

Н.Н. Шихвердиев

САМ СЕБЕ БОГ

СЕБЕ

БОГ

18+

17

Назим Низамович Шихвердиев

Сам себе бог

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40935073

SelfPub; 2019

Аннотация

Эта книга – не религиозная, как можно подумать, прочитав слово «бог» в ее названии. Она – о человеке и для людей. Название книги придумать очень трудно. Во всяком случае, на вопрос, о чем твоя книга, я сразу не нашел ответа. Но потом меня осенило. В любом компьютере есть функция «Упорядочить значки» (по типу, размеру, названию или времени создания). Нажал – и на рабочем столе все встало на свои места. Мне кажется, что эта книга может помочь именно в этом. Я назвал эту книгу «Сам себе бог». Но мог бы назвать ее как-то иначе, например, «Без труб и барабанов», «Скрытая мудрость бытия», «Космос и я», «Упорядочить значки» и т.д. Она – для всех.

Содержание

Вместо предисловия.	4
От рождения до тризны	6
Человек родился	7
Выбор пути	14
Карьерный	19
Умение говорить	24
Старость	30
Возраст и время	40
Человеческий дух, подсознание, мистика	69
Космос, бог или высший разум	84
Жизнь и смерть	98
Конец ознакомительного фрагмента.	101

Вместо предисловия.

Назвать книгу очень трудно. Название может быть полностью абстрактным и именно этим интригующим. Или оно должно отражать основную идею, но в двух-трех словах ее сформулировать затруднительно. Во всяком случае, когда меня спросили, о чем твоя книга, я сразу не нашел ответа. Но потом меня осенило. В любом компьютере есть функция «Упорядочить значки» (по типу, размеру, названию или времени создания). Нажал – и на рабочем столе все упорядочилось. Мне кажется, что эта книга может помочь именно в этом.

Есть такой анекдот. Сидит уважаемый мужчина, степенно покуривая трубку. К нему подходит взрослый сын и говорит:

–Я написал книгу, но не могу придумать название. Может, ты подскажешь?

–Там есть что-нибудь о барабанах?

–Нет

–А о трубах?

–Тоже нет.

–Тогда назови «Без труб и барабанов».

Я назвал эту книгу «Сам себе бог». Но мог бы назвать ее и «Без труб и барабанов» или как-то иначе, например:

«Скрытая мудрость бытия».

«Закрытая книга».

«Космос – это я».

«Я – частица мира».

«Упорядочить значки».

Выбирайте.

От рождения до тризны

Начну с тризны. Сам только недавно узнал значение этого слова. Я хоть и профессор, но тоже многого не знаю. Тризна – упокойный ритуал у некоторых народов. Это чтобы сразу не было недопонимания. А теперь продолжу.

Человек родился

Зачем? Кому это нужно? Как выжить в этом мире, а еще лучше, как преуспеть?

Вопросов много. Ответов еще больше. Главное – как посмотреть. Владимир Маяковский писал, что «если звезды зажигают – значит – это кому-нибудь нужно». Рождение любого человека – событие не только в его личной жизни или в жизни его родителей. Если подумать, это событие вселенского масштаба, потому что все мы – частички этой вселенной. И так же как мы не можем без нее, так и она не может без нас. И каждый человек должен это понимать. У большинства же позиция абсолютно противоположная – я человек маленький, и от меня ничего не зависит. По идее на большие дела способны многие, потому что умных и талантливых людей очень много. Но совершают большие дела единицы. Потому что верят в себя и в свою звезду.

Вспомните детство. В детском саду, в школе вам назовут множество талантливых или просто способных детей. В университетах и институтах их тоже немало. Но потом они куда-то деваются. Это как с детским футболом. Масса юных талантов, которым прочат великое будущее, а вырастают до настоящих мастеров единицы. И, во многом, так происходит благодаря нашему мировоззрению и мироустройству. Если у родителей, учителей и ближайшего окружения ребенка нет

понимания своих бесконечных возможностей, то вряд ли оно появится у ребенка.

А ребенок – это *tabula rasa*, чистая доска, на которой можно писать, что угодно. Есть теория, что царей надо воспитывать с пеленок. Кто-то из древних о воспитании детей сказал, что до 5 лет к ребенку нужно относиться как к царю. Подразумевалось, что ему не надо ничего запрещать – пусть делает, что хочет. В этом возрасте дети еще очень чисты, и ничего плохого они сделать не могут. С 5 до 16 лет к ребенку надо относиться как к рабу. Его надо во многом ограничивать, заставляя учиться и работать, чтобы он не вырос в праздности и безделье. А после 16 лет надо с ним обращаться как с другом. В это время дети очень хорошо могут оценить именно такую поддержку и быстро встать на ноги.

Так ли, не так – один бог ведает. Да еще и умные детские психологи. Все хотят своим детям счастья и преуспевания. Но в жизни большинство из нас делает все наоборот. Причин много. Это и педагогическая, а иногда и обычная, неграмотность. Это и вечный дефицит времени, наличие у взрослых других забот. Но одна из главных причин – это то, что мы воспринимаем детей как маленьких взрослых. А они совсем другие. До 4-5 лет у них практически нет абстрактного мышления. А это значит, что если взрослый сказал «я тебе сейчас уши оторву», «прибью», «вырву тебе язык» и прочую ерунду, которой изобилует наша речь, и которую мы даже не замечаем (всем взрослым понятно, что это просто слова),

то ребенок воспринимает ее буквально. И у него появляется страх. И эти маленькие постоянные страхи, произвольно спровоцированные взрослыми, накапливаются и деформируют детскую душу, тем самым, влияя и на будущее, о чем мы, взрослые, даже не задумываемся. По себе знаю.

Вообще надо сказать, что человек устроен так, что у него всегда разная восприимчивость к той или иной информации, деятельности и пр. Не только ситуационная, но и временная, или, если хотите, возрастная. Когда-то я впервые услышал о феномене импринтинга. На бытовом уровне все мы знаем, что дети до определенного возраста очень легко могут научиться плавать, ездить на велосипеде, играючи выучить другой язык. Взрослым надо приложить несравнимо большие усилия. Некоторые даже категорично заявляют, что во взрослом состоянии, например, научиться плавать невозможно. Научиться, конечно, можно, но это действительно будет сложно. Так вот, оказывается, что есть и научное обоснование этой ситуации. В жизни каждого живого существа есть периоды, когда он легко и на всю оставшуюся жизнь усваивает некую информацию, которая во многом будет определять его будущее. Это называется импринтингом, т.е. периодом наибольшего запечатлевания. В этот период все усваивается автоматически, на лету и на всю жизнь. Так в экспериментах было показано, что если утенка сразу после вылупления из яйца всего на несколько дней подсадить к какой-нибудь кукле, имитирующей его мать, или чему-то вро-

де этого, то он всю оставшуюся жизнь будет воспринимать эту куклу как родную мать. Даже если через пару недель его вернули к реальной матери-утке. Ну и так далее. Я не специалист по импринтингу, поэтому заинтересовавшимся могу рекомендовать обратиться к специальной литературе.

В детстве закладывается очень многое из будущей жизни. Я не беру генетические факторы, которые сами по себе многое определяют, о них будет отдельный разговор. Но детские впечатления, даже на подсознательном уровне, очень сильно влияют на поведение человека во взрослом возрасте. Такой простой пример, как благодарность. Чувство благодарности вырабатывается с самого раннего детства. Если родители им не обладают, вряд ли они научат благодарности и своего ребенка.

Однажды у меня с матерью возникла короткая дискуссия. Она собиралась к врачу (редчайший для нее случай) и взяла с собой коробку конфет (конфеты в коробках надо было «доставать», потому что в свободной продаже их не было), чтобы «отблагодарить доктора». Я заметил, что это не столь важно и никак не влияет на результат. Мой аргумент был прост – если я не могу прыгнуть с места на два с половиной метра в высоту, то дай мне хоть миллион, я этого не сделаю. Так и здесь, если человек чего-то не знает или не может, дай ему хоть десять миллионов – он этого тоже не сделает. Но мать сказала, что это не важно. Потом я понял, что чувство благодарности – это от души, для себя самого.

То же относится и к гостеприимству. С моего семилетнего возраста мы жили в Северной Осетии, а у осетин много хороших традиций, идущих из глубины веков. Когда-то аланы, предки осетин, жили на огромных территориях, но затем были разгромлены Тамерланом (Хромым Тимуром), и сохранилась лишь та часть некогда могущественного народа, которая ушла в труднодоступные горы, куда тамерлановские воины не дошли (парадоксально, но факт, что имя Тамерлан остается одним из наиболее популярных в Осетии). Жизнь в высокогорных условиях очень трудная. Пахотной земли мало, других природных богатств тоже. Поэтому за счет богатства выделиться было трудно. И в старинном осетинском обществе сформировалась своя система ценностей, из которых на первых позициях были не только происхождение из знатной фамилии, но и личные достоинства. Высоко ценилась поддержка друг друга. И, как у большинства горских народов, гостеприимство было обусловлено самими условиями жизни. Понятно, что в труднодоступные горные районы просто так от нечего делать никто не забредал. Нарвать тропических фруктов, чтобы утолить голод и выжить, было невозможно в виду их отсутствия на горных склонах. Поэтому любого путника встречали приветливо и, в первую очередь, старались накормить. Поговорка «Гость – от бога» до сих пор существует в Осетии. Все события, праздничные или траурные, община переживала вместе. Но накормить все село, да еще и приезжих из других селений, было невозмож-

но даже достаточно состоятельными людьми. Поэтому люди, идя на такие мероприятия, несли все, что могли. Какая связь этих исторических традиций с нашим временем? Прямая. И до сих пор любое событие, будь то свадьба или похороны, в Осетии собирает по несколько сотен человек. Причем проблем с быстрой организацией таких мероприятий нет никаких. Похороны ведь не отложишь на долгое время. Вот и созданы специальные предприятия, которые дают в аренду посуду, котлы и газовые горелки к ним для варки мяса (как правило, требуется сварить мясо целого бычка). Тут же берутся и столы, скамейки, палатки или просто тенты. Предусмотрено все до мелочей. Одного дня хватает на все про все.

Всю эту историческую подоплеку я узнал уже во взрослые годы, а с детства запомнил упрощенную формулу. Мать нам, маленьким еще детям, внушала, что кто бы ни пришел в дом, сначала поставь что-нибудь на стол, а потом выясняй, что человеку нужно. Пусть это будут конфеты, печенье, яблоки или другие фрукты – не важно. И никогда не спрашивай, хочет ли человек есть. Ни один уважающий себя осетин никогда не признается, что он голоден. Вот такая неформальная связь времен.

Это свойственно не только осетинам. Такой подход зависит от воспитания человека. Будучи уже молодым хирургом клиники госпитальной хирургии Военно-медицинской академии, я запомнил примерно те же наставления со стороны своего начальника отделения Юрия Леонидовича Шевчен-

ко, ставшего впоследствии академиком и министром здравоохранения РФ. Если к больному, лежавшему в отделении, приглашался на консультацию какой-либо специалист, тоже считалось хорошим тоном напоить человека чаем или, если дело происходило в конце рабочего дня, предложить после завершения консультации рюмочку коньяку. Возможно, и такой фактор сыграл свою микроскопическую роль в быстром продвижении шефа по карьерной лестнице.

О своевременности и несвоевременности тех или иных занятий для людей разного возраста можно говорить долго. Мне нравилась поговорка, которую любил повторять мой теперь уже покойный друг Виктор Михайлович Диденко: "Науку, как и любовь, нельзя откладывать на старость".

Выбор пути

Вся жизнь не запоминается никогда. Запоминаются отдельные ее эпизоды. Некоторые потому, что они являются поворотными, ключевыми моментами в жизни, некоторые из-за ярких эмоций, с ними связанных, а некоторые просто так, неизвестно почему. Один из адъюнктов кафедры госпитальной хирургии Военно-медицинской академии для каких-то своих научных целей изучал дореволюционные годовые отчеты начала XX века из Кронштадского военного госпиталя. И там приводилась статистика причин смертности, где было указано, сколько человек умерло от ран, сколько от опухолей, сколько от инфекций и т.д. А в последней графе была запись – столько-то умерло «по воле божией». Вот и в жизни какие-то эпизоды могут запоминаться именно «по воле божией».

Определенные вехи в нашей жизни запрограммированы жизненным укладом той или иной страны. Кто-то из детей ходит в детские ясли или садик, кто-то не ходит. Но в 7 лет в школу идут все. Поэтому у большинства именно этот возраст становится первой вехой на жизненном пути. А, например, в Таиланде в школу идут с трех лет и продолжают в ней учиться в течение 15 лет. И, кстати интересный факт: в Таиланде во всех школах день начинается с утренней линейки, где все школьники поют гимн страны. Естественно, что за 15 лет

такого ежедневного пения его все знают назубок. Поэтому у тайских полицейских есть неофициальный тест на гражданскую принадлежность – они могут предложить задержанному на улице человеку спеть гимн Таиланда. Любой таец, хотя бы недолго учившийся в школе, сделает это легко, а иностранный гражданин – вряд ли.

Но учеба в школе заканчивается. У всех. И в Таиланде, и в России. Кто-то поступает учиться в колледж, институт или университет, кто-то устраивается на работу (откровенных бездельников я в расчет не беру). И это тоже важная веха. Причем существенно более важная, чем выбор школы. Здесь закладываются основы всей дальнейшей взрослой жизни. И желательно не ошибиться с выбором.

Однако школьники в абсолютном большинстве своем плохо представляют себе нюансы взрослой жизни и тех или иных профессий. А ведь свою будущую работу надо не только знать, но желательно еще и любить. Ретроспективно могу сказать по личному опыту – мои школьные представления о врачебной, а тем более хирургической деятельности, не имели ничего общего с действительностью, хотя школу я окончил с золотой медалью. Нет, я нисколько не жалею о выбранном пути, но не уверен, что, работая на другом поприще, не мог бы принести обществу большую пользу. Вполне возможно, что из меня бы вышел неплохой химик, более полезный для общества, чем кардиохирург. Но проверить это невозможно – жизнь нам дается всего одна.

Адекватность. Вот тот термин, которым можно было бы оценить правильность выбора профессии, как с точки зрения общества, так и с точки зрения самого человека. Из занятий по нормальной физиологии мне очень хорошо запомнилась теория адекватных раздражителей. Взять, например, зрительный анализатор, проще говоря, глаз. Попадание фотонов света, обладающих ничтожной энергией, на сетчатку вызывает ощущение этого самого света. Но такой же световой эффект можно получить, раздражая зрительный нерв электрическим током или просто ударив кулаком в глаз. С одной стороны, результат идентичен – ощущение яркого света, но с другой стороны этот результат достигается с совершенно разными энергетическими затратами. Фотоны являются адекватными раздражителями для глаза, а электрический ток или физическое воздействие (кулак) – неадекватными. И так во всем. Наиболее адекватные пути – самые энергетически выгодные.

Природа устроена таким образом, чтобы использовались самые экономичные пути достижения цели. Это разумно. И это исповедует тот же китайский даосизм (о нем чуть позже). Но иногда это невозможно, неправильно или просто нерентабельно. Много значат, например, условия окружающей обстановки. Яичницу или картошку можно пожарить в сковороде на костре, в дровяной печи, на газовой плите или на электрической плитке. Но можно, при отсутствии оных, и на электрическом утюге, вставленном ручкой вниз между пере-

кладинами уложенного на бок стула. Кто жил в студенческих общежитиях, тот знает. И тут уже надо понимать, что важнее – утолить голод, возможно испортив уют, или потерять время на растопку печи или покупку электрической плитки?

Чаще всего на адекватность не обращают внимания в экстремальных ситуациях. Когда надо спасти жизнь, рационализм может быть отставлен на второй, третий, двадцать пятый план. Главное не адекватность, а достижение цели. И цена вопроса тут имеет совсем другую значимость. Зато в спокойной обстановке цена вопроса отнюдь не самый последний фактор при выборе того или иного варианта.

Еще один интересный факт, связанный с обучением. При изучении эффективности обучения студентов оказалось, что знания, сохраняющиеся в головах самых лучших студентов на момент получения диплома, составляют максимум 11% от того, что они должны были бы знать, исходя из учебных программ. В достоверности такой цифры я даже не сомневаюсь. Наша память хранит только то, что ей нужно и то, что было относительно недавно. Все лишнее стирается или упрятывается в такие глубины, что потом и не найти. Но иногда давно забытое может прорываться из подсознания. Если это происходит в нужный момент, говорят об интуиции. Во всяком случае, мне так кажется.

Маленькое замечание об учителях. В школе они так и называются. А при дальнейшем обучении переходят в статус преподавателей. И только единицы остаются Учителя-

ми. Недавно один из моих уже взрослых учеников Эрик Хубецов, самостоятельно работающий сейчас кардиохирургом во Владикавказе сказал, что у большинства его сокурсников за годы интернатуры не оказалось ни одного учителя. Были только преподаватели. А это, как говорят в Одессе, «две большие разницы». Учитель не только дает некий объем знаний, но и воспитывает обучающегося, создавая у него алгоритм поведения на всю дальнейшую профессиональную и даже личную жизнь.

Карьерный

и

профессиональный рост

Но вот выбор сделан. Начинается так называемая «работа». У всех разная. Большинство мечтает дорасти до определенного уровня, который каждый себе устанавливает сам. И, чаще всего, сам же в процессе жизни постоянно меняет, обычно повышая планку. И эта планка тоже у каждого своя.

Мне очень понравилась услышанная в годы учебы в академии теория о том, что человек может профессионально расти до тех пор, пока не достигнет своего «уровня некомпетентности». Он может последовательно быть простым рабочим, мастером, начальником цеха, директором завода, министром. Или, например, ассистентом, доцентом, профессором, академиком, заведующим кафедрой или ректором института. Пока он справляется с возложенными на него функциями, он компетентен и потенциально может расти дальше. Но когда он попадает на уровень, где его знаний, навыков и опыта уже не хватает – это означает, что он достиг своего потолка, т.е. своего «уровня некомпетентности». Другими словами, «уровень некомпетентности» на один порядок превышает твой реально максимальный уровень компетентности.

Нередко по человеку бывает видно, до какого уровня он может дорасти. Иногда до очень высокого. У редких лю-

дей этого потолка не видно вообще. И общаться с такими людьми очень интересно, хотя далеко не факт, что в реальной жизни они вообще достигнут каких-либо существенных высот. Чтобы реализовать потенциал, важно влияние многих факторов, и в первую очередь, собственного желания работать, не покладая рук. А для большинства именно это – главное препятствие на пути к вершинам. Сколько талантливых и перспективных футболистов есть в детско-юношеских командах, и как мало из них ярко заиграет на «взрослом» уровне. У одних появятся другие, более важные цели в жизни, у других разовьется «звездная болезнь», а большинство угаснет из-за банального нежелания каждодневно «пахать» на тренировках.

Когда выбор сделан, встает вопрос: «А что дальше»? Дальше идет постепенное созревание человека как личности. И очень важно соблюсти эту постепенность. За редким исключением, в интересах самого человека – не форсировать события. Вспоминается пример из виденного еще в детстве двухсерийного фильма «Живые и мертвые» о событиях времен Великой Отечественной войны. В самом начале войны один из совсем молодых летчиков за личную доблесть получает звание Героя Советского Союза и тут же назначается командиром полка вместо погибшего старшего офицера. Он действительно ас с точки зрения мастерства пилотажа. Но у него нет ни жизненного опыта, ни тактических знаний, ни понимания своих новых функций. И вот внезапный налет

немецкой авиации на наш аэродром. Вместо того, чтобы организовать оборону и командовать полком, молодой Герой бросается к своему самолету, взлетает и погибает, в воздушном бою, возможно даже сбив кого-то из немцев. Не помню. А голос за кадром с сожалением констатирует, что как был этот погибший командир полка мальчишкой, так им и остался. Да, он получил должность, внеочередное воинское звание, но это не прибавило ему опыта и мудрости. Со временем многие вещи переоцениваются, но только в тех случаях, когда это время есть. Когда же искусственно возносят неподготовленного человека, в первую очередь, это может сыграть злую шутку с самим вознесенным.

Так и во всем в жизни. Чаще всего, форсируя события, получаем негатив в отдаленные сроки. Есть и обратные примеры. Молодого Эдсона Арантеса до Насименто, а по простому Пеле, названного позже королем футбола, тренер поставил в основной состав взрослой команды, едва ему исполнилось 17 лет. И парень в первой же игре забил два гола, покоров болельщиков своей техникой, видением ситуации и пониманием своей роли на футбольном поле. Но тренер был умным человеком. Он правильно оценил потенциал футболиста, но видел и то, как против него играли соперники, для которых он вовсе не был будущим королем. Для них он был пацаном, пусть и очень одаренным, но выскочкой, которому надо любыми способами показать его место. Мудрый тренер после такого яркого дебюта посадил Пеле на скамейку запасных

на полгода. И оказался на миллион процентов прав. За эти полгода тренировок во взрослой команде Пеле физически и психологически окреп, и сразу заиграл так, что стал звездой мировой величины в те же свои 17 лет.

Насколько длительным должен быть тот или иной этап в карьере человека однозначно сказать нельзя. В большинстве случаев, пожалуй, требуется столько времени, чтобы усвоить максимум необходимого с этого уровня и уверенно идти дальше. Обычно года-двух-трех бывает достаточно. Кто-то осваивается быстро, кому-то нужно больше времени. Но если становление идет постепенно и последовательно вперед, то это дает большие преференции, потому что, поднимаясь выше и выше, человек хорошо ориентируется в общей обстановке и понимает психологию своих сотрудников на всех низлежащих уровнях. Он может профессионально что-то подсказать или порекомендовать, что в свою очередь будет способствовать росту его авторитета и обеспечит неформальную поддержку коллектива.

Поддержка – очень важный момент. В ней нуждается любой человек. Хорошо, когда есть поддержка со стороны начальства, но не менее важна и другая поддержка – со стороны семьи, друзей, коллег, старших. Для мужчины очень важна поддержка женщины. Мужчинам ведь, в большинстве своем, требуется немного, пока не появляется женщина. А женщинам нужно много всегда. И именно это становится главным стимулом для мужчины. Мне, во всяком случае, так

видится. Когда на горизонте появляется женщина, в поведении сильной половины человечества многое меняется. Самое главное, меняется общая атмосфера. Любые посиделки разительно отличаются от чисто мужских застолий в случае присутствия хотя бы одной женщины. Как говорила одна моя знакомая: «Один яму копает, а другая яму украшает».

Трудно бывает что-то начать. Кажется, что задуманное слишком сложно и проблематично. Но важно именно начать. Если человек взялся за дело, то вся его деятельность уже направлена на достижение поставленной цели. Возникающие препятствия устраняются по ходу, многие проблемы оказываются надуманными. И хотя еще больше возникает новых непредвиденных проблем, главное – не останавливаться. Успешное преодоление разных трудностей повышает самооценку и способствует формированию чувства уверенности в своих силах. Работай – появятся новые варианты решения задач, читай – появятся новые идеи, общайся с людьми – получишь свежие эмоции и в самых неожиданных местах обретишь поддержку и помощь.

Умение говорить

Дейл Карнеги писал, что о нас судят по тому, что мы делаем, как мы выглядим, что мы говорим и как мы это говорим. Знаменитая итальянская актриса Джина Лоллобриджида как-то сказала, что уровень интеллекта человека характеризуется тем, насколько легко он может описать красивую женщину, не прибегая к помощи рук.

Очень много в профессиональной карьере зависит от умения говорить. Или молчать. Научиться говорить непросто. А судят нас действительно по нашей речи. Но если даже дикторы, выступающие по многим популярным каналам, плохо владеют склонением числительных, то что уже говорить о простых смертных. Большинство людей стесняется говорить с большой аудиторией. Во-первых, это непривычно. Во-вторых, страшно и очень волнительно. Сразу же от волнения отшибает память. Человек забывает, о чем он должен говорить. Многие теряются, если кто-то из слушателей сбивает его с мысли либо своими вопросами, либо просто своим поведением. А чем больше слушателей, тем более высока такая вероятность. И только единицы чувствуют себя в большой аудитории как рыба в воде. В молодые годы я терпеть не мог выступать на собраниях и других подобного рода мероприятиях. Со временем преподавательская деятельность приучила к необходимости говорить. К тому же приходилось читать

лекции для курсантов и студентов. Потом я познакомился со специальной литературой по вопросам ораторского искусства. А теперь я не только не пугаюсь большой аудитории, я уже получаю удовольствие от публичных выступлений.

Самое главное не в том, что мне довелось начитаться умных книжек и я научился правильно строить свою речь. Это, конечно, тоже присутствует. Суть в другом. Я с удовольствием говорю потому, что досконально знаю, о чем говорю. Или не говорю вообще. На некоторые, особенно медицинские темы, я могу говорить часами. Все-таки большая часть жизни была посвящена этим вопросам, и познавал я их, не прочитав накануне правильную книжку, а выстрадав и выработав годами свою четко аргументированную позицию. Мне нравится слушать компетентных в своих вопросах людей. Как правило, они говорят хорошо, легко и доступно, потому что разбираются в предмете разговора. Тесть моего одноклассника и друга Сергея Власова, Павел Дмитриевич Иванов, был страшным молчуном. По профессии он был охотоведом, прекрасно знал повадки зверей, любил природу и много времени проводил в лесах Ленинградской области. Вытянуть из него слово было невозможно. Но если дело касалось зверья, он преображался. И говорил настолько интересно, что мы все умолкали.

Однажды в отпуске я послушал приехавшего к нам из Моздока знакомого, работавшего там агрономом-виноградарем. Разговор шел ни о чем, пока я не начал из вежливо-

сти что-то спрашивать его о винограде, агрономии и прочей, как мне казалось, ерунде. Казалось, что может быть скучнее сельского хозяйства. Но я услышал столько интересного, как по форме, так и по содержанию! Потому что человек жил этим. Для него это были основные вопросы, оправдывающие его существование.

Возможно, поэтому доклады на научных конференциях молодых ученых и ученых опытных сильно различаются. По-видавшие виды люди просто делятся своим опытом, а молодые зачастую озвучивают чужой пока еще опыт. С другой стороны, можно иметь опыт и не уметь его передать. Поэтому все равно при построении будущей речи важно знать какие-то правила. Об этом прекрасно написал Дейл Карнеги в своей книге «Как добиться успеха, выступая публично»

Я когда-то сделал «выжимку» из этой книги Карнеги, а сегодня, спустя почти 30 лет, случайно нашел это свое «портативное» пособие. Перечитав его даже в таком усеченном виде, я подумал, что стоит поделиться правилами, сформулированными замечательным автором. Вот они. Учитывая, что запоминаются обычно начало и конец выступления, много внимания уделено вступлению и заключению.

Вступление должно быть коротким, как афиша.

Шутка в свой адрес поднимает настроение и интерес у слушателей.

Не начинайте с извинений!!!

Начинать надо с интересного сообщения не во втором,

или третьем, а в первом предложении!

Можно возбудить любопытство оригинальным вопросом, конкретной иллюстрацией, рассказом о личных впечатлениях.

Можно использовать предмет.

Можно начать с цитаты.

Можно начать с замечания, касающегося интересов аудитории.

Ни в коем случае нельзя начинать формально и показывать, что выступление тщательно готовилось, оно должно быть естественным и свободным.

Готовя выступление, надо знать его цель – либо разъяснить какой-то вопрос, либо произвести впечатление, либо добиться действия, либо развлечь.

Сделайте ваши идеи зримыми. Забавные фигурки или картинки улучшают настроение.

Повторяйте основные тезисы, но разными словами.

Не бойтесь аудитории. Выберите наименее подготовленного слушателя и попытайтесь довести информацию до его сознания.

Рассматривайте только одну проблему, не соперничайте с горным козлом, прыгая с одного вопроса на другой.

Избегайте специальных и непонятных терминов, выражайтесь просто, но конкретно.

Совершенно новое обычно малоинтересно, очень старое не привлекательно. Лучшие всего рассказывать что-то новое

о старом.

Не существует ничего иного столь же интересного, чем мы сами. Человека больше выведет из себя тупое лезвие для бритья, чем революция в Южной Америке. Три самых интересных предмета – наша собственность, наша религия и наш секс.

Главная тема большинства разговоров – личности. Это всегда интересно. Выступление лучше заполнить интересными историями и образами, особенно о борьбе и победах.

Резкие контрасты всегда интересны.

Интерес заразителен. Если вы им проникнетесь, он перейдет и на слушателей. Как говорил Цицерон, выступление должно быть взволнованным.

Заканчивая, не нужно об этом говорить. Сказанное в конце долго помнится.

Варианты концовок:

- резюме, краткое повторение основных положений;*
- призвать к действию;*
- сделать комплимент;*
- вызвать смех;*
- процитировать стихи;*
- использовать цитату из Библии;*
- создать кульминацию.*

Прекращать выступление надо раньше, чем этого захотят слушатели. Важна манера изложения – передать вещь – не то же самое, что вручить.

Вот такое маленькое пособие по риторике.

Старость

Не все доживают до старости. И многих она пугает. Но, как говорит еще один мой однокашник, а ныне профессор, Сорока Владимир Васильевич: «Самая большая мудрость – правильно прожить старость». По-настоящему глубокая мысль. Читать про старость интересно только самим старикам, ну еще и тем, кто занимается геронтологией профессионально, как один из моих ординаторов Дима Ушаков. Но кое-что знать о ней полезно и молодым.

Сам В.В. Сорока, кстати, организовал подготовку к старости прекрасно. Во всяком случае я ему по-хорошему в чем-то завидую. Приходит на работу, где у него есть просторный чистенький кабинет, не заставленный никакими коробками и не заваленный бумагами, и нет проблем (потому что он их себе не ищет, как абсолютное большинство из нас). Сидит и пишет себе книжки. Что творится вокруг, его практически не волнует. Он сам себя называет пофигистом, и старается соблюдать этот статус, потому что, как он говорит, «пофигисты дольше живут». Никому не мешает, но и не особенно кому помогает. Как пел Владимир Высоцкий в песне про козла отпущения: «Правда толку от него было, как от козла молока, но и вреда, однако, тоже никакого». Он считает, что сделал все, что должен был сделать, а сейчас нужно поделиться этим опытом в письменной форме, потому что только

письменность позволяет полноценно передавать накопленный жизненный опыт от поколения к поколению. Цивилизации, не имевшие письменности, давно забыты. Аргументация своих жизненных позиций у него всегда интересная. Например, он прочитал, что в одном из хосписов медсестры в течение нескольких лет расспрашивали своих пациентов о жизни и ее ценностях и с удивлением узнал, что практически никто из них не говорил о работе. Не исключая такой вариант. Со временем ценности меняются, и в старости они свои.

Что же такое старость? И когда она приходит? Меня всегда интересовал вопрос соотношения календарного и биологического возрастов. Человек может в сорок с небольшим выглядеть как глубокий старик, а может в возрасте за семьдесят оставаться живым и здравомыслящим. Но все же возраст есть возраст, и от старения никуда не деться. По современным представлениям Всемирной Организации Здравоохранения старческий возраст начинается с 75 лет, т.е. после выхода человека на пенсию. Пенсионный возраст ведь тоже не с потолка брался.

Люди любят давать определения. Мой учитель М.И. Лыткин говорил: «Давайте четкие определения, и вы избавите людей от недоразумений». Таким образом он перефразировал австрийского фельдмаршала Хельмута Карла Мольтке, который говорил, что если вы можете быть неправильно понятыми, то вы обязательно будете поняты неправильно.

Одно из научных определений старения звучит пример-

но так. Старение – это снижение с возрастом упорядоченности структур организма и увеличение степени их износа, выражающееся в уменьшении жизнеспособности организма, снижении функциональных возможностей и способности к адаптации, а также в повышении вероятности заболеваний и смерти от различных причин.

Один из моих ординаторов Дима Ушаков сейчас работает над проблемой оценки биологического возраста человека и его роли для кардиохирургических пациентов. Это достаточно сложная и многогранная проблема. Календарный возраст в наше время почти всегда можно определить с высокой степенью достоверности по документам. Однозначно же определить биологический возраст сложно. Мне казалось, что в идеале надо его тоже измерять в годах. Тогда легко сравнивать. Вот твой календарный, а вот твой биологический возраст.

В западных странах же пошли по другому пути. Придумали термин «frailty», что в переводе означает «дряхлость» или «хрупкость». Стали проводить различные исследования и определять не биологический возраст, как таковой, а то, насколько организм «износился», т.е. степень этой самой дряхлости, выраженную не в годах, а форме индексов. Мы сейчас всем пациентам старше 65 лет тоже подсчитываем такие индексы. Один из наиболее простых, быстрых и удобных для практического использования – Эдмонтонский.

Он рассчитывается по нескольким критериям, отражаю-

щим как физическое состояние человека по способу «Встал и пошел» (оценивается время, необходимое испытуемому для прохождения дистанции в 3 метра после вставания со стула) и по мышечной силе, измеренной ручным динамометром, так и степень нарушений ментальной функции, определяемой по тесту часов (когда исследуемого просят нарисовать часовой циферблат и расставить на нем часовые стрелки таким образом, чтобы получилось 11 часов 10 минут (оценивается наличие ошибок)). Так же в данном методе оцениваются изменения в настроении, потеря веса, наличие необходимости в посторонней помощи при выполнении повседневных нужд, частота госпитализаций в стационары за последний год, количество принимаемых медикаментов. Эдмонтонский индекс представляет собой балльную шкалу от нуля (абсолютно здоровый и совсем «не дряхлый») до 17 баллов (полная «развалюха»). Выраженная дряхлость начинается с 9 баллов.

Существует множество теорий старения. Дима в своем литературном обзоре насчитал, как минимум, двадцать шесть. Есть среди них и довольно интересные.

В 1961 году американский врач Леонард Хейфлик обнаружил, что клетки человека не могут делиться бесконечно: *in vitro* они проходят примерно 50 удвоений, после чего прекращают делиться. Однако лимит Хейфлика не распространяется на мутированные клетки, такие как, например, опухолевые клетки. Поэтому они и делятся безудержно.

На мой взгляд, интересно. Но я не собираюсь заниматься разбором теорий старения. Для этого тоже есть специальная литература. И тот же обзор желающие всегда могут найти и прочитать. Я отмечу только некоторые моменты, прояснившие что-то в моей собственной голове. Ну, например, относительно функции почек. После наших больших кардиохирургических операций, элементы почечной недостаточности встречаются очень часто, иногда требуя периодического подключения аппарата «искусственной почки».

Оказалось, что по данным нефрологов, специально занимавшихся изучением этого вопроса, наиболее высокая смертность от патологии почек приходится на возраст старше 65 лет, а у лиц старше 75 лет она в 50 и более (!) раз выше по сравнению с молодыми людьми 15-34 лет. Уменьшение массы и размеров почек начинается примерно с 40 лет и с возрастом продолжается. Это происходит за счет дистрофических, а затем и атрофических процессов. После 40 лет, в каждое последующее десятилетие, число нефронов уменьшается примерно на 10%. В результате к 70 годам жизни гибнет до 30% почечных клеток, а к 80-90 годам – половина. Вот вам и объяснение высокой частоты почечной недостаточности у наших пациентов, средний возраст которых в 2015 году составил 64 года.

Кстати, меня удивила не только информация о скорости гибели почечных клеток, но и то, что изучил и опубликовал эти данные еще один мой однокашник, профессор-кардио-

хирург Игорь Алексеевич Борисов, с которым мы до его переезда в Москву несколько лет работали параллельно в одной клинике. И ведь он не прятал своих данных, они всегда были в открытом доступе. Но тогда я не обратил на них внимания. Видимо, всему свое время.

Что касается наиболее близкой мне по роду профессиональной специализации сердечно-сосудистой системы, то, естественно, старение захватывает и ее. И во многом именно состояние сердца и сосудов определяет степень изношенности организма, хотя бы потому что причиной больше половины всех смертей у жителей нашей страны являются сердечно-сосудистые болезни. Сосудистая сеть присутствует абсолютно везде, обеспечивая поставку кислорода и питательных веществ во все клетки организма. Для оценки состояния сосудистого русла был выбран такой критерий как скорость распространения пульсовой волны. Если стенка сосуда эластичная, то сосуд будет пульсировать и скорость распространения этой пульсовой волны будет высокая. Если же стенка артерии склерозирована, то пульсация будет ослаблена, а скорость распространения пульса снижена. Определить это можно специальными приборами. Вот такой простой принцип.

Так можно говорить о каждой системе органов и соответствующим образом оценивать ее. И у каждого человека будет свое слабое звено. Но для подсчета индекса дряхлости делается интегральная оценка с акцентом на наиболее зна-

чимые (в прогностическом для жизни отношении) функции организма. Поэтому на практике достаточно в первую очередь оценить центральную нервную, сердечно-сосудистую и опорно-двигательную системы и вывести некий интегральный показатель. При этом всегда можно сказать и за счет какого компонента человек «одряхлел».

Какие же внешние факторы влияют на старение?

Отмечена, например, зависимость между изменениями массы тела и последующей смертностью. Но смертность повышается, как при увеличении массы тела, так и при ее снижении. В последнем случае исключения составляют ситуации, когда похудание связано с повышением физической активности. Периодические сильные физические нагрузки оказывают наибольший эффект на продолжительность жизни. Важно, что у людей повышение физической активности сопровождается снижением смертности не только от сердечно-сосудистых заболеваний, но и от рака в целом, вне зависимости от локализации. Вот вам реальная польза движения. Наличие ожирения в среднем возрасте (40 лет) достоверно опосредует механизмы преждевременного старения.

Введение антиоксидантов, как природных, содержащихся в продуктах питания, так и синтетических, к которым относятся витамины Е, С и А и их производные, тоже препятствуют старению. Отличным антиоксидантом является бокал красного (не белого!) сухого вина. Хорошие жизненные условия (т.е. высокое качество жизни) тоже замедляют ста-

рение. Большое значение имеет жизненное пространство: в одиночестве ли живут люди, размер жилплощади, удаленность от других домов, поселений. Причем женщины лучше справляются с недостаточно комфортными условиями жизни, чем мужчины. На состояние здоровья в пожилом и старческом возрасте также оказывает влияние эмоциональный настрой. Оптимизм тоже способен продлевать жизнь.

Буквально вчера прослушал информацию о социологических исследованиях по оценке оптимистичности населения в разных странах у жителей разного возраста. Оказалось, что в молодости процент оптимистов одинаков практически везде. Но вот у людей среднего и пожилого возраста в нашей стране оптимизм существенно понижается, а в таких странах, как Финляндия, Дания, Норвегия и Германия и в этом возрасте остается на прежнем высоком уровне. И продолжительность жизни населения в этих странах значительно выше, чем у нас.

Приведу еще один (последний) факт из обзора Димы Ушакова о том, что среди факторов, ответственных за «хорошую» старость, перечислены пониженные нагрузки, хороший сон, физическая активность, хорошее питание, социальная активность, отказ от вредных привычек (например, курения). Удивительно, но количество жалоб на состояние здоровья, оказалось никак не связано со спокойным протеканием старости.

Напоследок, проиллюстрирую, как это можно воплотить

в жизнь, наглядным примером. Несколько лет назад встретил своего бывшего преподавателя физиологии, Самойлова Владимира Олеговича. Мне он запомнился по очень многим причинам. Во-первых, настолько интересно вел занятия, что если бы после окончания академии меня спросили, кто же был лучшим преподавателем за 6 лет обучения, то я несомненно назвал бы его фамилию. В. О. Самойлов к тому времени параллельно закончил еще и технический ВУЗ, если не ошибаюсь, ЛЭТИ (электротехнический институт), и помимо кандидатской по медицине, защитил еще и диссертацию по физике. Потом Владимир Олегович возглавил кафедру физики, получил звание профессора, стал членом-корреспондентом РАМН и заместителем начальника академии. Был директором одного из академических институтов в Москве, а затем вернулся в Питер и возглавил кафедру физиологии, с которой начинал свою научную деятельность. Кстати именно этой кафедрой многие годы руководил и самый известный физиолог нашей страны Иван Петрович Павлов.

Самойлов всю жизнь был очень спортивным человеком. Но в этот раз он меня поразил невероятно. Был солнечный летний день. Мы случайно встретились на улице и по дороге разговорились. Владимир Олегович сказал, что собирается ехать в санаторий Черноморского Флота в Гурзуф. Оказалось, он ездит именно туда уже много лет и живет по строго определенному распорядку. Вот тут самое интересное. Встает рано утром и до завтрака проплывает в ластах

5-6 км. После завтрака идет пешком на гору Аю-Даг, где проложено много пешеходных маршрутов и проходит пешком 20 км. Вместо обеда. Затем возвращается в санаторий, ужинает, еще 2-3 км проплывает в ластах и ложится спать. Ко-му-то, с его слов, мешает спать громкая музыка. Владимиру Олеговичу не мешает ничего. Он спит сном праведника, а спозаранку опять та же программа. И так 21 день! Не сказал самого главного – на момент нашего разговора ему было 73 года. Таким образом он ежегодно тестирует себя, проверяя уровень физической подготовки. В Питере в течение года он постоянно играет в большой теннис, читает минимум 200 лекций в год и к тому же руководит научной лабораторией. И о старости не думает.

Вот, вроде бы, и все, что происходит с человеком от рождения до тризны. Самое главное – в деталях. Как это происходит, как человек проживает данную ему в единственном экземпляре жизнь и как это могло бы происходить, если бы мы все знали и понимали в нужный момент.

Возраст и время

Говорят: «В 20 лет ума нет – и не будет; в 30 лет жены нет – и не будет; в 40 лет денег нет – и не будет». Примерно о том же говорил Бальтасар Грасиан 400 лет тому назад: «В двадцать лет царит чувство, в тридцать – талант, в сорок – разум».

Сейчас мне шестьдесят. И чувствую я себя на шестьдесят. И это здорово. В двадцать я чувствовал себя на двадцать. А сейчас на шестьдесят. Но мне нравилось быть двадцатилетним, потом не меньше нравилось быть тридцатилетним, сорокалетним, а вот теперь и шестидесятилетним. В каждом возрасте есть свои прелести, и надо их видеть, использовать и наслаждаться ими. Какой смысл плакать, что тебе не 20 или 30? Кстати, я искренне не считаю так называемый «молодой» возраст (по номенклатуре Всемирной Организации Здравоохранения это от 20 до 35 лет) идеальным.

Когда мне было лет двадцать, люди старше 40 лет казались чуть ли не стариками. И я почему-то думал, что они должны завидовать нам, молодым. Вообще было интересно: а как они себя чувствуют? Особенно в вопросах секса, в те времена наиболее закрытых. Думалось даже, а есть ли вообще какой-нибудь секс после 50 лет? Сейчас самому смешно вспомнить, но ведь я так думал!

Со временем я открыл одну закономерность. В детстве

я был счастлив, как все дети. Не задумывался о житейских проблемах, с удовольствием играл с пацанами в футбол, читал книжки, иногда ходил в кино или на стадион, ждал каникул. На мне были и определенные обязанности по дому – сгонять в магазин за продуктами или за хлебом, ежедневно стирать пыль с мебели и тому подобные мелочи. Но все это делалось легко и не омрачало общей радости от жизни. Причем, выходя из ворот школы, я напрочь забывал о занятиях, а когда садился за уроки, не думал о футболе и прочих отвлеченных вещах. Никто меня этому не учил, но много лет спустя я понял, что природная способность к концентрации внимания на главном позволяла мне легко учиться и добиваться результата (я был единственным выпускником своей школы, окончившим ее с золотой медалью в тот год).

В молодые годы тоже было интересно, несмотря даже на казарменные условия в первые годы учебы в Военно-медицинской академии. Был большой поток информации, требующей усвоения. Было интересное общение с друзьями. Потом, после окончания академии, надо было начинать самостоятельную жизнь. Причем это было довольно непривычно: ты приехал к месту службы, где тебя никто не знает, но воспринимают все как серьезного человека, врача, офицера. А ты в душе все еще чувствуешь себя мальчишкой. Правда эти несостыковки быстро исчезают. Действительно, возраст – это тот недостаток, который очень быстро проходит.

В более зрелые годы, когда уже перебрался снова в Питер,

в академию и стал хирургом, хотелось больше работать, оперировать, чтобы скорее почувствовать себя профессионально состоявшимся человеком. К тому же работа у хирургов нескучная, много общения с разными людьми. В общем, мне все нравилось и в те годы, хотя многие считают, что чрезмерная увлеченность работой не вписывается в понятие хорошей жизни. Но это была моя жизнь, и мне она нравилась.

После сорока появилось приятное ощущение уверенности в себе и какой-то раскрепощенности, свободы творчества (к тому времени я уже выполнил «обязательную программу» – защитил докторскую диссертацию). При этом я регулярно 3 раза в неделю играл по утрам в футбол, подтягивался на перекладине (для удовольствия, а не для сдачи нормативов) и ощущал себя физически полностью здоровым человеком. Возникли новые возможности, в частности я стал часто ездить на различные конференции, появилась возможность посмотреть мир. Потом снял погоны и ограничений стало еще меньше. В общем, и в эти годы мне было хорошо. Может быть даже лучше всего. Пока еще окончательные итоги подводить рано.

После 50-ти все нравилось не меньше, чем в 20. В принципе все то же, но никому не нужно ничего доказывать. И где-то в эти годы произошла переоценка многих ценностей, я понял для себя, что нужно моей душе, а чего не нужно. В связи с тем, что возникли некоторые проблемы со здоровьем (сперва что называется «сорвал» себе спину, потом наколол-

ся в операционной и перенес вирусный гепатит «В» в тяжелой форме), было время подумать о многом. Я и подумал. С моей точки зрения подумал правильно, потому что мне всегда очень нравилась жизнь, и я продолжал получать удовольствие от всего. После 50-ти.

А что дальше? Кто-то может быть и тяготится жизнью на седьмом десятке, а один мой однокашник, Сорока Владимир Васильевич, считает, что именно сейчас лучший период, потому что человек (он, в данном конкретном случае, имеет в виду себя, но интерполирует это на всю эту возрастную категорию) в этот период максимально свободен от социальных обязательств и условностей. Ты уже на пенсии, но можешь работать. Финансовое состояние у всех разное, однако, многим позволяет жить достаточно комфортно. Дети выросли, и, если нет обязательства довести внуков до их пенсии, то можно ограничиться общением для удовольствия, а не пахотой на благо подрастающих поколений. Мне нравится старая байка о человеке, который предпочитал не приносить детям наловленную им рыбу, а дать удочку и научить ловить рыбу самих. Со слов В.В. Сороки, в этот период надо максимально получать удовольствие от жизни, пока не наступит время страданий. Он человек набожный и, с моей точки зрения, немного испорчен христианской идеей, что человек пришел в мир для страданий, и уходит обычно в страданиях. Здесь я с ним не согласен категорически. Человек приходит в мир для радостного существования, чтобы мир стал лучше и ему,

человеку, тоже было бы с каждым прожитым днем лучше. Кстати, насколько мне известно, многие хотели бы «на старости лет пожить для себя», но мало кто позволяет себе это. Думаю, что основная проблема даже не в деньгах, а в психологии. Хочешь быть счастливым – будь им. Или хотя бы постарайся им быть. На деле, а не в мечтах. Но за десятилетия у нас сформировались свои стереотипы, которые держат нас в определенных рамках, как флажки при охоте на волков, и не позволяют даже попробовать «через запрет».

Быть собой, а не казаться – одно из главных условий обеспечения внутреннего комфорта. И не важно, кто ты при этом – президент или простой колхозник. Тебе не надо тратить усилия на поддержание какого-то имиджа. Ты просто счастлив. И все это понимают.

Не могу не сказать еще об одном критерии счастливой жизни. Это число степеней свободы. Под свободой я подразумеваю не вседозволенность, а возможность свободного выбора. Абсолютной свободы нет и быть не может, как и любого «абсолюта» в принципе. Человек всегда будет ограничен. Тебе хочется шуметь, а людям надо спать. Кто-то из вас будет ограничен в своем желании. Но если человек разумен, он все воспринимает правильно. Один может умерить шумовой эффект, а другие благосклонно отнестись к праздничному настроению соседа или к необходимости проведения ремонтных работ в соседней квартире. Главное не создавать дистресса ни себе, ни окружающим. Но при соблю-

дении уважительного отношения к другим людям число степеней свободы человека прямо пропорционально его душевному комфорту. Таких степеней свободы очень много, и у каждого свой собственный их набор. Я отношу к ним свободу распоряжаться своим временем, необходимость (или возможность) ходить на работу, выбор рода занятий, наличие финансовых ограничений, политическую свободу и многое-многое другое.

Простой пример из личной жизни. Когда у меня нет финансовых проблем, когда я могу распоряжаться временем по своему усмотрению и не вынужден заниматься проблемами других людей, я чувствую себя фантастически. Даже при том, что каких-то крупных зачех «на черный день» у меня нет и никогда не было. Мне нравится, что я могу спать, сколько угодно, но при этом чаще всего встаю рано и что-нибудь пишу для себя, как, например, в это раннее субботнее утро, когда все остальные еще спят. Просто это в данный момент мне нравится больше, и я свободно делаю свой выбор. Если мне захочется посидеть с семьей или друзьями в кабачке, я могу себе это позволить, не задумываясь, хватит ли на жизнь завтра. Если вдруг возникнет идея куда-либо съездить на пару-тройку дней – тоже не проблема. И наличие загранпаспорта с многократной Шенгенской визой тоже увеличивает число степеней свободы.

Многие думают, что это именно у меня большое число степеней свободы, а у них нет. Реально же очень много зави-

сит от психологии человека, от его собственного восприятия имеющих у него лично свобод. Значительная часть населения нашей страны никогда не отдыхала за границей. Основной аргумент – это непосильно дорого и сложно в организационном смысле. Да и не совсем понятно, как там будет за границей, особенно при наличии языкового барьера. А что на самом деле? Поездка в многие страны Средиземноморья или, например, в Болгарию, доступна практически всем, потому что в стоимость поездки включены и перелет, и трансфер, и какое-то питание (хотя бы завтраки), причем по ценам, которые в нашей стране маловероятны. Когда же ты попадаешь практически в любую более-менее цивилизованную страну, то понимаешь, что бытовых сложностей практически нет, потому что многие вещи хорошо продуманы именно с прицелом на простого обывателя. И (очень важный момент) везде встречаешь доброжелательность и улыбчивость окружающих. Многих наших соотечественников поражает именно это. У нас ведь мало кто улыбается без повода. А там, видимо, поводов больше. Еще мне очень нравится за границей ощущение отсутствия скрытой опасности. У нас всегда можно нарваться на конфликт, даже в самом богоугодном заведении. И это неуловимое ощущение возможной вероятности какого-то конфликта на родине меня не покидает. А за границей я могу расслабиться полностью. Особенно, если рядом мало моих соотечественников.

А если рассматривать цену за все это, то она чаще всего по

совокупности плюсов более чем разумна, и ее всегда можно еще подрегулировать под себя за счет выбора времени поездки, «звездности» отеля, его расположения и пр. Все сказанное не относится к странам с криминальным внутренним укладом. Я лично туда не езжу.

Короче говоря, жизнь хороша всегда, но всегда по-разному. Главное не сожалеть о том, чего у тебя нет, а радоваться тому, что имеешь. В конце концов, это ведь наша жизнь! И она одна, второй не будет. Так же, как не надо жалеть наших родителей, что они не имели таких возможностей, как мы сейчас. У них были свои радости и своя жизнь, которая для них важней всего. И не надо отравлять их жизнь своими сожалениями о том, что им чего-то не досталось или не довелось увидеть. Пусть получают удовольствие от своей жизни, а вы – от своей: сейчас и от всего, что происходит.

Мне очень запомнился эпизод из книги Дейла Карнеги, где молодая женщина, вынужденная жить в трудных условиях, написала жалостливое письмо отцу, который ответил примерно так: «Два человека сидели в тюрьме в одной камере, где под потолком было единственное зарешеченное окно. Но один видел решетку, а другой – звезды». Письмо отца изменило всю жизнь этой женщины, вернее, ее отношение к жизни. Я очень часто вспоминаю эту фразу, и она мне тоже помогает жить счастливо.

Еще будучи молодым адъюнктом (т.е. аспирантом), я получил задание от Михаила Ивановича Лыткина собрать ма-

териалы по истории кафедры и сделать соответствующие стенды. А основоположником кафедры был никто иной, как Николай Иванович Пирогов, заслуженно считающийся многими современными медиками «хирургом номер один» в России. Он блестяще оперировал, невероятно много работал. Зимой в морге замораживал в леднике трупы бездомных, распиливал их, и вместе с нанятым художником зарисовывал топографические взаимоотношения внутренних органов. А трупов таких было не пять, не десять, а тысяча! Даже представить невозможно! А потом создал соответствующий атлас, на 150 лет опередив возможности человека, которые дала ему компьютерная томография. Камни с нанесенными на них рисунками, с которых печатался атлас, до сих пор лежат на чердаке клиники госпитальной хирургии Военно-медицинской академии.

А еще были тысячи больных и раненых, выезды на поля сражений на Кавказ и в Крым. И вдруг в расцвете сил и таланта, в 50 с небольшим лет, Пирогов оставляет кафедру, академию и уезжает на Украину, где становится попечителем учреждений народного образования в Одесской губернии. Не уходит на заслуженный отдых, купаясь в лучах поистине мировой славы, а кардинально меняет род деятельности. Объяснений для меня практически не было. Конфликты с учеными-завистниками мне кажутся неубедительными. Слишком сильной личностью был Николай Иванович. Больших проблем со здоровьем не было, он прожил активной

жизнью еще лет двадцать пять. Я так и не смог понять этого решения. А сейчас понимаю. Или, во всяком случае, мне так кажется.

Понимание пришло со временем, когда я сам достиг этого возраста. Поспособствовали этому различные обстоятельства и, как ни странно, еще один ученый с мировым именем – Ганс Селье. Он родился в начале XX-го века в Австро-Венгрии, а закончил жизнь директором Института экспериментальной хирургии в Канаде. Одно из главных его достижений в том, что он открыл так называемый «общий адаптационный синдром». Еще будучи студентом медицинского факультета и слушая лекции по инфекционным болезням, он обратил внимание, что для большинства заболеваний характерны одни и те же общие симптомы (лихорадка, ознобы, общая слабость, разбитость, отсутствие аппетита и т.п.). А уже к ним присоединяются специфические признаки: для одних это характерная сыпь, для других ангина, для третьих локальное напряжение мышц и т.д. То же самое и с лечением – с одной стороны, лечат общие расстройства, с другой стороны, воздействуют на специфические проявления болезни. Позже, работая с экспериментальными животными, Селье заметил, что любая травма (механическое повреждение, термический или химический ожоги) и даже какая-то экстремальная ситуация (стресс), требующая мобилизации защитных сил организма для ее устранения, сопровождаются однотипными сдвигами. Последние заключаются в активиза-

ции функции надпочечников (выброс адреналина и корти-
костероидных гормонов), угнетении лимфоидной системы и
нарушениях в пищеварительном тракте вплоть до появления
язв. То есть на любой стресс (а травма – это тоже стресс)
организм реагирует однотипно. Вот этот симптомокомплекс
Селье и назвал общим адаптационным синдромом. Сейчас
все кажется понятным и логичным, но до Г. Селье никто об
этом не задумывался. И вот этот всемирно признанный уче-
ный в конце жизни пишет книжку «Стресс без дистресса»,
которую интересно почитать не только медикам. Я давал ее
читать людям, далеким от медицины и получил очень лест-
ные отзывы.

Не буду пересказывать, что конкретно Г. Селье в этой
книжке говорит о стрессе и дистрессе, но меня поразило, что
красной нитью через все ее содержание проходит идея «аль-
труистического эгоизма». Идея очень проста. Человек живет
и должен жить для себя («эгоизм»), но при этом он должен
учитывать наличие окружающих его людей и ни в коей мере
не должен ущемлять их интересов («альтруизм»). Поразила
меня не сама эта мысль. Мало ли каких идей возникает на
свете. Поразило другое – отношение автора. Он пишет, что
отдал бы всю свою славу и награды, полученные за медицин-
ские заслуги, только за то, чтобы идею «альтруистического
эгоизма» довести до большинства людей на земле. В общем,
Ганс Селье дал мне ключ к пониманию решения Н.И. Пиро-
гова уйти в сферу общественной деятельности.

Сейчас мне чуть за 60. И снова пришли мысли о возрасте. В принципе ничего не изменилось. Но одно соображение мне кажется интересным. Есть известное изречение: «Если бы молодость знала, если бы старость могла...». Вторую часть изменить очень сложно. А вот первую... Первую изменить можно. Главная проблема – в психологии. Молодые предпочитают общаться с молодыми. У них, пусть и не совсем правильный, но зато свой взгляд на жизнь. И в 99,9% случаев рассуждения людей старшего поколения их или не интересуют, или воспринимаются как нечто архаичное. Хотя мне нравилось слушать воспоминания или рассуждения старших, когда они были не нравоучительными и не навязчивыми. Но выводы и решения всегда оставались за мной.

С возрастом большинство людей приходит к тому, что их родители когда-то были правы, и сожалеют, что не послушались их тогда. Но эта история повторяется из века в век, а если это так, то кто-то же из молодых должен сделать определенные выводы. Не все ведь плохо в том, что рекомендуют старшие. И не важно, что времена пришли иные. Нравы и страсти человеческие остаются теми же, что и столетия назад. Я думаю, что если эту мысль не просто высказать, а довести до сознания молодых людей, то многое можно изменить. Нельзя делать из молодых стариков, но жизненный опыт можно и нужно передавать. Как-то Михаил Иванович Лыткин сказал, что, когда молодые люди делают глупости, это объяснимо и иногда где-то даже нужно. Молодости

это свойственно. Слишком правильные и не делающие глупостей молодые люди просто скучны. Плохо, когда подобные глупости делают люди, достаточно пожившие на свете.

А что нужно для того, чтобы житейский опыт стариков (не хотелось писать это слово, потому что оно очень и очень для меня размыто, лучше сказать «старших») дошел до следующих поколений в как можно более раннем возрасте? Вот тут-то и кроются практически неразрешимые проблемы. Надо, чтобы никто никуда не спешил (а в молодости мы всегда торопимся куда-то и зачем-то). Надо, чтобы люди разного возраста много общались (и неформально в том числе). А в наше время это тоже почти не реально. У каждого – свои интересы. У всех работа, учеба, личные драмы и бытовые проблемы. На простое человеческое общение времени не остается. Посмотрите по сторонам – каждую свободную минуту люди посвящают не общению друг с другом, а утыкаются в свои телефоны, ноутбуки и прочие гаджеты. А хотелось бы, чтобы между старшими и младшими происходили не просто беседы, а доверительные разговоры. При этом молодые должны **понимать**, не просто слышать, а **ПОНИМАТЬ**, что высказанные старшими мысли являются ни в коем случае не нравоучениями, а **средствами достижения их (молых) собственных целей** с минимальными потерями и максимальным эффектом.

Молодым людям нужно читать правильные книги. Читать вообще полезно – и просто для удовольствия, и для профес-

сионального роста, и для правильного понимания окружающего мира. К сожалению, правильного читива еще никто не определил. Хотя мой сын Низам в последнее время частенько обращается ко мне с вопросом, что еще почитать. Но я затрудняюсь ответить на этот вопрос, хотя кое-что он с моей подачи перечитал и остался доволен. Все собирался составить список «полезных» книг, но, думал, что это для меня непосильно. Надо иметь за плечами значительно больший объем прочитанного. В общем, много чего надо. Но в итоге взял и составил. Свой. Об этом чуть позже. В принципе все же, наверно, ситуация с проблемой «отцов и детей» не безнадежная. Если из тысячи человек найдется хотя бы один, понявший реалии мироустройства в молодые годы, он может сделать очень много.

Я достаточно долго живу на свете, и в последние годы стал замечать, что некоторые мои взгляды, как и некоторые вкусовые пристрастия изменились на прямо противоположные. Так, если в детстве я не представлял, как можно есть жирное мясо, а тем более сало, и не любил черный хлеб и квашеную капусту, то теперь с удовольствием могу съесть кусочек сала с черным хлебом и закусить его капусткой, приправленной лучком и подсолнечным маслом. В молодости мне ничего не стоило умять половину бисквитного торта, а сейчас я на торты даже не смотрю.

Так и со взглядами. То, что раньше казалось важным или, например, недопустимым, сейчас может не иметь в моих гла-

зах никакой ценности или значить очень мало. В основном это касается, конечно, многих формальностей и не затрагивает основных жизненных принципов. Например, в Осетии, где я вырос, существует множество нюансов застольного этикета. И до сих пор молодые люди (каким был когда-то и я) разбивают себе лбы, споря о том, что и как нужно делать за осетинским столом, а чего нельзя. И никто из них не задумывается, есть ли в этом здравый смысл. Я не хочу критиковать правила осетинского этикета, но иногда бездумное следование этим правилам доходит до абсурда.

Как-то я приехал в отпуск к матери во Владикавказ и в предпоследний день своего пребывания в Осетии поехал к родственникам жены в Алагир – городок, находящийся километрах в 35-40. До этого мне позвонили из Питера и попросили заехать к незнакомым мне людям, чей сын поступал в один из питерских вузов. Надо было взять у них какой-то крайне необходимый для поступления документ и привезти его с собой. Возвращаясь из Алагира, я заехал по дороге к родителям мальчика-абитуриента (они жили на краю городка). На мою беду оказалось, что у них застолье по поводу приезда одноклассника отца мальчика. Зная местные порядки, я хотел, не заходя в дом, взять нужные бумаги и ехать дальше, тем более, что только что сам поднялся из-за такого же стола. Но вместо того, чтобы просто отдать документ, мать мальчика меня привела к гостям. Я был усажен за стол, где абсолютно точно был лишним. Я тупо сидел в конце сто-

ла, ни с кем не общаясь. Все радовались встрече и славословили приехавшего гостя. Меня бесила вся обстановка. Меня ждали дома дела, но в то же время я понимал необходимость и важность срочной доставки документа мальчику в Питер: в конце концов, в какой-то степени решалась его дальнейшая судьба. Удивительно, но из всех присутствующих понимал это только я. Мне не хотелось и обижать хозяев, нарушая негласный этикет. В итоге я все же ушел оттуда с документом, потеряв часа полтора или два. Но тупость (другого слова не подберу) и формализм его родителей меня добили. Сказать, что я был зол – значит не сказать ничего. К счастью больше я этих людей никогда не видел. И даже сейчас не хочу.

Ну ладно, не буду уходить в негатив, потому что негатив деструктивен. Мне нравится в этом отношении позиция Матери Терезы. Она во всем искала хорошее, никогда не протестовала ни против чего. Если ее призывали выступать против войны или наркотиков, она отказывалась. Потому что любая борьба против чего бы там ни было несет в себе негатив. Вместо борьбы против войн и насилия она предлагала бороться **за мир**, или же призывала бороться **за здоровье народа** вместо борьбы против наркотиков. Потому что такая позиция позитивна.

Вернусь к кардинально изменившимся на протяжении жизни взглядам. Нередко перед человеком встает вопрос, а не поздно ли начинать какое-то дело? Сейчас я пришел к

мнению, что любое дело начинать никогда не поздно, если ты сам для этого созрел. Я вспоминаю сказочника Павла Бажова, который начал писать и стал известным сказочником Бажовым в уже весьма солидном возрасте, лет, если не ошибаюсь, после пятидесяти. Или кардиохирурга из Нижнего Новгорода академика Бориса Алексеевича Королева, которого знал лично. Он начал заниматься кардиохирургией после 40 лет, но столь успешно, что стал одним из лидеров отечественной кардиохирургии. И потом, уже превратившись в одного из ее патриархов, сохранял неумную энергию и определял развитие кардиохирургии в Нижнем Новгороде на долгие годы. В возрасте 85 лет он рано утром делал ежедневные пробежки, пешие или лыжные, а потом раньше всех приходил в свой центр, которым руководили уже его ученики, делал обход и к началу рабочего дня был в курсе всех событий. Быстро идя по коридору, он, шутя, мог дать пинка наклонившемуся завязать шнурки сотруднику. И никто никогда не обижался. Застав сотрудников после работы «за распитием спиртных напитков», не делал разноса, а мог молча налить себе полстакана, хлопнуть и уйти, предупредив, чтобы и другие закруглялись. Причем предпочитал, если имелась возможность, «бурого медведя», т.е. коньяк наполовину с шампанским. Я хочу сказать, что дело не совсем в возрасте. Дело в состоянии души и готовности начать новое дело.

Мне запомнился еще один дед, которого я несколько раз встречал в зале тяжелой атлетики Академии Физкультуры

имени П. Ф. Лесгафта. Ему было 82 года, и он тренировался, чтобы выступать на чемпионате мира среди ветеранов. Но меня поразило не это. Он смотрел вперед, а не на возраст, и всегда видел дальнюю перспективу. Однажды он задал тренировавшему его Абсету вопрос, меня добивший: «Абсет Хакиевич, а какая у меня будет скорость рывка в 90 лет?».

Мне почему-то запомнилось, что Ю.Л. Шевченко полностью оставил Военно-медицинскую академию и, соответственно, нашу кафедру, когда мне было 46 лет. Самый расцвет для кардиохирурга. Но я не стал даже подавать документы на конкурс, хотя с формальной точки зрения был одним из трех главных претендентов (доктор наук, профессор с опытом работы, даже уже Лауреат Государственной премии РФ). Но, во-первых, сам Шевченко мне не предложил, а это был симптом. Во-вторых, втягиваться в борьбу, включая недружественные к Шевченко силы, у меня не было желания, хотя предложения включить такие рычаги были. Но самое главное – я решил, что мне это не нужно. Мне было очень хорошо психологически, я получал удовольствие от своей работы, хотел оперировать и писать книжки и не имел желания становиться начальником кафедры.

Именно в то время мне попала какая-то книжка, где «научным» путем доказывалось, что критическим возрастом, после которого нет смысла переходить на руководящую работу, является именно 46 лет. Сейчас я понимаю, что это полнейшая глупость и популистские «мудрствования».

Но тогда мне это запомнилось, и для себя я решил, что больше к этому вопросу не вернусь. Но вот спустя почти 15 (!) лет у меня не вызывает отторжения идея заняться каким-то новым для себя делом. Просто ситуация изменилась, и моя позиция, видимо, тоже. Я ведь могу начать, а продолжить смогут и другие. Жизнь ведь не заканчивается вместе со мной.

Возможно, этому как-то поспособствовало и то, что я впервые в жизни в список дел, которые надо сделать в ближайшее время, записал «новая работа». Говорил я о том, что перестал чувствовать драйв и наслаждаться работой после вынужденного переезда клиники из здания на Фонтанке, которое закрыли на капитальный ремонт, в Покровскую больницу, много раз. Но записал на бумаге впервые. И теперь все идет именно к этому. А возраст меня вообще не беспокоит. Наоборот, новое дело дает импульс для активной жизни. Это, конечно, относится к как бы нематериальным проявлениям человеческого духа, мистике. И, естественно, не означает, что я уже все бросил и занялся каким-то другим видом деятельности. Но факт остается фактом. Такая возможность не отрицается полностью.

Самый последний пример из мировой политической практики – выборы Д. Трампа президентом США. Уже после его победы показали ролик с его же интервью 20-летней давности, где он говорит, что если бы ввязался в предвыборную кампанию, то с большой вероятностью бы ее выиграл. Тогда он сказал, что никогда не берется за проигрышное дело, но

на тот момент не считает нужным выдвигать свою кандидатуру. Прошло более 20 лет. Он не стал моложе и здоровее, но он, вероятно, созрел внутренне и чувствует в себе достаточно сил для исполнения роли президента США.

Всему свое время. Начинать нужно тогда, когда созрел для чего-либо, но и уходить надо тоже своевременно. Недавно мне рассказали народную притчу о Кёр-оглы. В азербайджанском эпосе это такой благородный разбойник, боровшийся за права простого народа. Он жил в XVII веке. По легенде, его отца ослепил местный владыка за некую, с точки зрения правителя, провинность (он не так, как надо, вырастил коней). И сын, которого прозвали Кёр-оглы, что дословно и означает «сын слепого», когда вырос, решил отомстить за отца и всю жизнь посвятил этому. Потом к нему присоединилось много недовольного народа, и он стал бунтарем. Своего рода азербайджанский Емельян Пугачев.

Кёр-оглы был смелым, сильным, ловким и хорошо владел саблей и кинжалом. Но однажды, будучи уже известным разбойником, он встретился с чабаном, у которого было кремневое ружье. Чабан в разговоре сказал, что может этой палкой убить быка, стоящего в нескольких десятках метров:

—Добросишь? – спросил Кёр-оглы.

—Нет. Застрелю.

Тогда Кёр-оглы сказал, что даст ему двух быков, если он это сделает. Естественно, чабан быка застрелил. И когда тот, окровавленный, упал и забился в предсмертных судорогах,

Кёр-оглы бросил на землю свою саблю и сказал, что его время кончилось и пора уходить.

Как и любая байка, этот рассказ (не прочитанный, а передаваемый от дедов к внукам) немного наивен. Можно ведь было подумать и иначе – пора перевооружаться, а не уходить. Но мысль о своевременности и несвоевременности чего-либо он по-своему иллюстрирует.

Я в принципе считаю, что всякая ситуация или всякая возникающая проблема сначала должна созреть. И не стоит форсировать события и приступать к решению, пока этого не произошло. Во времена моей учебы в академии произошла одна история, о которой я редко вспоминаю. Эта история высветила лично для меня проблему необходимости созревания ситуации.

В один год со мной в академию поступал мой земляк Б. Учитывая, что я пошел в школу с 6 лет, то все мои будущие одноклассники были хотя бы на год старше меня. Ну и Б., естественно, тоже. Сейчас это кажется мелочью, а по молодости каждый прожитый год давал определенную фору перед более молодыми по части приобретенного жизненного опыта. У Б. были очень суровый отец, очень добрая мать и две старшие сестры. Все женщины в семье Б. его обожали, если не боготворили. Если бы не суровый нрав отца, он был бы стопроцентным баловнем. Но глава семейства был воспитан на старых осетинских традициях, которые позволили его народу выжить в тяжелых условиях горской жизни, и о кото-

рых я уже говорил. В первую очередь ценилось не богатство, а честь рода и личные качества каждого. Были выработаны определенные каноны, не позволяющие уронить свою честь. Для мужчин, например, считалось недопустимым проявлять внешние признаки привязанности к своим детям и внукам, а тем более баловать их.

От того же Б. я слышал байку про деда самого известного осетинского поэта Коста Хетагурова, который родился и провел детство в высокогорном селе Нар. Как-то раз, играя, мальчик оступился и покатился к обрыву. Рядом стоял его дед, очень его любивший, который успел наступить ногой на рубашку ребенка, и он повис на краю. Дальше – чисто осетинский вариант развития событий. Ребенок висит над обрывом, удерживаемый своей рубашкой, зажатой ногой деда и кричит. А дед стоит, как ни в чем не бывало, делая вид, что он ничего не замечает, потому что ему по этикету не положено проявлять какие-то чувства к своему внуку. Подскочившие соседи вытащили мальчика. В Осетии мальчик должен был быть мужчиной с самого раннего возраста, он обязан был расти сильным, смелым, и никакого слюнтяйства не допускалось.

Вот в таких традициях старался воспитывать сына и суровый глава семейства (пишу это без доли иронии). И при этом он всегда и везде говорил, что его сын будет генералом (в Осетии очень высоко ценились и ценятся до сих пор подобные вещи, не зря ее называют страной героев и генералов).

Но более неподходящей кандидатуры для роли генерала, чем Б., было трудно придумать. Он был абсолютно не военным человеком, терпеть не мог никакой муштры, никаких армейских порядков вообще. Однако послушаться отца не мог и со второго раза поступил в Военно-медицинскую академию, где мы с ним тесно общались в течение нескольких лет. К тому времени я уже был на втором курсе и оказывал всяческую поддержку в адаптации к военной службе. Мы жили в одном общежитии и тесно общались. Можно сказать, все свободное время, которого, правда, было очень мало, проводили вместе. И Б. оказал на меня сильное влияние своими правильными жизненными установками, знанием истории и обычаев своего народа. Он вообще был очень начитанным человеком и мог читать с утра и до вечера, причем мог взять с полки книгу наугад, открыть ее посередине и с упоением читать. Мне иногда казалось, что он о каждой попавшейся на глаза книге может что-то сказать, потому что читал ее раньше.

На этом позитив заканчивается. По жизни Б. был полный антипод тому образу идеального человека, который мог бы сформироваться под воздействием высказываемых им идей. Во-первых, он был крайне неорганизован, везде и всегда опаздывал, все терял, начиная от учебников и заканчивая своей военной формой. Постоянно приходил ко мне с просьбой дать ему что-то из моей военной формы (мы носили один размер, а форма у каждого должна была быть в наличии в 3-х вариантах – парадная, ХБ и ПШ). Не детализирую,

потому что это не важно. Суть в том, что Б. не хватало даже трех вариантов своей формы из-за собственного раздолбайства. При этом он никогда не был неряхой, но выглядел всегда как человек, на котором все висит мешком. Никакой подтянутости, никакой выправки. Ну не создан был человек для армии. Более того, он был не создан и для медицины. Она его попросту не интересовала. При том, что Б. очень любил читать, я никогда его не видел с учебником по медицине или с какой-либо медицинской книжкой. Только художественная литература. И при этом ему вменялось в обязанность стать генералом медицинской службы. И он не сопротивлялся – авторитет отца был непререкаем.

Закончилось все плохо. Очень плохо. Но сначала была та история, которую я и собирался рассказать о необходимости созревания ситуации для ее разрешения. Будучи на третьем курсе, Б. с другом пошли в гости к своим знакомым девочкам, жившим тоже в общежитии, но в женском. В то время вход в любые общежития был под контролем у администрации. На входе они повздорили со стоявшими там курсантами военного института физкультуры. Скорее всего Б. что-нибудь брякнул в их сторону ироническое. Он реально был шепутной и задиристый. А тут еще рядом друг (тоже из Орджоникидзе, ныне Владикавказа) ростом под 190 см. В конфликт была вовлечена и комендант общежития. Причем в ее понимании инициатором был Б., который еще и в ее адрес высказался. Разумный военный человек, памятуя о сво-

ем положении и армейских порядках, после этого постарался бы исчезнуть и не показываться там хотя бы несколько дней. Но Б. был другого склада. Они с другом прошли в общагу, оставив пропуска на вахте. Комендантша, естественно, переписала фамилии и имена. А принадлежность к учебному заведению даже устанавливать было не надо – оба явились в форме с курсовыми нашивками. На следующий день в управление факультета поступила информация о дебоше, устроенном курсантами в женском общежитии. У Б. же к тому времени накопилось нарушений больше, чем у всех курсантов факультета вместе взятых, и он был на волоске от отчисления. Больше того, он был предрешен, и требовался только повод.

Повод не заставил себя ждать. Вечером ко мне в комнату пришла вся наша орджоникидзевская братия, учившаяся в академии. Человек 5-6. Вопрос был один – что делать? Я был старшим не по возрасту, а по годам обучения в академии, и все ждали, что предложу я. С одной стороны, для меня было ясно, что Б. – не тот человек, из-за которого надо ложиться под танк, потому что за прошедшие годы тысячекратно убедился в том, что он полный пофигист, и его дела находятся на разных полюсах с его словами. Но пацаны этого не знали. Они по инерции смотрели ему в рот, потому что говорил он всегда правильно, ссылаясь на высокую мораль, идеалистические принципы и т.п. Если бы подобный проступок совершил кто-то другой – его бы просто наказали выговором,

в крайнем случае отсидкой на гауптвахте. Но для Б. единственным вариантом было отчисление. Это знали все. И я предложил сказать, что там был не Б., а я. Просто я, якобы, взял его китель и воспользовался его пропуском, лежавшим в кармане. Оставалась одна загвоздка — комендантша. Она ведь видела не меня, а Б. лично. Я в тот же вечер поехал к ней в общагу и уговорил подтвердить мою личность, объяснив все последствия для Б. Тетка сжалилась и сказала, что подтвердит это перед начальством.

В итоге все прошло так, как мы задумали, несмотря на то, что шито было все белыми нитками. Я получил выговор, забрал поданное ранее заявление в партию (тогда это было важным моментом, а я решил вступить в партию по абсолютно идейным соображениям). Но главное было не в этом. Я "упал" в глазах очень уважаемого мной человека — начальника факультета, Бугрова Станислава Алексеевича. Он сразу все раскусил, вызвал меня и сказал, что он бы меня понял, если бы я промолчал, но я соврал, а посему теперь его отношение ко мне совсем другое. Наши отношения восстановились только через 5 лет, когда я поступал в адъюнктуру, и Бугров помог мне вырваться из войскового звена. Тогда он мне и сказал, что «зуба», который у него был против меня, уже нет.

А дело было в том, что Бугров, придя в академию за званием генерала, на первых порах поддержал Б., которого собирались отчислять уже тогда. Он неформально с ним пого-

ворил, и Б. клятвенно пообещал перестать нарушать дисциплину. Бугров, бывший реально крутым человеком, ценил данное слово и лично за него поручился, хотя все остальное начальство говорило о бесполезности такого решения. Но Б. есть Б. У него слова, в которые ему хотелось искренне верить, и дела, которые он делал, никогда близко не существовали. В результате Бугров стал воспринимать его как клятвопреступника, и вопрос об отчислении ждал только последней капли. Я этому помешал. Правда, не надолго.

Почему я это сделал? У нас был довольно тесный круг друзей с одинаковыми взглядами на жизнь и дружбу. Во многом эти взгляды формировались и под влиянием идей, постоянно высказываемых Б. Я-то уже понял, что все это пустое, и сам он совсем другой по сути. Но все остальные этого не знали. И получалось, что в трудную минуту никто не пришел человеку на помощь. Прошло несколько лет, и все осознали его безответственность. Отношение к Б. изменилось кардинально. Многие мне на него жаловались и старались избегать лишнего общения с ним. Но в тот момент, с моей точки зрения, важно было не продекларировать на словах принципы дружбы, а показать, что это не просто слова. Вот я и показал. Знаю, что для большинства людей я неправ и сейчас, но не жалею об этом.

Завершая разговор о возрасте и времени, не могу не сказать о разном восприятии и неоднозначном понимании этих категорий в те или иные периоды жизни. В детстве разница в

2-3 года представляется колоссальной. Она видна любому. И сами дети ее вполне реально воспринимают. Почему-то мне запомнился эпизод из детства. Мы жили в военном городке в Германии. Я был первокласником, а в соседнем доме жили две девочки, учившиеся в 3-4 классах, которые мне казались очень (!) взрослыми. После 20 лет такая разница в возрасте почти никак не воспринимается, а в шестьдесят или шестьдесят пять лет ее вообще невозможно определить, да и никого это не волнует.

А недавно в интернете увидел небольшую подборку исторических и литературных фактов. Маме Джульетты на момент событий, описанных в пьесе У. Шекспира, было 28 лет. Марья Гавриловна из «Метели» А.С. Пушкина была уже немолода, «ей шел 20-й год». Еще из записок 16-летнего Пушкина: «В комнату вошел старик лет тридцати» (это был Н.М. Карамзин). У Тынянова: «Николай Михайлович Карамзин был старше всех собравшихся. Ему было 34 года – возраст угасания». «Бальзаковский возраст» – 30 лет. Ивану Сусанину на момент совершения подвига было 32 года, и у него была 16-летняя дочь на выданье. Старухе-процентщице из романа Ф.М. Достоевского «Преступление и наказание» было 42 года. Анне Карениной на момент гибели было 28 лет, Вронскому – 23, а старику-мужу Карениной – 48 лет, причем в начале описанных в романе Л.Н. Толстого событий всем было на два года меньше. Старикану кардиналу Ришелье на момент описанной Александром Дюма в «Трех

мушкетерах» осады крепости Ла-Рошель было 42 года. Примеров можно привести еще больше.

Все объясняется просто. С одной стороны, 200-300 лет назад средняя продолжительность жизни была значительно меньше, чем сейчас, и, соответственно, представления о возрасте вообще и старости, в частности, были совсем иными. Но и без экскурса в историю, а просто оглянувшись на свои собственные представления в разные периоды жизни, понимаешь разницу в восприятии возраста. Мне самому, приехавшему в 22 года после окончания Военно-медицинской академии на службу в воинскую часть, служивший там начмедом полка Анатолий Никифорович Янчук, в свои 49 лет казался умудренным жизнью стариком.

Человеческий дух, подсознание, мистика

Как всякий правоверный воспитанный на марксистско-ленинской философии молодой человек в СССР, я считал мистику полным бредом. Хотя почитать, например, А.К. Толстого ("Упырь", "Семья вурдалака") было интересно и увлекательно. Но со временем я стал замечать какие-то непонятные совпадения, совершенно необъяснимые с точки зрения марксистско-ленинской философии вещи и явления. Очень редко, но я сталкивался с этим даже в такой приземленной и сугубо материалистической сфере как хирургия. Приведу парочку трудно объяснимых для меня (без привлечения мистики) случаев.

Ко мне обратился через общих знакомых профессор университета 60 с небольшим лет, у которого нашли большое новообразование в почке, но отказали в операции из-за сердечной патологии. После дообследования в клинике оказалось, что у него имеется двухклапанный порок сердца в сочетании с поражением коронарных артерий. Этот уважаемый профессор-филолог сказал, что ему требуется несколько дней для решения некоторых личных проблем. Недели через две он поступил в клинику и был оперирован. Операция прошла с некоторыми техническими трудностями, но

в целом достаточно обычно. Однако после пробуждения в отделении реанимации у него возник гемипарез, т.е. проще говоря, нарушение мозгового кровообращения или инсульт. И хотя он пришел в сознание, и сердечная деятельность была относительно стабильной, в то время у нас не было технической возможности выполнить компьютерную томографию головного мозга пациенту реанимационного отделения. В целом состояние его было не критическим, но и положительной динамики тоже не отмечалось. Пациент достаточно долгое время «висел между небом и землей» и, в конце концов, через три недели скончался. На вскрытии оказалось, что никакого поражения структур головного мозга нет. Да и новообразование почки, несмотря на свои большие размеры, оказалось доброкачественным (обычная толстостенная киста). В общем, объективных причин для летального исхода, на взгляд патологоанатомов, не было. Но тут вскрылись некоторые факты, о которых я даже не догадывался.

Надо сказать, что умерший профессор был, с его слов, одиноким человеком. Однако, пока он лежал в реанимации, к нему все время приходила какая-то женщина, справлялась о его состоянии, приносила еду. В разговоре она представилась его гражданской женой. Уже после смерти профессора эта женщина рассказала, что когда согласившись на операцию, он попросил несколько дней для решения личных вопросов, то переписал на нее свою квартиру и все имущество, а, уходя на операцию, выставил на стол все имевшиеся у него

бутылки со спиртным бутылками. На ее вопрос, зачем он это сделал, сказал: «А что ты будешь ставить на стол на поминки?» Если бы я, конечно, знал такие поведенческие моменты до операции, то возможно, все было бы по-другому. Этот человек просто переключил у себя рубильник из положения «жизнь» в положение «смерть». Сам. Он шел в клинику умереть. И мне кажется, что в таком случае любой врач был бессилен. Конечно это не совсем мистика, но все-таки достаточно неординарная ситуация.

Кстати таких случаев в моей жизни было несколько. Однажды довелось оперировать пациента пенсионного возраста с аортальным пороком. Привел его сын, всем своим видом демонстрирующий, что он очень обеспеченный человек и готов все сделать для спасения жизни отца. Операция прошла гладко, но отношения отца с сыном оказались формальными. К пациенту сначала не приходил никто, а потом появилась бывшая жена. Сначала я даже не знал, что она бывшая. Но спустя несколько дней женщина рассказала, что они развелись много лет назад, хотя и живут в одной квартире. Из жалости она взяла неделю отпуска по уходу, но скоро ей надо снова выходить на работу. В общем оказалось, что пациент на деле никому не нужен. Его кормили и выхаживали мои санитарки. И все было достаточно неплохо. Но, когда я ему сказал, что послезавтра надо выписываться, пациент, можно сказать, «сдулся» на глазах. Он перестал есть, пить и в день предполагаемой выписки умер без видимой причины. С мо-

ей точки зрения он также выключил свои биологические часы, понимая, что никому за стенами клиники не нужен.

Не всегда такое "выключение биологических часов" представляется трагедией. Одна моя родственница, будучи в весьма почтенном возрасте (за 85 лет), не имея никаких тяжелых хронических или неизлечимых болезней и находясь полностью в здравом уме, очень спокойно спросила старшего сына, прилетевшего к ней из Москвы, почему он приехал в спортивном костюме. На слова сына, что он прилетел на пару дней, и ему так удобнее, переспросила: «А как ты в таком виде будешь стоять перед людьми на похоронах»? Сын перевел все в шутку, но на следующий день она тихо, спокойно и, я бы сказал, достойно ушла в иной мир.

Еще более удивительный случай произошел совсем недавно. Год назад умер Юрий Николаевич Козадаев, обаятельнейший и жизнерадостный человек, который был на 10 лет старше меня. У нас с ним не было каких-то служебных отношений. Познакомились давным-давно, лет 35 назад, распиывая пульку в преферансе. И потом периодически встречались за таким же столом, сначала, когда он приезжал в Питер в командировки, а потом, когда уже стал начмедом Ленинградской воздушной армии и стал жить со мной по соседству. Его обожали подчиненные и вообще все, с кем он общался. Сам он был оптимистом, всегда с широкой улыбкой на лице. А тут в ноябре прошлого года приходит известие о его смерти незадолго до 70-летнего юбилея. И на похоро-

нах один из его однокашников рассказывает, что с месяц тому назад Юрий Николаевич ему позвонил и в разговоре сообщил, что "прикупил землю". Товарищ подумал, что речь идет о дачном участке и поинтересовался, где. Тут Юрий Николаевич огорошил, его тем, что речь идет об участке земли на кладбище. Через пару недель он позвонил еще раз с информацией между прочим о том, что оградку он тоже купил. А еще через пару недель скончался. Для большинства довольно неожиданно, потому что был на ногах до последнего дня и, хотя и ездил на всякие лечебные процедуры, но самостоятельно и на городском транспорте. А кто не ездит на процедуры к 70 годам? Может, конечно, и не все, но для большинства это не покажется странным. На этом история не закончилась. На днях была годовщина его смерти. Собрались человек 50 его друзей и знакомых. Говорили и вспоминали много. Только теплые слова, но очень искренне. И оказывается, что Юрий Николаевич не просто был отличным организатором по жизни, но и свою смерть он организовал сам. Примерно за неделю до этого печального события он приехал к одному из самых близких друзей и привез ему лист бумаги, где была полностью расписана процедура похорон. Там было прописано, что отпевать не надо, хотя то, что верует, подчеркнул сам. Но отпевание отменил, так же, как и оружейный салют, положенный по военному этикету. А ведь, опять-таки, всю жизнь он провел в погонах, и носил их с удовольствием. Сам определил список лиц, которых надо

оповестить, и даже отдельно указал, кого приглашать на поминки не надо. Там же был чертеж памятника с табличкой, на которой его собственной рукой было написано: "Козадаев Юрий Николаевич. 01.01.1946 г. – ... 11.2016 г." Не проставил только конкретный день смерти. О закупленной земле и даже уже поставленной оградке я уже говорил. А другому знакомому при расставании за несколько дней до смерти он сказал: "Прощай". Тот его поправил: "Не прощай, а до свидания". "Нет, прощай." И все. Что тут еще скажешь?

А теперь еще один не столь мрачный, но в какой-то степени мистический случай уже из моей врачебной практики. Я в течение 2-3 лет наблюдал одну пациентку с митральным пороком сердца, которая не могла решиться на операцию из-за страха. В конце концов, она пришла в клинику и была прооперирована. Все прошло гладко. На второй день пациентка была переведена из отделения реанимации в отделение интенсивной терапии, где ей разрешили ходить. В общем она проделывала вполне обычный путь к выздоровлению. Но на третий день после операции на фоне относительного благополучия у нее возникли острые боли в животе, слабость и появились признаки внутреннего, а точнее внутрибрюшного, кровотечения (упало артериальное давление, снизился гемоглобин, появились так называемые «перитонеальные» симптомы и пр.). При лапароцентезе было подтверждено кровотечение в брюшную полость (которую при операциях на сердце мы никак не затрагиваем). Никаких травм и падений не бы-

ло. Мы терялись в догадках. Больная была экстренно взята в операционную, где обнаружен самопроизвольный линейный разрыв печени. Разрыв был ушит, кровотечение остановлено, но когда я, выйдя из операционной, рассказал об этом ее сестре, то услышал весьма интересную интерпретацию с ее стороны. Сестра, в частности, рассказала, что она в принципе не удивлена, потому что в течение всего времени, пока пациентка принимала решение об операции, она постоянно повторяла, что не боится за свое сердце, но очень боится, что ее подведет печень. Что и произошло.

В медицине, как и в жизни, все и всегда можно объяснить постфактум. Но реально в тот момент я был шокирован. Ведь самопроизвольного разрыва печени через 3 дня после операции на сердце ничего не предвещало. Более того, в моей практике он был и остается в единственном числе.

Последний и совсем свежий случай подобного рода произошел буквально на днях. В клинике лежал пациент, перенесший очень тяжелую операцию на сердце и восходящей аорте, у которого на вторые сутки возник левосторонний пневмоторакс (спалось легкое из-за разрыва легочной буллы и попадания воздуха в грудную клетку – такое случается). Дежурный врач поставил в левую половину грудной клетки трубку для отсасывания воздуха, но при этом повредил легкое, и возникло кровотечение. Я был срочно вызван в клинику, приехал и ушил рану легкого. Но пациент все равно через двое суток скончался. Все подобные ситуации разбираются

специальной комиссией после изучения всей медицинской документации, включая результаты вскрытия. Я уже успел о нем забыть. Но спустя 2-3 месяца, мне помощник начальника клиники сообщает, что через три дня состоится разбор этого случая. И именно в этот момент (ни раньше, ни позже) другой наш доктор в аналогичной ситуации ставит дренаж по такому же поводу другому пациенту и также повреждает легкое, в связи с чем мне приходится в тот же вечер экстренно возвращаться в клинику и повторно оперировать пациента с ранением легкого. Как тут не подумать о мистическом совпадении! Все-таки такие ситуации встречаются очень нечасто.

Теперь немного о мистике в более «чистом» виде. Я никогда не любил слушать женские (как правило) разговоры о том, что им приснилось, а потом сбылось какое-то событие. Но, видимо, чтобы поубавить у меня скепсиса, как-то раз мне совершенно отчетливо приснился одноклассник Юра, которого я не видел года полтора. Он был из тех школьных друзей, с кем я периодически и с большим удовольствием встречался все годы после окончания школы. Мне нравилось, что он постоянно смеялся, открыто радовался жизни, любил плавать, кататься на горных лыжах и своим жизнелюбием заражал окружающих. Мы были очень близки по духу, во многом одинаково смотрели на вещи и жизнь в целом. Несмотря на разные профессии, мы очень легко друг друга понимали, и редкие встречи доставляли лично мне большую

радость. Приезжая во Владикавказ (а пока была жива моя мать, я хотя бы раз в год это делал обязательно), я непременно встречался с Юрой. Одно время я даже приноровился ходить с ним в закрытый для посторонних, но расположенный на открытом воздухе, бассейн военного училища, куда Юра был вхож и где любил поплавать.

Он получил два высших образования (после того, как стал инженером-электроником, окончил еще институт мясомолочной промышленности), но занимался торговым бизнесом. Начав с нуля, он создал самый крупный во Владикавказе магазин бытовой техники и мебели «Мегаполис». От наших общих друзей я знал, что у него возникли какие-то проблемы, когда он решил перебраться в Подмоскowie, но в последний мой летний приезд в Осетию увидеться с ним не удалось. Юра в это время уехал по делам в Москву. Так что не виделись мы как минимум полтора года. Вспоминать его не было особых поводов. И вдруг в первых числах марта под утро я вижу Юру во сне. Необычайно четко. Он был крайне обеспокоен чем-то. Во сне я понимаю, что ему нужна помощь, но не знаю, чем и как мне ему помочь. А после обеда приходит известие, что Юру застрелили во Владикавказе во время утренней пробежки. Я был шокирован и самим фактом смерти, и явлением Юры ко мне в утреннем сне. При чем могу точно сказать, что и снился то он мне за всю жизнь один только раз. В день, а точнее даже в час, своей смерти. Что это было – я не знаю. Но было это настолько явствен-

но, что, проснувшись, я был поражен ощущением реальности произошедшей между нами беседы. Не верить в наличие каких-то неведомых мне сил, каналов связи или какого-то иного измерения я уже не могу.

И еще немного о каналах связи. Что какая-то неизученная и на сегодняшний день необъясненная связь между людьми есть, для меня – факт. Подтверждения – на каждом шагу. Позавчера беру телефон, чтобы позвонить брату Сулику. Кто-то из домашних меня отвлек, но я держу трубку в руке. Звонок. Звонит Сулик. Причем мы не собирались созваниваться, а иногда не звоним друг другу неделями. Другая ситуация. Вчера. Сижу дома и записываю очередные «мысли на лестнице». Только напечатал слова Владимир Петров (даже еще допечатывал фамилию) – звонок. Естественно от Петрова. Раньше я посчитал бы это простыми совпадениями. Но уж больно часто они встречаются. Недавно мне пришла мысль, что теоретически такие каналы связи вполне реальны. Мы же связываемся по мобильному телефону через спутниковые системы с любым человеком на Земле. Надо только знать соответствующий номер. А почему бы в космосе не быть своего рода беспутниковой связи между близкими или просто настроенными на одну волну людьми? Тут даже номер не требуется. Подумал о человеке – и импульс в космос пошел. Если адресат в это время на той же волне, посланный импульс неосознанно для него послужит сигналом к каким-то действиям (например, к желанию позвонить).

Вывод отсюда крайне простой. Чтобы иметь устойчивые связи с людьми, надо о них чаще думать. Не знаю, верно ли, что сколько-то дней после смерти душа человека витает в этом мире в ожидании судилища и поэтому надо чаще человека вспоминать и хорошо о нем говорить, но верно то, что, когда человека часто и хорошо вспоминают при его жизни, это точно идет ему на пользу. Мне никогда не нравилось слово молитва, но сейчас я стал понимать ее значение. Это не тупое повторение каких-то бессмысленных заученных слов. Хотя для многих молитва остается формальным обрядом. На самом деле молитва – это посыл позитивного импульса в космос. И вероисповедание здесь ни при чем. Молитва она и есть молитва, во всех религиях и в жизни вообще.

Раз уж затронул такую щекотливую тему, то не могу не сказать немного об ангелах-хранителях. Никогда не верил в подобную, как мне казалось, ерунду. До конца не верю и сейчас. Но что-то в жизни есть, уберегающее нас от опасности или от больших неприятностей.

Первый раз я задумался об этом, естественно, столкнувшись с проблемами по работе. Однажды мне довелось оперировать пациента, которому за несколько лет до того уже сделали пластику митрального клапана из доступа с продольным распилом грудины. Прошло несколько лет. «Отремонтированный» клапан функционировал хорошо, но «развалились» два других – аортальный и трехстворчатый. Пациент поступил в достаточно тяжелом состоянии. Я взял его на

стол. А в это время в Питере проходил какой-то съезд, на котором по указанию Ю.Л. Шевченко были задействованы почти все сотрудники кафедры. Я с трудом нашел двух ассистентов, но зная их уровень, понимал, что буквально все придется делать самому. На этой операции, длившейся около 8 часов, я, как минимум, трижды мог потерять пациента. Но бог меня уберег. Или ангел-хранитель. Начиная с выбора доступа. Я сделал разрез не по старому рубцу вдоль грудины, а через правую половину грудной клетки. Как оказалось, это спасло пациента (и меня) от смертельного кровотечения, потому что сердце приросло к груди с задней ее стороны, и при повторном распиле я неминуемо повредил бы правый желудочек. А ушить такую рану при не подключенном еще аппарате искусственного кровообращения практически невозможно. И так далее. Не буду описывать технические детали операции. Три раза я был на грани катастрофы, но каждый раз меня что-то останавливало. Когда около 8 часов вечера пациента перевезли в реанимацию, сил у меня не было никаких. Я бросил все, уехал домой, где упал в постель и полностью отключился. Первый, и единственный раз в жизни, уезжая, сказал в реанимации, что мне не звонить ни при каких обстоятельствах. В конце концов, я не один кардиохирург в клинике. Сил не было никаких, эмоций тем более. Утром приехал пораньше, ожидая увидеть печальную картину или услышать известие о смерти пациента. На удивление пациент оказался в полном сознании, весел и с его соб-

ственных слов уже даже позвонил жене (тогда еще не было мобильных телефонов, но обычный аппарат оказался прямо рядом с его койкой), отдав ей распоряжение «привезти девочкам-медсестрам шоколадки». Анализируя эту ситуацию позже, я впервые шутя подумал об ангеле-хранителе.

Потом в жизни бывали разные ситуации. Я загорался какой-то идеей, но обстоятельства вынуждали ее отложить, а потом выяснялось, насколько идея была неудачной или рискованной. И теперь я почти уверен в наличии ангела-хранителя. Почему почти? Потому что реальных доказательств все равно нет, а косвенные могут служить доказательством только лично для меня. Недавно в интернете прочитал подборку фактов о пассажирах, опоздавших на поезда и самолеты, потерпевшие крушения, в которой речь шла и об ангелах-хранителях.

Исследователи таких феноменов утверждают, что почти девяносто процентов спасшихся чудом уверены: тут дело не обошлось без ангела-хранителя. Причем такой версии придерживаются не только верующие, но и самые закоренелые атеисты. Последние просто говорят об интуиции, но соглашаются: «Бог спас».

Американский социолог Джеймс Стаунтон проанализировал сотни железнодорожных катастроф, происшедших в прошлом веке, и пришел к удивительному выводу. Оказывается, в поездах, которые в дальнейшем терпели крушения, ехало не более шестидесяти процентов от необходимого ко-

личества пассажиров. А вот в поездах, благополучных с этой точки зрения, путешествовало от восьмидесяти процентов и выше. Откуда взялись эти загадочные двадцать процентов «погрешности»? Неужели все-таки ангелы-хранители?

Практически к такому же выводу пришел и математик Валерий Исаков, правда, анализировал он уже не железнодорожные аварии, а авиакатастрофы. Натолкнул его на это исследование знаменитый американский писатель Стивен Кинг, который просто обожал всякие мистические загадки. Так вот, Кинг однажды заметил, что на трагический авиарейс «Денвер – Бостон» не пришли шестнадцать пассажиров, причем тринадцать из них сдали билеты загодя, остальные просто опоздали. При этом на благополучных рейсах билеты сдают единицы, а опоздавших практически не бывает.

К такому же выводу пришел и математик Исаков, по его статистике в среднем на двадцать процентов больше пассажиров отказываются лететь (или опаздывают) на самолетах, которые терпят крушения, чем на благополучных рейсах. Получается, что ангелы-хранители все-таки существуют? Тем более что сами счастливицы почти на девяносто процентов уверены в этом, скептиков среди них фактически нет. Как правило, скептически настроены против этих исследований только ученые, которые сами не испытывали ничего подобного.

У якутов, например, есть такие понятия, как полная и неполная судьба. Так вот, человек с полной судьбой практи-

чески неуязвим для «случайных трагедий» и потому всегда доживает до глубокой старости. Тогда получается, что ангелы-хранители лучше стоят на страже только людей с полной судьбой? Или просто надо дружить со своим ангелом-хранителем, полностью полагаясь на его волю и знание будущего?

Космос, бог или высший разум

Я всю жизнь был материалистом, причем убежденным внутренне. Так нас учили. Сейчас я спрашиваю себя – почему же я тогда ни разу не задумался, что ведь нематериалистические теории тоже придумывали умнейшие люди своего времени? И что, они все заблуждались?

Сейчас я не такой упертый материалист. Я никогда не отрицаю всего напрочь и допускаю даже самые невозможные варианты. Эволюция в моем мозгу произошла постепенно, но некоторые поворотные моменты отмечу. Конечно, не обошлось без книг. Одна из них «Пристрастие» Бориса Раушенбаха. Это большой ученый с трудной судьбой. Крайне разносторонний, эрудированный и с весьма интересными взглядами на все человек. Немец по происхождению, но родившийся и проживший всю жизнь в России, он в годы Великой Отечественной войны сидел в лагере только по причине своей национальности. Удивительно, но тогда он не считал это несправедливостью, т.к. страна воевала с его сородичами. Будучи математиком, он занимался, в частности, разработкой управления летательными аппаратами, в первую очередь космическими. Меня поразила его фраза: "Если какой-то проблемой в мире занималось более 10 человек, то меня эта проблема не интересовала".

Его книга «Пристрастие», изданная в 2002 году, произве-

ла на меня неизгладимое впечатление по многим причинам: совершенно неординарные взгляды не только на управление летательными аппаратами (я в этом ничего не понимаю), но и на искусство и даже на богословие. И причем не словоблудие, а доступно изложенные результаты математического анализа богословских проблем. Например, принцип триединства бога (отец, сын и святой дух) объяснялся математически тремя векторами. Интересно. Но больше всего мне запомнился один аргумент из этой книги, из той главы, которая называется «Четырехмерное пространство». Лучше, чем автор пересказать его невозможно, поэтому приведу фрагмент полностью.

«...ничего не стоит представить себе ... элементарно простую ситуацию: двухмерный мир, «вложенный» в трехмерный. Хотя бы лист бумаги, находящийся в привычном для нас трехмерном пространстве.

Пусть теперь этот лист бумаги будет тем двухмерным «пространством», на котором живут некие «плоские» существа, могущие ползать по листу; плоские существа, ползающие по плоскому листу, – аналогия нас, трехмерных организмов, перемещающихся в трехмерном пространстве. Пусть этот лист будет безграничным, а по его обеим сторонам ползают эти самые плоские существа: одни с верхней стороны листа, другие – с нижней. Совершенно очевидно, что, сколько бы они ни ползали, верхние никогда не встретятся с нижними, хотя они могут быть бесконечно близки

друг к другу – ведь их все равно будет разделять бесконечно тонкая толщина непроницаемого листа. Таким образом каждую точку листа надо будет считать дважды – как принадлежащую верхней и принадлежащую нижней стороне. Естественно, что на верхней стороне листа могут происходить одни, а на нижней – другие события, причем эти события не будут мешать друг другу, поскольку они сдвинуты относительно друг друга хотя и на бесконечно малую величину, но в «непостижимом» для плоских существ направлении – перпендикулярно поверхности листа. Эта «непостижимость» обусловлена для плоских существ тем, что последние никогда в своей жизни в таком направлении не перемещались и перемещаться не могут.

Эти две стороны одного листа позволяют по аналогии представить себе одновременное существование в некотором месте, хотя бы в комнате, обычного и мистического пространства. В первом живут и действуют люди, а во втором, например, ангелы. И те, и другие существуют в своих трехмерных пространствах и действуют, не мешая друг другу, поскольку эти два пространства «сдвинуты» относительно друг друга хотя и на бесконечно малую величину, но в непостижимом для людей «четвертом» направлении...».

Таким образом, мое материалистическое мышление получило базу для понимания самой возможности существования чего-то принципиально иного, возможно даже нема-

териального.

Я уже говорил, что существуют моменты в жизни, когда определенная ситуация воспринимается крайне обостренно, а любая информация на «больную» тему гипертрофируется до невероятных размеров. В другое время вообще бы не обратил на это внимания, а в данный момент это воспринимается как сигнал свыше. На самом деле так оно и есть.

Однажды одна из моих коллег по работе рентгенолог Лена Красноперова порекомендовала прочесть только что вышедшую книгу Ронды Бёрн «Тайна», добавив при этом: «Ну, Вам то все это, наверно, давно известно». Оказалось – как в воду смотрела. Я прочитал книгу залпом и понял, что все последние годы, а может быть и всю свою жизнь, жил именно по тем принципам, которые в ней изложены. Другими словами, я увидел, что неведомая мне ранее Ронда Берн излагает мой образ действий по жизни. Я никогда до этого не слышал ни ее имени, ни имен всех тех американских деятелей, на которых она ссылается. Литературный стиль Р. Берн сильно отличается от Хемингуэя и других классиков. Я бы даже сказал, что он примитивен. Но дело не в стиле. Я понял, что с какого-то времени (видимо, после длительных раздумий в период тяжело перенесенного мною гепатита) жил фактически по этим правилам. Просто я не интерпретировал их таким образом.

Начну с главного. Я всегда скептически относился к дискуссии на тему, есть ли бог на свете или его нет. Ронда Берн

своей книгой полностью перевернула в моей голове представление об этой проблеме. Я не обратился в веру, и сейчас тоже не знаю, есть ли бог на свете. Но что-то такое наверняка есть или должно быть. Называть его можно по-разному – богом, всевышним, мировым разумом, космосом и т.п. Главная идея в том, что каждый из нас является частичкой этого «чего-то большого» – разума, космоса или бога. И я тоже осознал себя этой частичкой. А раз я частичка чего-то большого, то могу получать все, что принадлежит этому большому, если, конечно, живу в гармонии с ним. На мой взгляд, довольно логично. В принципе по этой теории частичкой космоса, бога или мирового разума я был всегда, потому что это от меня не зависит никоим образом, но осознал этот простой факт только после прочтения «Тайны». Я осознал для себя, что человек САМ СЕБЕ БОГ. Ничего кощунственного. Все верующие люди стремятся к Богу. А он уже есть в нас самих. Открой его в себе и живи в гармонии с этим миром.

В общем, идея «Тайны» мне понравилась. Я ее понял так – живи в гармонии с миром, и ты получишь все, что этот мир способен тебе дать. От тебя требуется лишь выполнять возложенные на тебя этим миром функции и вовремя отправлять «наверх» сведения о своих потребностях. И они будут удовлетворены, потому что этот большой мир, космос, или всемирный разум сам желает существовать в гармонии, а если какая-то его часть (пусть даже такая малюсенькая, как человеческий индивидуум) этого лишен, то нарушается и все-

общая гармония.

На первый взгляд – утопия и полный бред. Но это очень напоминает человеческий организм. Если в каком-нибудь органе возникает патологический процесс, то сигналы об этом поступают в центральную нервную систему и другие регулирующие гомеостаз структуры, которые приводят в действие механизмы устранения поломки. На клеточном уровне возник дефицит жидкости – пошел сигнал «наверх» и появилось ощущение жажды, снизилось содержание в клетках сахара – появилась потребность в еде и т.д. И очень немаловажно то, что сама испытывающая дефицит воды или сахара клетка не задумывается, каким образом этот дефицит будет восполнен. «Наверху» сами разберутся!

Моя собственная жизнь подтверждает эту концепцию практически ежедневно. Как-то в начале лета 2011 года мы ехали с сыном утром в метро: я на работу, он – на учебу в академию. Я делал какие-то пометки в записной книжке. На вопрос сына: «Что ты там все пишешь?» – пояснил, что прикидываю, сколько нам надо денег на лето. И тут же задал встречный вопрос: «А ты как думаешь, сколько?». Он назвал сумму, и оказалось, что наши представления о предстоящих расходах разнятся в значительной мере.

«А где ты возьмешь эти деньги?» – продолжил разговор сын. Я честно ответил, что пока не знаю и даже особо не задумываюсь, но уверен, что к сентябрю все запланированное мной будет выполнено. На том и разошлись.

На работе в тот же день (не на следующий и не через два-три, а именно в тот же день!) мне на мобильный поступает звонок с непонятным исходящим заграничным номером. Оказалось, что звонит мой старый приятель Эльбрус, который много лет назад сразу после распада СССР уехал в Азербайджан. Потом он раза два появлялся в Питере, и мы как-то пересекались. В последний приезд Эльбрус позвонил мне и попросил одолжить ему денег, сколько я смогу, с тем условием, что в течение ближайшего месяца он их вернет. Ему необходимо было срочно закупить какие-то лекарства для госпиталя, заплатить таможенную пошлину и пр. У меня никогда особых накоплений не было, но я отдал ему все, что наскреб, что называется до копейки. Было это перед летом. Я рассчитал, что к отпуску он мне деньги вернет, и это будет кстати. Но прошел месяц, потом второй, потом закончилось лето. Эльбрус пропал. Искать его я не стал. Да это было бы и бесполезно – искать человека в другом государстве, не зная ни адреса, ни телефона. Тем более, что мобильной связи еще не было. Летний отпуск был скомкан, но как-то я выкрутился. Даже удалось дней на 10 свозить детей в Туапсе. Правда жить пришлось в частном секторе без особых условий, но зато недорого, а море для детей есть море.

Я никогда долго не сожалею о потерянном. Мне очень нравится, что мудрые старые евреи, когда у них пропадают, сгорают или просто исчезают любым другим путем деньги, говорят: «Спасибо, господи, что взял деньгами». В общем,

с деньгами я распрощался и, как только окончательно осознал этот факт, постарался о нем забыть. Прошли годы. Я действительно забыл все. Но вдруг зимой 2011 года Эльбрус позвонил по домашнему номеру, узнал, живы ли мы вообще и чем занимаемся в настоящее время. Потом замялся и спросил: «Ты, наверно, обижаешься?» Я сказал, что все давно забыл, а на вопрос, какую сумму он мне должен, ответил, что ничего он уже не должен. Тем более, что за эти годы были и девальвации, и деноминации, и чего только не было.

И вот спустя еще полгода, второй звонок из Баку. В трубке голос Эльбруса: «Я тебе по системе моментальных переводов отправил тысячу долларов. Запиши номер перевода. Ближайший офис есть на улице Боткинской (там, где расположена Военно-медицинская академия), если это удобно. Извини за 15-летнее опоздание». Оказалось, что деньги он у меня занимал на месяц ровно 15 лет назад (!), в мае 1996 года.

После работы я заехал, получил деньги, а вечером рассказал эту историю дома. Потом спросил у сына: «Ты спрашивал, откуда я возьму деньги? Я честно сказал, что не знаю, но откуда-нибудь они возьмутся. Вот тебе доказательство – 1000 долларов. Мог ли я предположить, что мне вернут деньги, взятые 15 лет назад и, тем более, рассчитывать на них? Да никогда в жизни! Но факт налицо».

У этой истории есть и продолжение. Еще через 2-3 недели – звонок из Москвы. Сотрудник «Роснано» просит дать

ему информацию по одной из отечественных моделей искусственных клапанов сердца. Я переадресовал его в Бакулевский институт, где есть специальная лаборатория, занимающаяся этими проблемами. Но мой собеседник сказал, что именно они рекомендовали ему обратиться ко мне. Оказывается, на одном из ежегодных съездов российских сердечно-сосудистых хирургов я выступил с сообщением о негативных качествах этой модели. В связи с этим, не могу ли я сделать небольшой отчет об отдаленных результатах этих операций и судьбе пациентов, которым в свое время были имплантированы именно такие протезы. И добавил, что работа будет оплачена. Я вспомнил, как когда-то сказал один чрезвычайно запомнившийся мне водитель «Оки», подвоживший меня во Владикавказе: «Мимо денег я никогда не прохожу», – и согласился. Поднял свой старый доклад, выяснил судьбу оперированных пациентов, разыскал тех, кого возможно, провел еще одну электронно-микроскопическую экспертизу одного из таких протезов, удаленного во время повторной операции и предусмотрительно мной сохраненного (чего я раньше никогда не делал и не делаю сейчас!). В результате был заключен договор, составлен отчет, и я получил приличную сумму денег.

Возникает вопрос – мог ли я предположить, что через 9 лет после совершенно рядового сообщения на съезде, оно мне даст финансовую прибыль. Ответ очевиден. Поэтому рекомендацию Ронды Берн думать о конечной цели, и не заду-

мываться, каким путем она будет достигнута (всемирному разуму, богу или космосу виднее!), я сейчас воспринимаю нормально, хотя раньше мне она бы показалась nonsensom.

Интересно, что и в количественном отношении ты, как правило, получаешь именно столько, сколько нужно (сколько запрашивал) – не больше и не меньше. Некоторые такие совпадения бывают настолько точными, что заставляют задуматься о том, что это вовсе не совпадения, а проявление действий высших сил.

Еще один пример из собственной жизни. Хмурым декабрьским утром (в декабре в Питере других не бывает) я ехал на работу и прикидывал, где бы мне сегодня к концу дня раздобыть деньги. Требовалось 18 тысяч рублей. Сумма не астрономическая, но и не из тех, что используются на карманные расходы, тем более что в кармане у меня было не больше ста рублей и никаких денежных поступлений не предвиделось. К тому времени я уже ознакомился с «Тайной» Ронды Берн и решил не заморачиваться по этому поводу.

Накануне я по каким-то причинам отсутствовал в клинике. Утром меня встречает сотрудница, врач моего отделения и говорит, что вчера приходил один из бывших пациентов, оперированный в этот же день ровно три года тому назад. Он оставил для меня конверт, в котором оказалась открытка со словами благодарности и пяти тысячная купюра. Надо сказать, что сам факт такого проявления благодарности

спустя три года после операции – исключительная редкость. Тем более, что все прошедшие три года я об этом пациенте не имел никакой информации, и, честно говоря, никогда не вспоминал. Затем в течение дня ко мне подходит один из ординаторов с ведомостью, по которой, оказывается, мне полагается 10 тысяч рублей за какую-то учебную литературу. Я до сих пор не понимаю, что это были за деньги. О существовании такой выплаты со стороны Министерства Обороны я даже не предполагал. Во всяком случае до этого их не было. Ну а вечером после работы я заехал к своим родственникам, жившим тогда по соседству. Выпил чаю и собрался уходить. Хозяин проводил меня на улицу, чтобы заодно перекурить. Закурив, он достает бумажник и говорит, что хочет вернуть мне долг, взятый им еще в июне. Честно говоря, за прошедшие полгода я о нем забыл и никогда бы не вспомнил. И как вы думаете, какую сумму он мне вернул? Точно, – ровно три тысячи рублей! Итого 18 тысяч, о которых я думал утром.

Я уже довольно много лет планирую свои финансовые потребности на предстоящий год. В последние дни уходящего года я подбиваю итоги и составляю план на следующий. Исхожу я не из своих финансовых возможностей, а исключительно из потребностей и пожеланий. Причем эти потребности не содержат фантастических или несбыточных проектов типа слетать на Луну или купить яхту круче, чем у Абрамовича. Они вполне реальны. И мне нравится составлять эти планы. Почему я стал исходить именно из потребностей, а

не из реальных доходов – не знаю. И Ронда Берн здесь не при чем. Планы я начал составлять за много лет до прочтения ее книги. В общем, факт остается фактом – я делаю всегда именно так.

План разбивается на 12 месяцев. В каждом месяце есть стандартный набор расходов (дом с коммунальными платежами, финансовая поддержка детей, расходы на транспорт и связь, свои расходы на всякие житейские мелочи, пиво и т.д.), а также специфические для каждого месяца траты (праздники, дни рождения и другие представительские расходы). Тогда же планируются и поездки с соответствующей оценкой их финансового эквивалента, расходы на ремонт квартиры и т.д.

Год делится на два неравных периода (в связи с тем, что я работаю в учебном заведении, то мне так удобнее) – с 1 января до 31 августа и оставшиеся месяцы до Нового года. Согласитесь, что предусмотреть все на год вперед невозможно, но со временем я убедился, что мог бы претендовать на место руководителя Госплана (была такая структура в СССР). Правда, когда я, составив очередной план на год, просчитываю предполагаемые итоги, то реально понимаю, что планка всегда стоит очень высоко (конкретно для меня). И если бы я исходил только из сегодняшних реалий, то надо все урезать, чего я никогда не делаю. В таком случае мне нравится тезис «Будем посмотреть!». А потом оказывается, что планы сбываются с потрясающей точностью. Если бы это были

мои впечатления, я бы не говорил так уверенно. Но все эти записные книжки не выброшены. И в конце каждого месяца и года стоят три слова с цифрами: «план», «реал» и «баланс», т.е. то, что планировалось, то, что получилось в действительности и баланс либо со знаком «+», либо «-». Чаше бывает небольшой минус, но баланс почти всегда сходится. В 2011 году я вообще был потрясен точностью своего прогноза. Оказалось, что ошибка в расчетах в среднем за год составила меньше 0.2%, т.е. при планировании расходования каждых ста тысяч рублей я ошибался не более, чем на двести рублей.

Все эти планы и расчеты я придумал для себя сам. Но у Ронды Берн вычитал, что именно так и рекомендуется делать по той идее, которую она пропагандирует. И мне эта идея нравится. Особенно в той части, которая гласит: «Заказывай то, что нужно, и не задумывайся, откуда это возьмется». Чем не сказка? И хотя я человек взрослый и в сказки не верю, я понимаю и тот факт, что для этого надо как минимум не сидеть на месте, а работать, работать и еще раз работать.

В общем, с тех пор, как прочитал эту «Тайну» Ронды Берн, я продолжил жить по тем же принципам, что и жил, но уже осознанно. Я практически перестал беспокоиться по пустякам. Осознал себя частичкой огромного единого мира, которая реально может получать какие-то бонусы и дивиденды, именно как частичка этого мира.

Интересно то, что годы идут, а моя вера в "космос" толь-

ко укрепляется. Все дела решаются как бы сами собой, без особых переживаний и напряжения всех сил. О финансовых вопросах я и не говорю. Нет у меня денег, но подходит срок каких-то платежей, и они самым невероятным образом появляются. Для меня это означает одно, что я "правильный пацан" и живу в гармонии с миром и "космосом".

Жизнь и смерть

Смерть, пожалуй, самое ужасное слово. При том, что смерти лично я не боюсь. Но слово ужасное. От него веет безнадегой, чем-то совершенно безвозвратным и необратимым. Эту безнадежность я почувствовал впервые после смерти отца. Мне было тогда всего 7 лет, и я не понимал по-настоящему, что значит «погиб отец». Я бы даже сказал, что перенес эту потерю относительно легко, как я сейчас понимаю, благодаря заботам матери. Но ощущение безвозвратности я почувствовал именно тогда. С возрастом стал понимать это все больше. Особенно, почитав художественную литературу, где смерть описывается настоящими мастерами слова, умеющими тонко передать психологическое состояние близких умершему людей.

Потом пришлось сталкиваться со смертью в процессе своей работы в хирургической клинике. Мой родственник Абсет недавно заметил, процитировав кого-то, что в молодости все хотят умереть, а в старости – жить. Отчасти так и есть. В молодости смерть не представляется какой-то реальией, а с годами она приближается неотвратимо и ценность жизни также неумолимо повышается.

Недавно заговорили на эту тему с Володей Петровым, который много лет честно отдал службе Родине в органах МВД, имеет совершенно другой взгляд на жизнь, но с которым мы

много лет ко взаимному удовольствию общаемся и иногда ездим куда-нибудь отдыхать. Мне нравится именно то, что у нас разные точки зрения на очень многие вещи. Я могу улетать куда-то в идиллическое пространство, но Володя умеет мягко объяснить, что то, куда я стремлюсь, находится в другой стороне. Он как-то привел пример. В молодости ему довелось вызывать скорую помощь ночью к старой больной соседке, которая с тоской говорила: «Дожить бы до утра». Володю это потрясло настолько, что до сих пор не может забыть. Действительно разумом понять это невозможно.

Вопросы жизни и смерти (даже больше смерти) мне были интересны всегда. Тем более, что на работе приходилось сталкиваться со смертью постоянно. Как говорил Ю.Л. Шевченко, у каждого кардиохирурга за спиной свое кладбище. К сожалению, это так. И у меня оно тоже не маленькое. Не хочется всеу вспоминать. Но каждая смерть воспринимается и переносится по-разному. Некоторые – очень тяжело, некоторые – как нечто закономерное. Иногда смерть воспринимается даже с облегчением – когда человек долго и безнадежно страдал перед уходом в иной мир, фактически не жил, а существовал и при этом мучился.

На днях умер Павел Павлович Марченко – отец моего ученика Сережи Марченко. Я его знал всегда как крепкого здорового мужика с доброй улыбкой, оптимиста, фанатически любящего лес и вообще природу. Там он проводил все свободное время, охотясь, собирая ягоды, грибы, травы. Одна-

жды Валентина Ивановна, его жена, специально постирала всю его лесную амуницию перед выходными, надеясь, что он побудет дома. Так он надел костюм, повязал галстук, поехал на машине в лес, где и просидел весь день. Он не курил, не злоупотреблял спиртным, да и те алкогольные напитки, что пил, обычно настаивал на ягодах и травах. В общем ничего не предвещало беды, но потом обнаружился рак желудка, причем в поздней стадии. Две операции ничего не дали. За неделю до его смерти мы с Низамом заехали к нему в реанимацию Александровской больницы. Он был в полном сознании, но как-то грустно улыбался, и на мой вопрос, чего ему хочется, так же грустно сказал: «Ничего». По нему было видно, что это так и есть. Встать не может, питается через гастростому (трубку, введенную напрямую в желудок через брюшную стенку), понимает, что перспектив уже нет. Я не стал говорить дежурных фраз. Мы просто тепло пообщались, и я ушел. А через неделю ушел и он. Только из жизни вообще. А у меня осталось ощущение какого-то невероятного спокойствия, свойственного ему при жизни.

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.