

Александр
Колганов



Улыбнись,
тебе идёт!

Как однажды очнуться
и наконец узнать себя

Александр Колганов

**Улыбнись, тебе идёт!
Как однажды очнуться
и, наконец, узнать себя**

«Издательские решения»

Колганов А. В.

Улыбнись, тебе идёт! Как однажды очнуться и, наконец, узнать себя
/ А. В. Колганов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-931359-1

Вспомните, когда вы улыбались в последний раз? Не усмехались, а именно улыбались. И то состояние лёгкости, которое у вас было в тот момент внутри. Задумайтесь, а хотелось бы вам быть в этом состоянии чаще? Если да, то эта книга для вас. Автор — психолог, прошедший путь от старшины пограничных войск КГБ СССР до специалиста по оздоровлению Национальной профессиональной Ассоциации народной медицины и оздоровительных практик, включая подготовку двух IPO в Лондоне и четыре диплома.

ISBN 978-5-44-931359-1

© Колганов А. В.
© Издательские решения

Содержание

Вступление	6
Пролог	9
Глава 1	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Улыбнись, тебе идёт! Как однажды очнуться и, наконец, узнать себя

Александр Владимирович Колганов

Иллюстратор Ольга Графова

Редакторы Николай Королев, Илья Литвинов, Ольга Юрьевна Падорина

Корректор Сергей Ким

© Александр Владимирович Колганов, 2018

© Ольга Графова, иллюстрации, 2018

ISBN 978-5-4493-1359-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Посвящается

Бабушке

Маме

Жене

Вступление

Болящий ожидает здоровья даже до смерти.
Народная мудрость

Здравствуй, мой читатель! Благодарю тебя за интерес к моей книге.

Улыбнись, тебе идёт! Это правда.

Вспомни мгновение, когда ты случайно заметил отражение своего лица на мониторе планшета, компьютера, телефона, в автомобильном стекле или в зеркальной стенке лифта. Тот момент, когда ты утром, ещё не до конца проснувшись, начинаешь чистить зубы и ловишь себя на мысли, что на тебя из зеркала смотрит тот, кто и в самом деле ещё не проснулся до конца. В выражении его лица есть что-то знакомое, не ясно что, но тебя цепляет.

Скажи, а ты задумывался, что такое твоя улыбка? Когда это было в последний раз? Ты просто улыбаешься и замечаешь это. Не потому, что услышал шутку или увидел что-то забавное. По другой причине. Улыбка лёгкости приходит просто откуда-то из середины груди. Именно та улыбка, когда делаешь глоток кофе и отламываешь кусочек шоколада или имбирного печенья и наслаждаешься. Это можно делать одному, а можно с друзьями и близкими. Не имеет значения.

Главное, ты просто улыбаешься.

Так улыбаются, когда осознают, что еще есть способность удивляться чему-то новому.

Это книга для тех, кто хочет и может вспомнить себя в то время, когда ему хотелось просто спрашивать, ходить, заглядывать во все углы, залезать в ящики шкафа или комода.



Это не та снисходительная улыбка превосходства, когда обошёл кого-то на повороте или ухватил самый большой кусок. Эта улыбка ребенка. Спонтанная, естественная. Это ключ к состоянию лёгкости, которое было у тебя в детстве.

Эта книга, чтобы вспомнить, как это: ощущать лёгкость, когда улыбаешься самому себе. Обычно сталкиваясь с реальностью, мы сжимаем зубы. А ты пробовал одновременно сжать зубы и улыбнуться? Получается неестественно и напряжённо.

Это книга о том, как жить с улыбкой на лице, книга для тех, кто однажды задумался о причинах событий, которые происходят в его жизни: радостных и не очень, желанных и неприятных. И что со всем этим делать?

Кто я?

Я человек, который в один далеко не самый прекрасный момент своей жизни осознал, что именно даст мне сил двигаться дальше. В то мгновение, когда мне стал известен диагноз близкого человека, я понял, что мы пройдем и это испытание, хотя ещё не знал, как, когда и где. Но я знал, что мы сможем это преодолеть.

Онкология – это слово, которое приводит в оцепенение всех, кто сталкивается с таким заболеванием. Страх и безысходность поселяются в душе у самого человека и у его близких. И не существует универсального средства, которое помогло бы забыть о диагнозе.

Современные методики, лекарства, операции, психологическая поддержка не дают полной гарантии, что болезнь отступит.

В этой ситуации начинаешь использовать всё, что оказывается доступным. И когда ты принял ситуацию, выполняешь назначения врачей, ищешь ответы на постоянно возникающие вопросы, задаёшь их вновь и вновь, ты понимаешь, что решение существует и в твоём, казалось бы, уникальном случае. Человеку всегда необходима опора, чтобы жить дальше.



В этой книге я хотел бы поделиться опытом, как мы искали и нашли выход. Как мы пережили различные этапы болезни: от шока, полного ступора и жалости к самим себе до способности улыбаться друг другу и жить дальше. Не бороться, сопротивляться и идти через заросли терновника, а с лёгкостью жить дальше, радуясь каждому новому дню.

Это не путеводитель в стиле «делай, как я». У каждого человека своя история. И слепое повторение чужого пути не гарантирует положительного результата. Но это практический инструмент, позволяющий обрести навык внутреннего состояния, которое помогает человеку услышать и почувствовать себя. Вспомнить свою лёгкость. Это и есть ключ к решению проблемы. Об этом и получилась книга.

Как ее читать?

Желательно по порядку. Хотя в каждой главе предусмотрены упражнения, которые работают и по отдельности. Но если по мере прочтения и их выполнения ты движешься поступательно, то тренируешь важный навык. А именно: способность войти в состояние, в котором тебе будет удобно ответить на свой самый главный вопрос. А какой он, вы знаете сами.

Итак, в путь.

Пролог

*Не узнав горя, не узнаешь и радости.
Народная мудрость*

Начало 50-х.

Конец июля. Небольшая подмосковная деревушка.

Казалось, воскресенье только началось, а время уже близится к обеду. У старого бревенчатого дома на улице играют дети. Родители дома. Дождик был пару дней назад, сейчас жарко, но не душно. Лёгкий ветерок еле слышно шевелит листьями деревьев. Яблони усыпаны плодами. У забора останавливается чёрный, немного запылённый ЗИС. Из него выходит представительный мужчина в летнем костюме, расправляет плечи и спрашивает у играющих детей:

– Кузнецовы здесь живут?

Девочка лет десяти, отвлекаясь от игры:

– Да.

– А мама дома? Позовёшь?

Ребёнок исчезает во дворе дома. Мальчишки облепили машину. Водитель их не отгоняет, и они норовят подержаться за баранку все вместе и сразу. А приехавший мужчина медленно прохаживается по тропинке вдоль кустов акации и задумчиво смотрит вверх деревьев. Появляется девочка, за ней идёт стройная, среднего роста женщина. Она выходит за калитку, а дочка, притаившись за кустом акации, с любопытством наблюдает, что будет дальше.

Женщина настороженно смотрит на мужчину и тихо говорит:

– Вы к кому?



Мужчина отвечает не сразу. Долго смотрит то на маму, то на девочку и как-то так не спрашивает, а утверждает:

– Это она?

Женщина стоит, долго молчит и ещё тише:

– Да.

Декабрь 1941.

Самое начало месяца. Подмосковье. Снег, мороз и полная неопределённость. Немцы подошли вплотную к Москве. Следующим их шагом был обход города с севера на рубеж канала Москва—Волга. Перехват этой водной артерии давал им важное стратегическое преимущество. Ставка перебрасывала резервы из Сибири и Дальнего Востока в столицу для подготовки контрнаступления. Времени и людей катастрофически не хватало. Разгрузка эшелонов происходила быстро, прибывающие техника и люди сразу со станций направлялись на передовую.

В памяти у мужчины возникла одна из таких бесчисленных подмосковных станций. До линии фронта было не больше десятка километров и километров пять – до канала. А вокруг подмосковные деревушки с немногочисленными оставшимися жителями. В основном это были женщины, дети и старики. Те, кто не успел или не смог уехать в эвакуацию.

В голове у стоявшей перед ним женщины тоже стали появляться картинки из прошлого.

Дочка у неё родилась в январе 1941 года, и к ноябрю ей исполнилось уже целых десять месяцев. Муж на фронте с июля. Чудом успел не попасть в окружение под Киевом, был ранен и после госпиталя направлен в часть, которая готовилась к контрнаступлению километрах в сорока от их деревни. Она мельком его видела месяц назад. Что будет дальше? Когда оно начнётся? Кто знает?

В тот день был авианалёт, и она, схватив ребёнка в охапку, запеленала, уложила этот свёрток в саночки и повезла в соседнюю деревню к родственникам.

Окрестные подмосковные деревни Ларёво, Базарово. Чуть в стороне от них находится село Белый Раст – место, где проходит линия фронта. Передовую от канала Москва—Волга отделяло не более семи километров.

В этом селе была самая высокая колокольня. С неё далеко и хорошо было видно всё, что происходит в округе. С неё же немцы корректировали продвижение к каналу. Выбить их оттуда нужно было любой ценой.

По дороге в сторону фронта шли колонны с вновь прибывающими бойцами. И в каком-то месте тропинка вывела женщину с дочкой на эту дорогу. Очередной налёт застал их тут, она не успела свернуть на тропинку в сторону леса. Только успела услышать крик «Воздух», а дальше её толкнул на саночки с ребёнком и накрыл собой командир проходивших мимо бойцов. Ухнуло где-то рядом и не один раз. По спинам матери и военного забарабанили комья мерзлой земли. Когда всё стихло, санитары перевязали командира и женщину. Он только успел спросить ее фамилию и название деревни, собрал бойцов, и на этом их дороги разошлись.

Историческая справка

Масштабное контрнаступление под Москвой началось через несколько дней после авианалёта, под который попали женщина и девочка. В те дни село Белый Раст штурмовали моряки Тихоокеанского флота. Только что с поезда, в черной морской форме по белому снегу. Из одной тысячи семисот матросов 64-й морской бригады в живых осталось только двести. Все подступы к колокольне были усеяны чёрными бушлатами наступающих краснофлотцев. Они сбрасывали их с себя в последний момент перед атакой и шли в бой в тельняшках. На белом снегу их было отчётливо видно. Но на рубеж канала Москва—Волга немцев не пустили.

Это один из эпизодов обороны Москвы, о котором историки пишут редко. Александр Черкасов, генерал-майор, доцент Военного университета МО РФ в одной из статей пишет: «В прямом смысле слова контрнаступление началось здесь, мы привыкли отмечать 5, 6 декабря, а на самом деле моряки в наступление перешли 3 декабря 1941 года».

Начало 50-х.

Какое-то время они так и стояли. Тишину прервал отец девочки. Он вышел звать всех к обеду. Не успел он спросить, как женщина произнесла:

– Помнишь, я тебе рассказывала? Это он.

А потом был обед.

Середина 70-х.

Однажды, когда мы собирали клубнику на грядке, я увидел у бабушки шрам на пояснице. И на мой вопрос: «Откуда?» – бабушка ответила: «От осколка, мама тебе расскажет». Больше она на эту тему не говорила.

Мама рассказала. И ещё она передала слова того мужчины:

– Я пообещал себе тогда, что обязательно найду и посмотрю на ту, что была в саночках. Наши дни.

Для меня вся эта история получила дополнительный смысл, когда я начал задаваться вопросами, как устроен человек. Как складываются обстоятельства вокруг него? Как получилось, что тогда рядом с бабушкой и мамой оказался именно этот человек? Как получилось, что он проявился в жизни нашей семьи?

Именно проявился, как это происходит на черно-белой фотографии. Когда, казалось бы, фотограф увидел, отснял, и в его кадре должно было быть что-то одно, а при печати внимание в кадре стал привлекать кто-то ещё.

И ещё один вопрос: «Если они все смогли встретиться там, в самом начале 50-х, что-то же дало им силы дожить до этой встречи?»

Тому командиру – посмотреть на эту девочку. Моему деду – вернуться к жене и дочке.

И ещё: я родился в начале декабря. Да, много позже, но почему-то каждый год перед своим днём рождения я вспоминаю именно эту историю. Все время пытаюсь ответить себе на вопрос: это просто совпадение или тут есть какая-то связь?

Я благодарен этому Человеку, что он так проявился в моей жизни, хоть и задолго до моего рождения. Это как «эффект бабочки», когда взмах ее крыла в далёком прошлом полностью меняет будущее.

Я не задаю себе вопрос: а что было бы, если?.. Просто знаю, пройдя через разные ситуации, что в нашей жизни возможно всё, и в сложный момент всегда найдется тот, кто поможет пройти очередной этап, как когда-то этот Человек помог моим маме и бабушке.

Глава 1

Взгляд на себя со стороны.

Отправная точка нашего разговора.

Лихо помнится, а добро век не забудется.
Народная мудрость

Лети, лети, лепесток,
через запад на восток,
через север, через юг,
Возвращайся, сделав круг.
Лишь коснёшься ты земли —
Быть по-моему вели.

Вели, чтобы сделалось то-то или то-то. И это тотчас делается...

В. П. Катаев. Цветик-семицветик. Сказка

Август. Подмосковье. Середина семидесятых. Ночью прошёл дождь, и казалось, воздух наполнен влагой, которая не успела ни впитаться в землю, ни испариться. Тумана нет. Есть ощущение, что дышишь водой, перемешанной с запахами. Дом деревянный, и в нём тоже влажно. Окна открыты, и нет разницы, где ты: дома, на улице... Пахнет свежевysушенными травами, которые тоже начали впитывать в себя влагу от прошедшего дождя. Ярче всех из этого хора запахов выделяется полынь. Резко и очень горько. Лёгкие наполнены этой воздушно-горьковато-сыроватой смесью. Самое раннее утро. Только-только прокричали петухи, светает.

Моя бабушка движется по террасе в довольно странном танце. Точнее, она кружится на одном месте. Пространства не так много, у окна стоит старый стол, стулья с корзинами на них.



Но в этом пространстве есть место для нас двоих. Я у неё на руках. Мне уже семь лет. Не понимаю, откуда у неё взялись силы не просто взять меня на руки, но и кружиться со мной. И ещё: мне катастрофически не хватает воздуха. Всё началось среди ночи, а под утро воздуха не хватало совсем. Сначала был жуткий кашель, потом начался сильный спазм. А потом я отключился. И вдруг откуда-то издалека я услышал: «...лишь коснёшься ты земли, быть по-моему вели... Вели, чтобы Шурик дышал».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.