

Надо стараться держать спину прямо.

Надо твердо стоять на ногах. Надо хорошо выглядеть даже в самые страшные времена. Это очень трудно, но именно это умение и старание спасают жизнь. И не дают врагам и болезням вас одолеть.

Это старая и банальная истина. Бесспорная истина. И я с ней полностью согласна. Но меня больше поразила пример; его привел в предисловии к книге другого автора доктор медицины Норман Дойдж. Предисловия не все читают; но иногда в них — самое важное. Доктор Дойдж к слову рассказал о своей бабушке. Она во время войны попала в фашистский концлагерь; она уже была в почтенном возрасте. Пожилая она была дама. И заключенных выстроили в шеренги. Старых и больных поставили отдельно. Может быть, старики и немощные надеялись, что к ним проявят снисхождение и пошлют на более легкие работы? Или условия создадут чуть лучше? А бабушка доктора, которая уже была бабушкой, приложила усилия и пробилась в шеренгу молодых и здоровых. Изо всех сил постаралась, чтобы сойти за молодую и здоровую. И осталась в живых...

А потом в другом концлагере ей пришлось лицом к лицу столкнуться с изувером Менгеле — не хочу называть его «доктором». И снова она уцелела. Она за пайку драгоценного хлеба раздобыла краску для волос. Закрасила седину и держалась прямо. Изо всех сил держалась прямо, хотя умирала с голоду.

Это поразительный пример жизнестойкости. Если остались хоть какие-то силы, надо постараться держаться прямо и не рассчитывать на жалость или снисхождение. Потому что есть добрые люди, конечно. Милосердные и сострадательные. Но пусть их милосердие и помощь достанутся тем, у кого совсем нет сил. Кто действительно больше не может стоять прямо и держать осанку. Кто не может пробиться в шеренгу к молодым и здоровым — физически не может. Вот этим людям нужна реальная помощь и поддержка.

Хотя риск слишком велик. Не все вокруг добры и сострадательны. А природа и вовсе безжалостна. Если вы старый и слабый, вы обречены, от вас нет пользы и вам не дадут паек. Ваш же организм и не даст. Не другие, а ваш собственный организм и мозг.

Вот почему надо держаться прямо и вставать в один ряд со здоровыми и молодыми. Так считают многие ученые, психологи и философы. И так считала бабушка доктора, которая выжила там, где выжить было почти невозможно...

Зигзаг судьбы

*Со стыда можно сгореть,
а можно — испариться.*

Испариться, раствориться, исчезнуть... Произошла неудача, вы с чем-то не справились и потерпели поражение. Кредит не смогли выплатить, провалили экзамен или не справились с работой, которую вам поручили. Не смогли. И впереди постыдное признание в своем поражении, все узнают теперь о вашей неудаче. И в Японии люди иногда «испаряются»; уходят навсегда из дома и поселяются в трущобах. Там они живут в жалких условиях, пьют и курят, чтобы поскорее умереть и покинуть этот мир. До того им стыдно за свои неудачи, такими виноватыми они себя чувствуют.

А близкие не очень-то ищут этих испарившихся неудачников; родственникам тоже стыдно за такой позорный провал и бегство близкого человека. Испарился так испарился. Он не справился!

Вот до чего доводят стыд, вина и истощение сил. Содержал больную мать, а потом кончились деньги; человек сбежал в трущобы и стал бедным изгнанником. Или с работы уволили, не смог содержать семью, от стыда сбежал и испарился. Разве близким стало лучше от такого бегства? Разве не лишил человек и себя, и родных шанса на победу и на исправление ситуации? Но человек так загнал себя в угол, что не видит другого выхода. Только испариться и начать жизнь отверженного.

Из этого положения выхода нет. Это социальная и психологическая смерть. Но из-за чего, в самом деле? Ничего катастрофического не случилось. Ну, провал, ну, неудача. Это бывает. Не они убивают личность, а вот это чувство вины и позора: я не справился! Я не смог выполнить обязательства!

Не смогли сейчас — сможете потом. Если продолжите прилагать усилия. Один мой знакомый на права сдавал двенадцать раз, да-да. Он из глухой башкирской деревни приехал и плохо понимал многое. А сейчас ездит в дальние рейсы на красивой фуре и комнату купил в Петербурге. А сколько раз Уолт Дисней переживал банкротство? А как в лагерях сидели великие актеры и ученые? Как теряли все и снова зарабатывали бизнесмены?

Если испаряться после первой неудачи, можно и не пожить совсем. Но иные люди так и делают, по японскому образцу. Чуть произошло поражение, они бегут и убивают себя алкоголем и мрачными мыслями: я опозорен! Все меня презирают!

Знаете, другим людям до нас особо дела нет. Посуда-чат пару дней и забудут. У всех полно своих проблем. И стыдиться перед другими не надо за свои личные поражения и ошибки. А вот близкие будут плакать и переживать, если мы сбежим в трущобы и там поселимся в коробке от мебели. И будем убивать себя спиртным и стыдом. Лучший способ борьбы с неудачами — это поделиться проблемами с близкими людьми. Честно им все рассказать. Попросить совета. И снова взяться за дело.

Зигзаг судьбы

Этот метод лучше, чем стыдливый побег на свалку и отказ от борьбы. Стыдно бросать своих близких. А признать поражение трудно и неприятно, но не так стыдно, как дезертировать и свалить все проблемы на других. Все поправимо. Но вернуться из трущоб обратно очень трудно. Поэтому лучше не испаряться, а честно принять поражение и снова вступить в борьбу.

*То испытание, которое мы проходим,
мы уже проходили когда-то.*

И получили прививку. Так часто бывает; просто иногда нам в голову не приходит сравнить прошлый опыт и нынешний. Все было другим и по-другому, но это на первый взгляд. Чувства, эмоции, смысл были точно такими же. И в прошлой истории ключ к нынешней.

Вот у одного мужчины хотели отобрать погоны. Он стал бороться с несправедливостью на работе. И его поддержали в коллективе. Сначала. Все были на стороне правды! А потом эти бывшие единомышленники поговорили с начальством, получили личные улучшения, а от этого мужчины отrekliсь и отступились. И все свалили на него, хотя действовали вместе. И все обернулось так, что он остался один в этой войне за справедливость. И погоны с него хотели снять.

«Но ведь такое уже было! — так я сказала. — С погонами и предательством, так?» Сначала он отрицал; нет, в первый раз такое с ним происходит! А потом вспомнил. Было.

В четвертом классе они шли с ребятами по парку в школу — во вторую смену учились. Он был председателем совета отряда, большая должность для маленького пионера! На школьном пиджачке был нашит шеврон с костром и погончики были пришиты. Маленький пионер-командир! И вот ребята увидели

Зигзаг судьбы

котенка на дереве. И старушку, которая умоляла достать ее питомца. Мальчики под командованием председателя совета отряда стали спасать котенка. Они же пионеры! Этот Алексей залез на дерево и героически котенка спас! Все радовались, котенка отдали бабушке и безнадежно опоздали в школу. Пришли они на два часа позже, радостные, верные друзья!

А потом директор выяснила у мальчиков, кто зачинщик прогула. Вызывала в кабинет по одному и выяснила. Все пятеро сказали — это Алеша всех подговорил!

И с Алеши перед всей школой на линейке сорвали погончики и шеврон. Он больше не председатель, а подлый прогульщик. Вот так!

Случай не то что забылся, он просто казался совсем другим. Но на самом деле происходило то же самое, только среди взрослых людей. И погонны были другими...

Но та история была прививкой. Мальчик Алеша ее пережил, хоть и плакал сильно дома. Но пережил. Не озлобился, не обиделся. Не затаил обиды. Даже забыл!

И вот — вспомнил. Ему стало легче; прививка была получена, и заболевание, так сказать, протекало в более легкой форме. Теперь он не мальчик, а взрослый мужчина. И будет отстаивать свою честь и свои погонны! И отстоял отлично. А коррупционера арестовали. За ним еще числилось много чего...

Сильные потрясения и испытания во взрослой жизни мы уже переживали в детстве в «лайт-версии»; это

..... Анна Курьянова

и была прививка. И опыт. Во взрослой жизни мы не сломаемся, если выстояли когда-то в подобной ситуации и прошли испытание. Нас предавали, обманывали, склоняли к доносу, обворовывали, срывали с нас погону... Много прививок мы получили в детстве. И в сложном испытании надо вспомнить про прививку — очень много интересного можно вспомнить. Все это было в детском саду, в школе, в ранней юности... И мы справились; справимся и сейчас.

Зигзаг судьбы

Одна довольно злобная женщина

часто ругалась с кем-то, бранилась плохими словами, отзывалась дурно о других людях и вообще вела себя плохо. Она так про себя и говорила; мол, я злобная! Я вам могу нахамить и за себя могу постоять! А вторая женщина себя считала доброй жертвой. Она так про себя и говорила; мол, я добрая! Люблю котиков и цветы! Обожаю своих милых родственников! Но отзывалась дурно о других людях, мстила при первой возможности, никого не прощала и искала способы хоть как-то напакостить.

Кто из них заболел сильно? Наверное, вы интуитивно догадались — вторая женщина. В психологии это называется «Злобная Жертва». А случилось так потому, что она искренне считала себя доброй и хорошей. Сознательно так считала. Но подсознание отлично знало, что это не так. В подсознании жили ярость, злость, зависть... Жили сами по себе. Она не признавала, что эти демоны в ней живут и соответствуют ее сущности. Она жила как свирепый тигр, который демонстративно питается морковкой и цветочками. Изображает вегетарианца и сам в это верит. А потом погибает от голода, так и не поняв своей истинной сущности.

Злым быть вредно для здоровья, это ученые доказали. Вредно гневаться, помнить зло, мстить и делать гадости другим. Но еще вреднее притворяться перед собой не тем, кто ты есть. Не перед другими лицемер-

рять, а перед собой. И жевать острыми клыками салат из незабудок, уверяя себя, что это подходящая пища...

Невозможно постоянно скрывать от себя своих демонов; они начинают пожирать хозяина. Они живут отдельной, самостоятельной жизнью, они — не часть личности, а отдельные злобные существа. И они набрасываются на того, кто держит их взаперти — на хозяина. В виде болезни или травмы; или еще чего похуже.

Так что надо честно признать свои качества. Если плохой человек — пусть сознает, что он плохой. Жестокий, безжалостный, хитрый... Вот поэтому злодеи не болеют почти. Они себя правильно оценивают в душе. А «добрые» люди, которые ничего не прощают, завидуют, нападают и клеветуют — те утрачивают здоровье и силы. Лучше всего быть умеренно добрым. Признавать свои недостатки. Знать свои качества: хорошие и не очень... И, конечно, не делать зла другим, не нападать, а только защищаться от нападений. Это поможет сохранить физическое и психологическое здоровье.

Зигзаг судьбы

Есть хороший способ прервать поток жалоб,

который изливает на вас другой человек, ошибочно приняв вас за бесплатного психотерапевта. Нужно в ответ начать жаловаться, обстоятельно и эмоционально. А потом попросить денег в долг. Для закрепления эффекта можно писать и звонить тому, кто жалуется, желательно ночью. Конечно, сначала вас будут пытаться перебивать, доказывая, что проблемы у первого жалобщика круче ваших. И будут переводить разговор на себя. Но надо проявить упорство и терпение. И продолжать жаловаться. Особенно напирая на деньги, которые вам непременно надо раздобыть.

На это уйдет много времени и сил, но от пожирателя времени и энергии вы отвяжетесь. Он потеряет всякий интерес к общению. Сценарий изменился, и вы не годитесь на роль замученного слушателя. Неинтересно с вами общаться.

Это метод контратаки.

Так мужу одной женщины звонила его коллега якобы по делу. И вообще — это дружба такая, что плохого-то? Ничего плохого в дружбе нет. Вот эта жена тоже так решила и стала звонить этой дружелюбной коллеге. Просто так, по дружбе. Спрашивать про жизнь, пересказывать содержание фильмов и рассказывать родословную своей семьи до десятого колена. И посылать милые картинки во все мессенджеры: котят, утят

и медвежат. Ну и музыку, конечно. И просто спрашивать: как дела, как настроение? И в гости приглашать, чтобы подружиться как следует. Почему-то коллеге мужа все это не понравилось. И она мужу звонить перестала. А жена не перестала ей звонить и рассказывать интересное. И каждое утро начинает с того, что посылает смайлик дружелюбной коллеге.

Или соседка останавливала молодую маму с ребенком и засыпала неприятными вопросами. Подолгу стояла и наслаждалась неловким положением женщины. А потом молодая мама стала заходить к соседке домой то за солью, то за мукой, то за иголками зачем-то. Или за свечами. Или за веником. Хотя какой веник, пылесосы у всех есть! И подробно расспрашивать соседку о здоровье стала, очень заинтересованно.

И вы знаете, соседке это не понравилось. Хотя соль и иголки ей возвращали буквально через час, без проволочек. Но однажды соседка просто не открыла дверь, а на улице стала сторониться молодую маму. Пришлось с коляской бежать, чтобы ее догнать и расспросить про жизнь... И про свою жизнь рассказать.

Ходит к вам в гости неприятный человек без приглашения — и вы сходите к нему. Спросите, когда он будет рад вас видеть, и идите. И там хорошенько пожалуйте, пообещав прийти еще. Звонят вам в три часа ночи; а вы в пять утра перезвоните. Мол, на сердце неспокойно, и я решила удостовериться, что у вас все хорошо. И сделайте контрольный звонок на следующее утро. Часа в четыре.

Зигзаг судьбы

Иногда нет другого способа; только пойти в контратаку. Этот метод требует усилий и терпения, но он приносит результаты. И вот что интересно — эти люди рассердятся, хотя попытаются это скрыть, а потом начнут вас избегать.

Вот это самое важное. Значит, не доброе общение им было нужно. Не дружба. А ваша энергия, вот и все. И чем больше активности и общительности вы проявите, тем быстрее избавитесь от этих людей. От их вампиризма.