

Александр  
Колганов



Улыбнись,  
тебе  
идёт!

Как однажды очнуться  
и наконец узнать себя

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

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=35482055](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=35482055)  
ISBN 9785449313591*

**Аннотация**

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.

# Содержание

Вступление	5
Пролог	11
Глава 1	19
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**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, психологи-

ческая 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 спо-

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 де-

ревни. 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 её 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 свежевысу-

шенными 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.