

ШАШИ
МАРТЫНОВА
ДЫШИТЕ
ДАЛЬШЕ

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ВРЕДНЫЕ
ПРИВЫЧКИ МЫШЛЕНИЯ
И ОТЫСКАТЬ В СЕБЕ
СВОБОДУ И СИЛУ,
КОГДА ЗЕМЛЯ
УХОДИТ ИЗ-ПОД НОГ

DODO PRESS

SWEET IN THE MORNING PRESS

DODO PRESS
SWEET IN THE MORNING PRESS

ШАШИ
МАРТЫНОВА

ДЫШИТЕ ДАЛЬШЕ

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ВРЕДНЫЕ
ПРИВЫЧКИ МЫШЛЕНИЯ
И ОТЫСКАТЬ В СЕБЕ
СВОБОДУ И СИЛУ,
КОГДА ЗЕМЛЯ
УХОДИТ ИЗ-ПОД НОГ

МОСКВА • 2020

УДК 82-141
ББК 84(2Рос=Рус)6
М29

Текст распространяется по лицензии Creative Commons CC BY-NC-ND 3.0.

Разрешается некоммерческое использование
данного текста с обязательным указанием авторства
и без создания производных произведений.



*В книге использованы материалы разговоров с Юлией Гавериловой,
записанные в студии московского аудиопроизводства «Вимбо»
в феврале-марте 2020 года.*

*Издательство «Лайвбук» согласилось взять на себя печать этой книги
по заказу желающих и продавать ее у себя на сайте в интернет-магазине;
издание — строго некоммерческое, в цену входят
расходы по обслуживанию печати и продажи.*

Электронная версия этой книги распространяется в интернете бесплатно.

За рисунок на стр. 207 большое спасибо Михаилу Щербачу.

*Все расходы по предпечатной подготовке этой книги взял на себя
Дмитрий Худолеев, давний друг издательства «Додо Пресс» и вообще всех додо.
Дима, неизменное спасибо вам. Будьте здоровы!*

Мартынова, Шаши

М29 **Дышите дальше. Как преодолеть вредные привычки мышления
и отыскать в себе свободу и силу, когда земля уходит из-под ног.** М. :
Додо Пресс; Sweet In The Morning Press. — 208 с.

Шаши Мартынова — переводчик, редактор, сооснователь книжного пространства и издательства «Додо Пресс», в прошлом — главный редактор издательства «Лайвбук», автор нескольких поэтических сборников и более ста живописных холстов. В ее переводах увидели свет десятки книг, в том числе Дж. М. Кутзее, Сальвадора Дали, Нила Геймана, Стивена Фрая, Флэнна О'Брайена, Дэвида Духовны и многих других.

«Дышите дальше» — сумма житейского и мировоззренческого опыта, который Шаши набрала, лечась от рака (и живя всю предыдущую жизнь), соображения о том, как работать с собственным сознанием, обустривать общение с другими людьми в чрезвычайных обстоятельствах и отыскивать новые точки опоры.

ISBN 978-5-905-40928-8

*Обращаюсь ко всем буддам и бодхисаттвам трех времен и прошу:
не бросайте нас, пока мы до вас не дорастем.*

ОГЛАВЛЕНИЕ

благодарности 9

глава первая 17

Пара вступительных слов о том, откуда вообще взялась эта книга. Непостоянство-маета-несамость. Страхи смерти и унижения, надежда, оптимизм, «я» и другие сны. Человек как поток обстоятельств. Из чего сделана боль и как с ней можно обращаться.

глава вторая 49

Первые недели после постановки диагноза. Эффект стеклянной банки. Страдания ума и жалость к себе. Первая и вторая неопределенности.

глава третья 67

Революция ума в зоне турбулентности. Мотивации жить дальше. Обезболивание вывихнутого ума. Вправление вывихнутого ума. Боковые и коренные смыслы. Общественные договоренности о драме.

глава четвертая 93

Далее о больших смыслах. Принудительность любви к жизни. Смена масштабов оптики и дыхания. Тонглен. Нет меня, есть я и природа ума.

глава пятая 113

Как обустроить общение. Иллюзорная телепатия и домыслы. Проекции. Личные границы.

глава шестая 145

Два слова о том, как сейчас всё это лечат.

глава седьмая 157

Как на первых порах пользоваться интернетом к пользе, а не во вред. Просветительские источники на русском языке. Онкосообщества. Незаметные герои клинических исследований. Онкоблоги. Отдельные сильные истории. «Выход из шкафа».

глава восьмая 173

Практики работы с сознанием. Шаматха. Перепросмотр. Майндфулнес. Свободное письмо. Сетка.

глава девятая 181

Расставания: как их не бояться.

приложения 189

1. Книги и записи
2. Кино
3. Интернет-ресурсы

БЛАГОДАРНОСТИ

Эта книга не возникла бы, если бы не Миша Штерн, с бесконечной любовью и настойчивостью втянувший меня в историю с подкастом: «Поговори о чем угодно», — и не московское аудиоиздательство «Вимбо» во главе с (по алфавиту имен) Вадимом Бухом и Мишей Литваковым, радушно принявшее нас у себя в студии. В проекте «Вимбо подкасты» и прозвучали разговоры, ставшие источником материалов для этой книги. Звукорежиссеру Лёше Черёмухину спасибо за его замечательный профессионализм.

Мне невероятно повезло с собеседницей — плохо себе представляю, кто мог бы занять место Юли Гавриловой в разговорах на наши темы. Сумма Юлиного жизненного опыта, ее человеческие качества и качества ее ума, а также именно ее набор страхов и печалей и то, что мы тепло приятельствовали до всего этого приключения, но не дружили близко, позволили нашим разговорам случиться в точности такими, как мне представлялось содержательным. В книге Юлины реплики выделены курсивом. Ей же спасибо за пристальное первое чтение рукописи и ценнейшие смысловые соображения.

Я благодарна талантливым, умелым и участливым медикам, занимавшимся моим организмом на старте этого забега, — онкологам Александру (Евгеньевичу) Аболмасову и Анатолию (Алексеевичу) Блощиненко из московской Клиники доктора Ласкова, пульмонологу-эндоскописту Илье (Владимировичу) Сивокозову из ЦНИИ туберкулеза, хирургу Михаилу (Владимировичу) Лившицу из московской городской онкологической больницы № 62, радиологам

из «СМ-Клиники» и центра диагностики «Медскан», цитологам из московской лаборатории «Де Жени», специалистам из московского онкодиспансера № 4. Поименно названным врачам я отдельно благодарна за возможность общаться без отчуждений (с теми или иными оговорками — у врачей это дело деликатное), это для меня всегда очеловечивает любой контакт.

Спасибо Зое Звягинцевой за громадное сердце, незыблемое равновесие и блистательный талант психотерапевта. Год совместных усилий зря не прошел, мягко говоря.

Крепчайшие объятия узкому кружку ближайших друзей, с которыми я поделилась спорным удовольствием наблюдать метаморфозы моего сознания с первых же дней этих приключений — с июля 2018 года. По алфавиту имен: Алле Штейнман, Андрею Лупандину, Анче Синяткиной, Асе Петровой, Лене Яковлевой, Кате Романенко, Костику «Тому» Томашевичу, Лёхе Клепикову, Мише Штерну, Оле «Мэдджик» Погребицкой, Саше Гаврилову, Серёге Грабовскому, Серёге Гаврилову, Тате Халевиной, Юльче Парфёновой. Мои право и удачу складывать в нашу группу в Фейсбуке плоды моих тогдашних метаний и маеты невозможно переоценить. Вы постоянно помогали и словом, и делом, пусть у этого и всех дальнейших ваших воплощений будет долгая жизнь в здоровом уме и твердой памяти. Анче Синяткиной спасибо за расшифровку аудиозаписей, легших в основу этой книги, Лёхе Клепикову — за вдумчивое чтение рукописи перед версткой.

Серёге Грабовскому отдельный поклон за бесценную почти ежедневную остеопатическую и прочую энергетическую помощь моему сознанию через тело, когда последнему было совсем уж решительно нездорово. Дяде Вове Беленковичу секретное спасибо (он знает за что).

Перед Баулией Тензин Сангмо, моей подругой из этой и многих предыдущих жизней, я в вечном счастливом долгу. Спасибо тебе за исцеление духа духом и за уникальную помощь моему телу и сознанию. Скорейшего тебе полного освобождения, но, прошу тебя, не уходи насовсем —

здесь всегда найдутся такие, как я, твои давние друзья, кому хоть кол на голове тещи, а тесать надо все равно.

Глубоко благодарю родителей за деликатность и уважение к моему пространству, жизненному опыту и здравомыслию — и за их готовность не драматизировать.

Спасибо всем учителям Дхармы, с которыми мне выпала честь и удача соприкоснуться.

Пока живу и дышу, подношу свое сердце на белом облаке Максу Немцову, воину света, моему возлюбленному, защитнику, покровителю, наставнику, лучшему другу и мужу. Такую любовь нельзя заслужить в пределах одной жизни.

*

Помню и думаю с теплом и заботой о тех, чье тело болело при мне и кого мне довелось проводить из жизни. Пусть будет вам благо во всех ваших дальнейших приключениях.

*

Все неточности и ошибки в этой книге — на моей совести. Все рассуждения о практиках — из моего личного опыта и ограниченного понимания слов учителей, доступного моему уму. До полноты понимания мне всё еще бесконечно далеко, хочу учиться и понимать дальше.

Все заслуги от возникновения этой книги я с радостью посвящаю всем воспринимающим существам, пусть все они обретут настоящее благополучие, сообразив, откуда оно берется, а также избавятся от любой маеты, разобравшись, откуда она возникает.

Сарва мангалам — да будет всем благо.

ИЗ АРХИВОВ ТАЙНОЙ ЛИЧНОЙ ГРУППЫ В ФЕЙСБУКЕ.
15 ДЕКАБРЯ 2018 ГОДА
(перед финальной шестой «химией»)

Воину всякий миг — испытание на подлинность, а любое испытание — восторг.
Когда отпускаешь глубоко, можно расслабиться и получить удовольствие от испытания.

*

Воин духа должен быть наделен разбитым сердцем; без разбитого сердца, нежности и уязвимости твоя воинская суть недостоверна.

*

Если доброта не справляется, попробуй наддать доброты.

*

Плохо то, что ты падаешь в пустоту, держаться не за что, никаких парашютов.
Хорошо то, что земли никакой нет.

— *Чогьям Трунгпа Ринпоче*

КРЕПЧЕ

у одного человека
всё всегда спорилось,
делалось в срок,
складывалось куда надо,
работало как часы,
успевалось, считалось, выкручивалось.
хаос, иными словами,
сидел во дворе на цепи,
жрать не просил,
охотился на кротов
самостоятельно.
но вот в пределах одной недели
лейка насупилась
до выпадения дна,
у ступеньки
лестницы на чердак
случился инсульт,
гриб в банке на что-то
обиделся и удрал в лес,
ходики в гостиной
шли, да ушли на пенсию
без предупреждения:
кукушка села на яйца,
отложенные непорочно.
крепче цепь нужно было
приладить, эх.
выбрался на крыльцо один человек,
чтобы решить, горевать ему или теряться

(крыльцо не предало человека,
он только заметил, что краска облупилась),
хаос прибрел из сада,
положил слюнявую морду
одному человеку на брюки —
изгваздал их тут же, конечно, —
вкусного клянчит.
человек порылся в карманах,
нашел какую-то ерунду,
скормил животине.
спасибо хоть не привередливая.

12 июля 2018 года, после первой бронхоскопии¹

1 Здесь и далее приводятся стихотворения из книги «Большой риск одного человека» (М.: Додо Пресс, 2018), кроме случаев, оговоренных особо. — *Здесь и далее примечания автора.*



«ТВОЯ КАРМА СЛЕДИТ ЗА ТОБОЙ», холст, масло, 25х30.

28.07.2018

(разгар диагностики)

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Пара вступительных слов о том, откуда вообще взялась эта книга. Непостоянство-маета-несамость. Страхи смерти и унижения, надежда, оптимизм, «я» и другие сны. Человек как поток обстоятельств. Из чего сделана боль и как с ней можно обращаться.

Меня зовут Шаши Мартынова — я переводчик, редактор, издатель и человек, которому в июне 2018 года поставили диагноз «рак легких», а разговоры и соображения в этой книге по необходимости связаны и вытекают из больших тем: смерти, сложных диагнозов и вообще всяких житейских турбулентностей. Однако важнее всего для меня — собрать воедино опыт жизни и работы с состояниями ума, возникающими, когда человек попадает в такие обстоятельства. И у нас, и у наших близких подобные особые ситуации время от времени складываются, и нам в этих обстоятельствах приходится жить, действовать — и справляться с невзгодами сознания. У меня есть собеседница — мой друг, замечательный человек Юлия Гаврилова.

Меня зовут Юля Гаврилова, женщина «сорок плюс», у меня есть ребенок-подросток, моим родителям около восьмидесяти, они давно в разводе. И в контексте этой книги имеет некоторое значение, что двадцать один год назад мне поставили диагноз «рак шейки матки», который то ли подтвердился, то ли нет... Там как-то все очень хорошо и быстро закончилось, но я помню свою тогдашнюю краткую отмороженность по тому поводу. И не вспоминала все эти годы — было да сплыло, — но свое тогдашнее состояние легко восстанавливаю мысленно, и мой интерес к этому разговору связан отчасти с узнаванием.

Теперь чуть подробнее о том, с чего вам, дорогой читатель, вдруг могло бы стать интересно мое частное мнение на заданные темы — на темы смерти, рака и других примечательных диагнозов, а также того, как обустроить ум, когда все это внезапно, из какой-то смутной, далекой и не связанной с вами перспективы придвигается на расстояние вытянутой руки или просто оптической досягаемости. Летом 2018 года у меня случайно диагностировали рак легкого в довольно развитой стадии. Для порядка: это аденокарцинома, немелкоклеточный рак легкого, в моем случае — правого, с местными метастазами там же, в легких. Оперировать такое не полезно, потому что без толку, лечат это сейчас многими разными методами, но пока не умеют вылечить начисто: разнообразными сверхсовременными лекарствами пока можно гасить и сдерживать развитие лишних клеток в организме, но совсем и окончательно устранять их пока не научились. По теперешней ситуации с медициной жизнь моего тела — и моего сознания в нем — может продолжаться еще пять, десять, пятнадцать лет или даже, кто знает, и того дольше, а может завершиться через год-два-три.

Вот, кстати, в чем состоит мое первое капитальное приобретение, которым я намерена поделиться с вами. Мы все вроде бы отчетливо понимаем очевидную обязательную черту жизни в нашей действительности: ее абсолютную переменчивость и фундаментальную неопределенность. Но в силу невероятно древних прошивок сознания *грокнуть*² ее мы обычно способны только в условиях, приближенных к боевым. В более-менее привычных обстоятельствах нам удобнее и выгоднее задвигать эту безоговорочную истину в пыльный темный угол и не смотреть туда.

2 От англ. *grok* — постигать в полноте, целиком осознавать непосредственно, не интеллектуализируя; неологизм американского фантаста Роберта Хайнлайна из романа «Stranger In a Strange Land» («Чужак в чужой стране», также «Пришелец в земле чужой», 1961). Этот глагол нам еще понадобится; возможно, он в дальнейшем понадобится и вам — за пределами этого текста.

Хотя скажу, забегая вперед: нет в ней ничего ни страшного, ни ужасного. Строго наоборот: мои обстоятельства заставили меня разглядеть в неопределенности и изменчивости — помимо того, что они непреложны и пронизывают абсолютно все вокруг, — невероятный, головокружительный источник свободы и простора, и об этом здесь будет говориться немало. Полтора года жизни я ежедневно, а бодрствуя — иногда и ежечасно, — уделяла пристальное внимание смерти, умиранию, смыслу жить, смыслу не жить и тому подобному.

Взять на себя задачи профессионального терапевта я не могу никак — и не беру: у меня нет соответствующего образования и я не имею права лезть к вам в умственные и психические настройки. Зато есть некоторая ненулевая сумма человеческого, психологического и жизненного опыта, нажитого за это время — и в некоторых предыдущих перипетиях, — и я продолжаю этот опыт ежедневно копить, стараясь делать это полностью целенаправленно. Вот этим-то опытом у меня и есть осознанная потребность делиться, чтобы по возможности, в пределах моего владения русским языком и связной осмысленной речью попытаться облегчить груз страхов и опасений кому-то еще за пределами близкого дружеского круга. И тем из вас, у кого не диагностировано ничего такого, к чему у нас в обществе принято относиться драматически, и кто не имеет к таким диагнозам никакого прямого отношения, — и тем из вас, у кого друзья, знакомые, родственники как-то это пережили или барахтаются сейчас в чем-то подобном. Или же, если это коснется вас лично, пусть бы у вас — в отличие от меня в тот год — был и мой голос в запасе: глядишь, он станет для вас точкой опоры в спорно пахнущей трясине навязчивых мыслей, страхов — обоснованных и выдуманных — и давления среды, где принято считать, что потерпевший наверняка в полном отчаянии и панике.

ИЗ АРХИВОВ ТАЙНОЙ ЛИЧНОЙ ГРУППЫ В ФЕЙСБУКЕ.

16 ИЮЛЯ 2018 ГОДА

(в день получения результатов биопсии)

Suspense is killin'. За пт, сб, вскр я побывала головой везде, слева направо и сверху вниз, свою картину действительности я теперь, кажется, могу разобрать и собрать за двадцать восемь секунд, а за тридцать четыре — еще и машинным маслом швы смазать. Среди прочего поняла, что прям нельзя делать драму ни из какого варианта вообще. Совсем нельзя. Потому что на самом деле драмы никакой и нигде, кроме головы, нет.

Эта небольшая книга — попытка предложить вам некий набор способов и средств работы с сознанием в сложных обстоятельствах, хотя способы и средства эти, конечно, не претендуют ни на универсальную применимость, ни на полноту. Подведу я под все это и кое-какую теоретическую базу, кристаллизовавшуюся в ходе моих собственных многолетних изысканий. Если хоть что-то из этого вам сгодится, задачу этой книги можно будет считать выполненной.

Давай я уточню. Здесь будет в первую очередь не о том, как лечиться и куда бежать, если возник диагноз или стряслось что-то чрезвычайное. Мы собираемся говорить о том, как жить в информационном поле, где, в частности, рак и другие непредсказуемые потрясения просто есть. Не у вас лично, а у кого-то — да хоть среди знакомых в Фейсбуке. Как разговаривать с теми, кому уже выдали диагноз, как жить с собственной канцерофобией и нервозностью по этому поводу. Я тебе, Шаши, благодарна за твой взгляд на эти темы: редкий случай, когда можно задавать вопросы, не опасаясь ранить собеседника. Не потому что я выбираю слова, а потому что у тебя такое к этому отношение. Как раз подобного я хотела бы для себя — чтобы и у меня было похожее отношение к этой теме. Грянет у меня, не грянет — никто

этого не знает. Но я хочу так же относиться к своей смерти, болезни, унижениям, что там еще может мне грозить — не дай бог, тьфу-тьфу-тьфу, — чтобы и со мной можно было нормально разговаривать. Вот в этом — методическая часть, мне кажется.

Да, и в этом тоже. И как общаться, и как налаживать быт с поправками на новые условия, и как подстраивать социальные связи — а такое в той или иной мере непременно случается, — и когда все только-только стряслось, и после того, как уже обвыкся, обитаешь в этом обыденно и жизнь продолжается, — все это, безусловно, значимая часть нашего с тобой разговора. Но для меня гораздо более значимо и вместе с тем трудно и ответственно говорить об абстрактно-идеологическом. Я имею в виду методы и подходы к переналадке ума. Это, надо полагать, неочевидно, однако именно на порядок в уме следует обратить пристальное внимание как можно скорее, а параллельно или же сразу следом налаживать коммуникации, быт, простую логику, так или иначе связанную с диагнозом или любой другой необратимой переменной, которая все ставит с ног на голову, и свой мир нужно пересобрать заново, чтобы он и дальше был пригоден для жизни. Мне мой опыт безоговорочно и однозначно показал: решение задач, на первый взгляд далеких от осязаемой действительности, — не роскошь, а совершеннейшая необходимость.

Глядя на все произошедшее, я поняла, что пара десятков лет некой осведомленности и минимальных — в прошлом довольно сумбурных, стоит признать, — практик работы с сознанием оказались чуть ли не самым ценным вложением сил и времени и в непростой ситуации последних двух лет принесли спасительные плоды. Чуть погодя я расскажу, как и почему так необходима консолидация ума и сознания в единую систему, почему необходимо *проснуться* и что именно это значит, а пока просто обозначу, что на все семь бед моего ума в сложившейся ситуации ответ после всех поисков оказался один: наставления

Будды и его бесчисленных последователей. Мы с Юлей не собираемся навязывать вам никаких религиозных взглядов — буддизм не религия, прямо скажем, — однако методы работы с сознанием, о которых здесь будет идти речь, — именно из этой традиции.

Когда осенью 2019 года я узнала твои новости и увидела, как ты сама с ними обходишься, я тоже взялась читать книги из этой же традиции. Кое-какие медитационные практики я применяла и прежде, теперь слушаю лекции на ту же тему, и пока все, что добавляет мне опыта покоя ума и более равновесного отношения к жизненно важным вещам — к смерти, переменчивости здоровья и отношений с людьми, к привычке цепляться, — оно ложится в этот контекст. Нет, я не агностик, пожалуй, но пока и не буддист. Вероятно, стану. Совершенно точно, что мне эти ценности не чужды...

Давай начнем с того поля, в котором живет человек, у которого пока нет никакого диагноза. Многие живут с кучей страхов, и страхи эти очевидны: а) возможно, ты тоже болен, но еще не знаешь об этом, б) ты знаешь кого-то с диагнозом и совершенно не понимаешь, как с человеком общаться, в) просто вообще тревожно, непонятно почему... Ты мне советовала книжку Пемы Чодрон, по-моему, она называется «Там, где страшно»³. Их у нее несколько, и они все, в общем, про то, как жить в ситуации неизвестности. Но давай поговорим о твоём опыте неопределенности.

Начать, думаю, стоит с теории вопроса — с одной из опорных точек всего буддизма в принципе. Я говорю

3 Пема Чодрон (р. 1936) — буддийская монахиня, настоятельница монастыря Гампо в Канаде, одна из первых западных женщин, принявших монашество в тибетском буддизме, ученица знаменитого буддийского просветителя XX века Чогьяма Трунгпы Ринпоче (1940–1987). «The Places That Scare You: A Guide To Fearlessness» (2001) — одна из пары десятков книг Пемы, и любая из них может стать для вас источником поддержки и вдохновения, см. приложение «Книги и записи».

о трех так называемых печатях бытия, трех его характеристиках — на санскрите они называются *аничча*, *дуккха* и *анатта*. Непостоянство, маета⁴ и отсутствие (объективно и независимо существующей) самости.

Можем поподробнее?

Хорошо, попробую своими косолапыми словами вкратце обрисовать, что тут к чему, хотя, конечно же, с базовыми представлениями о буддизме можно познакомиться много где еще, и в интернете навалом материалов.

Потрясающе они в своей простоте, три базовые буддийские понятия, на которые мы будем то и дело ссылаться далее: не нужно быть ни буддистом, ни верующим, ни вообще каким бы то ни было «-истом» для того, чтобы ежедневно, ежесекундно видеть полнейшую очевидность этих истин — уровня «Волга впадает в Каспийское море».

Аничча. Любой из нас с детсадовского возраста понимает, что нет ничего постоянного. Все и вся постоянно меняется, нет на белом свете никаких гарантий ничего и ни на что, мир — непрерывный бурный поток обстоятельств, всё превращается во всё. Любое состоящее из частей и когда-то возникшее непременно рано или поздно превратится во что-то другое, не будет всегда таким, каким мы его сейчас видим и воспринимаем. Вроде бы плохо дело: мы, сколько себя помним, с самого детства хотим, чтобы ничего не менялось, — или нам кажется на первый взгляд, что мы хотим именно этого. Мы бы мечтали, чтобы мама всегда была молодой, а конфеты «Мишка в лесу» имели всегда один и тот же вкус, каким мы его запомнили в свои

4 *Дуккха* — обычно на западные языки переводится как «страдание», но многие учителя, в том числе Дзонгсар Кхьенце Ринпоче и лама Ален Уоллес (см. далее), критикуют такой перевод этого понятия как неточный и дезориентирующий. Другой вариант перевода понятия «дуккха» — неудовлетворительность. «Маета» — мое толкование *дуккхи* в тех пределах, как я понимаю его из текстов и учений махаяны.

пять лет. Мы бы очень желали не вырастать из любимых ботинок, и пусть бы наше любимое водохранилище и лес вокруг него выглядели в точности так, как тогда, в наши двенадцать лет, когда мы впервые там купались...

Чтобы наши дети не переживали подростковый кризис...

Совершенно верно — чтобы дети всегда оставались детьми, а бабушка с дедушкой не ветшали. При этом мы прекрасно понимаем, что такому не бывать. Мы все знаем — и поэтически, литературно, и из собственного опыта, — что в этом нет, наверное, ничего «плохого», и вместе с тем у нас на этот счет есть масса элегических переживаний и мы все равно никак не готовы с таким смириться. Однако очень хорошо бы помнить: в изменчивости и непостоянстве ровно столько же «плохого», сколько и «хорошего». Благодаря переменчивости можно менять то, что есть сейчас, достигать чего-то, добиваться, усовершенствовать, исправлять, лечить! Задумаемся: любое рождение, любая новизна, всё, чего прежде не было, а теперь есть, — это всё *аничча*. Непостоянно не только то, что мы любим, но и то, чего мы на дух не выносим. Не только то, что нам удобно, но и то, что нам жмет. Все непостоянно. Большой плюс и огромное преимущество выданного нам мироздания — его непостоянство. Мы больше склонны замечать, как ломается и портится что-то «прекрасное». А тем, что рано или поздно так или иначе эта поломка устраняется — меняется, преображается, замещается, например, — мы почему-то склонны пренебрегать.

Едем дальше. *Дуккха*. Неудовлетворительность, недостаточность. Поскольку все постоянно меняется и превращается во что-то другое, едва мы успеваем привыкнуть и привязаться к нему, неудовлетворительность неизбежна и обязательна. В этом и есть маета нашего человеческого существования: нам все время чего-то не хватает для полного счастья — или же хочется не того, что дали. Понятное дело, что если нас угостили зеленым мармелад-

ным мишкой, а не красным, страдания здесь нет никакого. Это просто неудовлетворенность тем, что есть. Разочарование. Окружающая среда какая-то возмутительно не такая, как нам бы хотелось. Безусловно, это далеко не всегда вопиющее и ужасное страдание. Чаще — просто кислятина ума, докука и вечный ментальный поток претензий и сожалений, изредка прерываемый быстротечным удовольствием.

Тут надо бы ввести еще одну категорию, чтобы сразу же всех порадовать и обнадежить. Будда, помимо трех неотъемлемых черт — Печатей — бытия, сформулировал еще четыре так называемые Благородные истины: 1) существует страдание (*дуккха*); 2) у страдания есть причина — цепляние за что-либо, желание, жажда чего-либо (*самудая*); 3) можно достичь конца страданий (*ниродха*); 4) существует путь, ведущий к прекращению страдания (*марга*). Отпихивать от себя то, что, как нам кажется, причиняет удовольствие, и тянуть на себя то, что мнится источником удовольствия, — к этому сводится практически вся наша жизнь. Выносить этому оценки — так же нелепо, как рассматривать видимый цвет неба с точки зрения современной моды. Таковы фабричные прошивки человечества. Поэтому будем помнить: страдания есть, но от них можно избавиться, и как раз возможность избавления делает весь наш разговор бессмысленным.

Третье — *анатта*, отсутствие самости, или «я»⁵. С этим все не так наглядно, как с двумя предыдущими Печатами. Попытаемся разобраться хоть примерно. Доходчиво объясняет понятие самости Дзонгсар Кхьенце Ринпоче⁶ в своей книге «Почему вы не буддист»:

- 5 Оговоримся сразу: претендовать на глубинное понимание анатты я не стану ни за что на свете — не доросла еще, сколько б ни размышляла об этом понятии. Да простят меня учителя, что я вообще берусь рассуждать об *анатте*.
- 6 Дзонгсар Джамьянг Кхьенце Норбу Ринпоче (р. 1961) — бутанский буддийский лама, тулку линии Кхьенце, художник, писатель, сценарист, режиссер; список книг и фильмов Дзонгсара Ринпоче приложу в Приложении 1.

Мы предполагаем, что у каждого из нас есть свое «я» [...] Нами владеет идея о том, что это понятие обозначает нечто устойчивое и реальное. Мы думаем, поднимая руку: я есть вот эта форма. Мы думаем: у меня есть форма — вот мое тело. То же самое с нашими чувствами, восприятием и действиями. У меня есть чувства, я воспринимаю то-то и то-то... Но Сиддхартха постиг, что нет никакой независимой сущности, которую можно квалифицировать как «я» и обнаружить где-либо, внутри или снаружи тела. Как и оптический обман огненного кольца, «я» — иллюзорно. [...] Но точно так же, как нас завораживает огненное кольцо, нас завораживает и представление о «я». Рассматривая свое тело, чувства, восприятие, действия и сознание, мы понимаем, что все это разные элементы того, о чем мы думаем как о «себе», однако если бы мы провели исследование, то обнаружили бы, что «я» не пребывает ни в одной из этих составляющих. Что бы мы ни делали в нашей жизни, все зависит от того, как мы воспринимаем свое «я», а потому, если это восприятие опирается на заблуждения — что неизбежно так, — то заблуждение пронизывает все, что мы делаем, видим и переживаем. [...] Это неведение, как обнаружил Сиддхартха, прямо ведет к страданию и мучениям. Неведение — это просто незнание фактов, неверное знание или неполное знание⁷.

Очевидно, отсутствие «я», или самости, не означает, что люди лишены уникальных черт и особенностей, по которым мы различаем друг друга, которыми восхищаемся или возмущаемся друг в друге, благодаря которым создаем что-то, вступаем в дружеские и любовные союзы, совершенствуемся в своих профессиях и так далее. Все

7 Цит. по пер. Ф. Маликовой.

эти черты — как громадный и сложный поток условий и обстоятельств, — конечно же, существуют, по крайней мере в относительной реальности. Но так же, как звезды складываются в созвездия *исключительно* у нас в голове, пока мы глядим на эти звезды с Земли, а на деле в трехмерном пространстве это хаотично разбросанные в космосе небесные тела, — так же и сочетания черт тех или иных людей, включая нас самих, всего лишь *кажутся* нам чем-то устойчивым и похожим на кита или слона, как облако в июльском небе.

С отказом воспринимать свою самость и самости окружающих как нечто твердое, устойчивое, слипшееся, пусть и способное меняться, любой человек, решившийся на такой отказ, автоматически оказывается под прессом привычки к самости у всех окружающих. Выставлять под этим давлением и держаться своего видения — большая внутренняя работа.

Теперь вернемся к неопределенности и к тому, как в этом аквариуме выплывать...

Да, вернемся. И здесь самое время поговорить о неопределенности — прямом следствии этих вот печатей бытия. Независимо от того, есть у вас какой-нибудь интересный диагноз или нет, касается это вас напрямую, косвенно или не касается пока никак, мы все так или иначе живем в неопределенности и регулярно смешим знакомых и чужих богов своими планами. Планы рушатся и меняются, а последствия этих перемен превращают нашу дальнейшую жизнь в аттракцион с тысячей падающих костяшек домино. Но диагноз, подобный раку, делает непостоянство, неудовлетворительность и неопределенность очевидными и явными — как если б нам залепили доской по лицу. Во всех остальных обстоятельствах жизни имеет смысл постоянным фоном держать в поле зрения такую возможность, понемногу тренироваться и быть во всеоружии, когда и если условия внезапно сделаются боевыми.

Подожди, подожди. Ты предлагаешь жить, готовясь к такому? Это же очень трагическое мироощущение. То есть жить и все время ждать, что сейчас долбанет.

Очевидный, поверхностный и однозначно неприятный в рамках нашей культуры ответ таков: принимай что есть, готовься к худшему. Потрясение окажется не таким сильным, если спокойно, в ежедневном режиме, по чуть-чуть, гомеопатическими дозами привыкать к очевидной мысли о том, что все постоянно меняется, — и освободиться от иллюзии определенности и гарантий у наших планов и у жизни в целом. Мы принимаем как должное, что мир обязан обеспечивать нам жизнь, что нам гарантировано здоровье, протяженное физическое выживание, а также то, что завтра утром мы непременно проснемся. Нет никаких гарантий, давайте жить с этим — таков вариант ответа, который через призму нашей культуры надежд и оптимизма кажется гадким и злым. Но, во-первых, призма эта условна, а во-вторых, применять ее не обязательно. Среди бесценных для меня и моей жизни вещей, которые мне довелось окончательно *грокнуть* за последние пару лет, есть как раз вот это безоговорочное прямое понимание, что ни одна призма восприятия не более «настоящая», чем другая, и я могу и способна выбирать себе эти призмы по своему усмотрению.

Здесь мы вскользь касаемся темы *анатты*: у предмета нашего наблюдения нет собственной перманентной воспринимаемой природы, то есть природы-для-нас. Природа-для-нас — это всегда результат нашего выбора призмы восприятия.

Надежда и оптимизм — опасные ребята, хотя у нас в культуре принято их любить, беречь и пестовать в себе. Так вышло, что два года перед моей историей с диагнозом мы с близкими друзьями-партнерами расхлебывали банкротство самого любимого моего детища — московского книжного пространства «Додо», магазина-клуба со своим живым эгрегором. По сумме многих причин проект

захирел и в начале 2016 года принялся умирать. Агония длилась два года. Уже тогда я оказалась в сложных отношениях с надеждой и оптимизмом. Под надежду нередко рядятся ожидания. Надежда — прямое следствие иллюзии определенности, романтический запрос на гарантированное будущее. Язык тут нам не помощник: есть такой оттенок надежды, в котором присутствуют неисповедимое личное волшебство и мистика, энергия для жизни и полета, и я не предлагаю, как Данте, всем поголовно, кто это читает, немедленно отказаться от надежды. Но вместе с тем надежда напрямую связана с разочарованием. Они сиамские близнецы.

Как же в таком случае быть? По-буддистски говоря — не искать в надежде прибежища. Так же, как в честных отношениях с другим человеком мы говорим: «Хочешь выпить со мной чаю?» — и при этом легко открыты к любому ответу. Если человек согласится — попьем чай. А не согласится — значит, наша жизнь сложится дальше не менее интересно, просто без этого конкретного чаепития. Вот и с надеждой необходимо строить именно такие отношения. Мы не в силах увидеть всю сумму обстоятельств, ежемгновенно меняющихся и непрерывно вылепливающих нашу жизнь. Человек — поток обстоятельств. Он сам, говоря строго, *и есть* собственная судьба. Иначе говоря, ни на какие ограниченные нашей неспособностью к ясновидению понятия, предметы и людей возлагать все свои ожидания нельзя — просто потому, что это неразумно и совершенно точно грозит разочарованиями. Выход — изо всех сил блюсти и беречь равновесие, не заваливаться полностью ни на что в этом мире, поскольку нет ничего, что не способно в любой миг исчезнуть или измениться до неузнаваемости.

Хорошо, а что делать, например, с целенаправлением вообще? Вот ты что-то делаешь и знаешь, что оно должно продлиться месяц, а потом будут результаты. И потому надеешься на какие-то нужные результаты через месяц, иначе зачем ты все это делаешь, верно?

Необходимо отличать нейтральное намерение от надежды или упования. Намерение — нейтральная категория, свободная от эмоций. Такая вот самурайская настройка, без всякой романтической или элегической привязанности к потенциальным плодам. Никаких эмоций — это очень важно. Облом — эмоциональное переживание. Если что-то не получается технически, мы либо решаем задачу, что-то передельываем, докручиваем, исправляем — или отказываемся от ее решения, никак не нагружая это эмоциональным зарядом.

Надежда и упование — это вот так: у меня есть цель, и я буду невероятно рад, если доберусь до нее, и буду рыдать и лезть на стену, если нет. Мы заранее закладываемся на эмоциональное переживание, связанное с тем, произойдет что-то или не произойдет. Мы хотим не только — а иногда и не столько — результата, а еще и переживания, с этим результатом связанного. Если всмотреться внимательно, может оказаться, что большая часть всех наших планов и усилий посвящена добыче тех или иных вполне конкретных эмоций и переживаний. Мы хотим, как в известном анекдоте, и шашечки, и кататься. И результата желаем, и чтобы при этом еще и скакать, прыгать, пить шампанское... Скакать, прыгать и шампанское в этом уравнении нам порой желаннее даже самого результата.

Техническое примечание. Когда я говорю «нам», «мы», «люди» — это вынужденные обобщения ради удобства разговора. Понятное дело, я в каждый момент времени отдаю себе отчет, что нисколько не притязаю на знание всего человечества и понятия не имею, что находится в головах у семи миллиардов личностей. Могу только за свою голову отвечать — да и то с оговорками. Но как разговаривать обо всем этом иначе, я плохо себе представляю. В дальнейшем давайте просто иметь это в виду.

Много чего в обустройстве ума при тех обстоятельствах, о которых вообще весь этот разговор, связано с попыткой разглядеть разницу между фактически наблюдаемой жизнью и эмоциональными ожиданиями от нее,

эмоциональной окраской того, что происходит. По моим наблюдениям, мы, люди, считаем, что это обязательная и неизменная часть человеческой природы — эмоционально заряжать все на свете: все же заряжают. На самом деле величие и красота человеческого сознания как раз в том, что мы способны по собственной воле сцеплять и расцеплять события и мысли, события и эмоции, мысли и эмоции. Машинка производства эмоций оборудована реостатом и такой заряд можно регулировать. Эмоции — это не что-то такое, что вам в голову надувает, это не вирус, не что-то извне. Все свои эмоции мы производим сами.

ИЗ АРХИВОВ ТАЙНОЙ ЛИЧНОЙ ГРУППЫ В ФЕЙСБУКЕ.

19 АВГУСТА 2018 ГОДА

(за три недели до начала химиотерапии)

Пока не начался, собсна, внутрителесный экшн (побочка-шмобочка, фиг знает, может, и не начнется, и всё будет семь-восемь мирно неизвестно сколько), отчетливо понимаю, что весь сыр-бор — строго у меня в уме. Майя и самсара как они есть — вся эта эмоциональная перловка и драматический борштч. Нет в подобных историях ни одной «правильной» (адекватной, сообразной, точной...) эмоции — в смысле, объективно правильной, адекватной, сообразной, точной. ЛЮБАЯ эмоция навязана предыдущей личной историей, общей текущей культурой и персональным гормональным статусом. Ни одна эмоция не лучше и не хуже другой, бегать от них или к ним липнуть незачем. Мне лично из чисто практических соображений имеет смысл культивировать ироническую безмятежность и общее «я-вас-умоляю».

В эмоциональный разнос *можно* (с моей точки зрения — нужно) не уходить, был бы ресурс внимания. Он есть не всегда, это правда. В идеале каждому человеку, оказавшемуся в похожей ситуации радикальной безоттеночной

неопределенности (нерадикальная и полутонная есть в жизни любого человека, вещи или явления ежемгновенно), иметь бы под рукой того, кто ни на миг не забывает, как мысленно левитировать, — т. е. о том, что неопределенность есть единственная определенность. Кхм, такой человек называется «мастер». Ой.

Знала я все это еще полжизни назад? А то. А дошло когда? Этим летом. Ёбте, воистину: кое-что можно вбить в человека только стулом.

Ну, допустим, надежду ты как-то можешь головой уравновесить, не знаю — уменьшит амплитуду... А что мы делаем со страхом?

Страх — такая же эмоция. Каковы самые не обусловленные культурой, возрастом, воспитанием страхи у человека? Ключевой, который заложен у нас даже не в амигдале, а еще глубже, в продолговатом мозге, — страх удушения. Страх невозможности дышать. Такой страх мы не контролируем, это даже не «бей или беги» — это гораздо глубже. Тут у нас биология клеточного уровня, даже не адреналин — адреналин включается чуть погодя. Все остальные страхи — штука более или менее контролируемая, власти над ними можно научиться.

Вернемся к теме канцерофобии и довольно заряженного общественного эмоционального поля вокруг этой темы. Действительно, листаешь ленту Фейсбука, и там что ни день люди или деньги собирают, или что-нибудь рассказывают, или происходит что-то необратимое... Как из него выпрыгнуть, из этого страха? Что с ним делать?

Для начала, сдается мне, к своему страху необходимо внимательно присмотреться. По крайней мере, исходя из моих наблюдений за людьми, с которыми мне приходится непосредственно общаться, это «страх леса»: в лес мы еще не вошли, а нам уже страшно. Для того, чтобы

с таким страхом разбираться, в этот лес надо хотя бы разок войти по-настоящему. В контролируемых спокойных условиях страх нужно подпустить предельно близко к себе, чтобы он выступил из тени на яркий свет целиком. На яркий свет нашего спокойного и пристального внимания. Панику, то есть истерический эмоциональный захлест, необходимо попросту дисциплинированно и по-майарски пресечь. Включить в себе эдакого внутреннего Гэндальфа — пусть постережет. Ты сидишь дома, все нормально, сухо, тепло, никто на тебя не прыгает, в дверь никто не ломится, все хорошо. Можно это сделать с каким-то другим человеком, а не одному, если в одиночестве начинают накрывать эмоции. Некоторые люди делают это, например, с психотерапевтом. С профессионально помогающим человеком. Надо просто войти в этот страх и попытаться его разложить на составляющие. Что именно страшно? Это же просто морок — «а-а-а, я боюсь рака!»... или Альцгеймера, или рассеянного склероза, или... Подставьте свое. Инсулинового диабета. Паралича, инсульта, инфаркта, слепоты, глухоты...

Я могу тебе сказать, чего именно. Думаю я, например, про смерть, и мне страшно не того, что что-то закончится — ну закончится и закончится. Я боюсь боли, унижений, длительного отсутствия контроля над своим телом. Как представляю такой кошмар, что меня тошнит сутки напролет, — и мне страшно, да. Это как раз и есть то, что я хочу сразу оттолкнуть. И как я могу это контролировать? Наверное, могу, да. Но пока не понимаю как.

Хорошо, тогда попробуем по порядку — прямо по всем слагаемым. Очень понятная штука — страх физической боли. Безусловно, надо делать поправку на то, что страна у нас большая, и медицинская помощь везде распределяется очень не поровну на всех. И ты, Юль, и я — мы в Москве, доступ к медицинскому ресурсу у нас довольно приличный хотя бы просто потому, что мы

живем в крупнейшем городе страны, в столице, со всеми вытекающими последствиями. Людям, которым такая медицинская помощь менее доступна, я бесконечно сострадаю, а исправить ситуацию во всей стране, само собой, я лично не смогу. Отсюда и далее будем исходить из того, что имеем. Физическая же боль в пределах того ресурса, который нам с тобой доступен, — вещь почти всегда контролируемая медикаментозно. Я знаю, ты мне рассказывала, у тебя был опыт сильной физической боли, которую не брали таблетки. Она была короткая, но впечатляющая.

Я не догадалась тогда отделить панику от боли — эмоциональную от физической составляющей.

Да, давай продолжим рассматривать, как устроен страх боли. Это не монолит, он состоит из двух частей. Первая — насыщенное физическое переживание. Мы понимаем, что такое физическая боль — постоянное, устойчивое раздражение некоторого места нервной системы, резкий, очень сильный электрический сигнал в мозг, трактуемый как физическая угроза выживанию. Такая трактовка, оценка этого переживания как отрицательного, пугающего — наше эволюционное преимущество, нажитое человеком за миллионы лет. Разумеется, необходимо понимать рационально, выяснять при помощи медиков причину боли, то есть что в организме поломалось, что эту боль провоцирует. Угрожает эта боль смертью телу или нет?

Итак, пункт первый: выяснить причину боли. Поставить диагноз. Узнать, из-за чего болит. Понять, под угрозой жизнь или нет. Если медики говорят, что жизни ничто не угрожает, но боль есть, — это переживание не полезно. Боль не полезна физическому телу, она не полезна нервной системе — и от нее портится характер. К счастью, у нас есть некоторый арсенал обезболивающих, рецептурных и безрецептурных, и потому ближайший следующий шаг — прекратить боль.

Но, допустим, не нашлось такого анальгетика, который помогает. В высших йогах существуют телесные практики, помогающие справляться с болью, но сама я не владею ни одной, какая помогает справляться с болью, которую не берут сильные анальгетики. В том диапазоне физических болей, с которыми приходилось иметь дело мне, удавалось справиться практиками осознанности, дыхательными методами и наложением рук; последнее — просто способ перенаправить внимание. Но если говорить о сверхсильных болях, какие можно купировать только морфинными препаратами, там, думаю, уже другой космос и эмоциональных переживаний. Туда я не лезу, потому что не имею такого опыта, но убеждена, что можно и нужно к подобной возможности быть готовым — малыми тренировками на легких физических неудобствах, какие случаются у любого из нас.

Пункт второй: отделить собственно физическое ощущение от наложенных эмоций и страхов.

Такой навык дается не сразу, но наработать его можно, и это будет очень полезно. Режим малых тренировок тут — на чем-нибудь ерундовом, как я уже сказала, от чего легко абстрагироваться. На легкой головной боли, к примеру. Или сорвали заусенец, зудит палец. Натерли ногу. Существует довольно внятный эмоциональный шлейф, который мы привыкли не замечать и машинально слеплять его с физическим ощущением: этот шлейф связан с социальной установкой вокруг боли. Но общественный разговор вокруг боли как обязательного страдания работает против нас. И здесь самое место чуть ли не главной буддийской максиме всего этого разговора — всего этого моего приключения последних лет: *Pain is inevitable, suffering is optional*. Боль неизбежна, страдание — дело хозяйское. Эмоциональное страдание, сопутствующее ощущению физической боли, — оно вовсе не обязательно. «Бедный я несчастный, я же хороший зайчик, молодой, красивый, за что мне это? Планы сорваны, жизнь была прекрасна, а теперь ужасна — отныне и навек, — я сам дурак, надо было подумать раньше, и тогда

бы не заболело. Мама говорила, ходи к врачу, папа говорил, носи шапку, тетя Женя говорила, питайся правильно...» Нет никакой бегущей строки с каким-то подобным текстом — это цельное, слепленное в мокрый грустный ком переживание, горшочек, наваривший нам две трети мировой художественной литературы.

Я такое не сужу и не насмехаюсь над этим, я нам всем — и себе в том числе — сострадаю, но в ситуациях, когда перед вами не стоят беллетристические задачи, такой контрапункт необходимо решительно перестать производить и слушать. Нет, он — не часть обязательного программного обеспечения человеческих мозгов. Это мелкий, но очень живучий и цепкий софт, приложение, которое можно и нужно останавливать вручную. Через некоторое время он научится отключаться самостоятельно. Вы не равны этой эмоции, она гораздо меньше вас, она гораздо меньше всей вашей машины производства эмоций, частный, маленький продукт этой колоссальной машины. Как и любая другая, эмоция эта рассосется. Просто постарайтесь смотреть на нее внимательно, спокойно и отечески, но не покупать на ее якобы подлинность и вечность.

Пункт третий. Переговоры с телом, находящимся в болевом потрясении. Отыскивать язык общения, подходящий именно вашему телу и вам в этой точке вашей жизни, — отдельная творческая задача, очень сокровенная. Никто не в силах будет выполнить ее за вас. Я знаю людей, которые буквально разговаривают со своими вывихнутыми пальцами, больными зубами, гудящей головой, мигренями и прочим — мысленно. Многим, наверное, это покажется какой-то дурацкой чепухой, но я тут имею в виду скорее некоторое намерение спокойной доброжелательности и даже, что ли, нежности к собственному телу. Речь не о любовании им, а именно о сочувствии — как любимому домашнему питомцу. Еще такой подход позволяет отстроиться от тела в том смысле, что вы — не оно. Это не я придумала, это древнее, как мир, — а, например, в буддизме еще и корректно доказуемое — воззрение.

Тело — сложный большой дом, скафандр, чехол. Но не вы сами. Вы гораздо масштабнее, шире, эпохальнее, если угодно, просторнее, чем физическое тело, к которому имете отношение. И здесь мне, например, очень помогает абстрагироваться от притяжательных местоимений — хотя бы в порядке упражнения. Я не говорю «мое тело» — говорю «тело, в котором я нахожусь». Меня такое восприятие освобождает и дает опору — возможно, оно пригодится и вам. Проверьте на своем опыте обязательно, но пока я вам просто скажу: телу гораздо больше пользы, если его одаряют просторным, светлым и спокойным вниманием, а не хлопотливой и зачастую душной жалостью.

Вообще цепляние за самость — источник едва ли не всех наших внутренних мысленных и эмоциональных неурядиц, вне всяких диагнозов, во всевозможных обычных житейских обстоятельствах. Не-цепляние не стоит путать со смирением, скромностью и прочими нравственными категориями — они проявляются из не-цепляния как наблюдаемые снаружи свойства поступков. С некоторых сравнительно недавних пор контекст самопознания сместился в нашей западной культуре так, что теперь мы обустроиваем собственную самость, всячески перебираем бесчисленный эмоциональный и ментальный бисер и выкладываем из него такие и сякие узоры, как если бы все это существовало независимо, устойчиво и могло бы в принципе быть оптимизировано раз и навсегда к некоей смутно понимаемой пользе. С одной стороны, такой подход помогает разгрести громоздкие застарелые завалы, дарует в некоторых случаях бесценную эмоциональную анестезию и, конечно, очень увлекателен. А с другой стороны, задачи превзойти и оставить позади собственную самость я в западной психологии не встречала — и не уверена, что она такую задачу вообще ставит или считает возможной. Более того, иногда протяженные игры в этот внутренний бисер способны убедить играющего в том, что все это существует объективно, то есть независимо от наблюдателя и условий наблюдения. Но вот в случаях житейских ЧП

это откровенно вредно и ворует свободу маневра. Возникает лабиринт всевозможных «со мной обращаются как с фуфлом», «о меня вытирают ноги», «мне хамят», «с моими интересами не считаются», «мне не сочувствуют», «в мое положение не входят». Все эти «как вы смеете», очевидно, только умножают эмоциональные страдания, которых в сложных обстоятельствах хватает и без того. Свои интересы можно отстаивать, отодвигаясь от горячих эмоций, вспыхивающих, когда возникает эта цепкость к «я» и обида.

То есть совет при общении, например, с насупленными или откровенно нелюбезными врачами был бы такой: да, нам не сочувствуют, но лучше просто не потакать никаким эмоциям в связи с этим. Правильно? Замечать, что, да, мне не сочувствуют, и как-то попытаться не накручивать все эти «да как вы смеете».

Сдается мне, что так. Мне самой это удалось непросто — ожидать от врача только исполнения его обязанностей и базового минимума готовности общаться. На этапе диагностики я вскользь пообщалась с немалым количеством разных медиков, среди них попадались и трудные. На старте, когда происходит диагностика и лечение только начинается, важен и нужен контакт, нужна человечность, и если есть возможность выбрать себе врача с учетом не только его профессионализма, но и человеческих качеств, — это громадное везение, и такой возможностью нужно пользоваться. Но для того чтобы даже оценить, есть такая возможность или нет, необходимо все то, о чем мы с тобой уже поговорили: во-первых, умение отлепить физическую боль, если она есть, от эмоционального дыма вокруг нее, и дым этот по возможности разогнать и далее не нагнетать, а во-вторых — и это напрямую связано с первым пунктом, — не кормить свое цепляние за самость и не разводиться вокруг этой самости элегию и меланхолию. По крайней мере, на самом первом этапе лучше просто запретить себе эмоционально буяннить —

здесь нужны дисциплина и мобилизация, от элегии и меланхолии обостряется иллюзия самости, а с нею — весь букет жалости к себе. И, конечно, страхов: поскольку мир цепкой самости по определению узок и сосредоточен исключительно на себе, он по определению же и удушлив.

Поэтому, чтобы обеспечить себе максимум оперативного простора и прозрачности воздуха в голове, если профильный врач — допустим, онколог — прямо с ходу отказался налаживать с вами общение, имеет смысл обеспечить себе поддержку кого-нибудь другого. Помимо друзей это может быть другой врач, с которым вы сверяете действия своего основного лечащего врача параллельно с лечением: никто не в силах запретить вам получать так называемое «второе мнение». Возможно, хорош и чисто по-человечески ценен окажется ваш врач общей практики — к тому же он, вероятно, сможет помочь со стратегией облегчения физических неудобств, связанных с лечением, если ваш онколог не склонен пекься о вашем хорошем настроении и о том, чтоб вы были веселее и бодрее. Или диетолог, или рентгенолог, или даже кто-то из консультантов на сайтах проектов «Просто спросить», «ToBeWell» или «Ясное утро»⁸, например.

А скажи, пожалуйста, хорошая ли стратегия общения с врачами, когда ты оказываешься в такой ситуации, — показывать им свой страх, свои тревоги, или же лучше их прятать? Кем надо приходиться — шустрим молодцом или слабым человеком, который ищет поддержки?

Мне кажется, принимать в каком-то одном враче окончательное прибежище, то есть считать его божеством, отвечающим на выделенном участке задач вообще за все и целиком непогрешимого, — как и в чем угодно осязаемом, на чем лежат те самые три печати бытия, — не полезно. Это

8 Ссылки см. в приложении «Интернет-ресурсы».

не значит, что каждое слово лечащего врача нужно перепроверять — это и накладно, и требует времени, которого может не оказаться в достатке. Но это совершенно точно значит, что а) скорее всего, никто в этом мире не заинтересован в выживании доставшегося нам тела сильнее нас самих, тем более — посторонний человек, врач, б) ни один врач, кроме психотерапевта, не подписывался обеспечивать вам эмоциональную и ментальную анестезию, не говоря уже о тонкой работе с вашим сознанием. Тот небольшой ресурс человечности, который у лечащего врача для вас есть, вы можете быстро израсходовать, а вам с этим врачом, возможно, еще грести и грести дальше. Употребляйте врача по его основному назначению.

А вот еще давай проговорим о страхе унижений. Униженным считаешь себя, когда оказываешься в беспомощном состоянии, плохо выглядишь, плохо пахнешь или еще что-то с тобой «не так». И это даже не зависит от того, как с тобой обращаются другие люди, тут дело в том, как ты, наоборот, являешь себя миру. С этим как быть?

Сразу скажем вот что: унижение — такой же сложный составной конструкт у нас в голове, не имеющий собственной самостоятельной природы, как и все остальное. То, о чем ты сейчас спрашиваешь, — другая категория: не «как вы смеете так со мной обращаться», а «я вас недостоин», «недотягиваю». Я недочеловек, я грязен, жалок, меня, в сущности, нет, а когда-то я был гораздо выше вот этого всего. И тут мы вновь упираемся в *анатту*: такой вот извод унижения, если мы его чувствуем, подразумевает, что мы позволили обмануть себя иллюзии того, что самость всамделишная, причем — на иллюзию даже более грубую, чем в случае с прищемленным самолюбием «да как вы смеете»: на иллюзию «я — это вот это тело». Увидеть, что это сборная умственная конструкция, не имеющая объективной жизни за пределами культурных договоренностей, — задача не всегда простая, но зато, решив ее, единым махом

освобождаешься от обременительных эмоций. А просто защитить интересы своего тела, внимательно отследить, как и на что расходуются твои ресурсы, и не позволить ими злоупотреблять можно и не барахтаясь при этом в уязвленном самолюбии.

Краткий пример с натуры. Мне достался занимательный и невероятно поучительный опыт, хоть и совсем не редкий на химиотерапии. После пятой «химии», где-то в начале декабря у меня выпали все оставшиеся волосы. На голове их не стало уже в сентябре, после первой «химии», а ресницы и брови начали активно покидать меня в ноябре. Волоски в носу, простите, тоже пропали, из-за моих препаратов стали хрупкими сосуды слизистых оболочек, и в итоге на улице дышать на холоде было сплошным неудобством — в носу жгло и то и дело кровило. Кроме того, у меня поперла жуткая кожная реакция — я была вся в воспаленных прыщах. То есть — лысая, без бровей, без ресниц и с изъязвленным лицом. Мне было сорок два, и до, и после диагноза светская жизнь у меня имелаась, до диагноза косметикой я почти не пользовалась и выносила свое лицо какое есть на улицу, не глядя в зеркало и не задумываясь. Теперь же, для того чтобы выйти из дома, мне требовалось наклеивать по одному волоску все брови и все ресницы, а следом — дорисовать себе остальное лицо до такой кондиции, чтобы окружающим казалось, будто если со мной что-то и не так, то, ну... как-то в меру. На эту процедуру у меня уходило два часа перед каждым выходом на улицу. С пинцетом и специальным клеем. Выбираться наружу я старалась поменьше — слишком уж это хлопотно, да и просто смотреть на свое вот такое лицо в зеркало два часа подряд — удовольствие спорное. В ноябре я старалась выбираться куда-то не чаще раза в неделю, но декабрь — активное светское время, и мне приходилось это делать достаточно часто. Важное примечание: родителям я рассказала об этой истории только через полтора года после диагноза. А у моих родителей 9 декабря — годовщина свадьбы, и на ресторанный тусовку я пришла со всем наклеенным лицом и сильно загримированная.

ИЗ АРХИВОВ ТАЙНОЙ ЛИЧНОЙ ГРУППЫ В ФЕЙСБУКЕ.
9 ДЕКАБРЯ 2018 ГОДА
(между пятой и шестой «химиями»)

Декабрьский чек-лист.

Понеслася, как грицца. За эту неделю я утратила брови в ноль, ресницы в некотором количестве пока при мне [...], и потому сегодня с утра я впервые решила задачу полной эмуляции бровей вручную, хардкорно, т.е. не нарисовать (это лайт-вариант, для поездок в метро и общения с незнакомыми людьми или информированными вами), а собрать по одному волоску (для общения с неинформированными знакомыми, друзьями и родственниками). Пристальный просмотр видеоблога прекрасной Карли Северн, британской красотки с алопецией (полным необратимым облысением всего тела), научил меня кое-каким хитрым трюкам, обманывающим зрение внешнего наблюдателя. Сегодняшняя тусовка с предками прошла на «ура», никто ничего не заметил. 2 часа подготовки не зря.

Вот мой уже зафиксированный чек-лист на грядущие 2 недели до вылета на НГ:

1. 12 декабря: лекция в [библиотеке] Рудомино, фейсмейк-ультрахардкор.
2. где-то с 11 по 17: встреча с Татой (фейсмейк-лайт), встреча с Анчей (фейсмейк-лайт), поездка в Ярославль (под вопросом, фейсмейк-лайт), встреча с Мишей и Андрюхой (фейсмейк-лайт).
3. 18, 19 декабря: медицинские дела, фейсмейк-ультралайт.
4. 19 декабря: НГ-тусовка с Аллой и неосведомленными чуваками, фейсмейк-ультрахардкор — если успею и буду вообще в себе.

5. 21 декабря: поездка к предкам, фейсмейк-ультрахардкор.

6. 18 декабря вечер (под вопросом): додо-тусовка в ЗИЛе, фейсмейк-ультрахардкор с подвыпердом.

Родители знают, что у меня в этом смысле странные экспериментальные наклонности: я уже брилась наголо двадцать лет назад. Поэтому побритость моя наголо их как-то не эпатировала. Рассказала, что я вот таким образом избавляюсь от прошлого. Обилие косметики маму насторожило, пришлось напелсти ей про гормональное расстройство, а поскольку у нас в семье не принято доставать вопросами, если человек не проявляет болтливости, мы все тему эту оставили.

Но сейчас речь не об этом, а о том, что к нам домой тогда, осенью 2018-го — когда все это было тяжело и неприятно: помимо сложной внешности, у меня была эпическая нейропатия, аховое расстройство пищеварения, приливы, фатиги⁹ и прочие развлечения поздних «химий», — ездил друг мой Сережа Грабовский, человек с кучей всяких мануальных методик в руках. Он чуть ли не ежедневно приезжал с другого конца города, чтобы помочь моему организму справляться с нейропатией и тяжким недостатком серотонина. Остеопатия в этом смысле — бесценный подход. Сережа — мой очень старый университетский друг, мы знакомы тысячу лет, но он вместе с тем, извините, мальчик. Несмотря на то, что у нас древние дружеские отношения и мне уже Сережи стесняться нечего, тем не менее для меня было значимым и важным, что Сережа приезжал, я выползала — вся такая контуженная Аэлита с поносом и ветрянкой, одетая в пижамку. У меня было много побочных, которые делали из меня паршивого собеседника, и вообще я была капризная, нудная и, мягко

9 От англ. *fatigue* (а оно от *фр. fatigue*) — медицинский термин, означающий крайнюю степень болезненной усталости, особенно от лечебных препаратов.

говоря, по-человечески не прикольная. Макс — он мне муж, и наше взаимное принятие друг друга во всех видах естественно даже без поправок на *аниччу*, *дуккху* и *анатту*. А вот при Сереже я засекла в себе это напряжение, эту оголенность и некий намек на то самое унижение, о котором мы говорили выше. И в этом простом признании очевидного — да, сейчас это тело так выглядит, так ведет себя и способно только на такое — было огромное смирение и колоссальная свобода. Поэтому если войти в этот лес, а не топтаться на опушке... Только с опушки кажется, что в лесу ждет нестерпимое непрерывное унижение и стыд. Нет, это не так.

Там еще имеет значение, наверное, реакция Сережи на все это. Неплохо бы выбрать себе друга, который вас не испугается.

Для первой тренировки это очень важно, да. Друга, который сможет сказать: «Ой бля, какой кошмар!» — так, чтобы всем стало смешно. Если вам кажется, что у вас нет такого друга, вы, скорее всего, заблуждаетесь, поэтому присмотритесь внимательней. Если же у вас его действительно не окажется, вероятно, пора завести.

Пару лет назад у меня болела голова, и я, естественно, решила, что помираю. Шла с хорошим другом по улице, и говорю: «Ну все, у меня болит голова, у меня, наверное, не знаю, рак мозга, я умираю». Он посмотрел на меня и говорит: «Ну... надо успеть сходить в ресторан, побежали». И меня отпустило мгновенно. А я до этого полгода с какими-то такими непонятными штуками мучилась. Вот правда — стало смешно. Ты упомянула серотонин, и я вспомнила, что поднятие уровня серотонина — это был один из пунктов в работе с болью. Как раз самое первое, когда я тебя спросила, что делать с болью, ты сказала: пункт первый — поднять себе уровень серотонина, сделать себе поскорее хорошо и приятно, потом разобраться с диагнозом, потом

разобраться с таблетками, если не берет, потом отделить эмоциональную составляющую от собственно физической боли, и потом уже договариваться с телом. Давай доработаем этот список как следует.

Оговоримся: было бы откровенной неправдой утверждать, что до всего теперешнего я доперла исключительно сама, читая правильные книги и слушая правильные лекции. У меня были бесценные могучие помощники — в том числе замечательный психотерапевт Зоя Звягинцева. Меня диагностировали в июне 2018-го, с начала сентября я начала заниматься с психотерапевтом, и длились наши занятия почти год, до августа 2019-го. Второй неоценимый «мастер моей головы» — давний мой друг Баулия, человек, занимавшийся мной со стороны тибетского буддизма и его практик. В целом, если есть такая возможность, очень здорово параллельно с традиционной медициной и лекарствами с одной стороны, западной психотерапией с другой и личным поиском эмоционального и умственного равновесия с третьей нащупать для тела и ума некоторую холистическую поддержку. Популярный вариант здесь — добавлять йогу, если позволяют диагноз и самочувствие.

С серотонином же история такая. Это мне рассказала моя психотерапевт. Зоя объяснила, что серотонин на химическом уровне — если вы еще не успели целиком соскочить с внешних источников благополучия на внутренние и не умеете уходить в *самадхи*¹⁰ по своему желанию (я мечтаю об этом, но дотуда мне как до Парагвая вплавь) — обеспечивает нам радость, ощущение физического благополучия. Когда тело физически страдает или недомогает, весь серотонин идет на обезболивание, на физическую компенсацию неудобств. И никакого излишка для того, чтобы создавать нам бодрость, не остается. Поэтому когда нам неможется и при этом кисло — это

10 Самадхи (в буддизме, индуизме и некоторых других традициях) — стадия глубочайшего созерцательного сосредоточения.

не потому, что нам изнурительно больно из-за насморка. Мы в тухлом настроении не буквально потому, что у нас сопли в носу: просто весь серотонин ушел на компенсацию физических неудобств. А помимо этого настроение портится из-за все тех же несбывшихся ожиданий. Жизнь пошла не так, как мы себе придумали. И тут, если у нас пока нет навыка искать в себе источник бесперебойной подачи света и тепла, необходимо это благополучие раскатать паллиативно.

Для этого существует уйма разных способов, у каждого человека должен быть под рукой — это вещь тоже очень важная и нужная — список хотя бы из двадцати пунктов: занятия, которые поднимают вам ощущение благополучия. Ну да, это многие терапевты советуют делать, Зоя мне посоветовала сразу, потому что на «химии» это очень актуально — от побочных эффектов размазывает, и ты перестаешь быть интересным собеседником даже для самого себя. У каждого человека такие занятия свои, но, как правило, у всех есть любимая еда, кино¹¹, музыка и книги, которые устраняют духоту жалости к себе и тесноту субъективной действительности, сплюсненной недостатком серотонина. Кому-то нравится кататься на машине — просто сесть за руль и пилить куда-нибудь: я знаю таких людей, кого от духоты — пусть даже временно — освобождает дорога. Кому-то же нужно натаптывать километр за километром в пеших прогулках.

Замечу здесь обязательно: с обезболиванием важно не переборщить и помнить, что это временный метод, и полагаться на него как на окончательное средство решительно не стоит. Далее мы еще поговорим об этом.

Все эти методы объединяет одно: раздвижение собственных границ. Вот что всем поголовно добавляет серотонина — выход из собственной личной духоты. Эта

11 Список комедийных сериалов, невероятно помогавших нам с Максом в первые месяцы этого приключения, привожу в приложении «Кино» в конце книги.

книга называется «Дышите дальше» именно поэтому. Главное — дышать дальше, шире, просторнее. Моя задача — доказать важность просторного сознания и предложить варианты выхода из личного (глубоко иллюзорного) застенка.

МОЖНО ПОДУМАТЬ

один человек выучил в другом языке
замечательное *just as well*:
just as well, если ты не родился
в Ипсуиче или на Чэринг-кросс,
если не остановить тебе
мясорубку при Дрохеде,
не растирать краски
ни малым, ни прочим голландцам,
не подымать паруса
на пятом фрегате к Вест-Индии,
не выживать от чумы,
не рожать королей,
не играть королев
и не убивать никого,
ни по каким причинам,
полагается — *just as well*
быть одним человеком.
можно подумать, есть выбор.

7 августа 2018 года, разгар диагностики

ГЛАВА ВТОРАЯ

Первые недели после постановки диагноза. Эффект стеклянной банки. Страдания ума и жалость к себе. Первая и вторая неопределенности.

Давай начнем с того дня, когда человек слышит «ту самую новость»: у него — диагноз. С ходу представляется, что жизнь не просто «не будет прежней», а будет поганой и, возможно, недолгой. Тут взбаламучивается сразу много всего. Вот с этой точки и начнем, хорошо?

Краткое примечание: разных раков сейчас известно сто с лишним штук, и это — сто разных болезней, объединенных общей принципиальной природой. Художественно и ненаучно выражаясь, некой клетке удается улизнуть от старухи с косой, клетка делается бессмертной, плодится безудержно — и вот уже целая колония клеток реализует сокровенное желание биологического организма жить вечно. Однако на этом сходство заканчивается, и всякий человек со своим диагнозом и его проявлениями знакомится индивидуально. Если говорить о моем случае — и в целом о раке легких, — он нередко возникает и какое-то время развивается бессимптомно. Какие-то признаки неполадок с дыхательной системой у людей появляются обычно уже на довольно развитых стадиях рака, на этом этапе вмешиваться хирургически уже без толку, и лечение выходит целиком лекарственное. Из-за этого у рака легких такая мрачная статистика — его поздно обнаруживают. При моей сумме вводных — пол, возраст, образ и место жизни — один сетевой калькулятор

риска¹² выдает мне меньше 1 % вероятности и не предписывает похода к врачу на проверку. Нередко люди без всяких симптомов и с такой же минимальной теоретической вероятностью развития в себе точечного бессмертия огребают диагноз чисто случайно — когда происходит какая-нибудь совершенно несмежная накладка. Человек, к примеру, ломает себе что-нибудь, попадает в больницу, ему там делают рентген или флюорографию просто для госпитализации, и вдруг выясняется, что у него помимо того, что он себе сломал на другом конце организма, есть еще и вот такая штука. И все сразу делается в четыре раза, кхм, увлекательнее.

Как я уже говорила в первой главе, со мной вышло совсем уж поразительно. Макса, моего мужа, в мае 2018 года одолело что-то вроде бронхита — никак не могли вылечить ему кашель. Решили сделать ему рентген легких на всякий случай. А я за компанию с ним такой рентген сделала тоже. Просто так, профилактически. Ну потому что последний раз я флюорографию делала четверть века назад, на медосмотре в университет. А ее, со слов врачей, лучше бы почаще. У Макса все оказалось чисто, а у меня... Тетенька-рентгенолог высунулась из своего отсека в кабинете и начала задавать мне интересные вопросы: был ли у меня, например, туберкулез? А саркоидоз? А фиброз за мной числится диагностированный? На все эти вопросы я ответила «нет». И тогда она сказала: а давайте сделаем вам КТ — компьютерную томографию. Там все будет отчетливее, чем на рентгене. Да, конечно, давайте сделаем. В этот момент линолеум в поликлинике под нами слегка прогнулся, но не разверзся. Пошли в соседний кабинет, сделали КТ. И радиолог, довольно решительная дама, сказала мне: ну что, дружок, конечно, нужно делать биопсию, но я вам говорю с порога, что у вас, скорее всего, рак, уж не обессудьте. Я возразила: дескать, ну что вы, у меня же

12 Ссылку см. в приложении «Интернет-ресурсы».

вообще ничего не болит, отличные анализы, меня в космос можно слать прямо из вашего кабинета. Радиолог в ответ: вы, разумеется, проверяйтесь по полной программе, и КТ без контраста — не метод установления диагноза, но предварительно, похоже, вот так.

И вот с 18 июня 2018 года начались наши приключения. За три последовавшие недели нас передавали с рук на руки совершенно незнакомые нам прежде люди, из платной клиники, где мы делали свои рентгены, нас выслали в другое отделение ее же — на бронхоскопию, тамошние бронхоскописты сказали, глянув на мой диск с КТ, что они за такое не возьмутся и что мне с этим надо на Лосиный остров в ЦНИИ туберкулеза, в том ЦНИИ у нашего врача из первой клиники нашелся знакомый большой ученый специалист по легким, он назначил нам свидание, а после него передал нас своему ученику, блистательному эндоскописту Илье (Владимировичу) Сивокозову, и 10 июля я получила примечательный опыт бронхоскопии с местным наркозом¹³: Илья Владимирович влез ко мне в бронхи и натаскал оттуда кусков, необходимых для клеточного анализа. На вершине календарного лета, 16 июля, мы выплыли из ворот вальяжной барской усадьбы, в которой расположен ЦНИИТ, в лес Лосинового острова с диагнозом в руках. Аденокарцинома правого легкого.

ИЗ АРХИВОВ ТАЙНОЙ ЛИЧНОЙ ГРУППЫ В ФЕЙСБУКЕ.

11 ИЮЛЯ 2018 ГОДА

(на следующий день после бронхоскопии)

Сегодня щи в голове сделались суточными, остыли, и всякая капуста в них осела, стало несколько прозрачнее.

13 В целом сносная и недолгая процедура, бронхоскопия под местным наркозом дает пережить в полном сознании краткий, но эффектный опыт утопления. Впрочем, вдоволь накашлявшись и как-то отойдя от потрясения, вечером того же дня я уже возилась с переводом сборника Дж. М. Кутзее для «Эксмо».

Размышляю о том, сколько за последние пару лет наприлетало бомб, похожих на мою, в непосредственно прилегающей окрестной среде к дорогим мне — и нам с Максом — людям, а также о том, что сегодняшние поминки по Хихусу¹⁴, на которые я, еще сидя во Владе, собралась прогуляться, сегодня, после вчерашнего и вообще в текущем контексте выглядят внутри меня противоречиво: с одной стороны, это ценная дзэн-практика и отдавание, а с другой — у меня ломит ребра после вчерашнего истошного кашля на процедурном столе, когда из меня пена перла, как из огнетушителя, и в целом я там разгорююсь, кажется.

Весь этот месяц до более-менее подтвержденного диагноза живешь вполне уверенным, что никакого диагноза не будет: здоров, как бык, симптомов никаких, анализы образцовые, работоспособность, как обычно, бешеная, настроение — опять же как обычно — бодро безмятежное. Мы еще и успели слетать во Владивосток с давно спланированными лекциями. В интернете я почему зря не шарилла и сведения по не подтвержденному у меня диагнозу не коллекционировала. И тут вот выплывает из фигурального тумана этот айсберг, и штурвал хоть крути, хоть нет, а столкновение уже произошло.

Так мы, собственно, возвращаемся к твоему вопросу. Там, среди лета, деревьев и зеленых бликов, под птичьими трели стояли мы с Максом, я сжимала в кулаке заключение врача и законсервированные в парафине кусочки из легких, которые «мои», — и с ходу понимала две вещи.

Первая — почти дословно так, как я тогда подумала: жизнь, похоже, радикально изменится — она теперь будет *гораздо менее удобна* и потечет *не по-моему*. Подчеркну: никаких страхов и ужасов из меня не поперло. Ближайшее называемое переживание — досада, мало чем отличаю-

14 Хихус (Павел Сухих, 1968–2018) — российский автор комиксов, мультипликатор, художник, организатор ежегодного российского фестиваля комиксов «КомМиссия».

щаяся от той, какая возникает, если пробивает камеру на велосипеде посреди глухомани. Или когда забыл положить в рюкзак что-нибудь насущное и двинул в поход, а потому все теперь через пень-колоду.

Вторая — ощущение радикальной, ошеломительной свободы. Вот этот уход земли из-под ног мировая литература запечатлевала применительно к самым разным внезапно меняющимся обстоятельствам, такое переживание достается, наверное, каждому хоть раз в жизни. Но мои сознание и ум прошли эту точку на житейской траектории именно так: земля ушла из-под ног, и я поняла, что это полет. И полет этот — вся моя жизнь, я просто отчего-то в упор этого не видела.

Существенно позднее я истолковала это полетное чувство так: тогда, 16 июля, у меня в голове отключился автопилот, и дальше мне предстояло полагаться только на свои навыки пилотирования, а также на свою добрую карму в виде поддержки Макса, ближайших друзей, помощи опытных врачей и сотрудничество вверенного мне воздушного судна, то есть организма. Да, ты вдруг понимаешь, на какой высоте находишься, что вот эта махина непостижимым для тебя манером держится на честном слове — вернее, на законах аэродинамики, которые еще в школе казались тебе бытовой магией. И от этого понимания захватывает дух. Ты наконец понимаешь, что давно родился и живешь на полной скорости.

Проговорю отдельно — это очень значимо, и впредь мы не раз к этому вернемся: никакого «естественного» ужаса на старте может и не быть, как не было его у меня. Если телу ничто не угрожает напрямую, в моменте, и не размазывает упорной постоянной физической болью, страх смерти — ментальный конструкт, то есть плод фантазии и умственных привычек, плод воспитания и родной культуры.

Дело не в «отрицании» или «вытеснении» — или как там еще это именуют психологи. Всякие страхи и уныние возникали у меня позже, их хватало, и об этом — далее.

Но киношный кошмар первых минут или часов после диагноза — гипнотический транс, наведенный культурой и общественными договоренностями: такого нет у нас в биологических прошивках. Нас научили при словах «у тебя рак» производить в уме специфический набор мыслей — но это всего лишь мысли, не более и не менее. Цитируя Алису в Стране чудес, это, будем считать, — «все-го лишь колода карт»¹⁵. Чары подобных мыслей стряхнуть очень непросто — слишком уж тугой клубок привычек мышления намотан вокруг сложных диагнозов и физического выживания вообще.

Предлагаю сделать шаг назад — в те недели между июнем и июлем. У каждого они свои, когда ты будто в аквариуме, в стеклянной банке: то ли болен, то ли нет. Я по себе помню. Сперва не могла поверить, а сразу следом — не полет, как у тебя получилось, а такое вот «перед грозой так пахнут розы», когда начинаешь вдруг судорожно чувствовать каждый листик, как все вокруг тебя благоухает и движется...

У тебя — да, вот это отключение автопилота проявилось драматизацией ощущений, насколько я понимаю с твоих слов. И, конечно, этот процесс перехода на ручное управление личным воздушным судном у каждого человека получается свой и сильно зависит от суммы всех обстоятельств его жизни. Возвращаясь к твоему вопросу: мы, как я уже сказала, были изрядно заняты всякими промежуточными хлопотами и к тому же пробыли неделю во Владивостоке, среди друзей, у нас там была бурная светская жизнь и никакого времени на производство бесполезных страхов — мой ум оказался временно обезболен. То есть весь этот поток страхов, тревог и умственной маеты накопился позже. И тут самое время сказать вот о чем: на первом этапе беготни в чрезвычайных обстоятельствах важно обезболить себе ум.

15 Цит. по пер. Н. Демуровой.

Вправлять вывих ума, возникающий сразу весь или постепенно вслед за новостями наподобие моих, можно и нужно — то есть решать вопросы смыслов и как следует разувать глаза на свои истинные приоритеты, манеру жить и относиться к жизни. Сразу — сразу! — оговоримся: ничто в человеческом уме не есть объективная истинно существующая данность. А потому разбираться нам предстоит с воображаемой действительностью, в той или иной мере связанной с внешней осязаемой. Дальше будет гора подробностей, а пока скажу так: разобраться сразу же, как только все свалилось вам на голову, попросту не удастся — на это нужно: а) спокойное качественное внимание, б) незахламленный тихий ум, в) время, а также, возможно, г) качественный собеседник, на котором можно проверять складность и логику своих рассуждений. А потому, прежде чем вправлять себе — или другому человеку — вывихнутый ум, этот ум нужно сперва обезболить. И при этом просто помнить, что обезболивание сгодится на первое время, большую работу с сознанием никто не отменяет и за нас не сделает, и ее, более того, можно потихоньку начинать как можно раньше, но не форсировать. Оптимально подождать, пока не начнется лечение, то есть продолжать обезболивать ум, пока не завершится диагностика, — или же, если речь не о болезни, а о какой-то другой острой чрезвычайной ситуации, пока не завершится первая стадия разгребания завалов, хотя бы вчерне. О конкретных методах обезболивания ума речь пойдет в третьей главе.

Под болью ума ты подразумеваешь страх?

Любое страдание ума — страх, тревогу, уныние, парализующую печаль. Но необходимо помнить: когда в жизни возникает вот такой фактор отключения автопилота, когда обстоятельства переводят человека в новые условия без обратного билета, велико искушение с анестезии ума не слезать больше никогда. Если совсем по-честному,

наша западная культура, где принято минимально опираться на внутренние источники благополучия и вкладывать едва ли не все усилия и ресурсы в источники внешние, мы и в более-менее спокойных обстоятельствах непрерывно обезболиваем себе ум — в этих обстоятельствах просто боли не такие резкие и продолжительные, и среди них уйма фантомных: скука, сиюминутное раздражение, зависть, умеренно безосновательные тревоги или даже просто подозрение, что удовольствий можно добыть больше, а трава однозначно зеленее на чужих газонах.

Короче говоря, следует помнить: скорее рано, чем поздно придется разбираться с умом капитально, однако анестезия при входе в зону турбулентности — не роскошь, а необходимость. Страх способен изрядно мешать действиям в это первое время после обрушения новостей: помимо возни с новыми вводными вся остальная жизнь продолжается, есть предыдущие обязательства, масса других дел — и полезных, и приятных, и всяких. И если нет ни досадных симптомов, ни болей, мешает в этих обстоятельствах только неанестезированный и оттого бестолковый ум.

Значимый вопрос на этом же этапе, напрямую связанный с тем, какую схему обезболивания ума вы решите к себе применить: кто узнает ваши новости в первую очередь? Любые известия, связанные со здоровьем, — частный случай всевозможных жизненных обстоятельств, способных меняться в мгновение ока. И в каждом случае любой из нас решает по-своему, кого и в каком объеме вводить в курс дела. В эпоху соцсетей и всеобщей полупрозрачности вопрос этот встает еще острее и интереснее. Для себя я выбираю скорее политику помалкивания: мы с Максом сразу решили, что мои родители в обозримом будущем ничего узнать не должны, а это автоматически означало, что никакой огласки в соцсетях не будет — и никакой постановки на учет в районных медучреждениях по месту прописки, поскольку мы с родителями прописаны через дорогу друг от друга. Оградить родителей от этих

сведений было решено по очевидным причинам: они пожилые люди со своими заботами о здоровье, эмоционально уязвимые, а с чисто практической точки зрения было ясно, что мы сами справимся, и понимания, куда что впрягать в заданных условиях, нам хватит и так. На первых порах, словом, от того, что они узнают о моем диагнозе, будет сплошной убыток всем и никакого проку.

Этот вариант, разумеется, не универсально пригоден всем и каждому — обстоятельства бывают самые разные. Есть люди, и таких немало, для кого широкое общение в условиях воздушных ям и встрясок — не роскошь, а жизненная необходимость и психологически, и нередко практически. Например, часто бывает проще согласиться с общественным разговором на тему рака, то есть сдать ся привычному и общепринятому представлению, что рак — если не трагедия, то драма, — и говорить о нем в понятиях войны и борьбы. Мое сознание сложилось так, что я выбираю другой контекст, но делать этот выбор мне проще, минимизируя давление более распространенного контекста, а минимизировать его можно, очень избирательно общаясь на подобные темы. А потому с июня 2018-го по январь 2020-го о моем диагнозе знало человек тридцать-сорок друзей, приятелей и коллег, с которыми я плотно работаю, и скрывать от них это шило у меня не нашлось бы подходящего мешка.

В конце июня 2018 года я завела в Фейсбуке тайную группу, пригласила в нее ближайших друзей и сказала им сразу: ребята, из этой группы можно выйти в любой миг, никаких обид, клянусь, никаких потерь связи, все останется как прежде. Я до сих пор уверена, что необходимо дать людям полную свободу не знать о том, что с вами происходит. Они имеют на это право — даже самые близкие друзья.

Скажи, пожалуйста, а как быть вот с этой краткой, но яркой обидой, что ли, которая возникает во всяком случае в первое время после постановки диагноза: да, у людей своя

жизнь, но ты при этом оказываешься в аквариуме, тебя накрыло, ты отдельный, «пропащий». У меня было такое — я отдельна, меня никто не понимает. У тебя такого совсем не было?

В первые дней десять ощущение стеклянной банки, безусловно, я ловила. Особенно зрелищно вышло в «Меге», куда мы с Максом поехали за какими-то лампочками в ИКЕА. Жизнь-то продолжается, лампочки перегорают. И вот приезжаем мы в «Белую Дачу», поднимаемся эскалатором на фудкорт, а там куча народу с покупками, дети носятся, огни, консервированная музыка — все как обычно. Потребительский рай, безмятежность и полная иллюзия бессмертия, а у меня включается фантомная Сара Коннор из «Терминатора». Я смотрю на этих людей, и хочется мне только одного: рухнуть на колени, рыдать и орать: «Вы все покойники, чуваки. Вы просто не понимаете, до чего мы все смертны. А вот я-то понимаю». Эдакая истерика новоиспеченной Кассандры. Сейчас я, конечно, могу хохмить на эту тему, а тогда мне смешно не было, я плакала. Очень по-честному навзрыд. Вот он, вывих сознания во всей красе. Макс обнимал меня, гладил по голове, говорил в меня, как сильно он меня любит, что я для него неимоверно значима и все будет хорошо, и мы обязательно победим. И всё мимо. Я редела: «Да это невозможно победить! Я за стеклом, я одна, меня можно только жалеть!» Не человек теперь, а предмет для жалости.

Но, как что угодно, прошло и это — и в моем случае сравнительно быстро. К счастью, пыль эмоций оседает, и вновь делается очевидно: окружающие не виноваты в том, что какая-то клетка в твоём организме по стечению обстоятельств решила не умирать. Это не чужой вредоносный организм, не инфекция. Но на этом первом этапе, о котором мы с тобой говорим всю эту главу, обида и гнев — штука, насколько мне известно, частая. И как раз от этих эмоций имеет смысл обезболить ум. То есть можно — и очень здорово, если человек заранее такому

научен, — целиком осознавать эти омрачения ума и тем самым освобождать его, но если такого навыка не накопилось, ум необходимо освободить от этих переживаний по возможности побыстрее: они мешают решать практические задачи и сильно выматывают. До конца обследований и начала лечения они, вероятно, никуда не денутся — вот эта обида, это ощущение стеклянного кокона, зацикленности и сосредоточенности на собственном теле, бдительность к тому, не появились ли какие-нибудь новые симптомы, не усилились ли старые и так далее.

В том ощущении стеклянной банки — мне долго так казалось и кажется даже сейчас, — мне удалось пережить то, за что я как раз благодарна той истории: я вдруг поняла, что я — отдельное существо, и полагаться надо на себя. Не в смысле, что никто куска хлеба не подаст, супу не нальет. А в смысле, что жизнь этого тела и эмоций — только моя и больше ничья.

Да, я очень хорошо понимаю, о чем ты, — в смысле осознания собственной автономии. И Макс, и полтора года спустя моя мама говорили, что с радостью у меня бы это забрали и жили бы с этим вместо меня. Но это невозможно, и в этом смысле стеклянная банка — бесценная истина. Ее надо перестать бояться и объять в полноте, присвоить. Так же, как мы готовы жить с уединенностью собственного ума. Это полезный опыт, он дорого нам достается, но, безусловно, очень ценен. Однако вместе с пользой в стеклянной банке копится жалость к себе — такой вот есть в ней нежелательный побочный эффект. Жалость к себе — порыв бесполезный, но очень естественный, особенно в таких вот ситуациях.

Кстати, о жалости к себе. Получается, очень важен нарратив, выстроенный по отношению к себе самому. То есть какими словами я теперь называю себя. Называть ли себя больным? Пациентом? Бедным котиком? Или вот как ты —

потерпевшим или диагностированным? Придумывать эвфемизмы?

Язык всей этой истории и мне видится значимым. Есть люди, которые говорят: «У меня рак», «Я болен раком», «У меня онкология», — хотя мы понимаем, что онкология — это наука о, а не название недуга. «У меня онкологическое заболевание». «Я пациент онкодиспансера». Ну и так далее. Есть люди — я знаю и тех, и других, — которые выражаются только эвфемизмами. Они просто не употребляют слово «рак». Из каких угодно соображений, в том числе суеверных, делают подстановку понятий, просто чтобы вытеснить из своего ментального пространства. Потому что людям так проще и легче. Я где-то посередине: мне очень нравятся эвфемизмы, потому что придают этому всему элемент потехи, приключения и здоровой иронии. Но вместе с тем я совершенно спокойно говорю слово «рак» и его однокоренные производные. В эвфемизмах есть подвох — вроде бы запикиваем «плохие» слова в пять полиэтиленовых пакетов, как испорченную селедку. Сознательное употребление эвфемизмов — полезная для анестезии ума уловка по ситуации, но стоит помнить, что это уловка. Следующий шаг — *грокнуть*, что это всё слова, у них нет самостоятельного объективного существования: чем мы их набьем, тем они и станут.

Я как раз об этом. Почему я вообще заговорила про нарратив: все эти слова и формулировки — они, пока не грокнешь их пустоту, тащат за собой образы. У меня есть один любимый пример не на тему рака. Когда развелась, я сама себе решила, что никогда не назову себя «женщиной под сорок, разведенной, с ребенком», потому что это прямо такой образ — «зимняя вишня». И я поняла, что вот этот образ — не я. Хотя по факту я была именно женщина под сорок, разведенная, с ребенком. Но главным было просто не называть себя вот так. Здесь даже эвфемизм никакой

не понадобился. Важно было сказать себе, что этот образ — не мое. Мой образ — какой-то другой, я пока не знала какой, наживу — пойму... Что-то такое.

Да, верно. Можно вообще никак себя не называть, а говорить просто: «У меня диагноз». Это ж не против правды, всё так и есть. Поэтому называть себя «больным», «пациентом», еще как-то нет никакой необходимости. Вообще как-то называть себя незачем — кроме случаев общения с государственными и прочими официальными инстанциями. Во всех остальных случаях — с друзьями, в соцсетях и так далее — не нужны никакие клейма и этикетки. И лучше без них еще по одной причине: даже в пределах любой одной жизни, в которой возникли чрезвычайные обстоятельства, бывают отрезки, когда — и с практической, и с психологической точки зрения — необходимо быть «особенным», иметь на себе шумную привлекающую внимание этикетку. Когда нужно собрать деньги на дорогое лечение, которое никак не добыть бесплатно, когда нужно быстро отыскать нужного специалиста — или когда ум скрутило так, что расплести его не выходит ни в одиночку, ни с друзьями, ни с терапевтом, а нужно вылезти на крышу и звать на помощь. Бывает и такое. И тут, да, чем прямее в лоб самоназвание, тем проще добыть необходимый ресурс. Но бывают и такие главы — и даже целые истории, вот как пока что моя, — когда предъявлять себя особенным кажется мне совершенно лишним, а то и вредным, и ключевая причина тут проста. Вместе с дополнительными заботой, опекой, вниманием и широко понимаемыми поблажками от окружающих — которые, оговорюсь еще раз, бывают время от времени совершенно необходимы, — потерпевший огребает жалость, советы, как лечиться и в целом жить, а также попадает в самозаводящийся контур драмы (в целом подробнее об этом см. в пятой главе). Если у потерпевшего нет внутри незыблемого равновесия и устойчивой невозмутимости сознания, особое отношение способно вышибить

его из седла и погрузить в пучины скорби по себе на часы, а то и дни. Для меня самой выбор очевиден: пока не возникнет практической необходимости привлекать всеобщее внимание к моей житейской ситуации, делать этого категорически не следует — на старте мне это, вероятно, стоило бы хрупкого эмоционального равновесия, а теперь, когда оно более-менее укрепилось, тем более нет нужды расходовать ресурс внимания других людей.

Как меняется внутренний нарратив, когда диагноз оказывается подтвержден?

Тут возникает новый сорт неопределенности. В самом начале, еще до подтверждения, по старой привычке происходят игры в надежду, ожидания, что все будет «как прежде» — «предсказуемое» и «стабильное». И эта первая неопределенность вроде как в твою пользу. И ты пока еще не рвешься полностью мобилизовать сознание и перебрать в нем коллекцию привычных договоренностей о том, что такое «благополучная жизнь» в противовес «жизни, в которой рак»: первое все еще бесспорно «хорошо», а второе безусловно «плохо». Диагноз не подтвердится — хорошо, диагноз подтвердится — плохо. Но вот диагноз подтвержден, и возникает следующий, доселе незримый уровень дихотомий. Есть лечение? Хорошо. Нет лечения? Хм, не очень хорошо. Пять вариантов лечения — отлично! Три варианта лечения — чуть похуже, чем пять. На Западе это называется *new normal*, в нулевых понятие «новая нормальность» перекочевало и к нам. Мне самой эта речевая фигура не нравится — как не нравится что угодно, связанное с «нормой», королевой всех фикций. Но воспользуемся этим понятием сейчас: трудно бывает как раз когда приходится: а) стряхивать иллюзию гарантий того, что понятие «благополучной жизни» будет всегда примерно одним и тем же — и гарантированно исполняемым, б) понимать, что отныне, с тех пор как ты в своем кокпите наконец держишь штурвал в руках и прохлад-

даться на автопилоте не выйдет, никакой статичной «нормы» не ожидается вообще.

Это и есть фундаментальная смена нарратива — полный отказ от него, сознательный и творческий. Ну, или по крайней мере — от его традиционных литературных форм.

То есть, на самом деле, в каком-то смысле легчает, когда перестаешь надеяться. Мы в первой главе говорили про надежду, но сейчас я тебя слушаю и понимаю, сколько энергии она жрет. Именно надежда. Как тогда быть в период первой неопределенности? Считать, например, что ты уже точно болен? Или как?

Мне кажется, с этой вот вступительной неопределенностью никак — просто жить в ней, она конечна. Понимать, что она исчерпается. Мы все стремимся к определенности, мы так устроены, нам нужно городить планы, чтобы не расставаться с иллюзией власти над жизнью и благодаря этому чувствовать себя в безопасности.

Пикантная черта вот этой первой неясности в том, что она запросто может исчерпаться, отхлынуть, и на оголившемся песке вы увидите отнюдь не чудо-русалку. Может отыскаться что-нибудь менее однозначно чарующее. Но нам вроде как подавай хоть какую-нибудь определенность. Однако на деле выясняется, что хочется-то именно русалку.

И вот, когда наступает эта первая неопределенность и возникает вторая — с выбором лечения, — она может оказаться куда болезненнее первой, что на первый взгляд не очевидно. Если рак у человека есть, от того, что человек об этом узнает, рак не прирастет и не усохнет. А вот от того, какое лечение и где человек выберет, может зависеть, сколько еще ему достанется попользоваться этим вот телом. Но пока добавлю пару слов о первой неопределенности.

Начитываться всяких сведений про потенциальный диагноз на этой стадии незачем. Время на это найдется,

когда и если все подтвердится. Но примерно представлять себе, что к чему, возможно, имеет смысл. Лучше выловить человека, у которого происходило что-то похожее, — кого-то бывалого, кто в этом уже год, два года, и его видно в соцсетях, а психический статус этого человека вам импонирует. Вы знаете, что человек этот дышит, живет, все с ним хорошо. Осторожно поговорите с ним о своей ситуации. Мне доводилось вести такие разговоры, когда у человека еще нет никакого диагноза, он просто приходит поговорить: а вдруг? Ему психологически проще пережить этот этап, если поговорить с тем, кто уже перебрался на другой берег и успел более-менее обсохнуть. Такая точечная, не избыточная подготовка может, я думаю, сократить период адаптации во второй неопределенности и поскорее перейти к вправлению вывиха ума и дальнейшему полному пилотированию своего самолета.



«МЯЧИК НАШЕЛСЯ», холст, масло, 50x70.

15.10.2018

(перед третьей «химией»)

ЦЕЛИКОМ ВОПЛОТИВ

после мимолетного легкого всплеска
избыточного здоровья,
в соответствии со всеми графиками,
на 1 734 216-м году полного бытия
один человек,
целиком воплотив
двадцатипятикратный потенциал
пространства и времени, в котором
в основном находился,
сохранив Вселенную неизменной,
более чем своевременно,
без всяких слов,
всё успев,
не прощаясь,
умер в свою
11 725-ю жизнь.

12 сентября 2018 года (после первой «химии»)

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Революция ума в зоне турбулентности. Мотивации жить дальше. Обезболивание вывихнутого ума. Вправление вывихнутого ума. Боковые и коренные смыслы. Общественные договоренности о драме.

Итак, пришло время разбираться с переоценкой ценностей и смыслов. В тот миг, когда получаешь подтвержденный диагноз, жизнь преображается, и даже, может быть, кажется, будто понимаешь, во что именно она превратится. Что и зачем мы делаем со своими большими смыслами?

Когда возник диагноз, мне пришлось, все побросав, срочно пережить нечто вроде кризиса среднего возраста — так совпало, что мне он и по годам полагался. Насколько мне известно, подобный кризис смыслов возник вместе с диагнозом «рак» не у меня первой. Диагноз вынуждает пересмотреть, ради чего ты жив, систему своих смыслов, потому что дальнейшая жизнь — в первую очередь чисто физически — будет впрямую зависеть от того, насколько воодушевленно и собранно ты рыпаешься, насколько целеустремленно и сосредоточенно занимаешься вверенным тебе телом, его здоровьем и благополучием.

ИЗ АРХИВОВ ТАЙНОЙ ЛИЧНОЙ ГРУППЫ В ФЕЙСБУКЕ.
27 ИЮЛЯ 2018 ГОДА (в разгар поисков стратегии
лечения, финализация диагностики)

Эта катавасия сильно ускорила мне конденсацию осознаний, полагающихся при кризисе среднего возраста. Тут

я в подробности пока не полезу, их еще вербализовать надо и выстроить внятно, но я их уже вижу и понимаю в общих чертах. До этой истории я жевала ментальные сопли и прохлаждалась не спеша. Видимо, зачем-то нужно, чтобы я соображала быстрее.

В моем случае все было гораздо мягче, чем могло бы и чем вообще бывает — по крайней мере пока, — и эти два года оказались вполне сносными. У меня сейчас третья линия терапии, и тяжелее всего далась, ожидаемо, химиотерапия на старте. Чтобы жить в режиме постоянного лечения, необходимы сосредоточенность и отчетливое понимание, ради чего мы напрягаемся, поскольку приходится мобилизовывать все ресурсы — деньги, время, социальный капитал, — а также вносить смуту и сумбур в жизнь близких. Таков стратегический уровень. А на уровне тактики — особенно для людей с богатым воображением и эмоционально бурных — необходимо уравновесить и стабилизировать восприятие и прояснить тот самый нарратив, о котором мы начали разговаривать в предыдущей главе. Эти два русла внутренней работы, стратегическое и тактическое, неразрывно связаны друг с другом, а результат этой работы — устранение того самого вывиха ума.

ИЗ АРХИВОВ ТАЙНОЙ ЛИЧНОЙ ГРУППЫ В ФЕЙСБУКЕ.

14 АВГУСТА 2018 ГОДА

(за пару недель до начала химиотерапии)

С некоторым неприятным ахуем осознала одну вещь: в надвигающемся непрозрачном будущем-с-диагнозом, помимо адских расходов матресурсов, сопротивления привычному общекультурному паническому прессингу, физических неудобств и жесткого, без полутонов, понимания, сколько во мне говна, устрашает еще и то, что я рискую потерять чистоту фонтана сознания и перестану быть

творческим люминофорным собеседником. Вот ради этого я сейчас изо всех сил ищу точки опоры сознания — чтобы не только остаться ежесекундно полностью живой, но и, кто знает, транслировать мощнее что-то смешное.

А иначе вообще без вариантов оно, будущее это самое.

Тут может возникнуть закономерный вопрос: а чего непонятно со смыслами-то? «Хватай мешки, вокзал отходит». Начинаем деятельно лечиться. Потому что жить — это хорошо, «жизнь прекрасна и удивительна» по определению, и длить ее нужно изо всех сил. Примерно так принято рассуждать в нашей культуре в наше время — и примерно такой мотивации мы ждем друг от друга и друг в друге подразумеваем. Вместе с тем у многих из нас даже не в экстремальных житейских обстоятельствах то и дело возникает вопрос, перефразируя Малыша в его разговоре с Карлсоном, в пирогах ли счастье. Зачем я здесь? Что и для чего я здесь делаю? Просто когда ваш самолет на автопилоте при полном баке горючего летит себе, вы в кокпите можете предаваться экзистенциальным раздумьям, в недрах ума своего понимая, что выходить за борт, скорее всего, не станете: в первую очередь вам инстинкт самосохранения не даст, а во вторую все же обычно сумма физической и психической воли к жизни сообщает импульс продолжать эти игры.

Однако если склад ума у вас таков, что вы и в мирное-то время регулярно проверяете, каких смысловых результатов добились за прожитый день, неделю, месяц, и задаетесь вопросом, своим ли делом заняты, много ли от вас пользы всем, включая вас самих, — диагноз утраивает настойчивость этих вопросов, окончательно лишает их умозрительности. И в «мирное»-то время вы освежали свои смыслы чаще, чем паспорт или водительское удостоверение, а с диагнозом, в условиях, приближенных к «боевым», навык проверки смыслов понадобится как никогда прежде.

ИЗ АРХИВОВ ТАЙНОЙ ЛИЧНОЙ ГРУППЫ В ФЕЙСБУКЕ.

13 ДЕКАБРЯ 2018 ГОДА

(за неделю до шестой «химии»)

Рецепт мерзостного дня в условиях химии: берем сумбурно организованный (не нами) ивент накануне, прибавляем уныние от того, что на ивенте шла речь об издательских планах на 2021+ год (а мы не уверены, что доживем), прибавляем перманентную фоновую тревогу за собственное странное лицо, усталость от ненавистного обильного мажорского и гудящие от нейропатии ноги, прибавляем тревогу от того, что вдруг на ровном месте полдня мутит (потом так же внезапно рассасывается), прибавляем плохую ночь (неглубокий короткий сон, кривоватое самочувствие), прибавляем неизменную тошноту от собственного лица в зеркале, прибавляем скучную (местами до сведения зубов), но обещанную к оперативному исполнению редактуру, прибавляем невозможность без специальных усилий пойти в люди когда хочется, прибавляем беспробудный насморк длиною в месяц (и у нас, и у любимого человека, с той разницей, что у нас он всегда с кровью, а у любимого, к счастью, без), а сверху, для полной красоты, алгоритмы ФБ, которые набивают вам ленту постами про рак, 3/4 которых — про умирание от него или свеженькие состоявшиеся недавно смерти. Вот такое у нас сегодня зашибись.

У меня, например, просто руки опустились и я в свое время решила, что не буду лечиться. Так вполне может быть и у других.

Несомненно. Я почти готова гарантировать, что у любого из нас в жизни есть такой человек, кому очень-очень хочется, чтобы ты продолжал жить. Его жизнь никогда не будет прежней без тебя, он(а) больше тебя самого боится своей жизни без тебя — боится твоей смерти за вас обоих. Он(а) хочет, чтобы ты жил как можно дольше, иногда — независимо от того, какого качества эта жизнь

будет, лишь бы ты оставался на этой планете, в этой конфигурации тела и ума. Лечиться мало когда физически приятно, а при раке человеческий организм чинят по-всякому, в диапазоне от необременительного — ну то есть прием таблетки, как в моем случае сейчас, с минимумом побочных, — до, мягко говоря, хлопотного, в виде хирургических вмешательств с дальнейшим непростым восстановлением или химиотерапии, когда препараты, заливаемые вам в организм, — это такая карательная экспедиция, которая убивает не только новообразование, от которого желательно избавиться, но и попутно много других нужных вам клеток. И чувствует себя потерпевший при этом... скажем так, спорно.

ИЗ АРХИВОВ ТАЙНОЙ ЛИЧНОЙ ГРУППЫ В ФЕЙСБУКЕ.
11 НОЯБРЯ 2018 ГОДА
(после пятой «химии»)

Очень плохой день из-за физики. Нейропатия сожрала целиком, гулять невозможно (ноги болят и знобит), ночью раскалывалась голова, реву просто фоново уже, всё кажется испорченным, поломанным, неживым. Макс простужен и ожидаемо устал, не можем нормализовать ему давление, держится повышенное. Четвертый день не могу отлипнуть от разговора с одним приятелем, буднично предположившим (в общем и целом), что нафиг вообще напрягаться в таких раскладах — можно удачно устроиться в хоспис. Ищу внутри точку опоры.

Поэтому, для того чтобы во все это впрягаться, нужно понимать зачем. Если вы влюблены в жизнь безоглядно и аксиоматически — таких людей немало — и даже готовы на безответное чувство, или если вы просто давно и заранее разобрались с вопросами смыслов и они для вас перестали быть вопросами, тогда пролистывайте эту часть разговора.

Для меня, например, эти вопросы в обстоятельствах свежепоставленного диагноза оказались бы открытыми.

Как и у меня. Физическое выживание нам и так никто не гарантирует — я сейчас о факторе кирпича на голову и Аннушкиного масла. Но с диагнозом или с какой-нибудь непростой травмой и дальнейшей немощью, например, эта очевидная простая истина сбрасывает с себя последний фиговый листик. Или, скажем, портится у человека то, что он привык воспринимать как должное, — здоровое пищеварение, например. Бац — и нет части желудка. Или значительного отрезка тонкого кишечника. Или не может испражняться человек, как привык, — у него колостома. Тело, короче говоря, становится непривычным, необычным. Или живут двое людей вместе тридцать лет — и бац, кто-то из них остается один, потому что второй человек в этой паре умер. Или решил, что хочет жить с каким-нибудь другим человеком. И жизнь как сложная тугая сумма привычек обновляется целиком и полностью. В таких ситуациях отвечать себе на вопрос, зачем дальше напрягаться, оказывается жизненно необходимо — от этого зависит и стратегия, и тактика дальнейших действий.

Понятно, что для многих из нас вопрос о смыслах решается одним махом, если есть зависящие от нас люди — хоть физически, хоть эмоционально. Речь о несамостоятельных детях и пожилых или немощных близких людях. У любого из нас, думаю, есть знакомые, готовые преодолевать любые трудности, связанные со своими житейскими обстоятельствами, ради зависящих от них любимых людей, да и нам с тобой эта мотивация не чужда.

Вот тут как раз эту заботу о близких потерпевший может воплощать по-разному. Можно же решить лечиться и тратить на это кучу денег, а можно не лечиться и сберечь ресурс детям или другим родственникам. Не расходовать их ресурсы.

Согласна. Но ближайшие туга связанные с потерпевшим родственники — в любом случае громадный фактор в уравнении смыслов. Он определяет жизнь как метод обеспечения материального и психологического благополучия других людей. Любовь, привязанность, гражданский и человеческий долг, привычки, так или иначе понимаемые нравственные законы — все они в разных пропорциях способны обязывать человека вкладываться в свое выживание.

Однако в моем конкретном случае — и мне известно, что я не одна такая, — фактор близких значимый, но боковой, не решающий. Его недостаточно. И потому выработка опорного, несущего смысла делается необходимой.

У меня живы и относительно здоровы оба родителя, есть немало друзей и много хороших приятелей — и у меня есть Макс, моя громадная любовь, фантастическое человеческое чудо. Все эти люди и наша связь с ними — безусловно, аргумент. Сильный аргумент. Но все-таки не решающий, если говорить начистоту. Когда здоров, ты готов ради возлюбленного умереть. Когда ты болен, приходится быть готовым ради возлюбленного жить, поскольку иногда проще и менее хлопотно умереть.

Есть еще, разумеется, фактор личного жизненного творчества и посвящения себя тому или иному делу, которое считаешь значимым и полезным. Легко могу вообразить человека, для которого дело его жизни — необходимый и достаточный стимул жить дальше. С той же легкостью воображаю человека, который готов прекратить жить, если недуг отнимает у него любимое дело. У меня любимое ремесло есть — я перевожу, редактирую и издаю книги с 1998 года почти без перерывов, — однако и оно лишь частный вспомогательный, но не решающий довод, а мое любимое детище, «Додо», к 2018-му уже прекратило быть, промучившись до этого почти два года.

Иначе говоря, ты в своей профессии могла бы поставить себе цель перевести еще шестьдесят книг, допустим, но такая цель не стала бы для тебя опорной.

Так и есть. Вот я шестьдесят книг уже успела перевести, нужно еще шестьдесят, скажем. Сколько-то я буду этим заниматься, а тем временем сменятся двадцать четыре падишаха и ишака — так можно отсрочить радикальную революцию ума. В масштабах моей личности мне и близко не облагодетельствовать человечество так, как это удалось Лейбницу, Эйнштейну, Римскому-Корсакову, Толстому и подобным титанам, я уж молчу про будд и бодхисаттв во всех культурах и духовных традициях. Как ни крути, я свое место осознаю достаточно отчетливо. Поэтому-то доступная мне полезная деятельность не решила для меня главный вопрос и ум мне не освободила.

Первые примерно полгода наших приключений я свой ум обезболивала. Повторюсь: разница между обезболиванием и вправлением вывиха ума — принципиальная. Обезболить необходимо, особенно на первых порах. Об этом мы тоже говорили: есть практические задачи, которые нужно решать быстро и собранно, времени на работу с головой на старте обычно нет, а она нужна в ясном и дееспособном состоянии, не омраченном экзистенциальными метаниями. Методов обезболивания человечество наизобретало прорву: от субстанций, корректирующих настроение, — к ним также относятся еда и напитки, в том числе те, каких вы себе обычно не позволяете, а тут есть прекрасный повод ими злоупотребить, — до продуктов нематериального производства и прочих развлечений. Кино, музыка, книги, прогулки, поездки, общение, решение простых доступных задач, приносящее радость. Мы в целом умеем худо-бедно раздвигать стены бункера своего ума, когда они нас слишком уж сдавливают, — это называется «разветься», «переключиться», «отвлечься». Мы идем в ресторан, в кино, вызваниваем друзей и с ними тусуемся где-нибудь, или приезжаем на Ленинские горы, садимся на парапет, свешиваем ноги и полчаса смотрим на огни Москвы. Или ложимся на газон, если сезон позволяет, и вдыхаем запах пыли и лета. Чем шире пространство, которое ум собою охватывает, то есть чем огромнее

вдыхаемый умом мир, тем ближе к истине восприятие собственной подвижной гибкой и глубоко иллюзорной самости — и тем меньше страдание.

Другой подход, близкий многим из нас, — пахать как угорелым с утра до ночи. Трудоголизм, кстати сказать, — разновидность анестезии ума. Многие всю жизнь проживают, обдолбавшись работой. Я в некотором смысле принадлежу к гражданам этой когорты. Полное погружение в работу попросту отключает память о самости — нам «некогда подумать о себе», и это нередко громадное облегчение.

Говоря строго и глядя пристально, едва ли не вся наша жизнь — это непрерывный подбор способов разжать тиски неудовлетворенности, постоянная попытка обезболить хронически вывихнутый ум — ум, которому, когда он не занят тем, что обеспечивает выживание организму, постоянно нужны игрушки, но ни одна не оказывается удовлетворительной навсегда, и... вот мы вновь упираемся в дуккху.

Как решить, когда хватит уже обезболить и пора вправлять? Просто берешь и решаешь, что надо вправлять? Или оно само приходит, это время, когда отступить некуда?

Как я уже говорила, меня этот вопрос не отпускал никогда и давно требовал долгосрочного решения, но до диагноза мне казалось, что я знаю ответ и живу в соответствии с ним. Диагноз со всей очевидностью показал мне, что вопрос не решен, ум вывихнут и вправлять его теперь уже совершенно необходимо. К счастью, мой ум сравнительно легко отвлечь и увлечь, и потому со внутренней духотой мне удавалось разбираться довольно просто, если припекали обстоятельства. Отчасти поэтому всерьез заниматься сознанием я взялась, возможно, позже, чем могла бы, — потому что обезболивание давалось легко. Мне знакомо много людей, кому труднее, кто склонен крепче влипать в неблагополучные состояния ума. Им

и отвлечения нужны поярче, а вот сил и намерения приводить ум в порядок обычно меньше.

Однако любые развлечения и отвлечения, во-первых, приедаются и нужно постоянно придумывать новые, а во-вторых, они нередко требуют ресурса сил, времени и денег, те же бывают нужны на что-то более прагматическое. И возникает порочный круг: от непростого затяжного лечения прокисает ум, изнашивается мотивация, начинаешь подправлять ум, чтобы он, слегка подправленный, тащил тебя дальше по дорогам непростого затяжного лечения... Рано или поздно совершенно естественно захочется этот порочный круг разорвать, подняться над этой плоскостью, открыть для себя некое третье измерение, новую свободу. Новый простор.

Допустим. Но в этом поиске — в этом переборе вариантов — неизбежно, мне кажется, натыкаешься на понимание, что ты мал и не ценен для человечества, и мира не убудет, если тебя не станет. И как из этого выбираться?

Есть такая низовая точка в поисковой кривой, и мы все проходим ее не по одному разу в жизни. Но и вот эта мысль о собственной малости и ничтожности — тоже следствие локальной душной ямы ума и проходной точки зрения на свою самость как на что-то зафиксированное во времени и пространстве, ограниченное и сводимое, например, вот к этому телу и личной памяти с иллюзией непрерывности некоего «тебя». Однако крохотность именно этой точки, которая «я», можно запросто обернуть в свою пользу — использовать и как средство, обезболивающее ум, и как поддержку для капитального оздоровления ума. Эта малость может начать работать нам на руку, если, например, целенаправленно любоваться фотографиями из архивов НАСА, или смотреть фильмы про Мировой океан, или разглядывать геохронологические шкалы. Еще один вариант — космос *не своей* истории и культуры: я полжизни по необъяснимым причинам

люблю все ирландское, перевожу ирландских писателей и поэтов, увлекаюсь ирландской живописью, веду ирландскую страничку в Фейсбуке, и для меня Ирландия — дополнительная вселенная простора.

Суммирую: если впитывать любые просторы времени и пространства, соединять с ними свое сознание и воображение, в некий миг вот эта ничтожность — чисто математическая, никакой достоевщины — отдельного человеческого бытия, «моего» бытия вдруг превращается в сингулярность, маленькое бытие схлопывается — и тут я понимаю, что вот это сознание по-прежнему воспринимает и что, по сути, «я» уже умерла... и при этом все равно здесь! Становится ослепительно ясно, что срок годности у этого тела, как у любого другого, истечет, но умирать — а значит, и бояться смерти, — вот в этих великолепных не помещающихся в воображении масштабах попросту некому. И вот так, протолкавшись по осклизлому тоннелю собственной ничтожности, выкапываешься на другом конце гораздо более подготовленным к дальнейшему преобразению ума.

Добавлю чуть подробнее, как расширяется простор ума при соприкосновении с широко понимаемыми продуктами культуры — кино, музыкой, книгами, картинами. Уильям Джеймс в «Принципах психологии» писал: «Мой опыт есть то, чему я решаю уделить внимание»¹⁶. Самому уму нет никакой принципиальной разницы, работает он с суммой переживаний, полученных извне от физических объектов, когда вы гуляете в парке, например, или от видеозаписи этой прогулки, которую вы смотрите, сидя на диване. В обоих случаях ум получает данные от всех пяти органов чувств, просто выученная обусловленность сообщает уму понимание, что, когда вы сидите на диване,

16 Уильям Джеймс (в русскоязычных изданиях также Вильям Джеймс или Джемс, 1842–1910) — американский философ, один из основателей прагматизма и функционализма, отец современной психологии. «The Principles of Psychology» (1890).

входящие данные по всем органам чувств, кроме зрения и слуха, не соответствуют тем, что ожидаются при физической прогулке по парку. Но некоторым минимальным усилием этим нюансом можно пренебречь, и ум в итоге имеет опыт, «идентичный натуральному». В результате, очень включенно и сосредоточенно соприкасаясь с неким продуктом культуры или искусства, мы растворяем свой ум в пространстве, которое открывается в том или ином продукте культуры или искусства, будь то книга, фильм, картина или музыка. Мы пропитываем своим вниманием этот опыт и тем самым озаряем еще одну галактику внутри космоса своего ума. Дышим дальше.

Подобрать, какими тропами лично вашему уму быстрее всего добираться в эти неизведанные просторы, можно и нужно опытным путем. Лично мне просторнее всего с кино, особенно с британскими комедиями, однако я знакома с людьми, кому лучше всего с книгами. Вместе с тем была и пара книг, принесших мне большую пользу в первые месяцы все этих приключений, — помимо буддийских, которые я читала взахлеб, очень кстати оказались «Памяти памяти» Марии Степановой и «Не бойсь» Саши Галицкого. Обе они помогли мне осознать силу и глубину сентиментального воздействия воспоминаний и цепляния за прошлое. В целом сентиментальность, связанная с прошлым и его полным небытием, для меня оказалась невероятно ядовитой. Вот небольшая выдержка из архивов нашей тайной группы от 28 августа 2018 года:

Сегодня ехали обратно в метро, и меня любая надпись или картинка на майках у людей вымораживала. «Carte Postale» = я не успею во Францию еще раз-другой; «Юнион Джек» = я не попаду больше в Лондон и уж тем более не попаду в глубинку, где так ни разу и не была; кельтские петли = в Ирландию не доберусь...

Подозреваю, что я не одна такая, а потому осознание того, что и мысли о прошлом — такие же мысли, а без рас-

творения прошлого не наступает настоящего и будущего, — обязательная часть работы с сознанием. О привычке видеть только одну сторону *аничи* — «печальную» — мы еще поговорим в четвертой главе.

Пожалуй, оговорюсь еще насчет музыки. У меня в критических ситуациях расширение мира через слух обычно отключается почти нацело: я не меломан в том смысле, что слушаю музыку в основном потребительски, ради ее эмоционального заряда, а не ради искусства звука. Эмоциональный импульс музыка мне дает довольно сильный, и на старте он меня выводил из равновесия.

Итак, мы разобрались с промежуточными смыслами, которые не решают для нас задачу выхода за плоскость привычных целей и настроений ума. Принесение пользы обществу и всякие родственные и дружеские связи таких вот больших смысловых задач в чрезвычайных житейских обстоятельствах могут не решать, но хоть обезболивают и дают временное топливо для жизни. И как же в итоге ты выкрутилась?

Перебрав все варианты мотиваций, вдоволь набарахтавшись, как Алиса, в море слёз, в долгих разговорах с Максом, с ближайшими осведомленными друзьями и с моим психотерапевтом, я все более настойчиво искала некую твердую почву, которая держала бы меня абсолютно, безусловно. Снаружи в это время шли мои шесть «химий» — шесть раз с шагом в три недели, с сентября по декабрь, мне заливали традиционную, овеванную легендами стародавнюю комбинацию из паклитаксела и карбоплатина с добавкой бевацизумаба. По мере того, как организму становилось все менее просто от накапливавшейся побочки, удерживать голову над водой и не захлебываться становилось все труднее, и было совершенно ясно, что, как мы уже выяснили в первой главе, боль неизбежна, а вот страдания можно существенно сократить — хорошенько переналадив ум. Уму необходимо раздвинуть пространство для движения, для

игр — пока хотя бы временными мерами. Все невзгоды ума возникают из-за духоты, а умственная духота — всегда следствие привычного нам навязчивого мышления и порождаемых им тревог и страхов.

ИЗ АРХИВОВ ТАЙНОЙ ЛИЧНОЙ ГРУППЫ В ФЕЙСБУКЕ.

3 НОЯБРЯ 2018 ГОДА (перед пятой «химией»)

Когда проскакиваешь слой, в котором тоска-страх-и-прочее-ментальное-барахло нарративны, открывается новый слой, гораздо менее оформленный. Этот зал бардо¹⁷ — как поверхность Соляриса, здесь все приблизительно и первобытнее, границы между страшилками размытее, рационализировать в этом слое труднее. В этот слой я провалилась на днях, барахтаюсь в нем пока довольно бестолково, и особенность его такая: мне физически норм, у меня более чем продуктивно работает голова, но на совершенно непредсказуемых триггерах с бешеной скоростью накатывает ментальная тошнота. Оно вот реально ощущается в голове так же, как мы себя чувствуем, когда понимаем: на забег до унитаза есть 3,5 секунды, после чего жратва окажется снаружи *no matter what*. Момент такого ментального блёва — не истерика (в смысле слез, жара, икоты и пр. подобного), а плотный, неостановимый поток пассивно-суицидальных мыслей, тотального неприятия

17 С понятием *бардо* мы, западные люди, обычно ассоциируем буддистский взгляд на промежуточное состояние между окончанием одной жизни и началом другой; с этим понятием нас знакомит «Тибетская книга мертвых» (на самом деле она называется «Бардо Тхёдол», или «Освобождение в *бардо* посредством слушания») Гуру Падмасамбхавы, см. приложение «Книги и записи». Однако в традиции тибетского буддизма бытует представление о шести *бардо*: умирания, *дхарматы* (смерти), посмертного становления, промежутка между рождением и смертью (жизни), сна, медитативного сосредоточения. Для нас же в этом значимо вот что: согласно такому способу видеть действительность, абсолютно все в ней — промежуточное состояние, все текуче, постоянно преобразуется во что-то иное.

собственной жизни *as is*, неготовности что бы то ни было делать для себя, только выполнять-то-что-должен (= отсутствию самопитающей мотивации, экзоскелетность любой деятельности). Когда волна сходит (они, по моим наблюдениям, длятся от нескольких минут до примерно получаса), можно дышать и жить дальше (хотя блевотиной в уме воняет будь здоров).

Здесь, думаю, уместно сказать в паре слов о терпении.

С терпением все не так очевидно, как может показаться. Мы все совершенно справедливо и закономерно воспитаны в том духе, что терпение — качество бесценное, в жизни его требуется много, и если оно в человеке развивается и крепнет, это поможет во многих житейских ситуациях. Что мы понимаем под терпением? С одной стороны, это может быть спокойное выжидание, когда все закончится. Просто сидишь и ждешь, когда некоторая трудная ситуация, сложная, напряженная, исчерпает себя и завершится сама. С другой стороны, бывает терпение, когда надо не просто спокойно бездействовать, а прилагать постоянные — нередко скучные или неприятные — усилия для того, чтобы такая ситуация исчерпалась.

Это уже терпение, которое настойчивость.

Даже, скажем, то, что по-английски называется *perseverance* — непоколебимость, стойкость. Быть готовым к тому, что настойчивые, неуклонные действия — допустим, связанные с лечением, — время от времени исчерпывают физические силы, эмоционально выматывают, раздражают. И вот это как раз предстоит выносить терпеливо, если хочешь добраться до результата. Бывает терпение достаточно заряженное: человек может в этом состоянии и дергаться, и волноваться, но вместе с тем — продолжать делать задуманное. Это тоже выражение терпения, просто, что ли, горячее.

В смысле событий, происходящих снаружи (даже тех, которые происходят с телом — они тоже снаружи по отношению к уму), терпение необходимо и порой спасает человеку жизнь. Что же касается событий внутренних, привычек мышления, разболтанности и неравновесности сознания — здесь терпение и невмешательство играют, я убеждена, против нас. У меня, например, почти нулевое терпение к ментальным и психическим невзгодам — к состоянию неопределенности, страхам потенциальной смерти или физического неблагополучия — то есть к жизни с вывихом ума. Вот тут как раз чем быстрее чаша терпения переполнится и возникнет потребность вправить вывихнутый ум, а не стиснув зубы уныло терпеть его, тем быстрее станет легче и просторнее. И именно потому, что у меня терпение к страхам, сантиментам, эмоциям, слезам кончилось сравнительно быстро, удалось добыть практический и умственный опыт, который здесь и изложен, — едва ли не самый ценный плод моих внутренних усилий всей жизни.

А была ли какая-то переломная точка, когда ты взяла и решила выбраться из вот этого сумрака ума?

Этих точек целая горсть, как мне сейчас кажется задним числом. Вот пример такой точки. Дело было где-то во второй половине ноября 2018 года — для меня самые тяжелые по «химии» недели. В какой-то момент, сидя на краю ванны, я смотрела на себя в зеркало — на свое опухшее от стероидов лицо без всяких волос, воспаленное, на порт под кожей¹⁸, вообще на это тело, от которого

18 Порт-система — медицинское устройство, предназначенное для введения препаратов, дренирования, забора крови; это, по сути, катетер, спрятанный в корпусе и соединенный с резервуаром. Порт вшивают под кожу под ключицей, это удобный и безопасный вариант, если приходится делать много длительных введений всяких препаратов. Современные порты при грамотном удачном введении малозаметны.

го столько неудобств и печалей. Пищеварение нарушено, меня мутит от всего. Эдакая бездонная пропасть жалости и отвращения. Я держала себя руками за голую голову, горячую, потную — когда плачешь, голова делается горячая, особенно если она лысая. В квартире жарко, воздух сухой. И я держусь за свою лысую голову, рыдаю, и вся сентиментальность, которая мне доступна, на меня падает бетонной плитой. А ум производит кино, как сбесившийся Феллини: я представляю себя маленькой девочкой, жизнь пробегает перед глазами — нет, я не умираю, жизнь просто носится туда-сюда. Все осталось в прошлом, я скоро умру, какой несчастный мой Макс, как же он останется здесь без меня, моих родителей это угробит. И все вот это разом в меня въехало, как танки в Прагу. И Макс, конечно, прибежал в ванную, когда услышал, что я тут рыдаю, — сначала я это делала тихо, но скоро перестала мочь делать это тихо, — он прибежал и стоит на кафеле рядом со мной на коленях и умоляет меня успокоиться, и говорит какие-то слова, и изо всех сил пытается быть со мной в этом рядом, и вытаскивать меня... Рыдаю я редко, но метко. И я чувствую, что втягиваю его в это, что и у него под ногами уже чвакает. Вот тогда, пожалуй, возникло, вот это вот яростное желание, как в свое время у Скарлетт О'Хара, которая грозила небу кулаком и говорила: «Я никогда не буду голодать», — это было примерно такое: «Я никогда не увязну в этой слякоти, не впаду в эту муть, не буду так жить, я это стряхну навсегда».

Вот в таких точках с каждым разом и консолидировалось это намерение. Мне мое естественно-научное образование нашептывало, что в математике решение либо есть, либо нет, а в творчестве, в дизайне, в гуманитарном пространстве решение есть всегда — и, как правило, не одно. И вот эта полная убежденность, что нерешаемых задач в пространстве за пределами математики нет, не существует нерешаемых задач, пока мы живы. Когда умираем, там начинаются другие задачи. По ту сторону. А пока мы не перешли границу, все задачи ума, ментальные

и эмоциональные задачи — они решаемы. Такую уверенность я много лет накапливала, работая в профессии. Перевод — это и есть поиск решений. Точечных. По тридцать штук в минуту.

При этом цель заранее не известна? Ты же не идешь к какому-то заведомо известному «хорошо»?

Нет. Это хождение с лозой. Ты честно не знаешь, какой будет ответ. Просто есть несокрушимая уверенность, что ответ найдется. Этот первый шаг веры, первый импульс — вот на него нужно маленькое внутреннее чудо, особое усилие, а дальше — продолжать напирать.

Я правильно поняла, что ты от жалости к себе просто разозлилась?

Да. «Я не хочу в этом быть!» Такое возмущение вот. Это же унизительно! Это восстание: «Я не хочу и не буду в этом находиться! Я могу выбрать. Я не хочу в этом барахтаться! Это омерзительно». Во мне поднялось все то, что у нас в нью-эйдже порицаемо — надо принять себя такой, какая ты есть, надо любить себя. Нет, в этой ситуации я решительно не хотела принимать себя такой, какая есть, и не желала ни жалеть себя, ни любить — в смысле, потакать и соглашаться на все это кино. Встань и ходи давай, подбери сопли. Само собой, это не универсальный рецепт. Строить себя вот так продуктивно не в любой ситуации. Но, чтобы оттолкнуться от ментального дня, когда в него уткнешься, нужно, пока не достиг серьезных высот осознанности, это дно кратко возненавидеть.

Итак, со стратегической точки зрения как же выкручивалась лично я? Довольно скоро стало понятно, что мне нужен *a larger than life project* — грандиозный внутренний проект, а «грандиозный» он потому, что, как ни парадоксально, не имеет окончательного результата, то есть занимаешься им всю жизнь без остатка, его невозможно

завершить. А еще нужно, чтобы этот проект был безоговорочно полезен другим живым вокруг меня, зависел только от меня лично, в пределе не требовал никаких внешних ресурсов и был всегда со мной. Ну и было бы здорово, если бы он вдобавок задействовал мои умения и способности. Как оказалось, такой проект есть — и изобрели его за много веков до меня. Я говорю о стремлении выйти на путь бодхисаттвы. Бодхисаттва *обещает* достичь полной ясности и равновесия ума и сознания на благо всех прочих носителей сознания, сколько бы жизнью это ни заняло. «Чайники» вроде меня могут по крайней мере стремиться к тому, чтобы собраться с духом и такое пообещать. Для начала хотя бы стоит воспитать в себе неуклонное постоянное желание. Эта задача отвечает всем перечисленным выше критериям грандиозного внутреннего проекта. То есть я решила досконально разобраться, как вправлять ум себе и будить его, чтобы он *зркнул анатту*, а затем помогать это делать другим — и объясняя впрямую, и просто показывая всей своей жизнью.

После того, как я приняла эту задачу как свой грандиозный внутренний проект, мне предстояло подобрать практические приемы и методы. Инструменты для работы. Далеко ходить не пришлось: универсальный обширный инструментарий для работы с сознанием нашелся в Махаяне и Ваджраяне, с которыми я уже имела счастье поверхностно соприкоснуться года с 1998-го. Теперь же настала пора перестать ходить кругами и взяться за дело — и одного пристального размышления о трех печатях бытия и четырех благородных истинах мне хватило, чтобы худо-бедно стабилизировать свой самолет в тогдашнем воздухе и перестать тошнить в умозрительный пакет. Далее можно параллельно и укреплять теоретическую базу, и браться за практики осознанности, и пытаться применять накопленную теорию и практику в быту.

Звучит непротиворечиво и увлекательно, но ты скажи, пожалуйста, о конкретных шагах.

Первой при таком подходе естественно возникнет свобода относиться к диагнозу так, как сознательно хочется вам, а не сложившейся в культуре традиции или вашему кругу общения. Это не получится сразу, но я предлагаю вам сперва поверить мне на слово, а следом, когда и если прижмет, непременно проверить на собственном опыте: даже лежа в томографе с катетером в вене, даже на столе у эндоскописта-легочника или хирурга, который вживляет вам подключичную порт-систему, вы вольны выбирать для этого опыта любой ментальный комментарий, любую сопутствующую фантазию — и вольны же использовать его, этот опыт, как требующий труда, но богатейший материал для осознания. Иными словами, та самая *анатта* — отсутствие объективной устойчивой самости у чего бы то ни было — делает любое событие нашей жизни пустотным, у него нет отдельного от вас «истинного» смысла: какой выберете вложить — такой и будет. Более того, вы вольны менять этот вложенный смысл сколько угодно раз — и до, и во время, и после события. Вложением новых смыслов в событие после того, как оно уже случилось, мы занимаемся все поголовно — это у нас называется по-разному, в диапазоне от «переосмыслить жизнь» до «наконец до меня дошло». Ничего такого не «дошло» — просто мы по каким угодно причинам решили соединить звезды в этом конкретном сегменте нашего ума в другое созвездие. А созвездий *на самом деле* не существует.

Этот же подход — это же воззрение — можно и нужно распространять на что угодно, в том числе и на страхи и тревоги вокруг истечения срока годности того или иного физического тела. Не существует никакого отдельного от вас витающего в воздухе — или вложенного в предмет или живое существо — эмоционального заряда. Человек, умирая, не испускает из себя квант или вирус скорби, который догоняет всех его близких. Все наши мысли и переживания мы производим сами. Это не означает, что всем этим громадным хозяйством мы в силах управлять, и не означает, что все это легко и просто можно осознать

и пропитать свободным покоем ясного безоценочного восприятия. Нет, конечно. Было б легко, мы все рождались бы просветленными. Но к этому можно — а в моем, например, случае нужно — стремиться.

Окружающая культурная реальность предлагает нам, как мы уже обсудили выше, уйму всевозможных вариантов драмы по мотивам остросюжетных физических приключений тела. В беллетристике, драматургии, кинематографе многое попросту не существовало бы, не будь у нас коллективной традиции довольно узкоспецифически драматизировать смерть и умирание. А драма эта — все от того же душевного цепляния за собственную самость, которая кажется сверхзначимой и затмевающей собою всё.

О том, как получить удовольствие от себя как от математической точки, не имеющей никакого специального значения и никакого размера, мы уже поговорили выше.

Итак, о принятой драме и свободе от нее. Нам в голову вложено понятие *bucket list* — «успеть, пока жив»: прочесть сто книг, съездить в сто мест и там сфотографироваться, отметить у ста культурно-исторических памятников, непременно поцеловать все камни на Мачу-Пикчу. Искупаться, я не знаю, в Байкале — в феврале. И тогда можно помирать. Звучит эпическая и вместе с тем щемящая музыка. Знакомо? Затрагивает лирические струны? Тянет на меланхолию с затуманенным взглядом? А то. И меня тянуло — и время от времени тянет до сих пор. Стоит же просто не забывать, что это все литература. И кино. Жить в такой хорошо темперированной истерике можно очень недолго — это утомляет. А главное — вывихивает ум аккурат туда, откуда мы его силится достать. Проиллюстрирую своим примером.

Осень 2018 года была, если вы помните, противостоестественно, устрашающе красивой. Весь сентябрь и весь октябрь сухие, теплые, Москва и Питер утопали в золоте листья, поздние цветы на клумбах держались чуть ли не до ноября, небо и солнце превзошли любой тревожный сон экспрессиониста. В те лето и осень мы с Максом нагуляли

пешком полтысячи километров, я не шучу. Такой у нас с ним был вариант обезболивания. Так вот, у меня во всех предметах верхней одежды лежали и кое-где задержались до сих пор «последние» желуди и «последние» каштаны. Ты, Юля, говорила во второй главе о розах перед грозой — это как раз оно и есть. Все вокруг сразу становится такое острое, трепетное, люминофорное и галлюциногенное. Звуки, запахи, вообще все на свете... Я набивала карманы каштанами и желудями, потому что это мои *последние* каштаны и желуди. Мобильное приложение «драма умирания» подгружалось мне в ум автоматически, и я не сомневалась, что следующая осень — это уже не ко мне. Все, я отчаю в какой-то момент между сезонами, и это последняя осень, и она специально такая офигенная — для меня лично. Представляешь, какое пространство для лиризма? Я, значит, обливала слезами эти каштаны, эти желуди. Тогдашние робкие заходы на стабилизацию сознания не выдерживали такого напора литературности среды. Макс мужественно подлаживался под этот стробоскоп «лирическая истерика — невозмутимость». Ему хватало собранности и равновесия, чтобы не вестись на меня-лирическую, хотя, как потом выяснилось, сильно погода, давалось ему это непросто.

ИЗ АРХИВОВ ТАЙНОЙ ЛИЧНОЙ ГРУППЫ В ФЕЙСБУКЕ.

14 СЕНТЯБРЯ 2018 ГОДА

(после первой «химии»)

Да, вот еще что. Уже не одну неделю в наших с Максом разговорах, да и здесь в группе тоже, всплывает тема с драмой/литературщиной/*roignansu* и прочей управляемой истерикой, от которой при прочих равных — всякая вот эта элегическая поэзия, но в критических обстоятельствах это все вредно и отравляет голову. Мне было интересно, плавают ли что-то в точности на эту тему прямой цитатой, — и я нашла! Какая-то юная блогерша невесть откуда,

которой сейчас лет 25, в 2012-м у себя на Блогспоте написала: «Be curious of the unknown, stop being poignant»¹⁹. Это очень точная мантра умственного здоровья в причудливых внешних обстоятельствах. И кстати: нет, пронзительная элегичность — не самое утонченное из доступных человеку переживаний;), я проверяла.

14 ОКТЯБРЯ 2018 ГОДА

Гаутама и все бодхисаттвы, как же мне херово в голове, чуваки. Не успеваю *тонгленить*²⁰ — так кроет. В Питере было такое счастье²¹, а сейчас такие блядские ломки. Макс выбивается из сил, меня ободряя, но из меня рассол льется весь день, прям в такси начался по дороге к Восстания и не пересыхает уже 7 часов in and out. Вскр — не мой день явно. Сейчас, наверно, пойдем еще походим по солнцу, может, отпустит. Копец блядь что делает с мозгами встреча с сутью реальности — с тем, что, бля, никому ничего не гарантировано. И что у жизни есть одно великое алхимическое качество: она исчезает из нас каждый миг — и никуда не девается вокруг нас. Простите меня. Да пребудет с вами сила.

24 НОЯБРЯ 2018 ГОДА

Одновременно и занимательная, и поучительная, и психологически обременительная игра: перебирать всякие

19 Будь пытливым к неизвестности, хватит быть трогательным (англ.).

20 Речь о тибетской буддийской практике *тонглен* (тиб. «давать и забирать» или «отправлять и получать») — она помогает ослаблять цепляние за собственную самость и освобождать ум от страданий, в том числе страха и тревог. Подробнее о том, где брать развернутые инструкции, см. в приложении «Книги и записи».

21 В те выходные мы с Максом по приглашению друзей читали в Питере выездные лекции; это было между вторым и третьим сеансом химиотерапии, я уже была бритая наголо, но пока при бровях и ресницах.

повторяющиеся/будничные мелочи своей жизни и прикидывать, какова вероятность, что они будут такими же, как сейчас, всегда, или чуть погода изменятся, или совсем исчезнут. И «чуть погода» — это сколько? И каковы варианты изменений?

Сколько мне жить в этой квартире?

Сколько пользоваться этими наушниками? Телефоном?

Сколько еще захочется носить эти штаны?

Сколько проживет этот цветок в горшке?

Сколько ходить именно этим маршрутом? Жить именно в таком графике? Тяготеть к таким вот текстам? Любить вот это ощущение, а вон то — избегать?

[еще стоицот похожих вопросов]

И вот тут возникает отчетливое понимание, что такое «личная традиция» — не привычка, а сознательный ритуал, в смысле. Это кнопки в потертой стеновой панели, на которых подвешена шагреновая шкурка всего остального непостоянства. Пин-ап с кокоткой-энтропией.

Как видим на примере этих архивных выдержек, эмоционально тяжело бывает еще как. Каждый день как последний — это безусловная драма. Вообще жить каждый день как последний мало кому удастся, не драматизируя это. Подвернулась мне той осенью одна прекрасная статья в «Нью-Йорк Таймз», и я оттуда цапнула эту призму, продуктивную для моей ситуации: можно жить каждый день как первый. Вся жизнь впереди — даже если займет она всего один день. Здесь гораздо меньше истерики. Каждый день как последний — это вечер. Каждый день как первый — это утро. Утро гораздо более свежее и менее

заряженное время суток. И поэтому такая призма восприятия — утренняя — представляется мне гораздо экологичнее вечерней. Вечером драма острее, так у нас циркадные ритмы устроены.

Еще одна сторона жизни как последнего дня: тебе, вероятно, наплевать на окружающих, после нас — хоть потоп. А если как первый, то какая-то свежесть взгляда и легче отношение, тебе люди все еще интересны. Ты не уходишь от них — ты, наоборот, к ним идешь. И, конечно, мы вдобавок теряем все наши знания о том, как оно должно быть, и впадаем в состояние «ну-ка, ну-ка, посмотрим, как оно будет». Это очень круто. Мне очень нравится эта мысль. Это здорово практиковать независимо ни от чего.

ОТ ГОТОВНОСТИ ДАЛЕЕ

это тело
претерпело, —
думал один человек,
разглядывая.
нет, какое счастье,
оно все еще претерпевает,
это тело пока что претерпевает
счастье
и все остальное.
гладил один человек
это тело,
оно потело и мерзло,
ждало, он гладил,
он, кажется, успевал
стать хорошим,
пока не все еще
претерпело,
кажется, успевал,
невзирая на эти ребра,
на эти сухие ссадины,
на вес, весь изнутри,
брал это тело в руки,
левую в правую,
тело плакало
от привязанности,
от готовности далее
претерпевать.

2 октября 2018 года (после второй «химии»)

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

Далее о больших смыслах. Принудительность любви к жизни. Смена масштабов оптики и дыхания. Тонглен. Нет меня, есть я и природа ума.

В прошлый раз мы начали говорить про большие смыслы. Давай продолжим. Я хочу спросить про ежедневную мотивацию. Вставать каждый день на химиотерапию — ты знаешь, что тебе там будет плохо и плохо будет после... Со мневаюсь я, что тезис о неизбежности страдания способен вынуть человека из кровати и погнать его ранним зимним утром через весь город на шесть часов химиотерапии. Прокомментируй.

Ну, полной правды ради имеет смысл сказать, что в те первые полгода я все еще болталась на стадии обезболивания и о капитальном преобразовании ума только мечтала, понемногу делая *тонглен* и *лодзонг*²². А потому довольствовалась временными, ситуативными мотивациями. Химиотерапия — конечный проект, спринтерский забег. В ней есть даже некоторый извращенный азарт: какие побочки тебе достанутся, а мимо каких пронесет? Как подействует этот коктейль на опухоль — и как скоро? Жизнь от КТ до КТ, перебежками. В этой сказке есть последняя страница. Неопределенность тут минимальная, и период полураспада

22 *Лоджонг* — тренировка ума, практика в тибетском буддизме, основанная на наборе афоризмов тибетского наставника XII века Чекава Еше Дордже; состоит в переработке и очищении мотивации и мировосприятия человека (в частности, от трех основных ядов ума — привязанности, отторжения и невежества).

у нее короткий. Внутри этого конкретного курса лечения у тебя все плюс-минус ясно. Создал намерение — прожить время «химии», успев попутно *пожить*. И сделать что-нибудь полезное. Отдельный спорт — пытаться жить как ни в чем не бывало. Мне удавалось так вплоть до четвертой «химии» включительно — где-то до середины ноября. Вообще же за вторую половину 2018 года параллельно с диагностикой и химиотерапией я успела отредактировать одну книгу, четыре перевести и одну свою дописать и издать, проведя для нее краудфандинговую кампанию. Ну и парочку лекций прочитать. И несколько дней на буддийские учения поездить. У Макса при этом параллельно была своя многомесячная эпопея с поддержкой здоровья.

ИЗ АРХИВОВ ТАЙНОЙ ЛИЧНОЙ ГРУППЫ В ФЕЙСБУКЕ.

3 СЕНТЯБРЯ 2018 ГОДА

(за два дня до начала химиотерапии)

Выдержки из 59 афоризмов Атиши в практике *лоджонг*

Слоган N 5. Закрепляйся в природе *алайи* — текущего мгновения.

Слоган N 16. Что ни встретишь неожиданно — встречай с медитацией.

Слоган N 19. Любое учение Будды — о том, как уменьшить эго и увлеченность собой.

Слоган N 20. Выбирай себя как свидетеля — ты всегда знаешь себя лучше кого угодно еще.

Слоган N 21. Всегда блюди радостный ум.

Слоган N 22. Если делаешь практику, даже когда отвлекают, — ты хорошо подготовлен.

Слоган N 28. Оставь все надежды на плоды — не увязай в том, каково твое будущее, оставайся в настоящем мгновении.

Слоган N 50. Не поддавайся внешним обстоятельствам.

Слоган N 55. Освобождайся, исследуя и анализируя: постигай собственный ум честно и бесстрашно.

Слоган N 56. Не потакай жалости к себе.

Слоган N 57. Не завидуй.

Слоган N 59. Не жди похвал.

С пунктирно-проектным вариантом жизни в целом понятно. Но потом «химия» у тебя закончилась, и началось что-то менее азартное, правильно?

Да, и кризис смыслов обострился как раз после того, как закончились те первые четыре месяца химиотерапии. Меня пересадили на следующий вариант терапии, долгий, еще восемь месяцев — там у меня было четыре КТ и аккурат в марте 2019-го меня нахлобучило на драму так, что это стало последней каплей, после чего я бросилась разбираться с головой уже безоговорочно. На той терапии у меня не было никакой бурной динамики — все очень медленно ползло против меня, опухоли понемножку прирастали. Паники никакой, но в онкологии в таких случаях есть формальный показатель: когда прирастет 20 % от базовой суммы диаметров очагов, исходно выбранных для мониторинга динамики опухоли, нужно менять препарат, брать следующую линию лечения.

И вот это плавное придвижение точки «икс», очередной локальной неопределенности, и неотвязная понятийная среда «борьбы с болезнью» привели в середине марта к могучему и пока последнему кризису мотиваций.

Нет, я ни разу не побывала пока в ситуации, чтобы меня вытаскивали с того света — мы просто фоново постоянно что-то делали, чтобы вся эта история тормозилась, в пределе — до полной остановки, если не до реверса. В отсутствии жестких скоростных ситуаций суета и хлопоты вокруг собственного физического выживания легко создают в уме картинку довольно гадкую — так бились в Советском Союзе за колбасу. Ее надо достать вне зависимости от того, нужна она тебе или нет. Все добиваются, так правильно, это принято, такова наша всеобщая договоренность, ее питает всё — от инстинкта выживания и мировых религий до прошивок общества потребления. Меня это возмущало, раздражало и воровало у меня энергию. Это непрерывный внутренний... даже не спор, а прямо-таки ссора с общественным договором у меня в голове. Почему я должна по умолчанию хотеть жить? Давайте разберемся.

ИЗ АРХИВОВ ТАЙНОЙ ЛИЧНОЙ ГРУППЫ В ФЕЙСБУКЕ.
19 ИЮЛЯ 2018 ГОДА (в разгар беготни с диагностикой)

Базовые тезисы:

1. Врожденная любовь к жизни — булшит

Считать, будто любовь к жизни дефолтно прошита в любом человеке по факту его рождения, — серьезное заблуждение; есть биологический диктум рептильного мозга, и называть его «любовью» — примерно то же самое, что называть «тантрическим сексом» всасывание воздуха в легкие: поэтически мило, но для нас, простых смертных, воздух в легкие попадает без нашего сознательного участия.

2. Жизнь — в основном жопа с передышками

Выкинув из списка животный ужас перед смертью, который привычно, примитивно и эвфемистически называют «любовью к жизни», попробуем разобраться, что вообще такое — любовь к жизни / любить жизнь. Уже ставшие тра-

диционными для нашей культуры постхиппеевские, поп-эзотерические представления о «радости каждой минуты», «боге мелочей», «росе на листьях» и прочих фрактальных чудесах этого мира — это, будемте честны, все мило, если *реально пребывать* в здесь-сейчас, без дураков, ежемгновенно. Я лично не знакома ни с одним (!) эзотером, который на самом деле уже ушел бы в эту вертикаль. Все так или иначе *справляются*, преодолевают, терпят, переживают, живут по зебре и время от времени отдают себе отчет: прекрасности этой жизни — более или менее годная компенсация фантастического разнообразия неудобств, которые сознание человека (чрезмерно развитое для простого выживания и сильно недоразвитое для полной трансценденции) вынуждено регистрировать каждый час, каждый день, каждый год, все годы жизни.

3. Жизнь, таким образом, переоценена™

Все мировые религии, с которыми лично я знакома, говорят ровно это: жизнь — копец не подарок, если не считать того, что она достается нам бесплатно (дальше практически за все надо платить). Мой собственный — совсем не катастрофический и, я бы сказала, охренеть какой благополучный, и событийно, и в смысле порядка в церебральном хозяйстве, — опыт житья говорит мне о том же.

4. Любые любовные отношения — выбор

Не хочу я находиться в любовных отношениях с кем бы то ни было или с чем бы то ни было по дефолту. Я выбрала Макса и взяла на себя обязательства в этих отношениях. Я выбрала дружить с вами — и тоже взяла на себя обязательства. Есть ли в такой любви элемент благодати? Разумеется: пока есть доверие, пока есть готовность творчески иметь дело с поступками и словами другого человека — есть фактор неизвестности и шанс на отвагу в отношениях. Это все благодать, если говорить в христианских терминах, т. е. прыжок на доверие, где возможный исход не просчитывается, это дар — и исход, и прыжок к нему. Однако решение быть в этом

и дар этот принять — за нами, живыми сознаниями. И ровно поэтому я уже некоторое время врубаюсь в свои отношения с жизнью и пытаюсь понять, как мне ее любить.

5. Out of the closet: нет, я не жизнелюб...

...как раз в смысле всего вышесказанного. Я не люблю жизнь дефолтно, и ожидание извне (и прошитое внутри меня социальным договором), что «жизни надо радоваться», бесит меня не меньше, чем любые другие «надо» по умолчанию, деторождение — великолепный и очень однокоренной здесь пример.

Курение — яркий маркер этой нелюбви. По моим наблюдениям, совсем не все курильщики отдают себе отчет, что они курят из непосильности этой работы — поддержания сознательных любовных отношений с жизнью. Как я уже написала, не существует методик научения любви к жизни — я таких не встречала, по крайней мере. Сильные яркие подсказки рассыпаны в мировой художественной литературе, это самый нажористый источник намеков. [...] Искать, как ее любить, эту жизнь, — в общем и целом может быть самостоятельным смыслом и задачей этой самой жизни. Наблюдения за другими людьми и опыт ситуаций — та же литература, в общем, — тоже источник понимания того, как любить жизнь.

Все, что я уже успела сделать за жизнь, — результат либо чистого творческого пёра, либо разнообразных компенсаций страхов, травм и неврозов, либо сильных искренних чувств к конкретным людям. На алтарь своей сознательной любви к жизни я возложила очень мало что — в основном это несколько больших ярких переворотных разговоров.

6. Я выбираю врубиться

Есть несколько фундаментальных величин культуры — секс, еда, путешествия, дружба, брак, дети и некоторые другие, — отношение к которым входит в базовый культурный набор ребенка, и их можно либо тащить с собой дефолтными всю

жизнь, либо разломать и посмотреть, как они устроены, испытать их ТТХ на соответствие заявленному в буклете. Я это проделала с несколькими такими величинами, пришла к своим выводам и не нуждаюсь в дефолтной инструкции. Я знаю, чего стоят — для меня — некоторые священные коровы нашей культуры и к чему в моем хозяйстве их имеет смысл приспособлять.

Ровно это же я намерена проделать с понятием самой жизни. Происходящее в эти недели показало мне со всей отчетливостью, что это, вероятно, самое интересное и потенциально богатое исследование, которое я могу проинвестировать: за что, бля, действительно любить эту жизнь и где то место во мне, где я готова к благодати доверия и отваги в этих отношениях. Прокурив 14 лет, я откладывала начало этого квеста, поскольку сигарета — химическое крыльцо, с которого Бильбо незачем было сходить: с него открывался прекрасный вид на знакомый закат, а дорога, как известно, ведет невесть куда.

Если я не смогу в итоге найти, как любить эту жизнь так, как я люблю, например, Макса, я по крайней мере честно искала.

Вполне выходит, что ты вон аж в июле нашла себе мотивацию — добраться до сути того, как устроена у тебя любовь к жизни. Но, судя по всему, тебе ее не хватило.

Именно. Заявку-то на такой поиск я сделала, но не знала тогда, что ответ на этот вопрос находится по другую сторону решения о поиске грандиозного личного проекта — до него еще предстояло дожить и додуматься.

Ты в третьей главе поговорила о цеплянии за самость и о том, как это порождает духоту ума. Расскажи, как тебе удается с этим цеплянием справляться?

Я честно вперилась в третью печать бытия применительно к собственной самости. Как мало что другое,

вот эта самость, которую мы тут для удобства именуем «моей», — да и чья угодно вообще-то, — подвержена непостоянству (вспоминаем первую печать — *аниччу*), она по сто раз на дню меняется, и вчерашняя «я» связана с сегодняшней силой моей памяти и памяти тех людей, кто так или иначе регистрировал мое существование вчера. «Я» — это поток обстоятельств, очень мелкодисперсный, дробный, раздерганный, а гладкость ему придают привычки ума и его бесчисленные трюки и иллюзии. Любой страх, связанный с умиранием, растет из иллюзии постоянства и самостоятельного устойчивого существования «я». Мадхьямака²³ вся об этом. В каждый миг исчезает и появляется сумма событий и обстоятельств, которые отдельная струя в этом потоке именуется «я». Так кто или что же умрет-то?

То есть суть в том, что ты перестаешь отождествлять себя, свой ум, свои мозги, что-то такое, со своим же телом, как нечто такое, существующее отдельно в банке. Начинаешь осознавать, что оно меняется ежеминутно — клетки меняются, мысли, характер... Кстати, как насчет того, что человек каким был, со своими привычками и замашками, таким и умирает?

Любую привычку можно отбросить или заменить на другую привычку, была б мотивация. Но если привычку не трогать или тем более за нее цепляться, она, как цемент, схватывает в уме все вокруг себя, и как раз из-за этой потери пластичности начинается отверждение «я» — все равно иллюзорное, но зато очень, очень убедительное. То самое «перманентное я», которое мы всю жизнь холим, лелеем, отращиваем, защищаем и всячески с ним носимся, оказывается главным источником маеты и тревог, когда

23 Мадхьямака (*санскр.* срединность) — одно из двух основных (второе — йогачара) философских направлений буддизма махаяны, посвящено вопросу природы существования предметов и явлений.

наш самолет попадает в зону турбулентности. Готовность видеть свое «я» для начала хотя бы гибким, пластичным, вечно изменчивым — уже полдела, это уже не панцирь, а гибкий здоровый позвоночник.

Поток неостановим и неистошим. Уверена, любой из нас не раз задумывался: а если б мама влюбилась в другого мужчину, а папа — в другую женщину, кем бы я был? Мы все понимаем, что не было бы никакого вот этого «я». Было бы какое-то другое. Другой набор обстоятельств, другой поток. Мы все в детстве эти разговоры вели с родителями: мам, а как ты познакомилась с папой? Папа, а как ты полюбил маму? А как вы поженились? А как я родился/родилась? В этот момент — для меня, во всяком случае, в детстве, — впервые встал вопрос об иллюзорности самости. Примерно в старшей группе детского сада. Тогда я задала себе вопрос, кто бы я была, если б моя мама вышла замуж за другого мужчину.

Здесь я вижу ловушку. Раз ты такой уникальный, это надо очень ценить. Вне той системы, о которой ты говоришь, а в той системе, где мы обычно живем. Если мне так необычайно, уникально повезло, что встретились именно эти родители, значит, я должен цепляться за все это, потому что оно такое неповторимое и такого набора обстоятельств больше не сложится. То есть в принципе-то можно смотреть на это с противоположной стороны.

Может показаться, да, что обратная сторона здесь действительно есть. Но это иллюзия, возникающая, как уже всем нам понятно, из-за того же цепляния за поточное, непрерывное меняющееся «я», которого, следовательно, не существует. Аккурат потому, что оно — как сумма обстоятельств, как облачное небо — постоянно меняется. То есть, по сути, любое «я» — поток непрерывно обновляющихся, мерцающих, уникальных обстоятельств, а значит, попросту нет предмета, чье наличие

можно как-то зафиксировать в пространстве-времени и, соответственно, с ним носиться. О том, как можно пристально вглядываться в этот поток и убедиться в отсутствии чего бы то ни было устойчивого в нем, мы поговорим позже, когда речь дойдет до *шаматхи* и *випашьяны*. А пока будем понимать, что здесь по-прежнему применим метод раздвижения границ сознания, метод отыскания большего простора и взгляда с высоты птичьего полета — так мы стряхиваем духоту иллюзорного «я», жалости к себе и общей лирики на тему «застынет все, что пело и боролось»²⁴, никак не противореча уникальности этой суммы обстоятельств, которая это «я» и есть. На секунду задумайтесь, сколько всего у нас может находиться одновременно в поле внимания — в поле мысленного взгляда. Вспомните: даже когда бродите по ссылкам в Википедии или Ютьюбе или разглядываете подборку картинок по слову «утёсы» в Гугл-поиске, вы осознаёте, что с каждой песней или роликом, с каждой увиденной иллюстрацией у вас в мыслях разархивируется огромная ассоциативная цепочка. Песни, звуки, запахи, куча людей, событий, обстоятельств — и воспоминаний, и допускаемых будущих возможностей, и просто фантазий. Из каждой частицы сиюминутного опыта вашего ума возникает огромная панорамная реальность. Один человек, одно сознание — а представляете, какой масштаб! Какая ширь! У нее буквально же нет никаких границ. Тут и исчезает вот эта душная жалость к себе — в тот миг, когда вы понимаете, до чего огромное это пространство — ваше сознание, и событие «физическое прекращение этого тела когда-нибудь» в этом бескрайнем пространстве сознания — ничтожная точка в космосе. Этот космос не может прекратиться, у него нет ни пространственных, ни временных границ. Сознание не исчезает — распадается и пересобирается во что-то другое ваше физическое тело,

24 Строка из стихотворения Марины Цветаевой «Реквием».

а с ним — узел обстоятельств, из которых ежесекундно перескладывается ваша конфигурация *обусловленного восприятия*. Но обусловленное восприятие, выходит, умирает и рождается постоянно, мы просто не замечаем стыков. Все это не мои фантазии, это я неуклюже насвистела вам по телефону Девятую симфонию Бетховена — буддистскую картину жизни сознания, как я ее понимаю и какой она видится мне по моему опыту практик.

Суммирую. Практический метод освобождения от многих страхов — смена оптических масштабов, раскрытие грудной клетки, большой ментальный вдох. Жалость к себе — духота. Жалость легко в себе расковырять, если мысленно ограничить себя, но не до математической точки высочайшей чистоты и силы энергии, а просто до некой зримой тесноты и малости. Любой источник умиления — он маленький: цветок, зверек, ребенок, листочек... Вот эти границы, эта кажущаяся отдельность и малость мгновенно порождают в уме дополнительные характеристики — беззащитность и смертность, односторонняя *анимича*, мы о ней говорили в первой главе. И в этот момент возникает, собственно, желание эту маленькую штучку, на которую мы смотрим, от чего-нибудь защитить и заранее оплакать. В точности так же мы оплакиваем время от времени бедных маленьких себя.

Как быть тогда с привязанностями? Котенок — он же есть.

Конечно, есть. И в этом вот потоке непрестанно меняющихся условий и обстоятельств, о котором мы говорим, неизменно возникает эта человеческая печаль — мы непрерывно с чем-то прощаемся. Вне всяких сомнений. Чогъям Трунгпа говорил, что состояние силы — это печаль сердца, но печаль совершенно другого сорта, нежели та, которую мы обсудили чуть выше. «[...] открывая глаза на весь остальной мир, чувствуешь громадную печаль. Тебе печально не оттого, что тебя кто-то обидел, или оттого, что

ты обездолен. Это опыт ничем не обусловленной печали»²⁵. Такова печаль, как я ее понимаю, — в том числе выражение вот этой полноты *аниччи*: все ежемгновенно исчезает и рождается что-то новое. Постоянно стряхивая с себя привычную грусть-уныние, возникающие от иллюзии малости и от однобокой *аниччи*, и открываясь вот этой полноводной свободной печали постоянного преображения, мы постепенно понимаем, что эта открытая трепетная печаль — есть, вообще-то, любовь. *Love Actually*. А грусть-уныние, скорбь по себе и привычка цепляться за однобокую *аниччу* — «пусть ничто никуда не девается, но при этом меняется к некоторому неясному лучшему» — идеальная почва для тревог и страхов.

Что поделаться, если у человека так ум устроен? Любая новизна — это стресс и расход ресурса.

Ну да. Эволюцию, конечно же, никто не отменял: чтобы выжить, необходимо хорошо понимать среду, в которой живешь, а это значит — иметь привычки, с этой средой связанные. Любое же потрясение — болезнь, расставание, чья-то смерть в ближнем кругу или даже в дальнем — то новое, какое насильно вынимает тебя из твоего привычного старого. Но вообще, как мы знаем, в любой мировоззренческой традиции, в том числе и на Западе, есть понимание, что смерть — это преобразование, а не прекращение, после которого... Да невозможно даже придумать, что такое тотальное ничто. А сознание — оно с эволюционной точки зрения для нашего биологического вида никакого дополнительного преимущества не представляет, зато с его помощью можно трансцендировать привычку вцепляться в текучую действительность, а вместо этого сознательно учиться течь вместе с ней.

25 Из: Chogyam Trungpa, «Shambhala: The Sacred Path of the Warrior» (1984).

Теперь предлагаю подробнее остановиться на непривязанности. Допустим, потерпевший — или кто угодно еще, в любой жизненной ситуации — учится отвязываться, отцепляться от воображаемой действительности. Но как быть с близкими людьми? Как эту непривязанность не превратить в равнодушие?

Перво-наперво договоримся о понятиях. Неравнодушие — это участие в жизни другого человека мыслью и делом. Неравнодушие и привязанность — не одно и то же. Можно участвовать мыслью и делом в жизни другого человека — и не цепляться за него. Пока все логично? Хорошо. Если не привязан, это не означает, что не участвуешь в жизни человека делом. Остается разобраться с участием мыслью. Участие мыслью можно и нужно развивать и укреплять при помощи практики *тонглен*. В христианской культуре это очень грубо и приблизительно означает молиться за человека, желать ему благополучия. *Тонглен* — не молитва, в этой практике никто ни для кого ничего ни у кого не просит, но вектор намерения тот же — и даже сильнее, поскольку в *тонглени* мы тянем на себя, забираем все омрачающее и смутное, что есть у другого человека в сознании, любую его *дуккху*, сжигаем ее в огне своего сознания и посылаем человеку все благополучное, ясное и чистое, что есть у нас. Где взять более подробные инструкции и практику с сопровождением, см. стр. 197.

Эту практику рекомендовано выполнять не только для родных и друзей, но и для людей посторонних и даже для «врагов», то есть людей, по разным причинам нам неприятным или даже вредным. Вот это внутреннее усилие — лучший антидот от равнодушия. Привязанность же тут, повторюсь, совсем ни при чем.

Вообще этой практикой, если делать ее хотя бы понемногу, но каждый день, можно так натренировать сознание, что будет хватать запала на всех — от ближайшего круга до вообще всех воспринимающих существ.

То есть даже если сам попал в некий жизненный переплет, ты понимаешь, что можно время от времени мобилизовать в себе готовность желать блага себе, потом ближним, потом дальним... и вот так не заикливаться на том, что потерпевший — ты, на таком настрое, что это ты ждешь от них даяния, сочувствия и так далее. Настраиваешься наоборот. И тем обретаешь силу.

Да. Это есть во многих мировоззренческих и духовных традициях. Не фокусируйся на собственных мытарствах, пойди помоги другому. Наверняка найдется человек, которому еще труднее, чем тебе. Поэтому иди помогай ему. Посвящая себя другому человеку, отвлекаешься от собственных невзгод, перестаешь с собой носиться. Таков еще один способ открыть форточку — это дыхание дальше. Тем самым, через другого человека, если тебя не освобождают фотографии НАСА, а внешний космос тебе по-прежнему холоден и чересчур велик, обнаруживаешь космос по соседству — другого человека. Вот он — уютный, с виду вроде даже обозримый, мирный, более-менее понятный. Соразмерный тебе. Это одновременно и обезболивание, и шаг в сторону капитальной трансформации ума.

Но при этом ни в коем случае не находишь того, кому еще хуже и не утешаешься, что мне хотя бы не так плохо?

Да неважно, какие еще мысли барахтаются у тебя в ментальном борще, — пусть себе барахтаются. Важно намерение — намерение дать что-то другому человеку. Помочь, поддержать, компоту налить, выслушать, пожелать добра — что угодно. Даже если это не физическая помощь, а просто в этот миг ты отключаешь мозги от жалости к себе и начинаешь желать благополучия другому, не себе. У твоего близкого знакомого, я не знаю, вывих лодыжки. И он, бедолага, ходит с палкой уже два месяца. Ты просто в его эту несчастную лодыжку шлешь... мир-

радость-покой-любовь. Просто думаешь про его лодыжку как про здоровую и тратишь на это свое ментальное время и намерение. Это не уличная магия, не попытка излечить на расстоянии, а просто способ раздвинуть границы собственного ума и сознания. Перестать сидеть в душной комнате у себя в голове и заикливаться на себе, оплакивать себя безвременно поломанного. Подпитывать тем самым иллюзию собственной самости. А взять и переключиться в пространство другого человека, которому можно добавить блага. Это просто выход в широкое дыхание.

Отсюда мне видна бездонная тема, как правильно помогать людям в непростых ситуациях, но это мы оставим на следующую главу. А пока давай уделим внимание тому, как чисто практически справляться с припадками сиюминутной тревоги.

Метод, в общем, тот же: не надо покупаться на мысли, не надо верить в их всамделишность. Все наши эмоции и мысли — не что-то такое, что крупнее нас, больше, злее и сильнее. Есть, например, такие бедные маленькие мы — и эта страшная эмоция ужаса перед смертью. Или еще что-то. Все, что творится у нас в голове, — мультики. Кино. Любая мысль, возникающая в голове, — какой бы она настойчивой или всепоглощающей ни была, — все равно мультик, у него нет самостоятельного стойкого бытия, он подобен облаку в небе или, пуще того, радуге. Силы психического воздействия мыслей это не отменяет. Превосходный учитель Дхармы Ален Уоллес²⁶ любит метафору, в которой мысли — похитители, они хватают нас, швыряют в багажник и увозят в неизвестном направлении. Задача любой буддистской практики — научиться не давать клась

26 Б. Ален Уоллес (р. 1950) — американский буддийский просветитель и наставник, эксперт по тибетскому буддизму, переводчик и автор нескольких десятков книг о практиках работы с умом и сознанием, а также по синтезу научного и буддийского мировоззрений.

себя в багажник, не бросаться думать любую мысль, какая возникает в голове. Соблюдать дистанцию между сознанием и мыслью. Мысль — такой же предмет, как любой другой, мы просто видим его не физическим, а внутренним зрением. Наша неспособность постоянно помнить о том, что мысли — предмет в поле умственного зрения, а не *мы сами*, — причина цепляния за самость и причина вообще всех наших страданий ума. Потому что самость — та-дамм! — это тоже мысль.

ИЗ АРХИВОВ ТАЙНОЙ ЛИЧНОЙ ГРУППЫ В ФЕЙСБУКЕ.

23 АВГУСТА 2018 ГОДА

(за пару недель до начала химиотерапии)

Маленькая стопицотая метафора ума и сознания а-ля плохой Пелевин: ум — это браузер, мысли — открытые вкладки, поверхностное недисциплинированное / функциональное / обусловленное сознание мечется по этим вкладкам, открывает новые, мотается по гиперссылкам, забыв обо всем на свете; более собранное / дисциплинированное / созерцательное сознание бдит — помнит, что помимо интернета есть масса других дел, и вообще знает, что оно сейчас сидит в интернете.

Развивать эту метафору далее можно самостоятельно.

В последнюю ночь перед просветлением Будда сел под дерево бодхи и решил, что не встанет, пока не обретет полного просветления. И явился Мара — царь-демон. И начал Будду искушать и пытаться заставить его поверить во всамделишность мыслей. Начал его обстреливать мыслями и эмоциями. И Будда просто сказал: «Мара, я тебя вижу». Мара расстроился и *ушел*. Эту чудесную версию истории Той Ночи Будды я услышала тоже от Алена Уоллеса, и она идеально мне помогает. Очень не сразу, но я научилась, что бы ни клубилось и ни роилось у меня

в уме, что б ни вынуждало меня на жалость к себе, на слезы, на уныние, вспоминать: Мара, я тебя вижу.

Начинать все же имеет смысл, наверное, не с осознания мыслей и эмоций, а с чего-то попроще?

Верно, да. Осознавать эмоции и мысли удастся не сразу — их много, они липучие и страшно убедительные, а бегать за ними очень привычно. Начинать ученые старшие товарищи рекомендуют с осознания чего попроще — собственных вдохов и выдохов, например.

Приведу еще одну иллюстрацию, поразвлекательнее — ее мне и еще куче народу подарил Андрей Лапин, первый человек, начавший в 1990-х годах мое просвещение во всяких духовных традициях. Возможно, такая картинка окажется нагляднее. Вот едете вы по трассе, например, где-нибудь в Аризоне. Слева надвигается рекламный щит, на котором написано: Купите «Сникерс»! Едете дальше. Следующий билборд: Воткните «Тампакс»! Вы, что ли, тормозите машину, выходите и идете разыскивать киоск со «Сникерсом»? Тут же, как только увидели эту рекламу? Или же, независимо от вашего пола, останавливаетесь под билбордом про «Тампакс» и идете его покупать? И пытаетесь понять, куда его воткнуть? Нет. Вы просто спокойно видите эту рекламу и едете дальше.

С мыслями — то же самое. Есть трасса вашего сознания и есть рекламные щиты ваших мыслей. Не нужно вестись на то, что там написано. Вы не обязаны покупать все, что «Али-баба» рекламирует вам в Фейсбуке. Вы просто на это смотрите и хихикаете. Ваш мозг рекламирует вам кучу всего, что вам совершенно не нужно, — мучительного, сложного, подозрительно пахнущего. Не надо это покупать. Вы просто на это смотрите. Для меня начало экологии сознания — в этом. Не вестись на мысли. Не надо на них покупать, смотрите на них с естественным-испытательским, а не потребительским интересом. Двигайтесь к уменьшению маеты и страдания у себя в уме.

Осознание работы — и природы — ума легко не даётся, быстрых зрелищных результатов ждать не приходится. Любых ожиданий поменьше бы, как мы уже говорили, включая и эти. Но целительно уже само усилие, само желание выпутаться из этого мёрзкого, вырваться из застенка безоговорочного подчинения любым своим мыслям и волочащимся за ними шлейфам эмоций. Само это усилие никогда не бывает впустую, малыми приращениями оно делает свет ярче, раздвигает стены, добавляет воздуха и простора для полета. На моей воздушной трассе развиднелось почти через год от начала приключений.

ИЗ АРХИВОВ ТАЙНОЙ ЛИЧНОЙ ГРУППЫ В ФЕЙСБУКЕ.

11 МАЯ 2019 ГОДА (на поддерживающей терапии)

Опуская всё промежуточное, с осторожным восторгом сообщая, что мое сознание прожило за эти два месяца (на самом деле за все эти почти 11 месяцев, что уж там) поразительную эволюцию, и «я-сегодня-не-такой-как-вчера, хоть вчера-я-был-совсем-никакой»(с), тьфу-тьфу. Вдаваться в подробности не буду — мой внутренний еврей опасается спугнуть.

26 ИЮНЯ 2019 ГОДА (на поддерживающей терапии)

Добытое непосильным трудом™. За каждое слово ручаюсь и понимаю, о чем говорю. Второе суперважное для меня комплексное озарение последних двух-трех месяцев. Очень хочу, чтобы оно смогло пригодиться и вам. Пишу в точности так, как оно кристаллизовалось у меня. Из этих тезисов выливается море прикладных следствий, бесценных для повседневной жизни.

Время меньше меня, потому что я его порождаю.

Пространство больше меня, пока я не увижу, что мы равны.

Времени нет. Пространство есть.

Время не лечит, не проходит и не кончается, потому что не существует.

Пространство лечит, не проходит и не кончается, потому что оно безгранично.

Любая практика осознанности — это раздвижение внутренних пределов до их истинного положения: до беспредельности.

В любой непонятной ситуации раздвигай мнимые границы, распахивай пространство.

Боль, страх, бессилие — это временная неспособность осознать истинное положение границ: беспредельность.

Пространство есть.

Ложное «ты» — время. Истинное «ты» — пространство.

ПОБОЯЛСЯ

одного человека уполномочили
исполнить себе самому
любое желание
в им самим определенные сроки.
нет, вот так: велели исполнить,
приказали, можно даже сказать,
уж такой он был замечательный.
один человек давно хотел
пожелать себе самому ничего не бояться,
много лет хотел совсем ничего не бояться,
прекратить наконец бояться чего бы то ни было.
устал, очень устал бояться, сил никаких.
и вот, когда уполномочили,
когда велели, нет, приказали желать,
один человек подумал,
что совсем ничего не бояться
можно только очень хорошим, наверное,
целиком и полностью лучшим,
великолепным людям,
а не попросту замечательным:
вдруг боязнь — это все,
что мешает ему, не наилучшему,
непотребствовать?
побоялся в итоге желать,
пожелал себе потерпеть.

16 ноября 2018 года (после четвертой «химии»)

ГЛАВА ПЯТАЯ

Как обустроить общение. Иллюзорная телепатия и домыслы. Проекции. Личные границы.

Давай теперь обратимся к вещам сугубо практическим. Вот есть потерпевший, человек с диагнозом, и есть его широкое окружение, которое тут же начинает себя вести, скорее всего, странно и по-разному. Потому что люди хотят нанести добро, но они наносят его, сообразуясь с какими-то своими представлениями о нем. Вместе с тем важно сделать это добро не так, как нужно тебе, добро несущему, а так, как нужно получателю. Дай какие-нибудь конкретные советы, что людям все-таки хорошо бы делать.

Для начала стоит обозначить две категории. Первая — эмоциональные нужды потерпевшего, вторая — вещественные. Первое гораздо сложнее в обслуживании, чем второе. То есть приготовить суп и привезти человеку кастрюлю гораздо проще, чем перед этим обустроить эмоциональный контакт с ним.

Надо ли выразить сочувствие? И как это делать?

Да, пожалуй, с этого и начнем. Причем не обязательно в связи с болезнью — здесь может быть какая-нибудь другая особая ситуация. Смерть близкого, скажем. Тоже непонятно, как с человеком разговаривать, когда скорбь. По большому счету мы в такой ситуации имеем дело с потрясением, которое выталкивает человека в пространство мыслей о собственной смертности. Ему может быть

физически не очень хорошо, и вдобавок у него внезапно возросли расходы всех ресурсов, включая денежные. Жизнь стала во многих отношениях сложнее. Но главное, что определяет перемены в нашем общении с таким человеком, состоит в том, что этот человек, в силу обстоятельств, больше и активнее думает о смерти. О своей, о смерти вообще — он думает о том, о чем у нас думать не принято, мы не очень тратим на это ментальную энергию, когда все, условно говоря, хорошо. И взаимодействовать нам предстоит в таких случаях с человеком, у которого в этот период жизни многое — у некоторых чуть ли не всё — воспринимается через призму собственной смертности. Бок той самой стеклянной банки, о которой мы с тобой говорили во второй главе. Сквозь нее нам и предстоит пробиваться к человеку, пытаться преодолеть эту прозрачную границу. Она существует только в нашем и его ментальном пространстве, ее нельзя потрогать и у нее, разумеется, нет никакого объективного самостоятельного бытия, *анатта* неотменима. Как не отменяется и ее, простите, каузальная действенность — она ого-го как влияет на состояние сознания и восприятия у всех участников ситуации.

При этом мне кажется, что окружающие — надо их каким-то словом поименовать: ну допустим, окружающие, — получив известие, что кто-то рядом, скажем, болен или случилось что-то столь же нарушающее привычный ход вещей, тоже влипают в свои страхи — это же так близко, так легко сразу же мерить на себя. Поэтому действительно бок этой банки осязаем с обеих сторон. Так как же разговаривать в таких обстоятельствах?

Начну с того, что первым приходит в голову. Нужно всегда помнить, что вы не знаете, в каком состоянии у человека ум и эмоции. Все планы общения с человеком, который оказался в чрезвычайных обстоятельствах, следует строить, ни на миг не забывая, что в моменте содержимое

его ума иногда плохо известно даже ему самому. Нам всем кажется, раз мы — если мы не психопаты — наделены эмпатией, значит, исходя из собственного накопленного опыта, способны представлять себе, что чувствует человек в той или иной ситуации, моделировать его переживания, его мысли, его чувства, понимать, что там сейчас у него внутри. Но это всегда проекция своего прошлого и своих фантазий на *другого живого человека сейчас*. Даже если у вашего друга, грубо говоря, умерла собака, а вы свою собаку похоронили два года назад, вы знаете, как это было *для вас два года назад*. Это совершенно не означает, что вы знаете, каково *сейчас* вашему другу. У вас есть лишь гипотеза насчет его состояния. Ваш же собственный опыт уже просрочен по всем статьям даже применительно к вам самому. Случись такое с вами сейчас, неизвестно, как с этим бы взаимодействовал тот вы, который тоже сейчас. Все поменялось, вы уже другой человек. Столь же другой, сколь другой вот этот человек, кто перед вами живую. Это первое.

А второе — то, что есть еще такая громоздкая бесформенная штука, как общественный договор о том, что человеку положено чувствовать в той или иной ситуации. Культурная «норма». То есть имеется ваш опыт, личный опыт, который вам памятен, а есть облако тегов — эдакое «жу-жу-жу» из кино, книг, из общения в среде ваших друзей и знакомых, из того, как это было принято в поколении ваших родителей и так далее. Это наследуемый общественный культурный контекст, который обусловлен кучей всего в информационной среде, в истории вашего конкретного места, где вы родились, пространства языка, в котором воспитаны. Это нагромождение договоренностей, которые не вы придумали, и договоренности эти совсем не обязательно соответствуют вашему личному опыту и далеко не всегда представляются вам логичными или разумными. Но они в значительной мере влияют на то, как вы относитесь к тем или иным событиям в жизни своей или другого человека, которые принято считать драмой.

Вот, например, поставили человеку диагноз «сахарный диабет 1 типа». Ваш дедушка, помнится, которому двадцать пять лет назад ставили такой диагноз, вел себя, по вашим наблюдениям, так-то и так-то. Человек он был, допустим, страшно эмоциональный. Когда ему этот диагноз поставили, он метал чашки в стену, орал, что теперь вынужден ставить уколы, жить на инсулине, фу, не хочу такую жизнь... Или что-нибудь в этом роде. Я фантазирую. Ну и вообще диабет, как вы видали в интернете и судя по дедушке, ведет к тем или иным нарушениям кровоснабжения, к эмоциональным колебаниям, человек может быть менее предсказуем в смысле капризов и порывов и так далее.

Вооружившись этими «данными» и памятью о собственном опыте, вы проецируете все это на человека, у которого только диагностировали диабет. Человек при этом воспитан в другой семье, у него другой темперамент, другие жизненные обстоятельства, у него все другое. Он спокоен, прекрасно себя чувствует, ему нигде не жмет. Ну диабет и диабет, в конце концов. Со времени вашего дедушки миновало четверть века. Наука прошла сто пятьдесят километров вперед. А вы этому человеку несете елку к майским праздникам. При этом у человека где-то может таиться точка шаткости, эмоциональной хрупкости, пусть и минимальная. И тут вы такой, со своим пылким сочувствием. И ему в это место — единственное малюсенькое уязвимое, в один квадратный сантиметр, — вы втыкаете принесенную елку. И человек, у которого все было хорошо, вываливается из своего уютного равновесия. Он тоже не в вакууме живет, он участвует в тех же общепринятых разговорах, что инсулиновый диабет — это «обожемой-какплохо». Особенно если тебе тридцать лет, и жить тебе с этим еще лет тридцать-сорок. Но человек худо-бедно умеет не влипать в панику и уныние. Человек терпеливо понемножку выжимает из себя раба умственных привычек. Ему хватает внутренней дисциплины, собранности и нежелания впасть в эту драму. А вы берете и помогаете ему туда вернуться.

Вообще нам всем полезно лишний раз быстро, но крепко задуматься, прежде чем писать или говорить человеку в комментариях, в личке или по телефону, из какого истока и с каким намерением мы собираемся сказать то, что собрались. Мотиваций на самом деле, как ни странно, очень немного — в смысле, применительно не только к критическим ситуациям, а в целом. Так же, как существует конечное количество сюжетных схем в литературе, и все они хорошо описаны. Искреннее беспокойство и желание помочь нередко оттенены праздным любопытством и постоянным желанием ума избавиться от скуки любой ценой — а также быть правым и всезнающим.

ИЗ АРХИВОВ ТАЙНОЙ ЛИЧНОЙ ГРУППЫ В ФЕЙСБУКЕ.
8 СЕНТЯБРЯ 2018 ГОДА
(после первой «химии»)

Два с половиной месяца прицельно наблюдая реакции людей на всякие новости, которые культура обязывает — по историческим причинам — считать плохими, вкурила кое-что о магии коммуникации, способной преобразовать и получателя новости, и ее подателя. Далее в порядке поступления на ум:

1. Примерка предложенной ситуации на себя — нередко ложный друг сопереживающего: то, что для кого-то из нас трагедия, для другого — житейско-философский пустяк, и наоборот. Категорически вредно навязывать подателю новости «правильное» отношение к происходящему в его жизни.
2. Получая неоднозначную новость о человеке от него самого, важно по возможности быстро уловить, как к этой новости относится сам ее податель, и возвращать ему его же реакцию, ДОВЕСИВ к ней веру в человека, его силы, сознание, опыт, адекватность и власть над своей судьбой (какая есть, да-да;)). Улавливать лучше всего по тону,

громкости голоса, взгляду, выбору слов и общему тону говорящего, а не по предлагаемой информации.

3. Не стоит смешивать свои тревоги о своем эмоциональном состоянии с тревогой о подателе новости — как минимум в первом разговоре. Если податель новости в крепком фокусе и ресурсе, ему — позднее — можно транслировать собственные неудобства от знания этой новости и честно просить о поддержке, прояснении и пр.

4. Совсем не все люди в усложнившейся личной ситуации расценивают вопросы «как ты?» с удовольствием и совсем не всегда рвутся на них отвечать — по массе разных причин. К сожалению, совсем не все из этих людей рвутся и объяснять, желают ли они вообще какого-то особого интереса к себе, а если да, то какого именно. Но с близкими людьми это можно и нужно обсуждать напрямую.

5. Обычно скверно: лишенные мирной иронии риторические вопросы, лирико-элегические вопросы, междометные восклицания. Если податель новости явно желает погрустить / поплакать, см. п. 2; «не плачь / не грусти» в таких случаях лучше попридержать.

Как я уже тыщу раз тут писала, 99,9 % всего, что есть жизнь, происходит у нас в головах; состояние ума отвечает за качество жизни сильнее, чем что бы то ни было еще в организме и внешних условиях. Чем просторнее, воздушнее и насыщеннее у человека в голове, чем больше там ветра и пространства для маневра, тем органичнее, таинственнее и трансформационнее *любая* новость в его жизни: в большом сознании, как во вселенной, найдется место и время для чего угодно. Я так думаю. Человек, способный в нужный момент раздвинуть и расчистить пространство себе и/или другу, — спаситель и учитель. Способность раздвигать и расчищать пространство другому человеку создает и преобразует и того, кто это делает.

Итак, пункт первый — не проецировать свою тревогу, не передавать ее потерпевшему.

Да, все так. Вообще какие-то свои представления об этом — какие угодно. Желательно для начала не передавать ему ничего, что вышибает из седла. И здесь нынешний курс на «необесценивание» может оказать медвежью услугу: в попытке подчеркнуть сакральность текущих переживаний у человека, но плохо представляя себе, как мы только что выяснили, какие там погоды стоят у человека в уме, легко уподобиться Маргарите Павловне из «Покровских ворот»: «Ты страдаешь, мой бедный друг!» Встречная отчаянно-возмущенная реплика Льва Евгеньевича пусть будет нам мнемоническим правилом: «Я не прошу твоего сочувствия!»

Возможно, в некоторых случаях первое время человека вообще лучше не трогать.

А не будет такого, что человек решит, будто до него никому нет дела и он в вакууме? Это же как раз общественный договор: узнал, что кому-то плохо, — беги сочувствовать. Как же поддержать и не пережать?

С рецептами тут, надо признаться, туго. Потому что откуда нам заранее знать, хочет человек, чтобы к нему приставали с вопросами «как ты себя чувствуешь?», или не хочет? Мало у кого на лбу написано — только если на стенке в Фейсбуке²⁷. Но хорошо, попробуем сколотить некое подобие алгоритма.

1. Если ни сам человек, ни его уполномоченные ближние ничего не пишут в соцсетях, а вы узнали о возникших трудностях по сарафанному радио и не получили при этом

27 Многие соображения в этой главе — и в книге в целом — подразумевают, что читатель ведет онлайн-жизнь в том или ином варианте, то есть общается в социальных сетях или вообще электронно.

никаких дополнительных вводных — молчите в тряпочку и к человеку не лезьте. Доверьтесь его здравому смыслу — раз не поделился, значит, ему сейчас так лучше.

2. Если ни сам человек, ни его уполномоченные ближние ничего не пишут в соцсетях, а вы узнали о возникших трудностях по сарафанному радио и смогли добыть вводные, что человек рад был бы участию, но по неким причинам не рвется участие запрашивать, а вы это участие сознательно хотите предложить, начинать разговор имеет смысл так: «Дорогой имярек, я узнал(а), что у тебя [здесь номинальное обозначение ситуации: нашли такой-то недуг, заболел или умер тот-то, пропали деньги, украли то-то и так далее]. Верно? Нужна ли тебе помощь словом или делом? Нужно ли тебе об этом говорить со мной?»

Несколько примеров, как *не стоит* делать:

Вариант «Плач Ярославны»: «Дорогой имярек, я узнал(а) кошмарную новость о тебе. Какой ужас. Бедный ты бедный. Что же ты теперь делать будешь? Может, помочь тебе?»

Вариант «Капитан Зеленый»: «Дорогой имярек, давай начистоту, как взрослые люди. Статистика по твоему диагнозу паршивая, я проверил(а), жить тебе осталось не очень много, и я, конечно, в шоке от этого. Как ты вообще, держишься?»

Вариант «Пифия»: «Дорогой имярек, все будет хорошо, ты сильный(-ая) и справишься даже с таким ужасом».

3. Если сам человек или его уполномоченные ближние обнародуют новость в соцсетях на ограниченный круг людей, в который вы попадаете, внимательно читайте написанное и не додумывайте ничего поверх, а также просмотрите комментарии к записи, если вы не первый ее видите и комментируете. Если вводные лишены любых эмоций и человек просто констатирует ситуацию, а в комментариях к посту вопрос о помощи уже прозвучал, просто добавьте в тот же тред свой «+1», этого достаточно.

Если вопросы о помощи не возникли, а возникли только соболезнования, станьте первым, кто вопрос о помощи задаст, см. вариант формулировки выше.

4. Если в обнародованном известии есть эмоции и вам даже кажется, что вы их понимаете адекватно, я бы предложила внимательно разобраться, в каком сегменте видимого спектра находится настроение потерпевшего, и общаться на градус солнечней и теплее, чем то место, откуда человек внутри себя вещает. То есть, продолжая эту метафору, например, человек находится где-то в синей зоне спектра, печалится — это еще не античная трагедия, человек не истерит и не бегаёт по стенкам, но он «тухлый». У человека мало энергии, он вялый, сумрачный, у него мир — фу-фу, а солнце — заляпанный фонарь. Впаривать человеку в этом состоянии экстремальный оптимизм обычно без толку и, по моим наблюдениям, раздражает, злит и выматывает — его не понимают, не слышат. Слишком разные длины волн, вы не синхронизируетесь, а просто потратите энергию впустую. Маниакальный оптимизм — нередко разговор утешающего с собственными страхами, а не с человеком снаружи. Если у вас нет времени, сил, желания или уверенности в собственном равновесии, чтобы удовлетворить запрос человека на большой разговор, но вы хотите хотя бы парой слов поддержать унылого, оптимум — вытягивать человека в соседнюю зеленую зону спектра: «я рядом», «понадобится помощь — всегда обращайся, помогу чем смогу», «я буду пристально следить за всеми твоими новостями», «это очень интересно и важно, пожалуйста, рассказывай все, что хочешь и готов рассказать». В целом полезно уточнять, склонен ли человек вообще обсуждать эту тему, и если да, то в каком режиме. У меня бывали дни — особенно до начала лечения, — когда я категорически не желала и не могла устно общаться ни с кем, кроме Макса, годилась только переписка.

Однажды я была на актерском тренинге, и нас спросили, что именно известно герою в этот момент действия? И тут вдруг я поняла, что карта событий в голове меня-зрителя и в голове персонажа — не одна и та же. Персонаж еще не осведомлен о чем-то, а я его поступки уже наделила мотивами и оценками, как будто он в курсе всего сюжета. В этом смысле очень интересно, конечно, на одни и те же события посмотреть глазами других людей.

ИЗ АРХИВОВ ТАЙНОЙ ЛИЧНОЙ ГРУППЫ В ФЕЙСБУКЕ.

23 ИЮЛЯ 2018 ГОДА

(в разгар диагностики)

Только что поимела беседу в личке, где, опуская подробности, мне из лучших побуждений порекомендовали «выходить из зоны комфорта» — типа болезнь, она для этого в том числе. Поскольку я постановила, что во всех разговорах — и на эту тему, и вообще — буду вести себя с большой энергией и честно (не прятать в себе неудовольствие, применять NVC²⁸ постоянно, а не через раз), я возразила, что мне а) хватает выше крыши выходов из зоны комфорта, б) искать их дополнительно — уже не расширение, а мазохизм. В целом попросила того человека не задавать мне по возможности вопросов «какдила»: я пишу в ФБ более-менее регулярно, меня «видно», а если что-то понадобится — я попрошу.

Кроме того, если вы решаете все-таки не молчать совсем и назначаете выборочный онлайн-круг²⁹, такой

28 Non-violent communication (англ., ненасильственное общение) — методика, эффективно помогающая налаживать диалог и конструктивно общаться, прикладной коммуникативный гуманизм; разработана американским психологом, медиатором, писателем и просветителем Маршаллом Розенбергом (1934–2015).

29 Помимо закрытых узких групп в соцсетях существует множество возможностей в чатах.

промежуточный вариант оповещения удобен по массе причин. Во-первых, можно сказать что-то разом и в одном и том же тоне одновременно двадцати людям. Во-вторых, участники группы вольны ознакомиться с твоей новостью когда им удобно — когда есть на то время и настроение, то есть когда у человека есть на тебя силы. Я постоянно держала в голове, что параллельно с вот этим моим приключением в жизни у моих друзей происходят свои взлеты и падения, они решают свои задачи, и градус психологического, физического и прочего накала у них может быть не меньше, а меряться с ними, чей шторм козырнее, не представляется мне универсально уместным.

Как я уже говорила, гипнотическое воздействие общепринятых установок насчет того, как «правильно» и «ожидаемо» относиться к диагнозам вроде моего, норovit подчинить себе и ум самого человека, оказавшегося с диагнозом, и умы тех, кого этот человек уполномочил о нем знать. У меня с моими ребятами, из которых сложилась наша тайная группа в Фейсбуке, получился практически идеальный вариант. Именно в силу того, что я правила себе вывих ума так или иначе примерно до мая 2019-го, то есть едва ли не год, мне было важно, чтобы мои шли в этом поиске со мной и если не рвались сами целиком и полностью революционизировать себе сознание, то по крайней мере искренне и увлеченно допускали, что ортодоксальный взгляд на диагноз а) не единственный, б) не оптимально расположен по отношению к истине. Именно поэтому жалость и сочувствие мне понадобились существенно позже, на 4–6-й «химиях», когда организму было физически нехорошо. Моего домашнего питомца, иными словами, нужно было брать на ручки. А моему сознанию жалость и эмпатия не требовались, что уж говорить про стенания, слезы и панику — они были попросту вредны. Нужна же мне была вера в мою способность укротить и освободить ум. И ребята меня этой верой наделили.

ИЗ АРХИВОВ ТАЙНОЙ ЛИЧНОЙ ГРУППЫ В ФЕЙСБУКЕ.
16 СЕНТЯБРЯ 2018 ГОДА
(после первой «химии»)

Сегодня осознала одну очень новую для себя вещь: когда не удается отлипнуть от карамельных конвенций (так я для себя называю вселенную общепринятых в культуре и искусстве реакций на те или иные непривычные и/или сложные общечеловеческие обстоятельства), и эта черная дыра все же всасывает в себя, ее можно пройти насквозь, не сопротивляясь, но и не застревая ни в жалости к себе, ни в лабиринтной горести-зависти к тем-кто-останется-после. На той стороне черной дыры карамельных конвенций находится великое безбрежное море охуения перед Большой Жизнью, единства и полноты пространства-времени. У вод этого моря особый вкус, он не горький, и не сладкий, и не сладко-горький; это корпускулярно-волновой вкус всего сразу, и мой личный отклик на него — тоже слезы, но это не радость и не печаль. Пема Чодрон вот пишет, что это *tenderness of the heart*³⁰ — собсна, бодхичитта.

И вот ща важно, друзья, чтобы вы железно ушшучили в сказанном *полное отсутствие сраной элегии и альбинони* — этот извод восприятия остался в черной дыре.

Продолжая разговор о поведении в присутствии потерпевшего и о том, как ему сопереживать, скажу, что сама я по крайней мере полгода — а на самом деле даже дольше — с громадным трудом переносила, когда при мне начинали стенать и плакать по мне же. Я смотрела в эти плачущие глаза, в это смятое лицо, и меня скручивало в претцель от сочувствия. Я собирала в кулак все свое страдание, но как раз в таких ситуациях оно у меня, увы, исчерпывается почти сразу — мне тоже еще расти и расти

30 Нежность сердца (англ.).

в смысле великодушия. У меня в уме начинала громоздиться встречная фантазия, что вот, человек прямо сейчас простраивает ситуацию вперед, в то будущее, где меня больше нет, где Шаши исчезла, физически она больше не представлена в окружающей среде. Она занимала какой-то кусок жизни этого человека, она была встроена в его личный космос. А потом хлоп! — и эта конкретная альфа Индейца, значит, исчезает с карты звездного неба. И человеку становится темнее, или скучнее, или у него вообще эта самая карта начинает ехать по строкам и кадрам. То есть в этот миг у человека надламывается его реальность, в которую встроена я. И все это вот очень убедительно возникает в моем умственном кинозале, я в такое кино, конечно же, сразу верю, потому что на старте приключений, когда ум вывихнут, веришь всем своим мыслям. И мы уже оба рыдаем, причем с моего конца к скорби о себе-родимой добавляется сочувствие к сочувствующему и смутное раздражение на него же: кому тут из нас двоих, в конце концов, хвост прищемило и кому полагается сочувствие?

В том, что сочувствующего колбасит, нет ничего неприличного или удивительного. Однако в ситуации, когда пострадавший хрупок, особенно на первых порах, а вы сомневаетесь в том, что сможете *hold your shit together*, как говорится, — не выходить из берегов со своими эмоциями, — лучше вообще не лезть. Пусть потерпевший решит, что вам плевать. Лучше придите к нему, когда окажетесь полностью в фокусе. Ваша помощь — в вашем полном равновесии. Оно укрепляет равновесие и в потерпевшем.

ИЗ АРХИВОВ ТАЙНОЙ ЛИЧНОЙ ГРУППЫ В ФЕЙСБУКЕ.

27 ОКТЯБРЯ 2018 ГОДА

(после третьей «химии»)

Давайте я вам предложу подробный пример того, как устроено в моей, в частности, голове субтитрование того,

что я слышу («литературщина»), и попутно поделюсь соображениями, как имеет смысл общаться с людьми, оказавшимися в ситуации жесткой и сложной неопределенности — любой.

Итак. Я вчера писала, что в наш пионерлагерь³¹ где-то в обед зашла получить свои вещества 35-летняя барышня (далее Б.). Вот примерный конспект нашего разговора, мои ментальные субтитры — в квадратных скобках.

Ш.: Как ваши дела?

Б. (*радушно улыбается, поправляет трубку капельницы — у Б. тоже порт, как у меня*): Очень хорошо, спасибо!

Ш.: Вы первый раз?

Б.: Нет, второй.

Ш.: Хм, класс, волосы при вас остались.

Б. (*улыбается еще шире*): Это парик! (*С готовностью сдвигает парик со лба на макушку, оголяет обритость, как у меня.*) Они полезли, я решила не ждать проплешин, все убрала. На работе (*называет крупную сервисную компанию*) народ в восторге от «новой прически» (*показывает на парик, улыбается*). [Молодчина какая, держит удар — мне-то на работу ходить не надо, и круг общения у меня в 120 раз менее квадратный, видимо.]

Ш.: Вы не рассказывали?

Б.: Нет, что вы! Только непосредственному начальству — мне же отпрашиваться надо. [Блин, в реальном мире людям надо отпрашиваться! У начальства! Они, сцуко, ХОДЯТ НА РАБОТУ!]

Ш.: Диагнозом поделитесь? [Вот нахера я это спрашиваю? Чисто на основании того, что мы тут сестры по несчастью™, но вообще это праздное любопытство, если вдуматься.]

Б. (*бодро*): РМЖ. [Бля! (*с осторожным ужасом*)]

31 Имеется в виду палата дневного стационара в Клинике доктора Ласкова, где я проходила свои первые две с половиной линии терапии (с сентября 2018-го по декабрь 2019 года).

Ш. (бодро, с надеждой): Только химия будет?

Б. (еще бодрее): Ой нет. Сейчас химия, потом операция, потом лучевая, а там как пойдет. Весь комплект, в общем (сияет). [Ох, я бы сдохла от ужаса 4 раза. Интересно, она уже оклемалась от пиздеца или еще не начинала даже? Если оклемалась, то какая у нее методика? А если нет... Ой-й-й.]

Ш. (участливо, но бодро): Ну, мы с вами в надежных руках, всё должно быть в ажуре. Прорвемся!

Б. (бодро, с улыбкой): Конечно.

Ш. (с сестринским естествоиспытательским интересом): А протокол у вас какой?

Б. (деловито, буднично): 8 «химий», раз в три недели, 4 вот этих, а потом 4 «красных» [БЛЯ-А-А! ЧЕТЫРЕ КРАСНЫХ!³² Она же в курсе, КАКАЯ там побочка! Счастье, что у нее уже порт! Фух-фух-фух, пусть ее пронесет по-легкому! Бедная!]

Ш. (сдерживая благоговение, почтительно, лихорадочно подбирая правильный тон и потенциально оптимистическую/заинтересованную концовку реплики): Сильная программа. Вы быстро начали лечение?

Б. (сияя): Да, за месяц все успела!

Ш. (сияя в ответ): Класс! Отлично!

Б. (продолжая сиять): Я тоже порадовалась, что все удачно. [Мучительно раздумываю, спрашивать или нет, как она справляется, частые ли у нее «качели», кто ее поддерживает и пр. Не решаюсь. Варианты дальнейших реплик видятся сплошь банальными и/или опасными эмоционально.]

Ш.: Пока нормально идет? Побочки не ужас?

Б. (бодро): Да нет, все в порядке. Утром вылетаешь из постели — ребенка в школу, дальше на работу, дела-дела, вечером прибежал, с делами разобрался, отрубился.

Ш.: О, у вас ребенок? Это сильная мотивация к бодрости. [Детные — другая вселенная... Держать при детях лицо.

32 Красная химиотерапия рака молочной железы — самая сильная и одновременно самая токсичная; часто переносится хуже остальных, ей так же свойственна наибольшая частота возникновения различных осложнений. В красную схему входят препараты: доксорубицин, эпирубицин, идарубицин.

О муже/бойфренде/родителях она ни слова пока не сказала.]

Б. (улыбается): Это точно. Деньги надо зарабатывать. Я же в Москву переехала лет десять назад всего. [Бля. За квартиру еще человек башляет! Надеюсь, не в одиночку бодается, но спрашивать точно не буду — это уже за пределами любых приличий вообще.]

Умолкаем.

Я думаю о том, как в очередной раз примерила на себя чужую жизнь, в которой ни черта не понимаю, о которой не знаю ровным счетом ничего, решила за человека, как он ко всему происходящему относится, и оценила походя, каково ему — и сейчас, и вообще. Это не значит, что ей действительно все время зашибись. Не значит это, и что ей все время *на самом деле* ужасно, зато уже есть отработанный спектакль «Бодрее, еще бодрее». Это значит только одно: я ни черта о ней не знаю. Она приоткрыла мне дверь на ма-а-аленькую щелочку, и это все, что мы пока успели. Слушая ее, наблюдая за ней через нашу залитую солнцем келью, я слышу эту звукоизолированную ноту — звон струны, натянутой из прошлого в будущее, с единственной точкой в настоящем, ноту парения над бездной личного времени жизни. Но у ноты нет субтитра, кроме частоты, амплитуды и децибелов. Помню об этом, помню об этом. *Тонглен*. Мы одно с тобой, барышня. С тобой я на твоих условиях, по твоим правилам. А вот это субтитрование жизни другого человека — конвейерное производство, тик, коленный рефлекс, говорящий всё обо мне и ничего о тебе, родная моя барышня.

В сухом остатке: разговаривать в таких обстоятельствах имеет смысл, внимательно слушая, как человек сам оценивает ситуацию, и слегка (!) приподнимать его в энергии. Понятно, что если человек своим отношением ставит свою (или чью-то еще) жизнь под угрозу, с вашей точки зрения, спускать на тормозах это не стоит. В остальных случаях

действительно остается лишь чтить здравый смысл другого человека и аккуратно добавлять своей энергии в сторону «ты в нестрашной точке».

Еще одно важное о формулировках. В острых ситуациях, когда всё только что случилось и все стоят на ушах, следите за тем, что вы человеку предлагаете, и приготовьтесь отвечать, что называется, за базар. В обстоятельствах перерасхода у потерпевшего всех ресурсов — в первую очередь, ресурса равновесия и внимания, — ему очень нужно, чтобы окружающая среда хотя бы в чем-то не подводила. В случае с болезнью, каким-то трудным диагнозом или уходом близкого человека — не обязательно из жизни, это может быть болезненное расставание, — человек переживает слом ожиданий. И вот здесь ваше участие, помощь могут заключаться попросту в том, что вы беретесь хоть в чем-то мелком обеспечить человеку предсказуемость.

Да, это обезболивание. Да, это временная мера, и мир как был, так и останется фундаментально непредсказуемым, а любые гарантии — наши фантазии, подобные далекой радуге: она вроде как есть, но представляет собой оптический обман. Однако мы помним про каузальную действенность: Дзонгсар Кхьенце Ринпоче любит приводить пример со змеей. Если нам кажется, что на полу у нас в комнате лежит змея, мы производим все действия — и переживаем все физиологические ответы организма, — обусловленные близостью змеи. И то, что это на самом деле ремень или галстук, как потом выясняется, наших реакций не меняет: нам же казалось, что это змея. Так же и с потрясениями: да, любые мысли и эмоции — любые! — продукт ума, радуга. Но их воздействия на наше поведение и состояние это не меняет. А потому обезболить, как уже не раз было сказано, нужно.

Вы пообещали потерпевшему приехать — приезжайте. Или имейте могучую форс-мажорную причину, чтобы как можно более загодя предупредить человека о смене планов. Сказали, что напишете или позвоните ему тогда-то, —

пишите или звоните в срок. Или предупреждайте о смене планов. В этой ситуации очень желательно не обманывать ожиданий или их не создавать. Понятно, что мы все живем в мире вероятностей. Все мы, бывает, застреваем в пробках, в метро творится черт-те что, у нас убегает молоко, заклинивает дверь в подъезде и прочее, и прочее. Предупредите — это просто вопрос усиления деловой дисциплины и большей приверженности собственному слову. Мне кажется, такое выполнимо и не очень трудно: просто следить за своими словами и выполнять обещания. Либо не обещать.

ИЗ АРХИВОВ ТАЙНОЙ ЛИЧНОЙ ГРУППЫ В ФЕЙСБУКЕ.

8 ОКТЯБРЯ 2019 ГОДА

(перед второй сессией иммунотерапии)

Идея подарка (вдруг пришло в голову): если у вас в поле зрения есть человек (или не один, а несколько), у которого по каким-нибудь причинам затяжная неопределенность в чем угодно, офигительный, сладчайший подарок ему — быстрые ответы на его вопросы и предельная ясность, насколько она вам доступна ситуативно. Ясность, короче, дарите тем, у кого туманный отрезок дороги.

Есть еще такая разновидность поддержки — предоставление непрошенных советов.

Да, к этой же категории относятся «аналогичные примеры». Мотивация и непрошенных советов, и примеров из соседних жизней может быть смешанной. Конечно же, это часто именно искренняя попытка участия и поддержки. Но помимо нее есть и вездесущее цепляние за свою самость в варианте «меня забыли спросить, а я самый умный и всех спасу» и/или в варианте «проецирую на себя, мне страшно, поговорю-ка я сам с собой через потерпевшего». Прежде чем предлагать потерпевшему совет, которого

не просили, необходимо задаться вопросом, откуда этот совет произрастает, какой импульс толкает его на выход. Если вы удостоверились, что руководствуетесь исключительно заботой о благополучии потерпевшего, начните разговор примерно так: «Я уверен(а), что ты полностью в здравом уме и твердой памяти, что ты взрослый человек, у тебя есть масса контактов, знакомых, ты умный, выдавший виды и сам все знаешь про то, что надо делать со своим здоровьем. Мне очень важно твое благополучие. У меня есть к тебе осторожное предложение (совет), если у тебя будет настроение и желание, я с тобой им поделюсь». И тогда, если человек говорит, что он готов вас выслушать, уже советовать ему что бы то ни было.

Хорош и вот такой вариант начала разговора, если имеем дело с заболевшим: ты уже определился с лечением? Нашел ли всех нужных специалистов? Если человек отвечает, что у него все схвачено и нет никаких сомнений, предлагать ему что угодно альтернативное — ультрасовременную клинику в Новой Зеландии, уринотерапию в Бангладеш, заячий помет, экспериментальное выдролечение — «не только бесполезно, но и вредно»: что бы вы ему ни предлагали в этих обстоятельствах, вы втаскиваете его обратно в пространство неопределенности. Он только что потратил внимание, время и, скорее всего, деньги на то, чтобы выработать для себя тактику вывода своего самолета из турбулентности, и тут, воспользовавшись тем, что дежурный диспетчер вышел водички попить, в эфир вылезает радиолюбитель и сообщает, что зону турбулентности лучше преодолевать — ему рассказывала бабушка на ночь в детстве, — войдя в петлю Нестерова. Вообразите состояние летчика в кокпите, вцепившегося в штурвал и оставшегося буквально только что без автопилота... Я не против альтернативной медицины — речь сейчас вообще не о ней. Речь о том, что вы, предлагая знания человеку, обязаны продумать, не навредите ли вы ситуативно своей помощью.

Если человек напрямую просит что бы то ни было, все легко и просто. Накидывайте контактов и рекомендаций,

а человек дальше сам разберется. Создавайте человеку определенность. Помогайте ему сконденсироваться. Конструктивно сокращайте его муки выбора. Так ему будет проще принимать более здравые решения, меньше метаться, у него возникнет меньше поводов покушаться на игры ума.

Итак, суммируем. Первое: не проецируем свои ожидания на человека и исходим из того, что нам неизвестно, что у него внутри, как именно он себя чувствует, и аккуратно разведываем, наблюдаем, наводим справки и только потом лезем благодетельствовать. В соцсетях проверяем, что, сколько и как часто человек пишет, появляется ли на людях оффлайн, позволяет ли осведомленным распространять информацию дальше. Сперва разбираемся, оцениваем, за какие свои слова готовы отвечать, а затем безоценочно подаем голос и предлагаем себя в поддержку. Второе: советы предлагаем осмотрительно и сперва два раза подумав.

Мне попадалась такая рекомендация: есть человек, с которым что-то случилось, — он в условном круге «А». Есть круг побольше, «Б» — в нем находятся ближние, которых эта травма непосредственно коснулась, — и есть люди в большем круге «В», где слышали, что у кого-то что-то случилось. И правило: когда пытаешься кому-то сочувствовать, нельзя жаловаться в центр, внутрь этой системы кругов, можно только наружу. Мне это правило кажется разумным, но я помню, что ты возражала.

Есть такая существенная житейская компетенция: способность здраво оценивать собственный ресурс. Умственный, эмоциональный, временной, денежный. Если деньги свои мы в силах запросто оценить количественно (то же касается и, скажем, времени на сон, работу и прочие дела), то с ресурсом сознания, намерения, ясности все гораздо менее очевидно. Он оценивается тем, насколько быстро, отчетливо и невозмутимо вы способны, например,

выбирать и принимать решения и как быстро переходите от раздумий к действиям, насколько крепко держите равновесие и не покупаетесь на свои и чужие мысли и эмоции. Уметь оценивать это — незаменимый навык. Нередко люди тратят не глядя и оказываются на вынужденном иждивении у окружающих — в том числе и тех, на кого только что перерасходовали ресурс. Когда сознание ясное, мы берем быка за рога — или совершенно сознательно и легко отставляем решение на тот или иной срок. А если сознание мутнеет, мы маемся с решением и не понимаем, дожать его или отложить. В ситуациях критических такого ресурса становится меньше — как минимум потому, что решений в единицу времени нужно принимать гораздо больше, а последствия выбора могут быть дорогими во многих смыслах слова.

Так вот, о сострадании к страдающему. Когда жалуются внутри круга — в той схеме, о которой ты говоришь, — получается, да, что человек пришел тебе сочувствовать, а в итоге ты же его и нянчишь. И вроде как это несправедливо и нелогично, однако подобные ситуации время от времени оказываются замечательным поводом отлипнуть от жалости к себе — как раз тем, о чем мы говорили с тобой в четвертой главе. Первые полтора года о моей истории знали считанные люди, а со всеми остальными, вне этого круга, я общалась как обычно. И ко мне продолжали приходиться с жалобами и сетованиями. Люди жили нормальной эмоциональной жизнью в связи со мной, в моем присутствии. И у меня то и дело, конечно, внутри возникало вот это: «Марьиванна, мне бы ваши трудности», — когда бывало негусто со своим ресурсом. Но я выбрала не отвечать и особого отношения к себе не запрашивать ни у кого, кроме тех, кого я решила уведомить. У всего есть цена: хотите более-менее полно контролировать качество и количество тематического общения — говорите о своей ситуации только тем, кто способен такое общение вам обеспечить и при этом умеет держать язык за зубами. В таком случае со всеми остальными будьте

готовы жить рядом как обычно. И, внимательно следя за ресурсом, будьте готовы помогать другим и поддерживать их в привычном режиме, а если сил нет — говорить об этом прямо, не объясняя, почему сил нет. Если же силы есть, возможность помочь другому человеку — великолепный способ и обезболивания, и трансформации своего ума. *Тонглен* в действии. Широкое дыхание в космосе другого человека.

ИЗ АРХИВОВ ТАЙНОЙ ЛИЧНОЙ ГРУППЫ В ФЕЙСБУКЕ.

18 ДЕКАБРЯ 2019 ГОДА

(в паузе между иммунотерапией и таргетной терапией)

Ко мне в личку пришла приятельница [...] с катастрофической многолетней депрессией, и мы уже сутки разговариваем практически теми же словами, какие я грузу Макс, Анче и вам здесь в группе, когда я в жопе, с той разницей, что эти слова я теперь прочитала в исполнении другого человека, человека умного, образованного, социально включенного, обаятельного, странного и нежного. Очень хочет убить себя, но все время как-то не собирается с духом, ну и много всяких попутных слов. Нашла я, беседуя с ней, как мне кажется, симпатичную и небесмысленную метафору — для меня самой во всяком случае. Вот в чем она состоит: я и моя жизнь — некоторая песочная мандала, которую насыпаю не только я лично, но еще десятки и сотни людей (родители — сильно не единственные, они только выдают часть песка и метелок и насыпают первые фрагменты), это коллективное творение и в этом смысле не моя сольная работа. Сметая готовую мандалу, монахи получают сильный жизненный опыт отпуская именно потому, что *им потом с ним жить*. Если смести мандалу своей жизни, это — в пределах такой метафоры — во-первых, сломать работу и других людей тоже без договоренности со всеми ними, а во-вторых, не будет возможности извлечь эстетическую и практическую пользу от жеста. Когда мандалу смывает

дождь или сдувает ветер — когда мы умираем сами, — это совершенно другая история, другая динамика воль.

Бывает и так, что у человека что-то потрясается, его ближний или средний круг резко редееет. Люди исчезают из поля зрения. Наверное, у них нет ресурса участвовать, они слишком боятся или что-то еще. Не знаю, пропадали кто-то у тебя из знакомых, но мы такое знаем. Как тебе с этим?

У меня в ближнем круге никто, в общем, не пропал. В смысле я не ощущаю это как-то остро. Но тоже слышана от других о таком. Легко могу вообразить, что это обидно, а иногда и откровенно больно и неудобно. Вместе с тем, значит, у таких отношений были свои границы и возможности, и проявились они вот так. Где тонко, там и порвалось. Мне самой не хотелось бы, чтоб условный друг или приятель в такой ситуации вымучивал близость. Я бы уловила, думаю. Это истощает всех участников подобной связи, и лучше никак, чем так. Но да, у меня есть знакомые барышни, которых из-за их диагноза оставляли возлюбленные. С таким справляться, думаю, легко далеко не всем.

Как вообще смягчать возможный удар в таких случаях? И можно ли вообще тут подстелить соломку?

Совсем не иметь ожиданий в жизни могут, насколько я понимаю, только очень высоко реализованные люди. Даже переходя дорогу, мы ожидаем, что зеленый для пешеходов означает то же самое, что и вчера, и на этот зеленый не поедут машины. Мы кладем в рот таблетку аспирина и рассчитываем на то, что это не цианистый калий. Но необходимо неизменно тренироваться в том, чтобы всегда помнить: любые мысли и эмоции — радуга, она как бы есть и вместе с тем оптический обман. Не цепляться. Мы вновь и вновь возвращаемся к этому методу. Упражняемся дома,

сидя в тихом углу, применяем в жизни. Гигиена ума: постепенно учимся выниматься сознанием из мыслей и эмоций, учимся воспринимать их как такой же предмет для разглядывания, как и любой другой снаружи. Такому подходу — десятки веков, он существовал и до Будды, а Будда просто довел его до вершины применимости — до полного постижения природы ума.

Желательно все же начинать всем этим заниматься заранее, а не в зоне турбулентности.

Очень желательно. Однако сама я, пока жареный петух не клюнул, почесывалась в этом смысле очень нерадиво. И я благодарна сложившейся ситуации много за что, но в первую очередь именно за это: она заставила меня заняться собственным сознанием в ежедневном режиме.

В завершение этой главы еще вопрос про непривязанность. Вот, допустим, муж и жена. И выясняется вдруг, что один из них болен. В неопределенности живут оба — понятно, неизвестно, кто когда умрет, понятно, что кирпич на голову может все равно свалиться. Один болеет. То есть там что-то замаячило ближе, чем ты ожидал. Как жить в таком случае, не изнывая от боли, когда видишь дорогого тебе человека, и у тебя в голове постоянно крутится, что он болен, с его организмом что-то не так. Как не превратить это в трагедию на оставшиеся годы?

Макс в этой ситуации оказался по отношению ко мне, и в идеале этот вопрос задавать надо ему. Но попробую ответить на этот вопрос от имени Макса. Он повторял, как мантру, фразу «Давай жить, пока мы живы». Это требует дисциплины и собранности — и отсутствия жалости к себе и к тому человеку, кто рядом с тобой переживает свои обстоятельства, которые одновременно ваши общие. Тогда, летом 2018 года и далее, вплоть до мая 2019-го, до

того, как нам удалось постепенно кристаллизовать тактику и стратегию больших смыслов и осознания подвохов ума, Макс справлялся благодаря волевому отключению избыточной фантазии, вере в то, что все как-то обойдется, вере в нас как в единый воздухоплавательный аппарат, в возможности моего организма и сознания и в достижения современной медицины. Мы очень много разговаривали и очень много работали — и с сознанием своим, и вовне, в смысле — занимались делом. Сознательно избегали ментальной духоты. И самолет у нас был и остается один на двоих. Понятно, что физически, технически, это мое тело, и это тело будет уходить само по себе. Мы с Максом, скорее всего, не умрем в один день и один час. Зато у нас есть единое пространство сознания. И в том слое — слое единого бескрайнего сознания, где простор и неисчерпаемый воздух, — мы вместе и мы едины. На этой высоте всегда безоблачно и всепроникающий свет. Небо не двоится, как неоднократно повторял Андрей Лапин и многие до и после него. Мы просто оба поднимаемся над хмарью любых мыслей и эмоций, любых заблаговременных страхов и скорбей о том, что еще неизвестно как и когда произойдет. Это постоянная устремленность пары как единого воздушного судна вверх, туда, где есть только небо.

Есть ли какие-то тонкости в общении двух потерпевших?

Подробнее к этой теме мы обратимся в разговоре о сетевых сообществах людей, объединенных общим набором чрезвычайных жизненных обстоятельств — например, одним и тем же диагнозом. Там, внутри этих групп, своя этика общения. Я в ней разбираюсь плоховато, поскольку, быстро выяснив, что лично меня общение в таких группах не поддерживает, перестала там появляться.

Однако вкратце попробую ответить так. Мне приходилось иметь дело и с людьми «старше» в диагнозе, и с теми, кому диагноз поставили позже, чем мне. И я страшно

благодарна аксакалам — людям с бóльшим стажем, с кем мне довелось соприкасаться. Они мне по моему запросу дали несколько бесценных советов — и в том, куда бежать лечиться в первую очередь, и как ухаживать за своим вывихнутым умом на старте. Да и на уровне быта мне посоветовали несколько полезных вещей. Как питаться, чтобы поддерживать эмоциональный тонус, бодрость — то, что я позднее назвала обезболиванием едой. В чем себе потакать, в чем не потакать. Чего ожидать от «химии», какие могут быть финансовые нагрузки и их масштабы. После того, как я обнародовала свою историю, ко мне тоже начали приходиться «новенькие», да и вообще те, у кого жизнь по разным причинам усложнилась. Настал мой черед поддерживать кого-то по запросу, и я счастлива быть полезной. Эта книга возникла исключительно с этой целью — содействовать.

ИЗ АРХИВОВ ТАЙНОЙ ЛИЧНОЙ ГРУППЫ В ФЕЙСБУКЕ.

10 АВГУСТА 2018 ГОДА

(в день выработки тактики лечения)

Полдня провели с Татой, [...] много разговаривали, вспоминали нулевые, «Фак», «Артефак», «Август» и прочее тогдашнее счастье. [...] Мы, люди, стремительно покрывающиеся патиной нездоровой диагност-спровоцированной экзистенциальной мудрости, — синие розы: это поэтично, но противоестественно. Жизнь перестает быть длинной и разъезжается в ширину, от этого закладывает уши. За любое приобретенное знание, пришли мы с Татой сегодня к выводу, надо платить, но вот с онко-вижн расклад такой: заходишь случайно в лавку, где его дают, тебе заезжают стулом по лицу, вкладывают тебе в карман не выбранную тобой ценность, в уплату забирают всё, что найдут, и выволакивают за ноги на улицу. Очухаешься — молодец, выживешь — воспользуешься «приобретением».

Какова может быть физическая помощь потерпевшему со стороны семьи, друзей или просто людей, которым безразлично, чтоб она оказалась правильна, полезна и не мешала? Возможно, я сейчас скажу нечто совершенно очевидное, но мне кажется, это нужно проговорить. У любого человека, независимо от того, есть у него диагноз или нет, имеется особый круг людей, общение с которыми не подразумевает практически никаких границ. Это может быть ребенок, родитель или партнер по жизни. А есть люди вне этого внутреннего круга. У каждого из нас этих кругов очень много, и расстояние между вами — сердцевиной этого круга — и любым другим человеком может быть очень разным. Более того, оно, мы понимаем, меняется с ходом жизни. Не всегда очевидно, где ты находишься по отношению к этому человеку. Когда все живы-здоровы и ничего специального не происходит, все это — непринужденный танец, все легко, и обычно не происходит ничего болезненного. Хотя даже два здоровых человека в состоянии, мы знаем, эти границы нарушать — в безобидных случаях такое называется бестактностью. Слишком много человек на себя берет, например, или фамильярничает — это нарушение неочевидных границ. Для того чтобы их всегда различать, необходимо быть телепатом. С диагнозом — или вообще в ситуациях сильных жизненных потрясений — такие границы становятся горячими, воспаленными, потому что человеку, оказавшемуся в особых обстоятельствах, трудно. И пересечение незримых границ требует повышенной чувствительности, деликатности и зачастую особых договоренностей.

Есть дома — двери нараспашку. Есть люди нараспашку. У них все время гости, кому разрешается брать любые чашки из буфета и не спрашивать, можно ли чаю налить. В таких домах и с такими хозяевами гости уполномочены открывать холодильник и брать оттуда что угодно. Кто угодно заходит, берет кусок сыра и съедает его, а хозяева не обижаются. А есть люди с законами пространства

пожестче, и в гостях у них — в физическом ли доме или в умственном-эмоциональном-психическом — мы быстро понимаем, какие тапочки нельзя брать, где у стола гостевое место, а где хозяйское, можно пользоваться посудой без разрешения или не стоит.

Так вот, когда в целом пространство у человека достаточно зарегулированное, приезжать к нему домой без предупреждения, без звонка — давай я тебе буду помогать! — значит навредить. Это будет расход и своих, и его сил впустую: тому, кому вы стремитесь помочь, придется одновременно тратить силы на оборону своих границ и пытаться соблюсти приличия и учесть ваши благие намерения. Прогнуться под вашу добрую волю.

Предположим, мы не прыгаем на человека с незваной помощью, а честно с ним договорились. Какие могут быть варианты конкретной помощи? И как быть с предложением человеку денег?

С бытовой помощью, думаю, все плюс-минус понятно — приготовить еды и привезти ее, притащить продуктов, прибраться. Хотя сейчас, понятно, все это можно сделать на расстоянии — заказать и готовую еду, и продукты, и уборку, и даже кино вместе посмотреть, скажем, сидя в Зуме. Но тут, естественно, фактор вложения сил и времени — значимый ингредиент и ценный для потерпевшего жест, особенно если он(а) живет один/одна. Можно и позвать человека погулять, а если ему физически трудно, приехать к нему гулять рядом с домом или просто как-то потусоваться с ним — почитать, посмотреть вместе кино, поиграть в тихие игры. Дар времени и внимания никогда не удастся делегировать, а алхимию физического присутствия оцифруют, я думаю, еще очень нескоро.

С деньгами, мне кажется, оптимально так же, как и с выражением участия вообще: сообщить, что, если надо — поможешь чем сможешь, имей, дескать, в виду. Мне неуютно, например, когда в моей платежеспособности

сомневаются впрямую, скажу тебе честно, хотя это, как и многое остальное, — следствие культурной и семейной обусловленности.

Как, с твоей точки зрения, правильнее обращаться с дальними знакомыми, оказавшимися в сложной ситуации?

Если внутри есть искреннее желание участвовать — уделять спокойное радостное внимание, в том объеме, в каком позволяет свободная щедрость. Если речь о соцсетях, просто с некоторой периодичностью заходить к человеку на стенку, ставить ему «лайки» и «сердечки», взять его себе под ненавязчивый пригляд. Комментировать его посты, если он ведет отдельный блог. Такое можно позволить себе при любой дальности отношений, если вам не все равно. Понятно, есть целый спектр ситуаций, когда человеку время от времени нужны деньги, или контакты, или еще какая-то поддержка. Сейчас это уже нормализованное и поощряемое сетевое поведение — открыто запрашивать эмоциональную поддержку, и очень хорошо, что этого не надо стесняться и бояться. Да, это обезболивание и локальная стабилизация, но часто для того, чтобы продолжать тренировать свой ум, его в минуты этакой ментальной чумки нужно точно угомонить.

У меня с этим непросто. Не могу я просить эмоциональной поддержки, прошу, когда уже совсем лежу пластом. Мне все кажется, что надо как-то «хи-хи», бодро, людей поддерживать, а не делиться с ними собственной тухлостью.

Мне это очень понятно. Об этом же речь в конце предыдущей главы: у всего есть цена. Хочешь широкой эмоциональной поддержки — приготовься к тому, что она будет очень неоднородна, и окружающие освободятся от ожиданий тебя-всегда-лучезарной. И да, это признание — самому себе в первую очередь, — что выпростаться из липучих мыслей и эмоций не получается, что ты на них

в очередной раз повелся. Мне кажется, оптимум — как раз узкие закрытые группы в соцсетях.

С правом свободного выхода. То есть сразу говоришь: если вы не готовы и не хотите, я не обижусь.

Да. Делаешь дисклеймер в этой группе первым постом: ребята, это мой вам жест доверия. Возможно, я слишком самонадеянно верю, что, с одной стороны, у нас с вами настолько значимые отношения, что мое приглашение вас не удивит, наша связь симметрична и вы понимаете, почему я именно вас позвала. А с другой стороны, в пределах моей осведомленности, у вас сейчас вроде все штатно и я вас не переутомлю этим приглашением, а турбулентность, в которой я оказалась, не обрушит вам самолет. Если я о чем-то не знаю — а я легко допускаю, что у вас могут быть события, о которых вы тоже никому не рассказываете, — и вам это тяжело и сейчас неуместно, поэтому вы не в силах, пожалуйста, вообще ни секунды не задумываясь, уходите из этой группы, никаких обид не будет, обещаю. Из той нашей группы не ушел никто. В первые 10-11 месяцев, когда я писала туда часто, иногда не по одному разу в день, для меня это было невероятно важно. Я на своей стенке в Фейсбуке матом не выражаюсь, в группе же я общалась как хотела, любыми словами — по выдержкам оттуда это уже очевидно. И позволяла себе лонгриды, километровые портянки текста, подробности о своем лечении. Я понимаю, в это трудно врубаться — все эти лекарства, процедуры, побочки, лекарства от побочных... кому охота забивать себе этим голову? Соцсети хороши тем, что читать можно с любой степенью включенности, а комментировать не обязательно. У меня в друзьях — и несколько их в той группе есть — немало молчаливых мужчин. Видимо, так мирозданье компенсирует меня, женщину многословную. Они поддерживают меня уймой разных способов, им проще сделать что-то, чем разговаривать. И едва ли не все они по очереди пришли ко мне

в личку прямо на старте этой группы и спросили: можно я ничего говорить не буду? Я сам здесь, на все готов, говори, когда понадобится. Но комментировать не буду, можно? Они и во всей остальной моей жизни мои действия комментируют далеко не всякий раз. Надо ли говорить, что у меня нет никаких возражений?

ПО СУГРОБАМ

за безупречное поведение
в прямой его жизни
одному человеку разрешили
прожить его жизнь
в обратную сторону.
отказываться от такого подарка
мало кто стал бы,
и один человек с радостью
согласился, но в итоге
очень устал: пришлось возвращаться
след в след по сугробам
подробнейших мемуаров,
писем и дневников.
причем не только своих.
зато как же уютно было потом сидеть
в косом зимнем свете
под связками летних трав
и сушить шерстяные носки,
промокшие до последней нитки
на обратном пути.
еще и чаю налили.

11 ноября 2018 года (после четвертой «химии»)

ГЛАВА ШЕСТАЯ

Два слова о том, как сейчас все это лечат.

Краткий очерк того, как сейчас устроено лечение от рака, в самых общих чертах. В приложении «Интернет-ресурсы» в конце этой книги есть список из нескольких толковых ресурсов по-русски и по-английски, где можно разжиться всевозможными сведениями по любым видам рака, его диагностики и лечения. Моя задача сейчас просто сориентировать вас и, возможно, прояснить что-то и тем самым освободить от пары-тройки застарелых страхов.

Онкология в последние двадцать лет прет вперед с невероятной скоростью — и я сейчас не про хирургию. Хирургия актуальна на начальных стадиях, когда методом «вырезал и выкинул» можно *вылечить* человека от рака. Я же говорю о лечении, когда резать не имеет смысла — или если человека прооперировали, а оно опять вылезло. И вырезать уже нечего, а есть мелкие метастазы, которые остается лечить только консервативно, то есть ничего не вырезая. В этой ситуации, понятно, есть лучевая терапия — прицельное облучение этих метастазов, есть кибернож — лазерное удаление очень мелких образований, но он применим, когда опухоли мешают организму функционировать: давят на что-нибудь, пережимают или вот, как в мозге, например, влияют на деятельность нервной системы.

В моем случае все было и пока остается однозначно: консервативное лечение, направленное на то, чтобы сократить количество аномальных клеток или, во всяком

случае, сдерживать развитие опухолей. Способов принципиально два: воздействовать препаратами на саму опухоль или на иммунную систему, чтобы она, в свою очередь, разбиралась с новообразованием. К первым относятся традиционная химиотерапия и таргетные препараты, ко вторым — иммунотерапевтические.

Химиотерапия — это традиционная зондеркоманда: тебе заливают комбинацию препаратов, которые убивают клетки, которые делятся быстрее большинства остальных. Раковые клетки делятся быстро. Так же, как клетки ногтей и волос — и нервных окончаний в пальцах рук и ног, например. Поэтому вместе с сокращением количества раковых клеток опухоли люди теряют волосы, брови и ресницы, ногти становятся мягче и хрупче, а иногда и слезают совсем; у меня слез один на ноге, волосы покинули меня сразу же, брови и ресницы — после пятой «химии». Все это отразит обратно, волноваться здесь не стоит. С точки зрения общепринятых представлений о красоте, с этим бывает непросто, особенно женщинам, но есть некоторые способы того, как это компенсировать. Из традиционного — парики, из менее традиционного — временный татуаж хной на всю голову. Перманентную татуировку на такую площадь лечащий врач с громадной вероятностью не позволит — это сильный стресс для иммунной системы организма. Я выбрала ходить лысой — мне это позволяет мой стиль жизни, — но многие женщины предпочитают парики, им на работу ходить, они скрывают и так далее.

Заливают химиотерапию внутривенно: приходишь в клинику и несколько часов кукуешь под капельницей. Мне мою комбинацию заливали шесть часов — быстрее нельзя, организм не успевает справиться. У меня была аллергия на первый из трех препаратов — паклитаксел: становилось трудно дышать, подскакивало внутричерепное давление, бросало в жар. Остросюжетно было, словом. Но мой химиотерапевт подобрал мне такой режим залива, чтобы эту реакцию свести к минимуму, и все в итоге обходилось. Просто медленно и долго заливать. Второй

и третий препараты — карбоплатин и авастин — шли уже легко. Побочек было изрядно.

ИЗ АРХИВОВ ТАЙНОЙ ЛИЧНОЙ ГРУППЫ В ФЕЙСБУКЕ.

1 ДЕКАБРЯ 2018 ГОДА

(после пятой «химии»)

Ну привет тебе, фатиг, привет, мокрая, тяжелая стекловата между моим хрустальным сознанием и осиротелой жалкой тушкой. Это такое, братцы, состояние — как тюремная свиданка тела и сознания: разговор через стекло по телефону. Это не усталость как таковая, это нелепая нерационализируемая разлука. Ближе всего по ощущениям — тяжкий, свинцовый бодун.

Но проходили уже, в общем, так что трое суток — и ко вторнику уже выкуплю, глядишь, тело из этого изолятора.

2 ДЕКАБРЯ 2018 ГОДА

Сегодня я не окажусь на закрытии «НонФикшн» N 20, любимого схода в любимом проф. цехе, меня не будет на общей фотокарточке, которую хотят сделать на крыльце ЦДХ в последний «НонФикшн» в этом таком богатом на события и воспоминания доме.

Я боюсь вылезать на улицу — там холодно и трудно, у меня нет сил собрать себе лицо — от клея для бровей и ресниц у меня потом утром затягивает сукровицей глаза. Всё это горестно, жалко и убегает, как вода. Нарративы рассыпались, остается только вопрос о нулевой точке опоры, о том, что к телу своему пристегнут намертво и с ним всегда один на один.

И да, только и остается благодарить, что не лежащая, что мне скорее не больно, чем больно по-настоящему, что

я сама хожу, всё себе делаю, уже могу кое-что есть, не блюя, в этот раз не кровят десны, мой врач на связи со мной, моя любовь и мои друзья — рядом.

Сейчас у меня другое бардо — не головы, а тела. Оно и мягче-тише, и при этом безнадежнее ментального. От головы я могу поговорить с Максом, с вами, с терапевтиной. От тела мне не с кем поговорить. Всем вам, когда бы ни болело у вас что-то, — громадный из всей меня луч света и легкости, пусть только мир в теле, только мир.

17 ДЕКАБРЯ 2018 ГОДА

(накануне финальной «химии»)

По-честному: очень боюсь этого шестого раза — как первого прям. В пятом цикле были неожиданные отвратительные чудеса — тяжелый фатиг, блёв, головные боли, быстрое и полное облысение лица, прыщи (до сих пор полностью не рассосавшиеся, хоть я и целиком похожа на человека сейчас), усиление нейропатии (пальцы рук теперь дерет примерно так же, как пальцы на ногах), непроходящий непростудный насморк с кровью, непроходящая кровоточивость десен (не-сильная, к счастью), сложности с пищеварением. Ужжжасно не хочу испортить каникулы — и очень-очень хочу, чтобы к пнд я уже была хотя бы семь-восемь. Дорогое мрзд, в этот раз, пожалуйста, не мучай меня, ладно? Я сделаю всё-всё, чтобы поддержать зверюшку.

После шести «химий» было одиннадцать так называемых поддерживающих заливов — только авастин. Это прям совсем пустышки — полчаса капельницы и свобода, побочек почти никаких, кроме кровоточивости носа и десен.

Таргетная терапия — тоже лекарства, но они воздействуют на клетки опухоли прицельно, почти никак не мешая остальному организму. Нюанс заключается вот в чем: чтобы такие препараты действовали, нужно, чтобы

у опухоли была та или иная особенность — специфическая мутация. В пределах даже рака легких таких мутаций с полдюжины, самая частая есть процентов у пятнадцати болеющих, остальные встречаются реже. У меня нашлась мутация ROS1 — она встречается примерно у 1 % людей с диагнозом «аденокарцинома легкого», и для нее с 2015 года существует таргетный препарат кризотиниб.

Иммунотерапия воздействует не на клетки опухоли, а на иммунную систему диагностированного человека, модифицирует эту систему. Влезать в действие иммунитета — штука непростая, механизм это невероятно деликатный и сложный. Если вам интересны подробности, рекомендую почитать книгу «Невероятный иммунитет» Дэниэла Дэвиса. Я ее, по стечению обстоятельств, перевела и сдала издателю за месяц до того, как огребла свой диагноз. Оказалось очень кстати. Прекрасная книга об истории изучения иммунитета и о его устройстве, очень понятная и популярно написанная. Не вдаваясь в научные подробности, коротко скажу: уже несколько лет существуют лекарства, модифицирующие иммунную систему так, чтобы она нападала на раковые клетки сама. Фактически с собаки Баскервиллей снимают намордник. Спускают с цепи очень умную, сильную, очень сложную систему и натравливают ее на неоплазию. Аккурат в том же самом 2018-м за исследования в области иммунотерапии рака дали Нобеля трем ученым. Пресса раструбила — очень не впервые, — что мы в двух шагах от панацеи, но об этом говорить еще очень рано. Иммунотерапия по неизученным пока причинам воздействует далеко не на любую опухоль далеко не в любом организме, а побочки у этого метода не очень-то предсказуемы. Ключевая побочка, совершенно естественно вытекающая из механизма действия этих препаратов, — развитие аутоиммунных болезней. Иммунная система без тормозов — палка о двух концах. У меня был заход на иммунотерапию — четыре сессии, без побочек — и без, судя по всему, лечебного действия. Поэтому переключились на кризотиниб.

С таргетными препаратами все было бы прекрасно, если б опухоли не мутировали в пределах одного организма. Зачастую вырабатывается, увы, стойкость к лекарству, и оно перестает действовать. Но, как я уже сказала, наука онкология непрерывно придумывает что-то новенькое, и я наслышана — вернее, начитана в интернете — о людях, которые, как серфингисты, выезжают вот на этой сверхпередовой волне все более новых препаратов: прекращает действовать один, они успевают дожить до следующего и пересаживаются на него. Одна женщина, легендарная в кругах людей с раком легких — ее зовут Линнеа Олсон, о ней чуть ниже, — живет таким манером уже 15 лет с довольно жестким вариантом болезни, после операции и удаления части одного легкого.

В паре слов скажи о том, как строится твое взаимодействие с медициной.

В России онкобольным полагается немало всякой бесплатной диагностики и препаратов по полису ОМС, по Москве существуют свои льготы и правила. Все это довольно легко найти в сети, отдельно рекомендую искать на сайтах *ToBeWell.info* и *Pravmir.ru*, но это не единственные ресурсы. Мое первое лечение — химиотерапия и дальнейшая поддерживающая — происходило в частной клинике, но в рамках международных клинических исследований, и потому расходы на лечение покрывала компания, эти исследования проводившая, включая и препараты, и мониторинг по ходу — КТ, ЭКГ, УЗИ и анализы. Далее иммунотерапию мне проводили там же, но по ОМС, а свою таргетную терапию я сейчас получаю при онкодиспансере, лекарства мне выдают в специальной аптеке рядом.

Вообще, сложившийся порядок моего лечения — история довольно занятая и ярко иллюстрирующая тезис об игре в вероятности и значимость решений, принимаемых насчет того, как и в каком порядке лечиться. При первой биопсии в июле 2018 года из опухоли у меня взяли

вполне заметный по понятиям бронхоскопии объем проб, но и всяких проверок на старте бывает много. Во-первых, нужно потратить материал и установить точно, рак это или нет, и если да, то какой именно. Даже сама аденокарцинома легкого может иметь, как я уже сказала, разный профиль мутаций и разные особенности раковых клеток в ней. Сам добытый материал помещают в так называемые блоки — заливают кусочки биоматериала в парафин, это такой способ консервации и хранения. Когда нужно произвести анализ материала, от блока отрезают кусочек и смотрят на него и на его реакции со всякими проверочными веществами под микроскопом. В моем случае, после того, как удостоверились, что диагноз правильный — для этого, помимо анализа в лаборатории при ЦНИИТ, мы заказали проверку в почтенной московской лаборатории «Де Жени», и показания сошлись. Далее там же, в «Де Жени», по рекомендации моих врачей мы проверили мой биоматериал на самые частые мутации — EGFR и ALK (их не оказалось), а также еще на одну особенность этих опухолей, потенциально влияющую на эффективность дальнейшей иммунотерапии. Того, что осталось от добытого у меня биоматериала, хватило еще на одну проверку — мои врачи послали запрос и материалы в одну бельгийскую лабораторию, где шли клинические исследования таргетного препарата при мутации и амплификации cMET (это разные штуки, вдаваться в подробности тут избыточно). Выяснилось, что мутации у меня нет, а на проверку амплификации материала не хватило. На проверку мутаций, которых бывает 1 % и меньше, его не осталось и подавно. С какой прытью развивается в моем организме опухоль, было тогда неясно — и ждать, чтобы это проверить, тоже, естественно, не хотелось. Кроме того, лишний раз ковырять опухоль, тем более в легких, — идея сама по себе крайне спорная. А потому мы решили в эту рулетку не играть и начинать лечение. Первая линия терапии при моем — очень типовом, оговоримся, — диагнозе и сценарии более чем штатная: классическая химиотерапия. С нее и начали.

Дальнейшее вытекало из предыдущего: поддерживающая терапия, ее окончание и переход на иммунотерапию (препарат у меня назывался атезолизумаб), поскольку на поддерживающей опухоли у меня очень не спеша, но все же выбралась за пределы 20 % приращения по сравнению с минимумом. Иммунотерапия не сработала — хотя мы на нее надеялись, а потому пришлось добыть еще биоматериала — чтобы допроверить амплификацию cMET для все тех же клинических исследований и еще парочку мелких мутаций, на которые никто не рассчитывал из-за их малой вероятности. Выяснилось, что у меня есть и амплификация cMET, и вот эта экзотика — ROS1. Как раз из-за ROS1 у меня и не пошла иммунотерапия: как я вычитала потом на сайте сообщества аденокарциномщиков с ROS1 (да-да, в Штатах есть даже такое сообщество — и очень деятельное и живое, надо сказать), эта мутация препятствует эффективности иммунных препаратов.

К слову, повторную бронхоскопию, состоявшуюся 26 ноября, я решила без общего наркоза не претерпевать, и вот какой опыт в итоге получился.

ИЗ АРХИВОВ ТАЙНОЙ ЛИЧНОЙ ГРУППЫ В ФЕЙСБУКЕ.
27 НОЯБРЯ 2019 ГОДА

Это была очень странная ночь. Илья-то, конечно, предупредил, что будет «поламывать». Кхе. Сверханглийская недосказанность в этом. Часам где-то к пяти-шести утра я проснулась от несостоявшейся попытки повернуться на другой бок — совершенно охренела от ощущений: вообразите, что вы проплыли километров 50 в холодной воде, а потом вышли на берег и поработали за компьютером, не вставая и не разгибаясь, пару-тройку суток. Все мышцы встали тотальным колом. Пережила незабываемый опыт невозможности самостоятельно поднять голову, не оря. Глотательные мышцы заклинило тоже, и остаток ночи я пускала слюни на подушку.

Стоять, ходить и сидеть ГОРАЗДО проще, чем лежать.

Ну и второе сверхценное: «я» вспомнила «себя» в наркозе. Это ни на что не похожее пространство, которое вот это мое здешнее «я» попросту не обучено воспринимать. Там нет никакого «я», нет времени, нет координат в привычном понимании, все очень... эээ... живое и при этом полностью неподвижное физически. В полусонном состоянии и при теле, временно ставшем каменным цветком, мне удалось сконтакить с тем «пространством», в котором я оказалась (тут все слова надо брать в кавычки, постмодерн постмодерна). Ребенок Василий в странных местах, воистину. Буду туда думать еще, по свежим следам и пока пускают.

И вот так в самом конце декабря 2019 года я оказалась перед выбором: влезать в клинические исследования или садиться на таргетную терапию.

Что интересно, в первом случае мы так жаждали начать что-то делать со всем этим, а не валандаться дальше с диагностикой, так хотели определенности и результатов и мне так не понравилась биопсия, что нам и в голову не пришло оттягивать начало химиотерапии. А вот уже на втором рубеже решений я крепко задумалась. Сошлись в одной точке десятки разных обстоятельств, и медицинских, и житейских, и за первый, и за второй вариант нашлось с полдюжины разных доводов — и с полдюжины доводов против. Пару суток я, как Илья Муромец, задумчиво нависала, не слезая с лошади, над придорожным камнем на перекрестке. В итоге выиграл вариант с таргетной терапией и ROS1.

Еще раз оговорюсь: любая заряженная ситуация в чьей угодно жизни — уникальное стечение обстоятельств. Даже рак чего-нибудь другого, даже у москвички моего возраста все равно создал бы свою странную мандалу, свой вихрь обстоятельств. Или в точности такой же диагноз, но у человека другого возраста или при других входящих условиях — тоже все невоспроизводимое. Два

очень похожих насморка представить нетрудно. Два мирных развода, думаю, тоже. Или два зрелищных падения с велосипеда, но без больничных последствий. А вот все, что чуть более остросюжетно, уже складывается каждый раз иначе. Любой из нас может привести примеры и гораздо более громоздких прецедентов рака, и гораздо менее сложных. Я в силах предложить вам только тот опыт, каким располагаю сама.



«ЛИСАПЕД РЕБЕНКА ВАСИЛИЯ», холст, масло.
08.09.2018
(после первой «химии»)

ПЛЫВЕТ

плывет один человек
животом, лбом, коленками
ко всему тому, что смотрит на сны
параллельно ему
в другом человеке утром,
и утро ощупью ищет
зазор, промежуток,
но нет, не зазорно, не промежуточно
от одного до другого —
плывет один человек.

17 августа 2018 года (выбор тактики лечения)

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

Как на первых порах пользоваться интернетом к пользе, а не во вред. Просветительские источники на русском языке. Онкообщества. Незаметные герои клинических исследований. Онкоблоги. Отдельные сильные истории. «Выход из шкафа».

По-моему, нам надо сейчас поговорить про интернет. Мне кажется, есть интернеты хорошие и полезные, а есть интернеты очень вредные для жизни. Расскажи, пожалуйста, как ты обращалась с интернетом в горячий период всей этой истории.

Не все интернеты одинаково полезны, это правда. Особенно на старте. Когда все начинается, возникает естественное и продуктивное желание прочесть про свой диагноз как можно больше. Понять, чем лечиться, куда бежать, с кем разговаривать. Что сначала, что потом. Насколько все горит. То есть надо ли все бросать, потому что завтра нам помирать, или время терпит и неделя ничего не решит³³. Это естественно — хотеть что-то прочитать про свою болезнь, однако не следует забывать и вот чего: сейчас мы полезем в сеть, начитаемся всего на свете — и получим вторым концом той же палки по башке. Обилие

33 В частности, как было в нашей с Максом биографии — мы отправились в запланированную за полгода до этого поездку во Владивосток akurat через десять дней после того, как тетеньки в «СМ-Клинике» сказали мне, что у меня, кажется, рак. Я просто задала вопрос нашему ангелу-эндоскописту: «Если мы улетим сейчас на неделю, это угрожает моей жизни или нет?» Получили ответ, что нет, не угрожает. Ну, мы и полетели.

неструктурированной информации, значительная часть которой вам плохо понятна, статистика, которую еще надо уметь читать и знать, где ее брать так, чтобы на пустом месте — на неправильных трактовках цифр, зачастую неточных, — не начать заказывать себе похороны... Все это не столько просветит вас, сколько напугает и парализует вам мышцу-решалку.

При прочих равных условиях, если вы читаете по-английски, я бы рекомендовала набирать обзорные сведения на американских государственных сайтах или на профильных порталах по вашему диагнозу. В англоязычном сегменте интернета гораздо больше сведений, они свежее и гораздо лучше поданы, там больше внятной инфографики. Информационное онкопространство в Штатах показалось мне в 2018 году, когда я читала как ненормальная, уравновешенным, очень полным — и очень человеколюбивым. Русскоязычный сегмент не понравился и нередко продолжает смущать меня своей драматической насупленностью, хаотичностью и неполнотой. Впрочем, даже за последние два года появилось несколько замечательных ресурсов (см. приложение «Интернет-ресурсы»). Дополнительно рекомендую от всей души набрать в поисковой строке Ютьюба «Михаил Ласков»³⁴ — и вы увидите полную подборку интервью и записей бесед с руководителем клиники, о которой я уже не раз говорила, а также с его коллегами, которые лечили меня непосредственно. Возможно, это лучшие видеоматериалы по-русски на темы онкологии, какие мне доводилось видеть. Так вы получите общее введение в тему, узнаете, каковы современные методы работы с онкологическими заболеваниями, как это устроено в нашей стране, разберетесь во всяких мифах об онкологии. Это нормальный, веселый, жизнерадостный, спокойный разговор на заданную тему.

34 Отсюда и далее ссылки на все веб-сайты, упомянутые в этой главе, я привожу в приложении «Интернет-ресурсы».

Я читала все подряд, от «мурзилек» на тему рака до реферируемых медицинских журналов. Где-то через месяц у меня накопилось желание пообщаться с кем-то, кто уже был в ситуации, похожей на мою, и я нашла ЖЖ-сообщество «Онкобудни»: его можно читать, даже не состоя в ЖЖ, инкогнито. По-моему, это самое большое онлайн-сообщество на русском языке, где общаются люди с диагнозом «рак». В основном — с раком молочной железы; наравне с раком легких это самый распространенный онковариант, около 12 % всех людей с диагнозом «рак». Первые пару месяцев я ходила туда читать посты. Кстати, интересный вопрос: находится или нет в среде людей с диагнозом, выстраивать или нет общение там? Как уже говорила, я только через год после начала всей этой свистопляски смогла худо-бедно разобраться со своим умом и отыскать точку безусловного равновесия, истинного для меня прибежища, а поначалу любым эмоциональным сквозняком меня сдувало запросто, пусть и не напрочь. Люди, состоящие в таких сообществах, преодолевают громадные житейские трудности, у каждого своя уникальная история условий, временами совершенно эпической сложности: помимо диагноза, есть еще всякие семейные обстоятельства, дети, пожилые родители и прочие обременения, накладки и несовместимость работы с регулярным лечением. Мне в этом смысле, будем называть вещи своими именами, дико повезло. Я переводчик, работаю дома, у меня нет начальства. Целиком принадлежу себе: сегодня потратила день на лечение — ночью наверстаю, если у меня что-то горит. Родители, тьфу-тьфу, от меня пока не зависят, детей нет, живу в Москве, справляйся не хочу. Но такие обстоятельства складываются совсем не у всех. Более того, иногда люди скрывают на работе, что болеют, потому что это по разным причинам может повредить их карьере, отношениям с другими сотрудниками, с руководством и так далее.

Зачем состоять в таких сообществах?

Там чувствуется большое соучастие, поддержка, и все говорят на одном языке. Там не нужно переводить с онкологического языка на понятный: все знают, что такое «пакля», «промыть порт», «канюля», «красная», «нейтропения», «декса» и прочее. Там есть пространство для раскисания, там можно просить очень предметных бытовых советов, которых не дадут люди, не куковавшие под «химией». И зачастую именно потому, что у людей гора всяких хлопот и беготни, они успевают общаться только там, в таких группах, где не надо ничего объяснять. А я тогда была еще на берегу, до начала лечения, с вывихнутым умом и без всякого понимания, как вообще содержательно починить себе сознание, какое уж там помогать кому-то еще с этим делом. И получалось, что и мне делается хуже и менее равновесно, и проку от меня тамошним никакого. Со всех сторон один убыток.

Но повторюсь: прибежище, которое отыскала я, способ, который считаю безупречным и теоретически, и практически, совершенно точно не универсально подходит всем и каждому. И есть, и будут люди, которым необходимо общаться с теми, кто понимает их переживания в лечении с полуслова. Пару раз я приватно задавала вполне предметные вопросы тем, кто проходил химиотерапию и знал, как справляться с той или иной специфической побочкой. В таких ситуациях я полностью контролировала количество входящей информации, от кого я ее получала и у кого просила. А когда сразу много народу такие данные предоставляет произвольно, поскольку таковы правила общения в этом сообществе, возникает задача всю эту информацию сортировать и фильтровать. Я в свое время решила не вкладываться в такую работу. Но находящиеся в этом эгрегоре получают огромную сестринскую поддержку: я видела, как это происходит, в этом очень много специфической благожелательной энергии. Нужно просто хотеть и мочь в ней быть, иметь такой вот конкретный запрос.

И куда же ты подалась тогда?

Оттуда я подалась в англоязычное пространство искать личные блоги людей с диагнозом, аналогичным моему — аденокарцинома легкого. Таких блогов немало, в основном они американские. Поначалу я перекопала с десятков таких онлайн-дневников, но в итоге выбрала себе трех героинь — Тори Томалиа, Лису Голдмен и Линнею Олсон. Вот как раз за Линнеей я слежу все это время регулярно, блог ее называется «*Outliving Lung Cancer*» — «Пережить рак легких». То есть жить дольше, чтобы рак легких умер раньше тебя. Линнея — тот самый человек, который пятнадцать лет живет с диагнозом. Кусок легкого, который можно без опасности для жизни вырезать, ей вырезали сразу, еще в середине нулевых. Не помогло. И мало того, что она пережила гору всяких разных терапий и жива до сих пор, в декабре ей исполнилось шестьдесят, она сейчас участвует в очередных клинических исследованиях — четвертых в ее жизни исследованиях первой стадии. Первая стадия клинических исследований — это настоящий героизм, без красивых слов. Первая стадия — это самое начало тестов на людях. Обычно в них участвуют те, чьим организмам врачи ничего штатного уже предложить не могут. Для таких людей эти исследования — единственный шанс выжить физически. Тут либо пан, либо пропал. И главная переменная величина в них — неизвестные побочки, их сила и опасность.

Люди, участвующие в первой стадии, заслуживают громадной благодарности тех, кто потом будет лечиться препаратами, которые пробовали на них. Вот это — Неизвестность с прописной буквы. Когда принимаешь препарат, тебе заливают в вену жидкость бесцветную, и ты дальше находишься сначала часы, потом дни или даже недели настороже, прислушиваясь к тому, что вообще происходит с твоим телом.

И никто на свете толком ничего сказать не может.

Никто. Что-то можно определить по испытаниям на животных. Но там вариантов возможных побочных — на две страницы петитом. И какая из них сработает, в какой комбинации, с какой силой применительно к твоему организму, не знает никто. А еще, как правило, люди, которые в эти исследования вступают, уже пережили прорву разных лечений. И у них уже есть многолетнее обременение болезнью, часто имеются какие-то другие сопутствующие заболевания, побочные неудобства тела и так далее. К тому же люди они нередко немолодые. И поэтому это действительно физическое испытание, настоящее. Линнея — такая же. Ее абсолютно бескомпромиссная безответная любовь к жизни — это другая смысловая планета для меня. Уникальная. Присутствует у меня в голове такой художественный образ, фантазия: вот есть такая жестокая, огромная богиня — Жизнь, и Линнея стоит перед ней на коленях уже много лет. Конечно, море всего прекрасного произошло за эти пятнадцать лет, если судить по ее блогу, а у человека все эти полтора десятка лет — четвертая стадия рака. Она это никогда ни от кого не скрывает, это есть даже в ее профиле на Тиндере. Короче, она живет полной жизнью. И вместе с тем Жизнь — жестокая госпожа. Линнея при этом не встает с колен и продолжает ее любить. То есть она прямо-таки продолжает молиться на это божество. И это, конечно, очень сильно. Моя отдельная благодарность ей — за то, что она была на первой стадии клинических исследований препарата, который сейчас принимаю я, получая его по рецепту в московской аптеке.

Ты читаешь ее блог из практических соображений? Или чтобы понять про силу духа, откуда человек ее черпает?

Исходно я пришла учиться мужеству и собирать волю в кулак перед «химией». Ну и ориентироваться во всяких бытовых штуках, связанных с нашими побочками.

Но Линнея и пишет превосходно, мне очень близок ее стиль и язык. Очень надеюсь, что она все же соберет из всего этого книгу — из мировоззренческих и поэтических своих постов. У нее трое взрослых детей — может, они ей помогут. Ее жажда жизни — не мой взгляд на все это, как уже давно понятно, я иначе работаю со смыслами. Но вместе с тем смотреть на ее собранную силу, целеустремленность, приверженность, неисчерпаемое чувство юмора даже в самых трудных ситуациях... Она пишет о том, что плачет, у нее бывают волны депрессии. Еще б. Но при этом она ухитряется писать и говорить так, что в этом не возникает готического романтизма. Здесь очень много здоровья, психического величия, что ли... И поэтому соединяться с этим, безусловно, живительно. И очень очищает.

С блогами других потерпевших более-менее ясно. С популярными медицинскими сайтами тоже. У тебя естественнонаучное образование, ты можешь худо-бедно разобраться в серьезных научных статьях, тем более на английском. Умение разбираться в биохимии процессов помогает пациенту? Или мешает и вообще не нужно, потому что врач все равно лучше знает — он на конференции ездит?

Это просто два разных подхода. То, в чем более или менее образована и компетентна, я скорее люблю контролировать. Мне нравится понимать, что происходит. Знаю и таких людей, кому не хочется грузить в себя эту кучу малопонятных сведений, сложность отталкивает их и кажется им опасной. Чем сложнее процесс, тем больше в нем возможностей для перекосов, осечки. Проще не знать и целиком принять прибежище в медиках и медицине — в специалистах. Но мне все же кажется, что важно и нужно хотя бы в общих чертах представлять себе, какие существуют варианты, знать о клинических исследованиях, о том, каковы тенденции в рамках лечения по поводу этого конкретного диагноза, с которым вас угораздило оказаться. Врачи тоже люди, они тоже забывают что-то, а на что-то могут

не обратить внимания. То есть быть самому себе рыцарем никогда не помешает. Вместе с тем, если нет на это сил, можно обратиться в «Ясное утро» или в недавно возникшую службу «Равный консультант»: она существует, цитирую, «для оказания человеку с диагнозом эмоциональной и информационной поддержки [...]. Услуга оказывается конфиденциально и анонимно на регулярной основе в лечебном учреждении». В этой службе готовят «равных консультантов из числа бывших онкологических пациентов. Квалифицированные равные консультанты обладают не только опытом жизни с онкологическим диагнозом, но и достаточным объемом знаний и навыков для сопровождения “наивного”, только что столкнувшегося с диагнозом пациента».

Порекомендуй еще какие-то личные блоги-истории, которые поддерживали и вдохновляли тебя лично.

Перво-наперво и с большой благодарностью упомяну блог Ильи Шарова. Илья — мой давний приятель, лечившийся в 2014–2015 году от лимфомы Ходжкина. Он и сам невозмутим, ясен и бодр во всех случаях наших соприкосновений, и его блог вдохновлял меня своей невозмутимостью и равновесием. Илья пережил довольно утомительную «химию» и подробно конспектировал ощущения и повседневные дела человека с фатигом и отравлением после препаратов. Никакой лирики, никаких меланхолических пейзажей в окне, всё строго по делу. В некоторых состояниях ума иметь дело вот с таким невозмутченным пространством бесценно.

С подачи Ильи я от корки до корки прочитала «*Life Interrupted*» («Жизнь прерванная») колонку-онкоблог в «Нью-Йорк Таймз» Зулейки Джауад, тоже с лимфомой Ходжкина. Захватывающая сильная история очень юной девушки университетского возраста, у которой в жизни произошел вот такой финт. Пишет она обо всем — и о лечении, и о том, что происходило у нее с переосмыслениями и эмоциональными штормами.

От Ильи же я узнала и о человеке по имени Мэттью Мьюхортер, сайт *CancerOwl.com* — «Раковая сова». Мэтт — молодой семейный мужик, пережил несколько лет назад рак прямой кишки. У него эта вся история случилась с кучей приключений, операций, лучевой и химией. И он, чтобы эмоционально справляться со всем этим, начал рисовать комикс. Про сову. Сова — это он сам, Мэтт, и у совы поселяется рак — такая косматая черная тамагочи. Получилась подробная многосерийная история, милая, ужасно смешная, трогательная, остроумная и здорово нарисованная. Весь свой богатый опыт с этими фатигами, побочками, блевом, невозможностью жрать, потерей веса, набором веса, бессонницей и прочими американскими горками Мэтт запечатлел с юмором и обаятельно. Этот комикс — вообще эту историю — я рекомендую независимо от того, есть у вас диагноз или нет, поскольку это вообще прекрасное средство от бытовой канцерофобии.

Вообще я почти сразу принялась искать в сети места, где людям — потерпевшим — удалось или удастся нащупать пространство свободы и неортодоксальности взгляда на свои приключения. Это далеко не в любой истории просто, но такие примеры есть — и не один. Копаюсь в видеоматериалах на Ютубе — я пересмотрела много выступлений на конференциях TED³⁵ на околораковые темы: тоже, кстати, полезно и вдохновляюще, — случайно обнаружила американскую стендап-комедиантку и актрису Тиг Нотаро. Женщина примерно моих лет, Тиг пережила в полугодовом отрезке биографии тридцать три несчастья, включая тяжелую кишечную инфекцию, едва не стоившую Тиг жизни, а следом рак груди и гибель матери. Тиг Нотаро я благодарна за уравнение «трагедия плюс время равно комедия» — практически безупречная истина о работе ума.

35 TED (от *англ.* technology, entertainment, design — «технологии, развлечения, дизайн», с 1984) — американский частный некоммерческий фонд, известный прежде всего своими ежегодными конференциями.

По-моему, через три или четыре дня после того, как ей поставили диагноз, Тиг вышла на сцену в одном сан-францисском клубе, где у нее был назначен концерт, и не отменила его, а начала свое выступление со слов: «*Hello, I am Tig Notaro, I have cancer*» — «Здравствуйте, я Тиг Нотаро, у меня рак». За этим последовало ее получасовое выступление, посвященное ее только что установленному диагнозу. На видео я его, к сожалению, не нашла, но оно есть в аудиоформате на Ютубе. Ссылку я даю в приложении, но она некрасивая, поэтому просто наберите в поиске «*Tig Notaro I have cancer*» — и найдется нарезка из 12 коротких аудиотреков. На одном последующем концерте она в некоторый момент разделась по пояс — ей ампутировали обе груди, и Тиг решила не делать себе пластику, оставила всё как есть. Вот этот жест — ее поддержка женщинам, пережившим рак груди. Сейчас Тиг вылечилась, продолжает работать в кино и на сцене.

В продолжение темы простора и юмора упомяну и Эмили Левин — тоже стендап-комедиантку, писательницу, журналистку. От рака легких она умерла в 2019 году, в свои семьдесят пять. Почти до самого конца она была бодра и весела, открыто и живо разговаривала под запись о диагнозе и своих планах на оставшееся время. Вела колонку там же, в «Нью-Йорк Таймз» — «*The You of Dying*» (каламбур от «*Joy of Living*» — «Радость жизни»: «Ойвэй умирания»). У нее материалистический взгляд на перспективу: дескать, я просто растворюсь в природе и соединюсь с наблюдаемой действительностью, верну себя, вот это мое тело туда, откуда оно взялось, и пусть меня слопают жуки и вырастет дерево.

Среди десятков просмотренных роликов выступлений на TED, интервью, лекций и других видеоматериалов, так или иначе связанных с яркими человеческими призмами в обстоятельствах диагноза, меня особенно тронули, вдохновили и пробудили настоящее благоговение две записи. Первая — предсмертное интервью с чудесным британским актером Полом Эддингтоном (1927–1995) для

передачи «Face to Face» («Лицом к лицу»). Эддингтон нам известен в первую очередь ролью Джима Хэкера в великолепных комедийных сериалах Би-би-си «Да, господин министр» и «Да, господин премьер-министр». Большую часть жизни Эддингтон прожил с довольно редким раком кожи — и прожил ее счастливо и полно. И вот в том своем интервью за шесть дней до смерти Эддингтон сказал: «Как-то раз журналист спросил меня, какую эпитафию я бы предпочел для себя, и я ответил, что, наверное, такую: “Он очень мало навредил”. И это непросто. Мне кажется, многие вредят сильно. Если б я остался в памяти людей за то, что навредил очень мало, меня бы это устроило».

Вторая — выступление в TED Би Джей Миллера «*What Really Matters at the End of Life*» («Что действительно важно в конце жизни»). Би Джей Миллер — врач, специалист паллиативной медицины, в прошлом — директор сан-францисского «Дзэн-хосписа». У Миллера нет обеих ступней и одной руки ниже локтя. Двадцать минут его беседы ощутимо сместили мои представления о том, как можно думать и разговаривать о физическом окончании телесного существования.

Ответь мне, пожалуйста, вот на какой личный вопрос: полтора года после постановки диагноза ты на эту тему почти ни с кем не разговаривала, а потом «вышла из чулана». Что изменилось?

По большому счету мы с Максом собирались вообще не светить все это, оставить в том же узком кругу, в каком оно было изначально. Но стало ясно, что впереди у меня таргетная терапия, а лекарство можно добыть только по ОМС, предварительно встав на учет в диспансер, а перед этим — в поликлинику по месту жительства. Я не могла не принять во внимание, что мои родители, прикрепленные к поликлинике и довольно часто там появляющиеся — сама я там не бывала до этого ни разу в жизни, — могут меня там застать, и все мои предыдущие попытки увер-

тываться от расспросов уж точно пойдут прахом, придется расколотся все равно. Ну и к тому же ситуация пока нормализовалась, времени прошло изрядно, горячка первых месяцев решений и беготни осталась далеко позади — и, что самое главное, я более-менее разобралась со своими внутренними революциями и уравнилась. По сумме всех вводных можно было начинать общаться на эту тему с предками и, в случае чего, целиком их поддерживать и бодрить. В итоге мы все вместе идеально справились, мне кажется, и никого не развезло на лишние эмоции.

Ну и, конечно, поставив себе задачу идти путем бодхисаттвы и наведя у себя в уме какой-никакой порядок, я поняла, что от меня может быть польза другим людям — от всего того, что удалось пережить и понять, а потому молчать — не благо. Если окружающие в курсе, я могу открыто опираться, не скрываясь, на наличный опыт и поддерживать кого-то продуктивнее, полнее.

К тому же есть еще и обыденное упрощение логистики: не надо ничего выдумывать, если у меня в связи с лечением меняются обстоятельства или я как-то иначе выстраиваю жизнь. Можно просто говорить как есть кому угодно. Но сначала острее всего требовалось отыскать равновесие — свое личное, уникальное равновесие. Я убеждена, что в таких вот историях нет ничего значимее.

Есть люди — особенно среди нас, общительных в соцсетях, — кто выходит в широкий эфир и заявляет обо всем открыто, и для них в этом — необходимая поддержка. Им проще быть в большой сети и сразу обнародовать свои новые условия жизни. Нередко это практичнее, чем сообщать избирательно. И, конечно, я не говорю о случаях, когда нужен большой коллективный ресурс — деньги, контакты, другая помощь. Универсальной рекомендации тут быть не может, решать с учетом всех обстоятельств приходится самому.

Твой дальний круг, который ты недавно проинформировала, как отреагировал?

На диво здóрово, и я за это очень благодарна моим френдам в Фейсбуке. Я сразу попросила меня не утешать, не лечить и вообще не квохтать, и френды уважили мою просьбу. В каком тоне разговаривать и сколько личной силы в такое общение вкладывать, мне уже давно было понятно. Как было понятно и то, что необходимо взять на себя создание общего дальнейшего духа, с каким среди моих френдов мы будем беседовать на эти темы, чтобы не возникало никаких «о боже, зачем ты молчала?», «какой ужас!» и «мы хотим успеть с тобой проститься».

Через полтора года жизни с диагнозом и работы с созданием мне удалось скопить нужный объем личной маны. Сейчас я не моргнув глазом отвечаю на приватные вопросы от знакомых: «Подскажите, пожалуйста, если вдруг что, ну мало ли... куда, в какое место в Москве можно приехать, чтобы вас там поминать?» Это прекрасный вопрос, он меня обнимает, а полтора года назад я бы провела пару часов в злых слезах.

Все реакции, неприятно меня удивившие, но считанные по пальцам одной руки, я огребла как раз от людей, с которыми сравнительно давно приятельствую или даже дружу.

ПРИ ЧЕМ ЗДЕСЬ

на каком-то греческом острове
среди тысяч неповторимо таких же
узорчатых сизых олив была и вот эта,
в серебре тысяч свечей на ветвях —
то зеленое пламя, то седенькое,
и эти ветви в морских узлах
ветер зубами затягивает, что ни осень;
а на каком-то ирландском острове
седьмой из одиннадцати дубов,
не пошедших в семнадцатом веке
на бочки под выпивку,
уронил тяжелую третью правую руку
наземь, да так и забыл ее там
еще до последней войны,
теперь к ней на экскурсию
прут синие крокусы, что ни весна.
та олива и этот дуб прекрасной
были бы парой,
на долгие-долгие годы,
но никогда не писали друг другу писем,
не приезжали на бал куда-нибудь в Вену,
не дышали друг другом,
не дарили друг другу
надушенные за сезон
листки прошлогодние,
чтобы хранить их в щелях на стволе,
у самого сердца.
эти двое не знают
друг друга — но всё в порядке.

в порядке таких вещей.
при чем здесь, если не вдумываться,
один человек?

19 октября 2018 года (после третьей «химии»)



«ПОЧТИ НИКОГО», холст, масло, 20x30.

24.07.2018

(разгар диагностики)

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

Практики работы с сознанием. Шаматха. Перепросмотр. Майнд-фулнес. Свободное письмо. Сетка.

Теперь давай о практиках работы с сознанием, которые ты применяешь сама и рекомендуешь другим.

Мы уже обмолвились о практиках оттачивания внимания, о том, как управлять своим умом, чтобы он не бежал, как голодная собака, за любой мыслью, а слушался хозяина и обслуживал его — то есть ваши — интересы. Созерцательная практика наблюдения за неким внешним относительно ума предметом, будь то вдохи и выдохи, звуки, ощущения на коже или мысли (да-да, мысли тоже предмет ума, а не сам ум, но подробнее об этом читайте у мастеров, см. приложение «Книги и записи»), называется *шаматха*. Как ее выполнять, доступнее всего объясняет Ален Уоллес, замечательный учитель тибетского буддизма и наставник по практикам Махаяны и Ваджраяны. В том же списке в приложении перечислены его книги и названия ритритов, которые можно найти и посмотреть в записи. Говорю по своему опыту: прилежное ежедневное выполнение таких практик постепенно преобразует ум и растит в нем устойчивое, не зависящее от внешних факторов благополучие, качественно отличающееся от всего, что доступно нам внешними средствами развлечений и ментальной анестезии.

Для начала лучше сосредоточиться на осознанности дыхания, а за осознание мыслей и эмоций браться чуть погодя — они гораздо более верткие и шустрые, отлипая

от них может поначалу вообще не получаться. В целом не следует ожидать сразу же полного овладения умом и вниманием — слишком уж у всех нас, современных людей, велика привычка к расхлябанности сознания. Однако даже минимальный навык в этом производит тонкие, но изумительно нужные сдвиги качества сознания.

Хороша и практика перепросмотра. Выделяете минут пять-десять в день, мысленно вылезаете на берег потока своих эмоций и мыслей — этого нескончаемого журчания — и какое-то время просто сидите и смотрите на эту реку. Понятно, что это примерно та же *шаматха*, просто метафора другая. Нюанс в том, что вы сознательно перебираете события дня, мысленно, никак их не оценивая, просто называя. Можно от вечера к утру, можно с утра к вечеру. Делала ли я в течение дня что-то, что отдаляет меня от истины — то есть от правды трех печатей бытия? Во всех ли своих делах я помню об *аничче*, *дуккхе* и *анатте*? Руководствовалась ли я ими все время или забывала и вцеплялась в бесплодные мысли как во что-то настоящее и постоянное? Желала ли я мыслью, словом и делом благополучия другими воспринимающим существам? Делается это не для того, чтобы себя наказать или похвалить. Это, во-первых, способ вновь и вновь оттачивать мотивации для дальнейших поступков и решений, а во-вторых — такой жест почтения к прожитому дню, вбирание в себя того ценного, истинного, творящего, что в нем произошло. Вот намыли мы, старатели, за день из многих десятков килограммов песка пару крупинок золота и складываем их в кубышку драгоценного опыта, который поможет и нам, и другим воспринимающим уменьшить страдания и добавить благополучия. Эта практика, попросту говоря, освобождает от мёрзкого беспамятства — вроде как жил-жил, а вся жизнь куда-то испарилась. Нет, вот добытое золото. Мало, но зато настоящее, не ржавеет.

Этой же цели могут служить дневники. У некоторых людей такую задачу выполняют «мемориз» в соцсетях или картинки в Инстаграм.

Мне кажется, это уловка. Потому что это уже не совсем твоя память.

Так и есть. Это не требует усилий. Гораздо ценнее и полезнее, конечно, понимать, что подпорок нет, все старательство осуществляется вручную, что намыл перепросмотром — то и твое. Но если у человека сложная жизненная ситуация и он расходует много ресурса, тут все средства хороши — хотя бы на некоторое время.

Такая ежедневная работа по перепросмотру расширяет время, удлиняет его. И вот еще что: помнишь, мы говорили про значимость нарратива, формулировок. Как сформулируешь свое прошлое, какими словами, с оценками или без — так оно и запомнится, и будешь себя чувствовать лузером или чемпионом или свободным от любых оценок в зависимости от того, как ты это себе сформулировал. И тут очень важно, наверное, если я правильно тебя понимаю, оценок не давать. Просто случился вот такой факт, такой факт, такой факт... Когда настраиваешь свой нравственный камертон и думаешь, что вот тут я удалась от, скажем так, своего эталона, разве ты не оцениваешь свои действия?

Как раз если оценивать свои мысли, слова и дела относительно памяти о трех печатях, получается другая дихотомия. Не «хорошо-плохо», «садись, пять — садись, два», а, что ли, «на благо или не на благо». В этом смысле в буддийских текстах на английском есть характеристики *auspicious* или *inauspicious* — «содействующий» или «противодействующий». Как со словом «карма», к которой на Западе применяют эпитеты «хорошая» и «плохая».

Бывает просто карма?

Только такая и бывает, говоря строго. Карма — это закон причины и следствия, закон каузальности. Не бывает хороших и плохих законов термодинамики. У всякой

суммы обстоятельств есть сумма последствий. В любой точке любой жизни этих обстоятельств неисчислимое множество — и неисчислимое множество разноразных непредсказуемых последствий.

Возвращаясь к перепросмотру и безоценочности. Учителя рекомендуют при созерцании ума относиться к нему как к беспокойному ребенку. Вечером, при перепросмотре — обнять это буйное чадо с теплом, с покоем, вот так вот обнять свой день, успокоить его. В момент перепросмотра мы не фиксируем свое сегодняшнее отношение к случившемуся, не вешаем на это никакие ярлыки. Мы понимаем, что завтра проснемся и к сегодняшнему всему относиться будем уже как-то иначе. И чем незалапаннее останется этот хрустальный снежный шар с домиками и горами в нем, тем красивее и экологичнее будет — и тем свободнее для разных творческих задач окажутся впоследствии эти «консервы».

Уточни по шаматхе. Если никак не выходит сосредоточиться даже на четверть часа, как быть?

Можно поставить себе задачу соединиться с осознанностью как можно чаще — хоть сто раз в день по полминуты. Это уже очень здорово. Раздражает что-то, хоп! — и вспомнил себя. Остановился. Отлепился. Осознал, что это «всего лишь колода карт». «Мара, я тебя вижу». Свобода. Едем дальше. Взгрустнулось, понесло раскисать, хоп! — и вспомнил себя. Остановился. Отлепился... И так далее.

Это такое точечное усилие, хорошо бы прилагать его так, чтобы оно было кратким и не утомляло. Тонкое, нежное прикосновение. Хотя бы на миг прикоснуться к вот этому и фух-х-х-х — вынимаешь себя из всего. И становишься *тем, в чем это все находится*. Пространством мысли, а не мыслью. Становишься пространством, в котором находятся эмоции. То есть, грубо говоря, перестаешь быть рыбой и превращаешься в аквариум. Становишься тем, в чем это все плавает. Кратко, мимолетно. И потом хоп! —

ты опять рыба, по привычке. Не беда, постепенно то, с чем себя отождествляешь, будет все менее жестко привязано к этим самым рыбам.

Объясни разницу между шаматхой и практикой «майнд-фулнес»³⁶.

Западный подход едва ли не к любой практике работы с умом и сознанием, будь то йога, различные боевые искусства или вот *шаматха*, — попытка приспособить их к чему-нибудь вещественно полезному, прямое следствие нашего материализма и сведения всего к «счастью-в-пи-рогах». Исходно цели практик работы с сознанием лежат за пределами пользы, какая есть у пассатижей или, скажем, дуршлага. Это никак не принижает ни пассатижи, ни дуршлаг. Но при должном усердии и увлеченности эти практики способны трансформировать сознание практикующего несопоставимо масштабнее, чем просто сделать человека поспокойнее и поулыбчивее. Практика открытого присутствия, безусловно, освежает, успокаивает, расслабляет, снижает стресс и так далее. Но потенциал у нее несопоставимо больший.

Сейчас дам еще одну метафору, вдобавок к Аризоне и похитителям с багажником. Помнишь мультик «В поисках Немо»? Там был такой эпизод, когда в Восточно-Австралийском течении плыли черепахи, целым косяком, на бешеной скорости, и Немо зацепился за черепаху и мчался на ней, а потом, когда надо было менять курс, он с черепахи соскочил и из того течения в океане выпрыгнул. Вот мы так же несемся, вцепившись в свои

36 От *англ.* mindfulness, осознанность; речь о практике так называемого открытого присутствия, преподаваемой американским профессором молекулярной биологии и медицины Джоном Кабат-Зинном (р. 1944); Кабат-Зинн — один из популяризаторов медитационных практик на Западе, основатель Клиники сокращения стресса, пропагандист применения медитаций для работы с тревожностью, страхами, болезнями.

мысли и эмоции, это наше нормальное состояние, а время от времени выскакивать из этого потока и находиться вне его — та самая *шаматха*. Мощь таких практик именно в том, что они не просто дают передохнуть от черепах и Восточно-Австралийского течения. Они делают ум податливее, послушнее. Можно научиться выходить из этого потока вообще когда угодно, в любой миг. И когда нахлобучит, когда жизнь возьмет вас за подтяжки и начнет лупить о стенку, такая практика оказывается бесценной. Она поэтому и называется «практика». Вы упражняетесь. Тренируете эту мышцу. Мышцу вытаскивания себя из стремнины.

Я бы добавила сюда парочку очень толковых практик, которые выполняю сама. Первую я называю «свободное письмо»³⁷. Может быть, она как-то иначе называется. Сидишься и пишешь любим почерком, не отрывая руки, не соблюдая ни пунктуацию, ничего. Корявым почерком желательно, чтобы не фильтровать для того, чтобы это кто-то потом разобрал, даже ты сам. Пишешь три страницы текста, вот буквально что в голову придет, не останавливаясь. Если у тебя кончились идеи, пишешь: стены желтые. Или: потолок зеленый. Или: чувствую, рука пишет сама. И когда выписываешь эти три страницы — даже три листа, я делаю три листа, — весь мусор из головы куда-то девается. Он вываливается на бумагу, и потом остается либо ничего — и тогда можно спокойно заснуть, — либо очень четкий, до странного структурированный план решения задачи, которая долго не решалась. Идеальный способ ментальной уборки.

Вторая практика — приложение на планшете, называется «90» или «Сетка». На телефоне применять его не стоит —

37 Большая популярность этой практике подарила писательница, художница, поэтесса, сценаристка Джулия Кэмерон (р. 1948) в бестселлере «Путь художника» («The Artist's Way», 1992; на русском языке постоянно переиздается с 2007 г.). В «Пути художника» практика называется «Утренние страницы».

неудобно. Цифры от 1 до 90 разбросаны хаотично, нужно их одну за другой прощелкать. Делать это нужно, не бегая глазами, а просто видя разом все поле. И если управился за пятнадцать минут, это хороший результат. Я делаю сейчас за десять, иногда быстрее. Очень здорово тренирует целостное внимание. Но делать это нужно утром, потому что вечером мозг взбодрится так, что потом не заснешь вообще. Если натренироваться, прибавится спокойствия, потому что постепенно научишься держать в поле своего внимания всю картинку целиком и в любых жизненных задачах. Это очень полезно для выхода из тоннельного сознания.

ЕСЛИ СЧАСТЬЕ

люди — один, второй, третий, многие —
как-то раз против всякой статистики,
полностью наяву, отчетливо,
без обмана, вдруг стали и далее были счастливы.
вот прямо тянулось оно, счастье,
всё шло и шло, с ноги не сбивалось,
по всем статьям соответствовало
определению, не линяло, не опреснялось.
люди, с первого и до многих,
наликовавшись и раз, и два,
напраздновавшись, конечно же,
спугивать это необозримое счастье
не устремлялись, но осторожно задумались:
а дальше-то как? столько дел было в планах,
еще до этого счастья,
дел, которые делаются от несчастья,
чтобы счастье пришло,
а теперь, значит, все всех подводят,
график изготовления счастья срывается,
недоумение крепнет, время само озирается,
и люди —
с первого и до многих, —
понимают, что жизнь-то не вечна,
а счастье, выходит... что же?
люди желают понять,
что с ними сейчас происходит
и на что дальше можно рассчитывать —
если счастье так и не кончится.

22 октября 2018 года (после третьей «химии»)

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

Расставания: как их не бояться.

Я бы хотела тебя подвести сейчас к теме, которая мне очень актуальна и очень меня волнует. Это тема уязвимости, близости и партнерства. Как жить с этой уязвимостью, если знаешь, что либо ты, либо твой партнер сейчас уедет и непонятно когда сможет вернуться. Или когда один болен. Понятно, что все когда-нибудь кончается, как ни крути, но держать это в голове постоянно невыносимо. Или наоборот надо держать в голове?

Предложить-то ответ на этот вопрос я могу, но он может тебе не понравиться. Но ничего другого я изобрести не сумела пока. . Так или иначе, я каждый день думаю о смерти, и уже примерно год у меня нет возражений на этот счет. Только *кажется*, что это ужасно, страшно, тошно, портит настроение на весь день и вообще непонятно, как с этим быть. Не я это придумала: держать смерть как советчика за левым плечом нам рекомендовал еще Дон Хуан, наставник Карлоса Кастанеды³⁸. Обвыкнуться

38 Единственный по-настоящему мудрый советчик, который у нас есть, — это смерть. Каждый раз, когда ты чувствуешь, как это часто с тобой бывает, что все складывается из рук вон плохо и ты на грани полного краха, повернись налево и спроси у своей смерти, так ли это. И твоя смерть ответит, что ты ошибаешься, и что кроме ее прикосновения нет ничего, что действительно имело бы значение. [...] Один из нас должен обратиться к смерти за советом, чтобы избавиться от бездарной мелочности, свойственной людям, которые живут так, словно смерть никогда их не коснется (Карлос Кастанеда. Путешествие в Икстлан. «София», 1992, пер. И. Старых).

и *грокнуть* это совершенно реально. Шаг за шагом, продравшись через сентиментальный бурелом, через поэзию «Не следуй мирно вдаль, где света нет...»³⁹ и «Застынет все, что пело и боролось...», переплыв море слёз... выгребаешь на другой берег.

Тут будет уместна байка, которую мне давным-давно поведал Макс. Я живу с этой байкой — ею живу — много лет. И до того, как возник диагноз, бывали другие заметные неприятности, и батарейки у этой байки не кончаются и не кончаются. Когда Макс был юн и служил на флоте, пассажирским помощником капитана, он на одном судне в круизе, когда был еще совсем молодым администратором, по громкой связи и довольно нелепому поводу вызвал капитана на мостик. И перед ним возник капитан — из горты легендарных морских флотоводцев, весь в белом, и спросил: «Кто вызывал?» Макс говорит: «Я, по просьбе вахтенного помощника». И тут капитан очень сдержанно и чинно поинтересовался: «Мы что, тонем?» И я с этой гениальной фразой живу столько лет и регулярно проверяю состояние реальности именно ею: мы что, тонем?

Там, где есть мы, нет смерти, а там, где есть смерть, нет нас. Можно внимательно подойти к этому — так же, как к боли, помнишь? Декомпозиция боли, разборка на составные части делает ее гораздо более управляемой. Гораздо менее кошмарной. То есть ты перестаешь пугаться на опушке и заходишь внутрь леса. А лес — это деревья. Какие-то конечные и не очень страшные части. Со смертью — то же самое. Просто нам кажется, что она затмевает нам все пространство и все небо. Да нет же. С нею можно поступать так же. И вот так приближаясь к ней мысленно, переставая пугаться ее смрадного дыхания — и переставая ее поэтизировать, в любую сторону, — начинаешь замечать, что изо рта-то у нее, в общем, не пахнет практически ничем.

39 Первая строка — из стихотворения Дилана Томаса в пер. А. Берлиной.

Я тут спрашиваю не про смерть человека, а про расставание, про партнерство и одиночество. Когда тебе грозит твоя собственная смерть, понятно, что она тебе даже не грозит, а просто она есть, и ты ее держишь в голове. Смотри: вот уезжает человек куда-нибудь, а мир хлоп! — и меняется, эпопея с коронавирусом показала нам это во всей красе. И совершенно непонятно, а вдруг, условно говоря, вы больше не увидите? Вот ближайший тебе человек, и врач сказал ему, когда его рейс, или это на билете написано... Условный ты же не можешь все время думать, что вы расстаетесь навсегда. Вот что значит — думать про смерть всегда? В данном контексте? Думать о том, что вы все равно расстанетесь, ты все равно останешься один, и так — постоянно?

Мы же понимаем, что и страх расставания, и страх одиночества все равно упираются в страх смерти. Давай внимательно присмотримся и к этим двум страхам. Если крепко вдуматься, возникает вопрос, кто тут боится. Кто тот, кто — в тебе — боится? И чего именно на самом деле этот кто-то боится? И потому страх расставания возможен — страх, напряжение, печаль от мысли о расставании, — когда та сущность, которая печалится или боится, *есть*. Как более или менее неизменная данность, существующая в некоторых психологических, физических границах. Когда есть кому бояться. И в этом смысле ежедневное созерцание смерти проявляет всё те же три печати бытия во всей красе. Непостоянство, неудовлетворительность и отсутствие объективной самости. И, каждый день заходя через смерть к этим истинам, прислоняясь к ним вновь и вновь, понимаешь, что того, что боится, или напрягается, или печалится по поводу расставания с другим человеком, *не существует*.

Тогда и любить некому.

Именно. Нет такого ограниченного, навсегда определенного *чего-то* в пространстве и времени, что производит

любовь к другому такому же *чему-то* ограниченному и определенному. Это подвижное взаимодействие двух потоков обстоятельств — например, двух людей. В этой жизни возлюбленный явлен вот в таком футляре. Существо, чьи обстоятельства самым тугим образом сплетены с твоими, так вышло: оно выглядит вот так, называется вот так. И пока вы вместе, ты выбираешь такую призму восприятия — привычную. Вы вместе, вы соприкасаетесь друг с другом физически, вы вместе едите, вместе спите. Обсуждаете что-то, у вас есть совместные дела и так далее. Ваши физические обстоятельства соединены очень тесно. И ваши каналы восприятия, зрение, вкус, все ваши пять чувств, поскольку информация, когда вы рядом, поступает к вам одна и та же, вы воспринимаете одни и те же источники, смотрите вместе спектакль, например, или вместе нюхаете одни и те же георгины. Это очень плотное слияние обстоятельств, совместность.

То, что ты предложила пристально подумать, кто именно беспокоится и о чем, — в общем, рецепт для многих радикальных ситуаций. И это отчасти ответ на мой вопрос.

Мне непросто на эту тему рассуждать — о применении пристальной осознанности к близким отношениям и тревогам, связанным с ними. Может показаться, что это все — какой-то рассудочный цинизм, холодность, что ли. Очень важно понимать, что вот как раз здесь возникает то, что на русский язык переводится как «сострадание», в английском существует как *compassion*, а в традиции, на санскрите, называется *каруна*. К сожалению, ни русскому, ни английскому здесь не повезло: очень неточный и искажающий перевод. Сострадание в том смысле, в котором мы привыкли к нему в западной парадигме, подразумевает сострадаемого и сострадающего. Это субъектно-объектные отношения между подателем, дарителем сострадания и тем, кто это сострадание получает. *Каруна* — другое переживание, в нем нет субъект-объектности, это то, о чем

мы говорили выше: когда ты становишься аквариумом, а не рыбой, превращаешься в пространство переживания. Тот самый *грок*, с которого мы начинали разговор. Свобода от иллюзии самости, пробуждение из сна о всамделишном-отдельном-устойчивом-себе. Когда отцепляешься от «себя» — от стойкой самости, *совершенно естественно* соединяешься с другими людьми. Сперва возвращаешь и укрепляешь в себе вот это намерение, искреннее желание слиться с человеком и как бы изнутри преобразить его так, чтобы освободить его от страданий, облагородить. А когда свобода от иллюзии собственной самости постепенно делается все более устойчивой, это намерение освобождать и облагораживать других получается само собой — как дышать. Вот как я это понимаю.

Ясное дело, что у такого сострадания есть практические следствия — как раз то, что нам понятно и заметно снаружи. Пришел, человеку супа принес. Вытер ему сопли — или его ребенку, если у него руки заняты — он лицом вытирает от печали в этот момент. То есть когда ты делаешь что-то. Было на портале «Нож» интервью с русскоязычным буддийским монахом⁴⁰, и о *каруне* он говорил, что у нее есть три способа практической реализации: физическая помощь; помощь знанием — то есть объяснить, как можно страдать меньше; дарение радости. Мы продолжаем приносить окружающим пользу, помогать им, выручать их и так далее. Но эмоции во всем этом — очень частная побочка, скорее галунчики, а не само пальто. Галунами не согреешься.

При разлуке ваши потоки обстоятельств расходятся в разные стороны, до некоторой степени разъединяются. В этой ситуации в сострадании нуждаешься и ты сам, и другой человек тоже, потому что и ему сейчас невесело. И здесь *каруну* мы применяем и к себе, и к ближнему. Здесь ничего не надо предпринимать снаружи: ни кастрюля тут

40 См. приложение «Интернет-ресурсы».

не нужна, ни через дорогу перевести, ни денег дать. И вот когда ничего не можешь сделать руками, а помочь хочется — и себе самому, и другому человеку, с кем разлучаешься, — остается выйти из потока мыслей и эмоций, отыскать угол сознания, где равновесие, прохлада и свежесть, окопаться там и оттуда транслировать *каруну* и себе, и тому человеку. *Тонглен* — прекрасный метод такой трансляции.

ИЗ АРХИВОВ ТАЙНОЙ ЛИЧНОЙ ГРУППЫ В ФЕЙСБУКЕ.

22 ДЕКАБРЯ 2018 ГОДА

(после финальной «химии»)

Уроки всей этой истории, в твиттер-режиме приветов от Капитана Очевидность, нудные максимы, чтоб не забыть, не все, не в лучших формулировках, не в порядке важности.

1. Беды, похоже, не конвертируются: даже пострадав обо что-то крупное, не разучишься страдать по мелочи.
2. Не растерять ни одного урока невозможно — лопнет голова, свихнется душа. Экзамены по некоторым предметам нормально сдать и забыть.
3. Здесь/сейчас — кипящая при 144 градусах жидкость. Промывает до стекла — и оставляет ожоги 8-й степени. Пить настоящее могут только настоящие джедаи.
4. С собственным телом всегда остаешься один на один.
5. У видеотеки жизни выломана кнопка «пауза».
6. Некоторые постижимые и какое-то время неустранимые физические страдания многому учат.
7. Человек — поток творчества многих людей, не только собственного.

8. Человек жив, пока ему интересно и внутри есть благодарность за что-нибудь.
9. Терпение и щедрость — неочевидные близнецы.
10. Эмпатия автоматична, сострадание — сознательный труд.
11. Под люком в самом глубоком дне, кажется, свет.



«УВЁЛ», холст, масло, 50×70.
24.06.2018
(сразу после первых новостей)

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. КНИГИ И ЗАПИСИ

Списки и рекомендации в этом приложении основаны исключительно на моем личном опыте чтения и выполнения практик, а следовательно, все это ни в коем случае не претендует ни на полноту, ни на универсальную применимость: вполне возможно, что у вас уже есть или еще сложится контакт с другими учителями Дхармы и наставниками по практикам. Я от всего сердца желаю вам искать и найти именно тех людей, чьи способности объяснять, щедро делиться и поддерживать вас на пути к большей внутренней свободе и легкости помогут именно вам. Но, возможно, вам подойдут и те, кто помогает нам с Максом.

Учителям Дхармы, упомянутым в этом разделе, я подношу свою бесконечную благодарность.

ЛАМА АЛЕН УОЛЛЕС⁴¹

Лама Ален посвятил теории и практике тибетского буддизма полвека, четырнадцать лет провел в монашестве. Свободно владеет тибетским, много переводит на английский — и устно, и письменно, — имеет прямые посвящения от величайших буддийских мастеров XX–XXI вв., начиная с Е. С. Далай Ламы, который приходится Ламе Алёну коренным гуру (и он же в свое время посвятил Алёна в монахи).

Обаяние и блеск этого наставника и оратора вы ощутите в первые же полторы минуты любой видео- или

41 В переводах на русский также встречаются написания «Алан Уоллес», «Алан Уоллис».

аудиозаписи его лекций или наставлений или на первых же нескольких страницах его книг. В интернете, в том числе на Ютубе, множество записей с его участием: Лама Алэн щедро делится своими знаниями и навыками с многочисленными учениками по всему миру.

Видео/аудио

1. Рекомендую подборку на сайте «Меридиан Траст»: http://meridian-trust.org/?s=alen+wallace&post_type=video;
там же прекрасное компактное введение в дзогчен (воззрение, поведение, тренировка/медитация), в двух частях по два часа:
 - часть 1: <http://meridian-trust.org/video/a-summary-of-the-view-meditation-and-conduct-of-dzogchen-1-of-2-b-alan-wallace/>;
 - часть 2: <http://meridian-trust.org/video/a-summary-of-the-view-meditation-and-conduct-of-dzogchen-2-of-2-b-alan-wallace/>.Один недостаток: только на английском.
2. На сайте Института исследований сознания, которым руководит Алэн, тоже масса бесплатного контента; особенно обратите внимание на курсы его лекций с включенными в них медитациями (в сопровождении Алэна): <https://www.sbinstitute.com/product-category/courses/>.
3. Для тех, кому нужен перевод на русский, рекомендую набрать «Алан Уоллес» в поисковой строке Ютуба, или покопаться на сайте Фонда контемплативных исследований <http://www.contemplative.ru>.
4. Чтобы у вас не разбежались глаза, если при этом хочется влезть во что-то развернутое, с теорией, практикой, не очень сложное и с русским переводом,

беритесь за курс Ламы Алена, посвященный лоджонгу — тренировке ума, основы которой, как принято считать, были заложены буддийским мастером Атишей в XI в.; об этой практике идет речь на стр. 93. Вот ссылка на список записей с этим курсом: https://www.youtube.com/playlist?list=PLINADLRTolGBfwAc_NPC8NlT-UqPq49la.

Книги

Книг по практике и теории Дхармы, об устройстве ума и сознания, о том, как современная наука стыкуется с пониманием природы ума, а также комментариев к традиционным текстам у Ламы Алена три с лишним десятка: есть посложнее, есть попроще, для нас, начинающих. Полный список вы найдете там же, на сайте Института исследований сознания: <https://www.sbinstitute.com/product-category/books>.

На русский язык переведено кое-что, все тиражи — небольшие, поэтому многое, думаю, придется добывать в электронном виде или с рук у букинистов. Вот список некоторых книг Алена Уоллеса на русском:

- «Безмолвие ума» (Ганга, 2017, пер. Тензин Сангмо)
- «Превосходный путь к освобождению» (Ганга, 2016, пер. Тензин Сангмо)
- «Революция внимания» (Ганга, 2017, пер. Тензин Сангмо) — обратите особое внимание на эту книгу: как раз в ней вы найдете подробную инструкцию по *шаматхе* во многих ее вариантах
- «Озарение изначальной мудростью» (Ганга, 2016, пер. Тензин Сангмо)
- «Сердце великого совершенства» (Ганга, 2017, пер. Тензин Сангмо)
- «Состояние будды без медитации» (Ганга, 2017, пер. Тензин Сангмо)
- «Суть ваджры» (Ганга, 2017, пер. Тензин Сангмо)

«Пробуждённые сновидения. Тибетская йога сна»
(Ганга, 2015, пер. А. Мускина)

«Тибетский буддизм с самых основ» (Институт кон-
темplatивных исследований, 2019, пер. Лобсанга
Тенпа) — полезнейшее и очень несложное вве-
дение в тибетский буддизм, бесплатно и совер-
шенно легально скачать эту книгу можно здесь:
[http://www.contemplative.ru/alan-wallace-tibetan-
buddhism/](http://www.contemplative.ru/alan-wallace-tibetan-buddhism/)

Готовится к изданию и вот такая прекрасная книга для нас, «чайников», посвященная так называемым Четырем безмерным — важнейшим категориям настройки ума и поведения, считающимся в буддизме естественно присутствующими просветленному сознанию: благожелательности (*майтри*, нередко переводится на русский как «любящая доброта»), состраданию (*каруна*, о ней шла речь в девятой главе), сорадованию (*мудита*, радость от благополучия и успехов другого человека), беспристрастности (*упекша*, также переводится на русский как «непредвзятость» или даже «равностность»). В оригинале книга называется «The Four Immeasurables: Practices to Open the Heart», как будет называться по-русски, мне пока неизвестно.

Отдельным пунктом упомяну о книге «Естественное освобождение. Учение Падмасамбхавы о шести бардо» — это комментарий Гьятрула Ринпоче, одного из ключевых учителей Алена, к одному из ключевых текстов главного буддийского мастера Тибета Гуру Падмасамбхавы; Ален переводил этот комментарий на английский.

ДЗОНГСАР КХЬЕНЦЕ РИНПОЧЕ

Помимо того, что я писала в сноске на стр. 23, Дзонгсар Кхьенце Ринпоче — великолепный наставник в буддизме и Дхарме, особенно для нас, людей Запада. Лама Ален уникально полезен, среди многого прочего, тем, что сам он

американец, западный человек и прекрасно осведомлен обо всех метаниях и невзгодах западного ума; Дзонгсар Ринпоче же — тибетец, глубоко укорененный в традиции, держатель знания всех четырех линий тибетского буддизма (Сакья, Гелуг, Ньингма и Кагью), но вместе с тем получивший образование и в Индии, и в Лондоне. Его работы в кино показывают, до чего универсально соединяет он в себе культуры Востока и Запада. Особенно ярко и обаятельно это видно по его чувству юмора и острословию.

Книги личного авторства Дзонгсара Ринпоче, без соавторов (полужирным выделены те, которые я рекомендую особенно пылко в связи с темой этой книги):

«**What Makes You Not a Buddhist**» (рус. изд.: «Отчего вы не буддист», Открытый мир, 2008, пер. Ф. Маликовой)

«Not For Happiness: A Guide to the So-Called Preliminary Practices» (рус. изд.: «Не счастья ради», Ориенталия, 2014, пер. Ф. Маликовой)

«The Guru Drinks Bourbon?» (рус. изд. «Гуру пьет бурбон?», Ганга, 2018, пер. А. Нариньяни)

«**Living is Dying – How to Prepare for Dying, Death and Beyond**» (рус. изд.: «Жить значит умирать», Намерение Сиддхартхи, 2020, пер. О. Бычковой, скачать это издание официально и бесплатно можно вот тут: <http://siddharthasintent.org/assets/Global-Files/Publications/Living-Is-Dying-Russian.pdf>)

«Best Foot Forward: A Pilgrim's Guide to the Sacred Sites of the Buddha»

«The Sūtra of The Teaching of Vimalakīrti. A Celebrity Falls Sick»

Вводных материалов по буддизму в сети вообще море разлитое, на любой вкус, есть они и у Дзонгсара Ринпоче; приведу ссылку на компактную живую и очень понятную статью об *аничче*, *дуккхе* и *анатте*: <http://khyentsefoundation.org/pdf/WMYNAB-shambhala.pdf>.

Ключевой сайт, где собраны многочисленные инициативы Дзонгсара Ринпоче и его учеников: <http://siddharthasintent.org/>. На этом сайте вы найдете и многочисленные учения Ринпоче (<http://siddharthasintent.org/teachings-2/>), и дополнительные ресурсы (<http://siddharthasintent.org/resources/>).

Из недавнего отдельно порекомендую:

- краткое и очень доходчивое объяснение трех китов Дхармы — мировоззрения, практики и поведения: View, Meditation, Action, 25-27 January 2020, Sydney, Australia. Этот примерно восьмичасовой курс легко найти на Ютьюбе;
- объяснение на пальцах, зачем вообще медитировать: The Transforming Power of Meditation, Buenos Aires, Argentina, 8 January 2019; тоже легко найдется на Ютьюбе.

Подборка видеозаписей с русскими субтитрами: <https://www.youtube.com/channel/UCgnQBUViv32peq2L9Zw8Oeg>.

Фильмы

Очень рекомендую фильмы Дзонгсара Ринпоче как режиссера: «Кубок» («The Cup», 1999), «Странники и волшебники» («Travellers and Magicians», 2003), «Вара. Благословение» («Vara: A Blessing», 2013), «Хема-Хема. Спой мне песню, пока я жду» («Nema Nema: Sing Me a Song While I Wait», 2016); «В поисках дамы с клыками и усами» («Looking for a Lady with Fangs and a Moustache», 2019).

ПЕМА ЧОДРОН

Пему Чодрон я вам представила вкратце на стр. 22. К ней еще с нулевых я хожу за утешением, как раз когда обо-

страется неопределенность: этот предмет Пема преподает великолепно.

Книги

Их под двадцать, и почти у всех имеются аудиоверсии, полный список есть и в Википедии, и на сайте Фонда Пемы Чодрон: <https://pemachodronfoundation.org/product-category/books/>. По-русски сейчас доступны вот эти, насколько я знаю, и все они очень применимы к темам этой книги:

- «Когда все рушится. Сердечный совет в трудные времена» (Эксмо, 2018, пер. А. Мелиховой)
- «Искусство жить в эпоху неопределённости и перемен» (Ганга, 2016, пер. Е. Никищихиной)
- «Как жить в мире перемен. Три совета Будды для современной жизни» (Эксмо, 2019, пер. Е. Никищихиной)
- «Там, где страшно. Советы для храбрости в трудные времена» (Эксмо, 2019, пер. А. Мелиховой)

Видео/аудио

В исполнении Пемы Чодрон я горячо рекомендую практику *тонглен* — как именно ее выполнять для большей пользы. Наберите в поисковой строке Ютуба «pema chodron tonglen meditation» — и увидите и длинную версию, на срок пять минут, и краткую, на десять-двенадцать.

Еще раз обращаю ваше внимание, что *тонглен* и *каруна* в буддизме воспринимаются и трактуются не равными жалости или иным другим сантиментам, происходящим из иллюзии отдельной всамделишной самости. Это очень важно и для мировоззренческого понимания, и для практики.

Отдельно порекомендую семиминутное обращение Пемы Чодрон к землянам в связи с ее 80-летием: <https://www.youtube.com/watch?v=nBYGBi8oOK8>.

Этот автор — при том, что речь здесь всего об одной его книге, — заслуживает отдельного упоминания. Шантидева (VIII в.) — буддийский мыслитель, монах из монастыря-университета Наланды, последователь философии мадхьямаки Нагарджуны. Судя по сохранившимся отзывам о Шантидеве, в Наланде его недолюбливали за нераспорядительность в послушании и вообще за лень. История рассудила иначе. Текст Шантидевы «Бодхичарьяватара» («Путь бодхисаттвы», вариант написания «Бодхичарья-аватара») — совершеннейшая классика Махаяны, поэма в десяти частях, в которой Шантидева подробно и при этом доступно широчайшему читателю объясняет все опорные понятия в мировоззрении Махаяны и, что для нас здесь самое значимое, растолковывает природу страданий и путь избавления от них.

«Путь бодхисаттвы» — один из любимейших текстов для наставников в буддизме, но чтобы получить пользу и удовольствие от этого замечательного памятника созерцания и искусства, буддистом быть не обязательно. Его Святейшество Далай-лама давал учения по «Пути бодхисаттвы», а в 1994 году его комментарии к этому труду были опубликованы в книге «Вспышка молнии во мраке ночи» (Фонд «Сохраним Тибет», 2016, пер. Ю. Жиронкиной).

На русском языке книгу Шантидевы сейчас можно добыть по крайней мере в двух вариантах перевода — Юлии Жиронкиной («Путь бодхисаттвы. Бодхичарья-аватара», Фонд «Сохраним Тибет», 2014) и Баулии Тензин Сангмо («Бодхичарьяватара. Путь бодхисаттвы», «Ганга», 2017). Я редактировала перевод Баулии и могу от души рекомендовать его особо.

42 В русскоязычных источниках также встречается написание «Шантидэва».

О том, кто этот наставник, я вкратце заикнулась на стр. 22. В его библиографии полсотни книг; в переводе на русский язык мне попадалось с десяток, они есть в сети. Отдельно рекомендую по нашей с вами теме «Улыбнись страху. Пробуждение истинного сердца отваги» (Ганга, 2017, пер. А. Архипова; «Smile at Fear: Awakening the True Heart of Bravery», 2010).

Список терапевтически действенной художественной литературы — штука очень индивидуальная, само собой, подбирать тут каждому предстоит самостоятельно, но я готова подсказать, если нужно. Все книги и авторы, упомянутые в основном тексте, так или иначе полезны и помогают дышать дальше.

2. КИНО

Список британских и ирландских комедийных сериалов разных времен — все проверены на качество; на самый разгар химиотерапии пришлось «*Only Fools and Horses...*» и его спин-офф «*The Green Green Grass*», обезболивающая эффективность оказалась для нас превосходной. Ко многим в сети можно найти русские или английские субтитры, если нужно.

Полужирным выделены настоящие хиты с точки зрения терапевтичности, по нашему с Максом мнению; курсивом — те, где английский темповый, сложный лексически и/или окрашен специфическим произношением. В скобках приведены названия, либо бытующие в русскоязычной среде (*), либо просто перевод по смыслу.

A Bit of Fry and Laurie («Шоу Фрая и Лори»*)

Absolute Power («Абсолютная власть»*)

'Allo 'Allo! («Алло! Алло!»*)

At Last the 1948 Show («Наконец, шоу 1948 года»*)

Ballykissangel («Балликисэнджел»)

Better Off Ted («Давай еще, Тед»*)

Big Train («Большой поезд»)

Black Books («Книжный магазин Блэка»*)

Blandings («Бландинги»)

Complete and Utter History of Britain («Полнейшая и не-
сусветная история Британии»)

Dad's Army («Папашина армия»*)

Do Not Adjust Your Set («Не переключайте ваш теле-
визор»*)

Father Ted («Отец Тед»*)

Fawly Towers («Башни Фолти»*)
Green Wing («Зеленое крыло»*)
How Do You Want Me? («Каким вы меня желаете?»)
Jeeves and Wooster («Дживс и Вустер»*)
Marty («Марти»)
Miranda («Миранда»)
Monty Python's Flying Circus («Воздушный цирк Монти Питона» / «Летающий цирк Монти Пайтона»*)
Not the Nine O'Clock News («Не девятичасовые новости»)
One Foot in the Grave («Одной ногой в могиле»*)
Only Fools and Horses... («От работы кони дохнут» / «Дуракам везет»*)
Open All Hours («Открыто круглосуточно»)
Q5 («Кью-5»)
Ripping Yarns («Травленные байки»)
Spaced («Долбанутые»*)
The Black Adder («Черная гадюка»*)
The Frost Report («Доклад Фроста»)
The Good Life («Хорошая жизнь»*)
The Green Green Grass («Зеленая-зеленая трава»)
The Marty Feldman Comedy Machine («Комедийная машина Марти Фельдмана»)
The Royal Bodyguard («Королевский телохранитель»)
The Thick of It («Гуща событий»*)
The Thin Blue Line («Тонкая голубая линия»*)
The Vicar of Dibley («Викарий из Дибли»*)
To the Manor Born («Поместно урожденная»)
Twenty Twelve («Две тысячи двенадцатый»)
Upstart Crow («Выскочка» / «Уильям наш, Шекспир»*)
Yes, Minister («Да, господин министр»*)
Yes, Prime Minister («Да, господин премьер-министр»*)
You Rang, M'Lord? («Вызывали, милорд?»)

Парадоксальный раздел этого приложения — сериалы о смерти и около- и посмертных приключениях, и коме-

дейные, и вполне драматические. Как ни странно и ни макаброво это звучит, вышибить клин клином во многих случаях вполне удастся.

«Dead Like Me» («Мертвые, как я»^{*})

«Pushing Daisies» («Податься на небо»)

«Six Feet Under» («Шесть футов под землей» / «Клиент всегда мертв»^{*})⁴³

«The Big C» («Большая буква “P”»^{*})⁴⁴

43 Внимание: в сериале есть сентиментализация смерти.

44 То же.

3. ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

Аудиоподкаст «Дышите дальше», записано в студии аудио-издательства «Вимбо»

- на Яндекске: <https://music.yandex.ru/album/10176185>
- на Айтюнз: shorturl.at/gkQU2
- на Гугл: <https://dyshite-dalshe.simplecast.com/>

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Бесплатное онлайн-консультирование «Просто спросить»:

<https://nenaprasno.ru/projects/prosto-sprosit/>

Онкологический информационный сервис «ToBeWell»:

<https://tobewell.info/>

Круглосуточная «горячая линия» и служба поддержки онкопациентов и их близких: <https://yasnoeutro.ru/>

ГЛАВА ВТОРАЯ

Один из американских сайтов, где можно быстренько прикинуть вероятность развития у себя рака легких: <https://shouldiscreen.com/>

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

Сайт Клиники доктора Ласкова — хорошая подборка видеоматериалов о раке, понятно и без страшилок: <https://hemonc.ru/>

Русскоязычное ЖЖ-сообщество людей с диагнозом «рак»:
<https://oncobudni.livejournal.com/>

Блог Тори Томалиа, на английском: <http://lil-lytnin.blogspot.com/>

Блог Лисы Голдмен, на английском: <https://lisa.ericgoldman.org/>

Блог Линнеи Олсон, на английском: <https://outlivinglungcancer.com/>

Служба поддержки людей с диагнозом «рак», силами тех, кто живет с диагнозом ощутимо дольше, «Равные консультанты»: <https://rk-onco.ru/>

Блог Ильи Шарова: <https://runningwithlymphoma.tumblr.com/>

Блог-колонка Зулейки Джауад в архивах «Нью-Йорк Таймс», на английском: <https://archive.nytimes.com/www.nytimes.com/interactive/health/life-interrupted.html>

Подборка аудиотреков с выступления Тиг Нотаро «Hello how are you I have cancer», на английском: https://www.youtube.com/playlist?list=PLQQwrcUnrOndEvTJKT8Bu75y_S_IAZkOT

Сайт Эмили Левин, на английском: <http://EmilysUniverse.com>

Публичная лекция Эмили Левин на конференции TED «How I made friends with reality» («Как я подружилась с действительностью»), на английском: <https://www.youtube.com/watch?v=ARb2UfDgSHQ>

Последнее интервью с Полом Эддингтоном, на английском: <https://www.youtube.com/watch?v=JJOJA21BkAc>

Выступление Би Джей Миллера на конференции TED «What really matters at the end of life» («Что действительно значимо в конце жизни»), на английском: <https://youtu.be/apbSsILLh28>

ДОПОЛНИТЕЛЬНО, ВПЕРЕМЕШКУ

Международная база текущих клинических исследований: <https://clinicaltrials.gov/>

Первый ресурс, к которому я обратилась с вопросом «Как преодолеть страх смерти» в первые же дни в конце июня 2018 г.: <https://www.wikihow.com/Overcome-the-Fear-of-Death>

Подробнейшие вводные о раке, на английском: <https://www.cancer.org/cancer/cancer-basics/what-is-cancer.html>

Портал «Такие дела» — все на свете о людях в чрезвычайных обстоятельствах и о бескрайнем потоке жизни на участках стремнины: <https://takiedela.ru/>

Первый рассказ о раке легкого голосом живого человека, который я прочла: <https://www.irishtimes.com/life-and-style/health-family/my-daily-routine-living-with-lung-cancer-1.3377667>

Посмертно вышедший антитабачный ролик Юла Бринера, умершего от рака легкого, привожу из исторических соображений: <https://www.youtube.com/watch?v=JNjunIWUJJI> (сейчас уже известно, что курение — не причина рака легкого, а фактор риска, но тем не менее)

Проект Русской службы Би-би-си «Неловкие вопросы»: https://www.youtube.com/playlist?list=PLQ6Q_rDSExbvRzKeaScg13M4sUlQNuOWH, в частности — о раке: <https://www.youtube.com/watch?v=Qyv1oneyRq8>

Поразительно вовремя возникшее интервью с молодым русским монахом-буддистом в Корее, о его десяти годах практики, одиночных ретритах и лимфоме: <https://knife.media/soloretreat/>



«СВ. ОБНИМАЦИЙ И ПОСЛУШНИКИ», холст, масло.

06.11.2018

(перед четвертой «химией»)

P. S.

Пожелайте себе перестать страдать — в первую очередь умом.

Пылко, искренне пожелайте себе перестать покупаться на уловки и привычки ума.

Так вы станете свободнее и благополучнее сами — и можете другим.

Спасибо, что прочитали эту книгу и, возможно, примените ее к жизни своего сознания.



Шаши Мартынова

ДЫШИТЕ ДАЛЬШЕ

Как преодолевать вредные привычки мышления и отыскивать
в себе свободу и силу, когда земля уходит из-под ног

Редакторы *Максим Немцов, Анна Сияткина*

Бета-ридеры *Юлия Гаврилова, Алексей Клепиков*

Корректор *Елена Сербина*

Дизайнер обложки и макета *Владимир Вертинский*

Верстка *Иды Котыт*

Подписано в печать 01.07.2020.

Формат 84×108/32



Издательство «Додо Пресс»

<http://dodopress.ru>

Печать по требованию: издательство «Лайвбук», с разрешения автора.



ШАШИ МАРТЫНОВА — переводчик, редактор, сооснователь издательства «Додо Пресс» и книжного пространства «Додо», в прошлом — главный редактор издательства «Лайвбук», автор нескольких поэтических сборников и более ста живописных холстов. В ее переводах увидели свет книги Кутзее, Дали, Геймана, Стивена Фрая, Флэнна О'Брайена и десятки других.

«Дышите дальше» — сумма житейского и мировоззренческого опыта, который Шаши набрала, пока два года лечилась от рака (и жила всю предыдущую жизнь), соображения о том, как повелевать вселенной собственного ума, когда все идет кувырком.

В книге использованы материалы бесед с Юлией Гавриловой, записанных в студии московского аудио-издательства «Вимбо».

