

Так ли уж все плохо?

Нет, все не так уж плохо. Муковисцидоз — не самая страшная болезнь!

Да, соплей навалом, это сокращает жизнь, дают инвалидность, процедуры нужны постоянно.

Но все важнейшие функции организма сохранены! Руки-ноги на месте, интеллект на уровне (говорят даже, что он выше нормы, но это скорее следствие не болезни, а того, что жизнь с ней требует серьезной концентрации).

Можно найти плюсы и в том, что медкомиссии иногда и в армию нас берут, и инвалидность снимают, — значит, мы бойцы, мы полноценны! Правда, только при правильной профилактике.

Я часто поражаюсь тому, что вообще существую. Это вызывает самое большое недоумение.

У меня есть руки, ноги, голова. Да, и голова тоже!

Порой я смотрюсь в зеркало и с чувством удивления и смятения, но и с восторгом двигаю руками, ногами, головой и думаю этой же головой: как необычно, причудливо и здорово, что это на самом деле я! Я размышляю, шевелю чем-то, смеюсь и улыбаюсь.

Это я. Я существую.
По крайней мере я так считаю.

Есть отличный фильм «Весна, лето, осень, зима... и снова весна».

Название символично. Так протекает вся наша жизнь. Человек рождается, подрастает, влюбляется, творит глупости и кается, взрослеет, умиротворяется, учит молодых и умирает. Все циклично. Вечный сценарий с тех пор, как человечество существует. Такой круговорот (или человековорот) сохранится всегда, при любых обстоятельствах. И это здорово!

Человек становится умным, когда понимает, каким же он был глупцом. Только совершив ошибки, испробовав все на личном опыте, мы понимаем истину. Путь с ошибками и сложностями неизбежен. Знайте это, идя своим путем. А он у вас есть. Не ищите чужих, проторенных, легких.

Легкий путь — ложный путь. Дорога вроде бы дается непринужденно, но в итоге вы не придете ни к чему. Сложный, тернистый путь, путь проб и ошибок помогает понять настоящую истину.

Понять, что такое свет, можно только пройдя через тьму. Лучше свет в конце тоннеля, чем наоборот. Но чтобы выйти к нему, нужно работать, а не прохладиться. Идти вперед, находить новые повороты, рассматривать различные варианты, искать решения. В общем действовать, а это очень интересно.

«Через тернии к звездам» (Per aspera ad Astra) — гласит латинское изречение.

Наше заболевание — такие тернии. Легкого пути у нас быть не может, рассматривайте это только как удачу. Вам улыбнулась фортуна. На печи особо не полежишь, как Иванушка.

Приходилось ли вам думать над вопросом: «Какие бы вы загадали три желания, если бы поймали золотую рыбку?» Осознайте, чего вы действительно хотите. И делайте все, чтобы приблизиться к этому!

Решить сложную задачу — всегда кайф, а от решения простой удовольствия мало. Путь должен быть разнообразным,

многоплановым, жизнь — разношерстной. Чудесно встречать весну. «Наконец-то весна пришла!» — говорят многие. Летом тоже здорово. А потом будет прекрасная красно-желтая осень, за ней чудесная белоснежная зима. И жизнь, и путь тоже должны быть разнообразными, меняться.

Хорошо пройти огонь, воду и медные трубы. Пройти через океаны, джунгли, пустыни, преодолеть горы, луга, долины. Это новый опыт.

Такой же сложный путь нужно пройти и в своей голове. Решать как можно больше задач, побеждать проблемы, разгадывать головоломки, преодолевать препятствия.

Муковисцидоз хоть и не проходит, но поддается лечению. Ты можешь сам реально улучшить свое самочувствие.

А дальше — несколько полезных советов для живущих с МВ.

Умейте объяснить другим, в чем суть нашего заболевания. Учитесь этому. Оно не шибко известно

В книге описан мой инцидент с проф. Л. В. Шапковой. Не все понятно другому с первого раза. И даже если ты говоришь: «У меня муковисцидоз!» и ответ кивают — это еще ничего не значит. Люди не очень понимают, что это за заболевание, да и вообще плохо понимают друг друга.

Всегда нужно убедиться, что человек воспринял сказанное тобой правильно, точно, адекватно. Если нет — требуется объяснить подробнее, несколько раз. Переспросить, проверить, то ли запечатлелось, что нужно.

В школе, думаю, многие сталкивались со следующим. Когда учитель говорит классу: «Открыть учебники на странице такой-то», обязательно находится ученик, который пропускает, забывает это и переспрашивает: «На какой странице?» И это страшно злит многих учителей. Но если знать, что это закономерность, практически неизбежное явление, как, напри-

мер, дождь или солнце, смех или грусть, то будешь относиться к нему намного спокойнее.

Нужно просто знать, что так происходит время от времени.

Излагая свою мысль, порой нужно не только повторить ее несколько раз, но для лучшего усвоения показать с разных сторон — построить новые фразы, привести новые эпитеты, примеры, облечь в новые слова. И вероятность того, что вас хоть немного поймут, возрастет.

Не получается объяснить другому про муковисцидоз — не расстраивайтесь, получилось — хорошо. Тот, кому нужно, поймет. На остальных же не тратьте свои силы.

Надейтесь на лучшее, но будьте готовы к худшему

Чтобы потом не разочароваться в действительности, нужно предполагать и плохое развитие событий. Быть готовым ко всему, чтобы стойко перенести возможные невзгоды и неудачи. Кризис всегда возможен, и что его сразу разрешат — не факт!

Как минимум стоит вести себя спокойно и рассудительно. «Посмотреть проблеме в лицо», обдумать, что вы можете сделать для ее решения, выбрать лучший вариант. Представить, что может случиться в худшем случае и так ли уж плохо тебе сейчас (ситуаций «хуже не бывает» просто не существует).

Ищите положительные стороны

Не раскисайте. Знайте и помните: если сейчас вам плохо — потом обязательно будет хорошо. Все проходит, и плохое тоже. И вам станет лучше от одной этой мысли, прямо в момент ее продумывания, осмысления.

Мир цикличен: зима — лето, день — ночь, плохое настроение — хорошее

«По-правильному» нужно все строить так, чтобы был минимум черных полос, плохого настроения. Хотелось бы, что-

бы неприятностей, провалов, катастроф не было. Независимо от обстоятельств. Для того чтобы это получалось, нужно стать проактивным, то есть предугадывать события, вмешиваться в них заранее, предотвращать нежелательное, реконструировать жизнь, направленно менять ее, преобразовывать.

Вы уже терпели поражения? Странно, если нет. Извлекайте уроки

Неудачи — это неотъемлемая часть любого сражения. Без них не бывает битвы, войны, игры, жизни. Даже если вы уступили уже в нескольких боях — вся борьба еще впереди. Война окончательно не проиграна. До тех пор пока вы живы — уж точно. Да и потом — еще вопрос...¹ Уверяю вас!

Вы способны творить невероятные вещи.

Деритесь! Чем сложнее, тягостнее, труднее война — тем слаще и радостнее победа. «Успех — это умение двигаться от неудачи к неудаче, не теряя энтузиазма», — говорил Уинстон Черчилль.

Победитель дышит (и в прямом смысле тоже!) по-другому, иным воздухом. Это божественные, неповторимые и неопишуемые глотки триумфа! Но чтобы стать победителем, нужно действовать.

Действуйте, начинайте, не откладывайте профилактику на потом

Все еще кашляем, дохлые муковисцидозники?

Достаточно! Слезайте с печи!

Вечные раздумья и сомненья — прочь. Вперед, к победам, воздуху, дыханию! Не с понедельника, не через неделю, не через месяц, не потом. Начинайте работать, заниматься дыхательной гимнастикой здесь и сейчас! Без промедлений!

Хватит лозунгов — пора действовать! Такой девиз я поместил в своем скайпе год назад и начал ему следовать.

¹ Достоверной информации с того света мы не имеем.

Возьмите наконец контроль над собой!

Оседлайте себя, подчините, заинтересуйте, заставьте идти вперед. Не бойтесь ошибок, дерзайте! Встаньте же наконец, расправьте плечи, устремите взгляд вперед и сделайте первый шаг навстречу победе. Сбросьте оковы страха и сомнений.

Прикоснитесь к победе, почувствуйте, ощутите, попробуйте на зуб ее вкус и запах.

Действуйте! Не сдавайтесь! Не отчаивайтесь, если сразу не все удастся. Это нормально. Знайте — все в ваших руках. Держитесь, хватайтесь за струнки, ниточки, паутинки победы — и она увлечет вас за собой! Ловите каждый ее лучик. Следуйте за каждым ее зовом. Не страшитесь осечек. Проиграл не тот, кто упал в грязь лицом, а тот, кто не пытается подняться, кто признал свое поражение.

Просачивайтесь, пробивайтесь, продирайтесь вперед, добивайтесь желаемого.

Сделайте то, что вы давно хотели сделать, но по каким-то дурацким причинам откладывали и не решались.

А теперь вперед, на абордаж! Начните с малого — с одной крупинки, щепотки, песчинки. Действуйте, а не сидите.

ОБРАЩЕНИЕ КО ВСЕМ ЧИТАТЕЛЯМ:

Отложите на время эту книгу!

А теперь — вперед, к вашей цели!

Не перелистывайте эту страницу, пока не сделаете к ней хоть одного самого малого, но реального шажка!

Что-то сделали? Отлично! Молодцы! Я в вас верю!

Не сделали ничего? Все еще читаете?

Немедленно бросьте. Займитесь чем-то более полезным.

Веры в вас не теряю

Начинайте строить свою крепость. Тем, кто уверен, что уже находится на вершине Олимпа и стремится ему некуда, совет: «Поставьте табуретку и заберитесь на нее!»

Заложите первый камень

Чтобы есть хлеб, нужно сначала посеять рожь, вырастить и собрать ее, перемолоть, замесить тесто, испечь и т. п. На какой вы стадии? Все еще глубоких раздумий? Тогда: «На старт, внимание, марш!»

Держайте! Сажайте семена, ухаживайте за всходами, поливайте, пропалывайте, возвращайте — и вы пожнете плоды победы.

Смейтесь, живите весело

Чтобы справиться с проблемой, победить ее, часто полезно отнестись к ней с юмором, высмеять [Казинс, 1991].

Эффективно. Опробовал.

Смехотерапии будет посвящена отдельная глава.

И последнее. Никогда не сдавайтесь!

Часто рассуждают так: «Беда, горе, безнадега, ничего тут не поделаешь, как же мне не повезло!» Или так: «Ничего уже не вернуть! Эх, надо было раньше сделать то-то и то-то. Что же я натворил! Это провал. Как я мог так опростоволоситься?»

Пустые переживания! Нужно думать и говорить себе так: «Я справлюсь! Выход всегда есть, из любой ситуации».

Это своего рода аутотренинг, помогающий преодолеть трудности. Настраивающий на победу, положительный результат, благоприятный исход. Действуйте — и все получится!

Мы не так уж зависим от внешних обстоятельств, как кажется.

В футболе часто бывает так: команда проигрывает важную встречу — и раскисает. Но умелый тренер настроит ее: «Ничего, это только одна игра из многих. В следующей победим обязательно!» — и команда вдруг начинает играть! Потому что заряжена, играет, а не проживает бесконечно прошлую неудачу.

Проигрыш всегда в прошлом, а что в будущем — зависит от вас, а не от старых удач или неудач. Нужно действовать здесь и сейчас.

Обострение, кризис — ваш проигрыш. Но постоянно не выигрывает никто, это невозможно. После проигрыша нужно собраться и играть с еще большим рвением, азартом. Тогда будут и победы.