книгу о том, как пережить, переждать, перетерпеть время до следующего взлета. Есть и рецепты, которые иногда работают и вызывают желанный эмоциональный подъем и желание творить. Но все они — ненадежны, не дают гарантии, работают не у всех. И у всех у нас есть состояния, в которых не работает вообще ничего.

При этом те же самые неврологи твердят, что и полеты, и вся эта эйфория — «чистая химия». По сути, определенные события приводят к выбросу определенных гормонов, все это влияет на наше настроение и тонус. Правда, и у них нет простого рецепта, как включить и выключить все чувства по команде. Отчасти эту задачу можно решить с помощью разных субстанций, изменяющих состояние сознания. Мы все знаем, что существуют наркотики, от которых человек делается очень воодушевленным и энергичным незамедлительно. Но за такую легкую добычу нужно очень дорого платить — депрессиями, истощением, серьезными проблемами со здоровьем и не только. С помощью многих наркотиков можно



полностью и бесповоротно сломать в себе естественные механизмы, пробуждающие в нас волю, желание жить или способность получать большое удовольствие. Если это случится, чувство счастья не получится больше вызвать вообще ничем — ни наркотиками, ни работой с собственными гормонами и эмоциями. Некоторые поломки необратимы.

Получается, что и здесь у специалистов нет универсальных решений, волшебных таблеток или какого-нибудь агрегата, способного переключить человека с депрессивного режима на эйфорический. Но — с миру по нитке — я насобирила коллекцию советов и рецептов, как можно воздействовать на собственное состояние, сокращать фазы упадка до минимума, быстрее восстанавливаться, реже падать на дно. А главное — мне стало понятнее, как работает вся система вместе. Я начала видеть человека как единое целое, сумму всех плюсов и минусов. Как океан, в котором с одной стороны убывает, потому что с другой — приливает, в котором все движется и колеблется, но все вместе — это огромная мощь и вселенная, полная жизни.

В этой книге я собрала и упорядочила свою коллекцию и приложила к ней некоторые упражнения, которые помогли мне и многим родным и близким, а также читателям и участникам моих семинаров. У нас у всех есть обязанности, желания и мечты. И главной преградой на пути к ним является то, что на все не хватает рук, сил, мотивации, часов в сутках. Со всех сторон нам повторяют премудрость: «Главное — захотеть; если захочешь, найдешь пути, найдешь время и силы». Но как? Как захотеть всего? Иногда трудно хотеть хоть чего-то. Где люди берут вдохновение, откуда берется мотивация, воля, дисциплина, как это «взять и сделать»? Все советуют «встать и пойти», а мы читаем эти советы и продолжаем вздыхать на диване.

Мне в последнее время все чаще удается делать то, что по-настоящему нужно и одновременно хочется. И продолжать делать хоть что-то, даже когда я болею, сил у меня мало, и настроение не очень. Надеюсь, что и читатели найдут здесь много рецептов, которые помогут им сдвинуться с мертвой точки и начать двигаться в нужном направлении.