

ТАТЬЯНА ХОРОШУНОВА
онкопсихолог



onko_psycholog

Книга,
которая
лечит

**БОЛЕЗНЬ,
ПОДАРИВШАЯ
ЖИЗНЬ**



Татьяна Хорошунова

Болезнь, подарившая жизнь

«Питер»

2020

УДК 615.851
ББК 53.57

Хорошунова Т.

Болезнь, подарившая жизнь / Т. Хорошунова — «Питер», 2020

ISBN 978-5-00116-384-8

Татьяна Хорошунова сама столкнулась с диагнозом «рак», прошла через химиотерапию, лучевую терапию, операцию, помогала справиться с болезнью маме, а после окончания лечения нашла свое призвание в работе онкопсихолога. «Когда в жизнь людей приходит недуг, многих парализуют страх, паника. Заболевшие и их близкие остаются один на один с пугающим диагнозом. Эта книга, словно проводник, поможет и тем и другим жить, проходить лечение, выстраивать диалог, поддерживать друг друга, обретать здоровье. Я помогу вам перейти на территорию жизни, доверить лечение врачам, а самим искать способы, людей, внутренние ресурсы, чтобы выбраться из страха, отчаяния, жалости к себе, чтобы снова, а может и в первый раз за долгое время, обрести и почувствовать радость жизни. Онкологи и химиотерапевты настоятельно рекомендуют придерживаться положительного настроения, чтобы победить недуг, но где его взять – не говорят. Читая эту книгу, вы поймете, что лучшие лекарства – внутри нас, и откроете их для себя».

УДК 615.851

ББК 53.57

ISBN 978-5-00116-384-8

© Хорошунова Т., 2020
© Питер, 2020

Содержание

От автора	6
О событии, изменившем мою жизнь	8
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Татьяна Хорошунова

Болезнь, подарившая жизнь

© ООО Издательство «Питер», 2020

© Татьяна Хорошунова, 2020

* * *

От автора

Эта книга – проводник на *территорию жизни*. Она является руководством к действию через размышления, формирует положительный настрой, чтобы пробудить защитные силы организма для борьбы с недугом и открыть для себя новую, доселе неведомую жизнь.

Болезнь, подарившая жизнь... Смысл этих слов не все могут принять, но внимательный читатель поймет его на уровне ума или души, когда дочитает книгу до конца. Цель книги – повысить процент выживаемости при раке, больным и отчаявшимся дать не «костыли», но научить ходить самостоятельно, пробудить жизнь и веру, которые есть лекарство, оно дополнит медицинские предписания, без которых от рака исцелиться нельзя. Эта книга для здоровых, которые устали от жизни, утратили к ней интерес, – прочтите ее, чтобы рак не пришел в вашу жизнь.

Через книгу и свои блоги в соцсетях Facebook, Instagram, Telegram, «ВКонтакте» я поддерживаю здоровых и больных людей, находящихся в кризисной ситуации. Кризис не всегда связан с болезнью. Если и с болезнью, то не обязательно с раком. Кризис – это некий переломный момент, трудности, размышления, сомнения, а иногда болезнь, депрессия, страдания, страхи и тревоги.

Получив образование психолога, дожив до 47, получив на руки *страшный* диагноз – рак третьей стадии с метастазами, – пройдя химиотерапию, операцию и лучевую терапию, весь ад принятия, страхов, тревог, переживаний, побочку от лечения – я ясно поняла, ЗАЧЕМ я заболела. Для того, чтобы помогать людям жить при любых обстоятельствах, пробуждать для жизни, заражать жизнью, возбуждать жизнью. Я это делаю, работая с больными и их близкими, публикуя свои статьи, которые носят психотерапевтический характер, через переписку, через индивидуальную работу.

Почему чтения статей и книг недостаточно? Потому что мы склонны жалеть себя и уходить в привычные стереотипы поведения, которые, возможно, и были причиной болезни. Оставаться на *территории жизни* – это ежедневный труд. На страницах этой книги я расскажу вам, как научиться жить, полюбить себя, наполнить жизнь новым смыслом, принимать, слышать и понимать себя, свои истинные нужды.

Эта книга для тех, кто узнал страшный диагноз, у кого земля ушла из-под ног, кто находится на грани отчаяния и испытывает нестерпимую душевную боль, для кого невозможно принять неизбежное, кто устал жить и хочет уйти, несмотря ни на что, кому очень страшно, кто боится смерти, а главное – жизни.

Эта книга для тех, в чью семью пришел диагноз «рак», кто хочет поддержать, но не знает как, кто отчаялся и кому больно смотреть на близких, которые угасают или сильно страдают. Как принять такую несправедливость? Как жить дальше? Как жить с такой болью?

Эта книга и для тех, кто условно здоров, но словно умер, у кого опустились руки и нет сил жить дальше, кто потерял искру, азарт и желание встать на ноги после того, как в тысячный раз упал, кто потерял веру в справедливость.

Кто готов начать очищать свою жизнь от корост, готов трудиться – тот победит слабость. Наши чувства – боль, страх, отчаяние – это нормальная реакция на трагедию, на беду. Если мы не утонем в этих чувствах, они не начнут управлять нами. Мы будем возрождаться для новой жизни!

Медицина будет бессильна, если мы погрузимся на дно негативных мыслей.

Процент выживаемости от «неизлечимых» болезней можно поднять верой, позитивным настроением и настроением, изменением взгляда на жизнь и происходящие перемены, активной жизненной позицией, несмотря на диагноз, гармоничными отношениями с близкими, дру-

зьями и случайными прохожими. Взглядом вглубь себя, осознанием своей ценности для этого мира, открытием в себе источника любви.

О событии, изменившем мою жизнь

Эта история посвящается всем тем, кто пережил потерю близкого человека. Ничто так не преобразует человека, как смерть при условии принятия. И ничто нас так не разрушает и не отворачивает от жизни, как уныние и несогласие.

Мы дружили с Олей с 17 лет, познакомились на курсах стенографии. Она очень яркая, умная, начитанная – и я, не прочитавшая на тот момент практически ни одной книжки и не имевшая никаких целей. Мы с ней были как небо и земля. Мне было неловко, я сильно ощущала разницу между нами, но делала умное лицо и внимала каждому ее слову. Приезжала к ней домой в деревню Овражки, подглядывала, какая книжка лежит на ее столе, и по-тихому читала, наверстывая годы, прожитые в невежестве. Мне с ней было очень интересно. Я восторгалась ею, ее знаниями, она же всегда парировала: «Танюсик, ну что ты, у меня чисто энциклопедичные знания, поверхностные!»

Я вышла замуж, родила дочку, и встречи наши стали редкими. Она много путешествовала и очень торопилась жить: оканчивала различные курсы, получила одно высшее, второе, планировала третье. Мы стали редко видеться. Я переживала, мне очень ее не хватало. Ее мечты были моими, я, казалось, выросла в нее.

Потом любовь настигла и ее, и встречи, и без того нечастые, перешли в категорию чуда. Нам было все время некогда. Оля часто говорила о смерти, представляя различные сценарии в своем воображении. Самым страшным кошмаром для нее было умереть и лежать в гробу некрасивой старой бабушкой. Хотелось красивой и молодой, я так ее понимала тогда. Когда она в 28 лет купила себе место на кладбище рядом с папой, восхищаясь, как ребенок, красотой окружающей природы, березами, склоняющимися над могилами ее близких, я вместе с ней смеялась, словно это была какая-то шутка. Было лето, а летом все кажется солнечным и беззаботным, особенно в молодости. Мы сокрушались с ней, что редко видимся, что суeta будних дней прокладывает между нами огромные расстояния. И продолжали жить, ничего не меняя...

22 октября 2000 года она собрала много друзей на свой день рождения – ей исполнялось 29. Помню тот день, как будто это было сегодня. Никогда до этого она не собирала всех своих друзей из разных компаний вместе, не все были между собой знакомы, и это было странно. Это был вечер воспоминаний. Оля каждому человеку посвятила отдельный, наполненный яркими воспоминаниями тост. Говорила слова благодарности, поминала старые ссоры, чтобы снять камень с души и тень с отношений, просила прощения сама и словно сподвигала и других покаяться. Много говорила об ушедшем рано отце, которого ей так не хватает, – она скучала по нему.

А 17 ноября 2000 года ее не стало. Я помню, как она говорила о своем любимом: «Танюсик, я так его люблю, что не смогу жить, если он уйдет раньше меня! Хочу, чтобы мы умерли в один день!» Так и случилось. Видимо, другого шанса уйти вместе у них не было. Они ночью заживо сгорели в своем доме. Несъемные решетки. Он кричал в окно нечеловеческим голосом: «ГОСПОДИ!!! НЕУЖЕЛИ Я СЕБЕ ГРОБ ПОСТРОИЛ?!»

Игорь, будучи богатым человеком, очень боялся, что его ограбят. Везде, снаружи и внутри, стояли камеры, по цепи вокруг дома бегали огромные сторожевые псы. С помощью взятки он получил согласование пожарных, когда проводил не то газ, не то еще что-то. Выбраться из дома они не смогли. Второй этаж, отделанный красным деревом, огромная библиотека, которая отделяла их спальню от деревянной лестницы, – все было в огне. Когда их разбудили соседи, бросив камнем в окно, было уже слишком поздно. Внизу, под окном, стояли люди, но были не в силах им помочь, спасатели приехали слишком поздно.

Я часто вспоминаю Игоря, когда слушаю рассказы знакомых, которые держатся за что-то материальное, страшатся потерь. Пока мы здоровы, пока смерть где-то «там», далеко, мы не

понимаем, что самая главная потеря – это ЖИЗНЬ. Именно ее надо наполнять, ценить, питать и холить немедленно, сейчас.

Олина мама позвонила мне поздно вечером и сообщила страшное. «Сходи за меня на опознание в морг, Танюсик. Хочу помнить ее живой и красивой», – сказала она. Я согласилась. Я всегда соглашаюсь, когда меня просят о помощи, практически не задумываясь. С морга началась и моя «смерть»: слишком сильно я зависела от Оли, ее жизнелюбия, целей. С ней словно ушла часть меня – так я это чувствовала. Опознавать было практически нечего, разве что цепочку с крестиком – она его делала на заказ, и ошибиться было невозможно.

Я бежала бегом в ближайшую церковь в Царицыно, заливаясь слезами и приговаривая: «Оленька, я должна тебе помочь! Потерпи, моя девочка, я все сделаю, только потерпи». Для меня она была живой через свою душу, и этой душе я должна была помочь во что бы то ни стало. «Что я должна делать, чтоб помочь Оле?» – влетев в церковь, выпалила я сквозь слезы бабушке из церковной лавки. «Я буду делать всё, что скажете, только скажите – что?» Она быстро ушла куда-то, вернулась. Меня благословили читать Псалтирь по умершим. До этого я не ходила в церковь, разве что случайно, не молилась и не верила в Бога. Я взяла книгу и побежала домой.

Когда я вышла из морга, мама Оли спросила: «Ты видела ее? Красивая? Новую стрижку она на днях сделала, которая ей очень шла, видела?» Оля всю жизнь ходила с длинными, а тут стрижка, словно готовилась. «Красивая очень», – соврала я. «А стрижка?» – «И стрижка красивая», – произнесла я уже на автомате. Пусть запомнит ее живой и красивой. Вспоминаю еще раз и никак не укладывается в голове наше мировосприятие: такие мы все разные и друг для друга непонятные. Почему для них обеих была так важна красота? За эти годы я не решилась задать этот вопрос.

Умереть в один день. Быть не старой, но красивой на смертном одре – такие эмоционально заряженные *мечты* вели ее к *цели*. Это был ее не вполне осознанный выбор, и она за свою цель заплатила самую дорогую цену.

Хоронили в закрытом гробу, каждый представлял ее, конечно же, красивой – такой, какой видел в последний раз. Игоря, наверное, тоже *вели* свои цели.

Но о нем писать не буду – тайны его души принадлежат его близким.

Сорок дней я читала Псалтирь каждый день. Олина фотография и икона стояли рядом. Я просила о смерти. Как бы чудовищно ни звучало сейчас, это было правдой. Никто не знал об этом. Такая цель меня и вела, но – не оправдывая ожидания – не к смерти, а к жизни. Я угасала день ото дня. В ту пору я работала тренером по шейпингу, вела женские группы. Клиенты подходили к мне, задавали вопросы, видели, что со мной что-то неладное. Я и сама это видела, но была не в состоянии что-либо изменить, да и понять, что именно было не так, я тоже не могла. Горе и боль были нестерпимыми.

Я по-прежнему ходила на работу, но чувствовала, что меня там нет. Жизнь была словно за стеклом. В один из дней я заметила, что на меня как-то странно смотрят женщины из моей группы. Ко мне подошла Ирочка, несколько лет нас связывали добрые отношения: «Танюш, что с тобой вообще? Словно здесь не ты, а лишь одна оболочка...» Потом был обеденный перерыв, моя начальница предалась воспоминаниям: как я первый раз пришла, какая была хорошая, как будет жаль, если меня не станет. «Почему вы разговариваете со мной так, словно меня уже нет, Вера Алексеевна?» – вопрос повис в воздухе. Отдавала ли она себе отчет в том, что происходит? Вряд ли. Я была встревожена, быстро собралась, вышла на улицу. На крыльце столкнулась с бывшим мужем, с которым мы и по сей день дружны.

«Давно не виделись, привет, Танюш! Я к парикмахеру! Слушай, я все хотел тебе сказать, что я очень благодарен тебе за то, что ты встретила в моей жизни». Попросил прощения, не

помню уже сейчас за что, по-моему, это же сделала и я. «Он со мной простился», – мелькнуло в голове. Я пошла в гости к своему другу, который жил в соседнем доме.

«Мне нужна помощь, – с порога выпалила я. – По-моему, я умираю». И заревела. Я *знала* – это было в моей голове, – помощь придет, бескорыстная, и это было моим ориентиром. Алеша гладил меня по голове и уверенно говорил, что мы что-нибудь придумаем, обзванивал знакомых, тщетно ища того, кто мог бы мне помочь. Тщетно, потому что обрисовать то, что со мной происходило, было практически невозможно. Я была условно здорова, но из меня «вытекала» жизнь. Кому об этом расскажешь? Терапевту? Психиатру? Мы в тот день так никого и не нашли, и я, расстроенная, побрела на работу. Домой за рулем я ехать уже не могла. Пришла домой и легла – становилось все хуже. Муж был перепуган и не совсем понимал, что делать, что происходит. Я посадила его в кресло рядом и попросила читать снова и снова молитву оптинских старцев. Я вторила ему. В какой-то момент я поняла: время «Ч» – 6 утра, и если я останусь к этому моменту жива, то буду жить. Но для жизни сил по-прежнему не было.

Часы медленно отсчитывали свой ритм. Поздним вечером я попросила мужа позвонить Алексею, муж удивился, посмотрел на меня возмущенно, но спорить не стал. Я сползла с кровати и практически на четвереньках поползла в детскую. Это было переломным моментом. Я стояла на коленях у детской кровати и молилась своими словами, обливаясь слезами. И только в этот момент я поняла, как хочу быть рядом со своей маленькой дочкой, поддерживать ее в сложные моменты жизни, рассказывать ей, что она красивая и самая лучшая, вести ее под венец и нянчить ее детей. Я просила прощения у Бога, молила его о прощении, истово молила. Когда слез уже не осталось, я закрыла детскую и снова легла. Сил не было совсем. Что-то во мне изменилось. Сил не прибавилось, но я вдруг осознала, что очень хочу жить, я *знала* зачем. Муж ушел на кухню, Алексей взял меня за руку и так и сидел со мной молча, давая понять, что я не одна. Я видела: ему не было страшно, он включился в поддержку и тихо молился, не задавая лишних вопросов.

Было 10 вечера. Мне стало хуже, дойти до туалета казалось подвигом. Тут меня осенило, что по субботам на замену мне приходит администратор, дочка которой обладает с рождения странными способностями: она *видит* то, что мы воспринимать не в состоянии. Я позвонила. Кристины не было дома, но она вот-вот должна была вернуться.

Кристина позвонила около одиннадцати, быстро «включилась» и произнесла фразу, которую я помню, словно это было сегодня: «Ты умираешь!» «Как умираю??? Я не хочу уже умирать!!!» – кричала я в трубку, перебивая ее. Она дождалась, пока мой словесный поток закончится, и продолжила: «Умираешь *старая ты*, но родится новая. Все старое уйдет, уйдут и люди. Останутся лишь те, кто тебя по-настоящему любит, их будет немного. Теперь тебе нужно расслабиться и впустить в себя то, что уже *на пороге*, не сопротивляйся, не бойся, это не будет больно». Я положила трубку и наконец расслабилась. Я лежала на спине, согнув ноги, руки были скрещены на груди.

Вдруг поток невероятной силы вошел через мою макушку. Сила потока была настолько мощной, что вытянула меня в струну, руки и ноги моментально выпрямились. Я наполнилась необычайной радостью и любовью Бога, была окружена оранжевым светом – я видела его внутренним взором. Этот оранжевый свет и был любовью. Я смеялась, как смеются дети, взахлеб. Такой силы и глубины любви я не видела в жизни ни до, ни после. Начался новый период, опыт общения с Богом, я явственно ощущала его безусловную любовь. Рассказать, выразить словами все то, что чувствовала, *знала* и *видела*, я не могла. Чтобы передать знания Алеше, я говорила ассоциациями: «это, как если бы...», «помнишь, как в фильме...»

Я задавала Богу вопросы, и внутри меня всплывали ответы. Муж ушел на кухню и больше не приходил, все это было ему непонятно и явно вызывало раздражение. Алексей сидел рядом. Я попросила его измерять пульс и давление, которое то падало, то поднималось волнообразно.

Мне все было интересно. Я родилась для новой жизни, все-таки я вымолила для себя жизнь, стоя на коленях у кровати дочери.

Вдруг я увидела свою прошлую жизнь – она была такой мертвой и безрадостной: ходила на работу, которая уже давно перестала быть любимой, из которой давно уже выросла, жила с нелюбимым мужчиной, и что-то еще было, но сейчас я уже не помню, что именно. Я поняла, что не смогу жить по-прежнему: рассталась с мужем и уволилась с работы, продала машину и стала возвращать новую себя постом и молитвой, пришла к покаянию. От меня отвернулись практически все друзья: одни крутили пальцем у виска, считая, что от горя я сошла с ума, другие просто стали такими далекими, словно их вообще не было. Вначале мне было обидно, но новая жизнь во мне была такая мощная, что я ушла в нее с головой. Я спала по 4–5 часов и совсем не чувствовала усталости, энергия была ключом. Я чувствовала себя здоровой и безумно счастливой. В мою жизнь стали приходить новые люди. Некоторые из них были *люди-ключи* – так я их называла. Они открывали «двери» к знаниям, новому опыту, задавали вектор развития. Я с жадой изучала литературу – Евангелие и много других книг, – чтобы понять, что же со мной произошло, но так и не находила ответа.

Алеша был настоящим фанатом Макса Фрая, настоятельно советовал мне прочитать хотя бы одну книгу. Я сопротивлялась, обложка не привлекала внимания, книгу открывать не хотелось. Пока не вышла новая, уже не из серии «Хроники Ехо», к чтению которой на тот момент я испытывала пренебрежение, а другая, отдельная такая книжка в красивой обложке; я заинтересовалась. «Энциклопедию мифов» я прочитала, как говорится, запоем и поняла, что Макс поможет мне понять, что же со мной произошло. Почему мне вообще пришла такая идея в голову? В книге ничего подобного не описывалось, но ощущение пришло, и я решила написать. Несколько лет спустя я узнала, что за псевдонимом Макс Фрай скрывалась женщина, но тогда я писала именно мужчине:

ИЗ ЛИЧНОЙ ПЕРЕПИСКИ. НОЯБРЬ 2002

Макс, привет!

Что-то внутри меня буйствует, дергает изнутри. По-моему, «оно» живет у меня в животе. «Ну давай, не откладывай, садись и пиши! Ничего страшного не случится. В худшем случае ты не получишь ответ. Или еще вариант – получишь не то, чего ожидала», – настаивал на своем внутренний голос. Эх, была не была, давно я уже не рисковала. Это я соврала, конечно.

Так случилось, что вот уже два года я живу в довольно странном состоянии. В ноябре 2000-го погибла моя единственная подруга. Слезы, тоска, и так 40 дней. Переосмысление своей ничкемно-серой жизни. Я часами сидела перед ее фотографией и просила о смерти, завидуя ей. И ты знаешь, как ни странно, меня услышали. Я «умерла» со всеми полагающимися мистическими спецэффектами. Превжней Тани не стало, а с моим метафизическим «двойником» начали происходить всякие чудеса. У моих близких «ехала крыша» от всего того, что на них обрушивалось из моих уст. Слава Богу, что муж не сдал меня в соответствии с моими симптомами медперсоналу.

Сорок дней я «знала» мысли, чувства людей, «знала» ответы на их вопросы, произнесенные не только вслух. Не обошлось и без теневой стороны столь сказочного существования, но я не об этом. Я стала встречать интересных, необычных людей с такой же «поехавшей» крышей, как у меня. Даже книжки ко мне стали приходить соответствующие, которые несли нужные мне знания и отвечали на вопросы. В общем, все встало с ног на голову.

Помню, я как-то сказала, что теперь каждый встречающийся на моем пути человек – «ключ», и, чтобы открыть волшебную дверь в новый волшебный мир, нужно собрать их все. Меня давно тяготит чувство, что я их собрала, а дверь все не открывается. И тут вдруг твоя книга «Энциклопедия мифов» с героем Ключником, в обязанности которого входит

перемещать людей из одного мира в другой. С позиции здравомыслящего человека – чушь все это. Но свое здравомыслие я давно уже похоронила, вспоминать даже про него тошно.

На сегодня дела обстоят так, что мой «волишебный» мир как-то утек между пальцев, а может, я перестала в него верить? Не разберешься тут. Кричу SOS! Прошу тебя помочь мне выбраться или до конца уже утонуть. Не пойму, где уже реальность. По сути, даже не знаю, насколько реален ты сам в том контексте, в котором про себя пишешь. Но я твердо решила использовать и этот шанс. В любом случае, спасибо за книгу!

Татьяна

ИЗ ЛИЧНОЙ ПЕРЕПИСКИ. ДЕКАБРЬ 2002

Милая Таня!

Все обычно так и бывает – как с вами.

При том, что у всякого – своя история и свой путь, формула одна и та же.

Вы прошли инициацию, грубо говоря. Сначала был «праздник», «день рождения», и все получалось как бы само собой.

Теперь начались будни, и вам предстоит бесконечный труд, бесконечная борьба – но не привязывайтесь к привычным значениям этих слов, поскольку ваш труд и борьба – это тоже праздник и радость.

Сундук, полный чудес, – ваш, но для того, чтобы не дать дракону обыденности сожрать его волишебное содержимое, придется ежедневно отгонять этого дракона. Вам нужно иметь много энергии. Проще говоря – очень много внутренней силы. В принципе, любая духовная практика – источник таких сил. Хоть восточные единоборства, хоть йога, хоть чайные церемонии, хоть гадание на книгах или составление икебаны – все что угодно. Очень важно для вас сейчас делать хоть что-нибудь и набираться сил. Дайте себе срок. Например, год. Или меньше, или больше – я ведь не знаю ваших личных ритмов. В течение этого года не ждите чудес, не тоскуйте по ним, не ищите приключений на свою задницу. Ни о чем не жалеете. Скажите себе, что вы не должны делать никаких достижений и открытий и мир вам тоже ничего не должен. Пусть это будет своего рода санаторий для утомленных бурным рождением младенцев. К дате окончания срока не относитесь как к очень важной вехе. Просто в этот день вы сможете внимательно посмотреть в зеркало, подвести итоги и наметить для себя новый этап бытия. Ну или, например, написать мне длинное письмо и рассказать, как вам жилось. И если вам все не понравится, спросить: «Ну что, горе-пророк, до чего ты меня довел, скотина такая?»)»

Выбрать «свое» и просто, и сложно. Каждый из нас знает, что лучше всего для него, но очень трудно выцарапать это знание из-под кучи рассудочного хлама, фантазий, домыслов, потаенных желаний и предположений.

Самый простой и эффективный способ: напишите на бумажках разные, доступные лично вам способы поддержания себя в хорошей форме. Важно, чтобы они были действительно доступны здесь и сейчас, а не теоретически. Например, если у вас плохая растяжка, не нужно рваться на карате. Если нигде научиться дыхательным техникам – значит, не нужно. Если в городе нет секций йоги, значит, вам это не нужно. Если ненавидите цветы – к чертям собачьим икебану. В список должны быть включены только вещи, которыми вы можете заниматься с удовольствием и интересом, начиная с сегодняшнего дня.

Выбирая день для гадания, можете привязаться к лунному циклу и сделать это в новолуние. Можете привязаться к солнечному циклу и сделать это в день зимнего солнцестояния. Или в день рождения вашей подруги, смерть которой вас так потрясла. Или в собственный день рождения. Или в любой другой момент, который по какой-то причине обладает для вас особым смыслом. Вытащите одну бумажку. Там будет описан оптимальный для вас способ

накопления сил. Важное условие: действовать, а не мечтать о том, как вы однажды начнете действовать. Копите силы. Они понадобятся.

Что особенно важно: постарайтесь поменьше ввязываться в споры о «правильном» и «неправильном» (я имею в виду даже не столько дискуссии с людьми, сколько внутренние монологи на эту тему – знаете, как бывает: читаешь газету, слушаешь радио и невольно поддерживаешь точку зрения журналиста или, напротив, сердитесь на дурака). Поиск «правых» и «виноватых» очень много душевных сил забирает, поверьте мне на слово – я тоже этим грешу. Не жалейте о том, что «было и ушло». Это тоже способ терять силы.

Не забывайте благодарить судьбу за то, что вам был сделан такой дар: бесценный опыт, вами описанный. Можно начинать всякое утро с такой благодарности. Но не обязательно, только если есть к тому душевная склонность.

Важно еще вот что: в этот период постарайтесь разыгрывать нормальность. Пусть окружающие думают, что вы – нормальное, заурядное, здравомыслящее существо. А вы ни на секунду не забывайте о том, что просто играете роль. Такой театр – удивительно полезное упражнение. И пока (в течение срока, который вы сами себе отведете) держитесь подальше от топких болот. Чудесное грозит безумием тому, кто не обладает внутренней силой и умением достоверно изображать здравомыслие.

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.