

“Нет ничего трудней, чем умереть и родиться заново”
– Будда

РАБ

А Н А Н Д Д И Л В А Р



ИСТОРИЯ ОДНОГО ПРЕОБРАЖЕНИЯ



софия

ПРОДАНО
БОЛЕЕ
2 000 000
КНИГ

Ананд Дилвар

**Раб. История одного
преображения**

«София Медиа»

2014

УДК 821.134.3
ББК 84(0)

Дилвар А.

Раб. История одного преобразования / А. Дилвар — «София Медиа», 2014

ISBN 978-5-906791-91-7

Кто из нас не был – или не является до сих пор – рабом собственных проблем, страхов или чувства вины? Почти каждый из нас может сказать, что он чем-то похож на героя этой книги. На примере его истории мы начинаем осознавать, что в попытке убежать от реальности с помощью наркотиков и алкоголя мы перестаем замечать чудеса, на которые так щедра наша жизнь. И мы вновь открываем для себя простую истину: люди редко ценят то, что имеют, пока не потеряют.

УДК 821.134.3
ББК 84(0)

ISBN 978-5-906791-91-7

© Дилвар А., 2014
© София Медиа, 2014

Содержание

Предисловие	7
Глава 1	8
Глава 2	12
Глава 3	17
Конец ознакомительного фрагмента.	23



Ананд Дилвар

Раб. История одного преобразования

Пожертвовавший свободой ради безопасности не заслуживает ни свободы, ни безопасности.

Бенджамин Франклин

Моему учителю Марко Амескуа за счастливую возможность быть твоим другом

Нет ничего трудней, чем умереть и родиться заново.

Будда

Я начал понимать, что эта жизнь – единственная возможность побыть самим собой.

«Раб»

Copyright © Text 2014 by Francisco Javier Angel Real

© 2016 Gruppo Editoriale Uni Srl

Издается с разрешения Алексиен Лимитид

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

© ООО Книжное издательство «София», 2017

* * *

Предисловие

Эта книга, безусловно, заслуживает того, чтобы ее не только прочитали, но и перечитывали. Она написана простым и понятным языком, а сама история – подлинная. Кто же из нас не был – или не является до сих пор – рабом собственных проблем, страхов или чувства вины? Автор искусно проводит нас через вселенную мысли, чтобы помочь нам найти наше «здоровое Я», которое, кажется, мы можем услышать лишь тогда, когда сами теряем способность говорить.

Ананд Дилвар – дипломированный психолог в области гештальт-терапии. Чтобы расширить свои познания, он много путешествовал по Востоку (особенно по Индии).

Почти каждый из нас может сказать, что он чем-то похож на героя этой книги. На примере его истории мы начинаем осознавать, что в попытке убежать от реальности с помощью наркотиков и алкоголя мы перестаем замечать чудеса, на которые так щедра наша жизнь. И мы вновь открываем для себя простую истину: люди редко ценят то, что имеют, пока не потеряют.

Не сомневаюсь, дорогой читатель, что эта книга будет держать тебя в напряжении с первых же страниц. Ты не сможешь оторваться от нее, пока не прочтешь до конца.

Это – ода жизни.

Доктор Гектор Салама Пенхос, директор Американского гештальт-университета

Глава 1

Когда я очнулся, то сразу понял, что со мной что-то не так.

Глаза слепил яркий свет, но я не мог даже моргнуть. Я попытался отвести взгляд, прикрыть лицо ладонями, но не смог.

Тело было парализовано, его пронизывала невыносимая боль, причем было ужасно холодно.

Я попытался открыть рот и позвать на помощь, но тоже безрезультатно. Во рту у меня торчала какая-то штука, от которой мое горло пылало огнем, а в ушах шумело и грохотало.

Прошел, должно быть, не один час, и все это время мой разум метался от одной бессвязной мысли к другой. Отчаяние от осознания своей полной беспомощности понемногу сменилось настоящим ужасом...

«Где я?»

«Что со мной?»

«Я что... умер?»

* * *

Не в силах справиться с болью, страхом и зловещими мыслями, я вновь потерял сознание, получив тем самым временную передышку.

Не знаю, минули часы или дни, прежде чем я вновь очнулся.

Я по-прежнему лежал неподвижно с открытыми глазами. Боль слегка утихла. Свет все также слепил мне глаза, но уже не был таким ярким. Лишь сейчас до меня дошло, что чудовищный шум у меня в ушах был звуком затрудненного дыхания, глубокого и тяжелого... Это было не мое дыхание – в этом я был уверен.

Физическая боль слегка утихла, уступив место иным терзаниям: мой разум в смятении метался от вопроса к вопросу, пытаясь найти хоть какой-то приемлемый ответ:

«Неужели я и правда умер?»

«Кто это дышит рядом со мной?»

«Что это за штука у меня во рту, от которой так жжет горло?»

* * *

Понемногу, буквально по капельке, в сознание мое начали просачиваться воспоминания о том, что произошло – так мне казалось! – буквально накануне. Разгульная вечеринка, море выпивки, ссора с Лаурой. Назойливые уговоры Эдварда, предлагающего попробовать тот дурацкий наркотик.

– Пожалуйста, хватит пить! – кричала на меня Лаура. – Ты что, не понимаешь, что убиваешь себя? Тебе что, жить надоело?

– Я не хочу умирать – я просто хочу забыться. Убежать.

– Да ты спятил! Убежать от чего?

– Да, я спятил, а ты меня не понимаешь. Никто не понимает...

Последнее, что я помню, – как глотал две синие таблетки, услужливо предложенные Эдвардом.

* * *

«Боже ты мой, мне таки удалось! Я умудрился прикончить себя. Этого просто не может быть! Что со мной случилось? Почему я не могу пошевелиться? Почему не могу закрыть глаза?»

«Этот идиот отравил меня, – мрачно подумал я. – И вот теперь я в аду, расплачиваюсь за свои грехи... А тут еще хуже, чем я думал».

Вообще-то я никогда не принадлежал к числу тех, кто верит в загробную жизнь, но на тот момент у меня просто не было других объяснений.

«Боже, прошу Тебя! Прости меня, Боже. Дай мне еще один шанс...»

Скрип открывающейся двери прервал мои мысли. Раздался женский голос:

– Ну и шум от этого старья!

– Ты же знаешь, ничего лучшего у нас нет, – ответил мужчина.

– Как так получилось, что у нас только один аппарат искусственного дыхания?

– Так и получилось, приходится работать с тем, что есть.

– Так что случилось с этим парнем?

– О, этот вляпался по полной! Да ты сама погляди.

Я почувствовал, как кто-то тянет простыню, закрывавшую мое лицо. В следующее мгновение я увидел женщину в халате медсестры. Она смотрела на меня с выражением ужаса на лице:

– Он же в сознании!

Мужчина, стоявший рядом, наклонился надо мной, чтобы рассмотреть получше:

– Да нет, он выглядел так с того самого момента, как его привезли. Когда его выгрузили в отделении скорой помощи, врачи сказали, что с ним произошел несчастный случай, но он был под «кайфом». И все еще в сознании. Твердил без конца: «Лаура, прости меня. Прости меня, Лаура». А вскоре после этого впал в кому. Похоже, у него что-то вроде трупного окоченения – нам так и не удалось закрыть ему глаза.



- Бедняга! Лучше бы он умер!
- Ты имеешь в виду, лучше для нас? Получили в свое распоряжение овощ, в котором нужно поддерживать жизнь и который занимает больничную койку, так необходимую какому-нибудь больному. А сколько электричества расходуется!
- Как ты думаешь, он видит или слышит... или хоть что-то чувствует?
- Конечно, нет. Вот, взгляни...

Я увидел, как к кровати приблизилась какая-то трубка, и почувствовал острую боль в руке.

«Мне больно, придурок! Я жив! Я все чувствую... Помогите мне!!!» – я безуспешно пытался закричать.

– Пока мы здесь, можешь поменять ему капельницу, – предложил мужчина. – Должен же кто-то поливать овощи!

Услышав, как они пересмеиваются, я почувствовал, как приступ ярости и отчаяния захлестнул меня.

Мужчина вышел. Женщина сменила бутылку с раствором, которая висела возле кровати, и тоже поспешила вслед за ним.

* * *

Итак, кое-что стало проясняться. Я заново прокрутил в голове их разговор:

«Несчастный случай...»

«Впал в кому...»

«Прости меня, Лаура...»

«Кто-то же должен поливать овощи...»

«...поливать овощи...»

«...овощи...»

Глава 2

В первые дни мне удалось немного изучить комнату, в которой я находился. Точнее говоря, я смог рассмотреть ту ее часть, которая попадала в поле моего зрения.

Прямо надо мной, на потолке, висела старая неоновая лампа, выглядевшая так, будто ей ничего не стоило рухнуть в любой момент.

Справа от кровати был крюк для капельницы, которую медсестра меняла раз в день. Чуть дальше я различил прозрачную емкость, в которой находились черные воздуховодные мехи, поднимающиеся и опускающиеся подобно насосу. Именно этот аппарат и был моим «дыханием».

Слева стоял некий замысловатый аппарат со множеством дисплеев, огоньков и переключателей.

Позже я узнал, что это он контролировал мое дыхание, сердцебиение и количество питательных веществ, поступающих через трубку прямо мне в желудок.

За аппаратом виднелась часть окна. Оно-то и было источником моих мучений: свет, каждое утро проникающий в палату через окно, до боли слепил мне глаза. Это он будил меня, возвращая в мой личный ад на земле.

Но физическая боль не шла ни в какое сравнение с теми душевными муками, на которые обрекало меня собственное сознание. Беспомощность, чувство вины, злость, страх и невозможность выразить эти эмоции – все это буквально сводило меня с ума.

Каждый день я мечтал только о том, чтобы уснуть и не проснуться; чтобы аппарат, поддерживающий во мне жизнь, наконец-то сломался, положив конец моим мучениям.

Какое право имели эти доктора держать меня здесь? Что толку сохранять мне такую жизнь? Я был чертовым овощем, не способным ни двигаться, ни разговаривать.

Меня переполняло чувство бессилия, мало-помалу перераставшее в ненависть – ненависть к тем, кто удерживал меня в больнице; ненависть к самой жизни.

Медсестра была права – уж лучше бы я умер! Тем не менее каждый день она приходила в палату, чтобы сменить капельницу. Эта женщина ни разу не осмелилась взглянуть мне в глаза, хоть и знала, что я без сознания. Торопливо проверив, в порядке ли все трубки, соединяющие меня с аппаратом, она тут же спешила скрыться за дверью.

Когда она приходила, я мысленно умолял ее перестать заботиться обо мне. Неужели она не понимает, что делает лишь хуже, поддерживая во мне жизнь?

«Оставь это пустое занятие, – молил я про себя. – Зачем приходить, если тебе страшно даже взглянуть на меня? Дай мне спокойно умереть...»

Но раз за разом мне доводилось наблюдать за этой рутинной процедурой. Сделав все, что от нее требовалось, медсестра уходила – и оставляла меня... живым. И так день за днем, день за днем...

«Черт бы все побрал! Я так больше не могу! Да сделайте же что-нибудь! Кто-нибудь, помогите мне! Я не хочу так жить!»

* * *

А не лучше ли принять все как есть?

Тем более что ты здесь, похоже, надолго, – раздался внезапно чей-то голос, хотя в комнате, кроме меня, никого не было.

На этот раз ты оказался в серьезной ситуации, – продолжал все тот же загадочный собеседник.

«Да кто ты такой? Ангел?» – в испуге спросил я. Каким-то образом я понял, что голос исходит вовсе не извне.

Надо же! Не ты ли считал себя законченным атеистом? А теперь вдруг оказывается, что ты веришь в Бога и ангелов? Ну ты даешь!

«Откуда ты знаешь, о чем я думаю? Я что, сошел с ума?»

Я бы не стал отрицать такую возможность.

«Выходит, ты не настоящий?»

Видишь ли, в действительности я могу сказать тебе лишь то, что ты и так уже знаешь... Может, позже ты поймешь, кто я такой.

«Лаура... с ней все в порядке? Почему родители так ни разу и не навестили меня? Когда я наконец умру? Это что, наказание за мои грехи?»

Не задавай наивных вопросов! Я ведь сказал: мне известно только то, что знаешь ты. И не более того.

«Стало быть, толку от тебя никакого».

Если хочешь, могу уйти.

«Нет!!! Только не уходи!»

* * *

Внезапно я вспомнил, как Лаура все время говорила о духовных наставниках и ангелах-хранителях. Она думала, что если регулярно медитировать, то можно научиться общаться с этими незримыми сущностями (но лично я считал, что все это чушь собачья).

Мне тоже так кажется, – раздался уже знакомый голос. – С другой стороны, чем я тебе не наставник?

«Неужели духовный наставник может быть таким язвительным и даже грубым?»

Послушай, если я тебе так сильно не нравлюсь, давай распрощаемся – и дело с концом.

«Нет-нет, не злись. Я просто пытаюсь понять, что со мной происходит».

Возможно, тебе следовало понять это до того, как попал сюда?

«Я просто хотел забыться... сбежать на время от своих проблем!»

Верно! Ты хотел сбежать от проблем, а превратился в раба.

«В раба?»

Ты ничего не можешь – не можешь ни говорить, ни двигаться. Ты не можешь даже убить себя.

«Ты что, пришел, чтобы испортить мне настроение?» – спросил я.

Пришел? Да я всегда был тут. Просто раньше ты не желал меня слушать. А настроение... Никто не может испортить тебе настроение.

«Что за чушь? Как это – никто не может испортить мне настроение? Мать с отцом только и делали, что злили меня. Брат и сестры давали понять, что я – полное ничтожество. Подружки тоже умели задеть за живое».

Позволь объяснить... Раньше ты был свободен, как птица. Никто не властвовал над тобой, ничто на тебя не давило. Ты мог делать все что захочешь. Ты сам контролировал свою жизнь.



«И какое это имеет отношение к моим чувствам?»

Торопиться куда-то? У нас достаточно времени, чтобы не спеша все обдумать и обсудить...

«Ах ты...!»

Еще ты был свободен думать обо всем так, как ты пожелаешь. Тем самым ты определял и то, какие чувства тебе испытывать.

«Какие чувства мне испытывать?»

Именно. Откуда, по-твоему, берутся чувства? Только на основе наших мыслей. Вот как это работает:

Ты думаешь о чем-то грустном – и ощущаешь печаль. Думаешь о чем-то неприятном – и ощущаешь злость. Тебе кажется, что другие люди могут обидеть тебя, разочаровать или испортить тебе настроение, – на самом же деле никто не может залезть тебе в голову, чтобы повлиять на твои мысли и чувства.

Даже сейчас, когда другие люди передвигают твоё тело с места на место и делают с ним все, что захотят, – например, могут отключить от аппарата жизнеобеспечения, – именно ты контролируешь свой ум.

«Ты же сказал, что не можешь сообщить мне ничего такого, чего бы я уже не знал».

Правильно, ты всегда знал это. Ты не так глуп, как о себе думаешь.

«В смысле?»

Всю жизнь ты винил людей и обстоятельства в своих неудачах. Ты всегда считал себя жертвой.

«Ты же знаешь, моя жизнь была не из легких, – чего только стоит моя семья! И мне так часто не везло...».

Вот именно! Цепляясь за подобные мысли, ты и становишься рабом собственного прошлого, чужих желаний, обстоятельств и того, что ты называешь удачей.

«Полагаешь, я должен был контролировать все, что происходило в моей жизни? В том числе и других людей?»

*Ты не в силах контролировать все жизненные обстоятельства, но ты можешь контролировать свою реакцию на них. Ты по-прежнему сохраняешь контроль над тем, что происходит в твоём сознании. Только ты решаешь, **что** тебе думать и **как** реагировать в сложившейся ситуации.*

«Ну да, конечно. Предлагаешь мне позитивно реагировать на проблемы? И как это сделать?»

У тебя всегда есть выбор. Ты можешь воспринимать события твоей жизни или как проблемы, или как препятствия, которые необходимо преодолеть, или как проклятие, или как вызов. Если не ты решаешь, как тебе реагировать, то кто же тогда?

«Ну вот, теперь ты еще и разозлил меня. Хочешь сказать, что единственный, кто виноват во всех моих несчастьях, – это Я?»

***ТЫ САМ** злишь себя. Дело не в том, кто виноват. Скажи мне: кто управлял твоей рукой, когда ты ударил Лауру? Кто управлял ею, когда ты наливал себе рюмку за рюмкой? Кто сунул тебе в рот таблетки, после которых ты оказался на этой койке?*

* * *

Казалось, еще немного – и я взорвусь. Полагаю, что способность выражать свои эмоции служит людям чем-то вроде предохранительного клапана, а я не мог даже заплакать. Меня бесило все, что говорил мне мой «наставник». Но самое ужасное, что его слова были чистой правдой.

К счастью, мое внимание отвлек внешний шум. Дверь открылась, и в палату вошла медсестра. Но на этот раз это была вовсе не та особа с кислым выражением лица, которая обычно меняла мне капельницу.

Медсестра подошла к постели и наклонилась надо мной, вглядываясь в лицо.

В ее зеленых глазах читалась глубокая печаль. Белокурые пряди упали ей на лицо, и она быстрым движением убрала их за уши. Несколько долгих секунд она пристально разглядывала меня, и я успел прочесть имя на бирке, крепившейся к больничному халату: Вера.

– Привет, – улыбнулась она.

«Привет, Вера», – мысленно ответил я.

– Как же тебе не повезло!

«Что поделаешь, такова жизнь», – продолжил я свой беззвучный диалог.

– Ну ладно, не переживай. Я буду присматривать за тобой, – она осторожно пригладила мне волосы.

«Спасибо», – подумал я.

Знаешь, она куда больше похожа на ангела, чем я, – заметил мой наставник. – Да еще и хорошенькая!

* * *

Вера осторожно сменила капельницу, аккуратно поправила подушки у меня под головой и внимательно проверила все приборы.

– Ну что ж, до завтра, – сказала она, поворачиваясь к двери.

«До завтра», – ответил я.

До завтра, милая! – прозвучал у меня в голове голос наставника.

Глава 3

В ту ночь мне приснился необычный сон.

Я был деревянной марионеткой, к рукам и ногам которой тянулись веревочки. Несколько человек по очереди дергали за них, тем самым заставляя меня двигаться. Я увидел и своих родителей, и школьного учителя, и священника нашей церкви, и даже бывшую подружку.

Было видно, что это занятие доставляет им огромное удовольствие: они весело смеялись, заставляя меня прыгать и танцевать, ставили меня в нелепые позы и заставляли жестикулировать подобно обезьяне.

Во сне я понимал, что могу с легкостью разорвать путы, но предпочел, чтобы мной и дальше манипулировали. Так было проще и удобнее. Это была выработанная мною же самим модель поведения – позволять другим людям принимать решения за меня.

Вволю наигравшись, эти люди ушли, а я остался лежать на полу безжизненной куклой. Пол понемногу превратился в кровать... и вот уже над головой светит привычная лампа – явный признак того, что я проснулся.

До чего же странно было спать с открытыми глазами! Вечером мне с трудом удавалось заснуть, а утром я не всегда понимал, то ли это сон, то ли явь.

Порой я осознавал, что сплю, поскольку во сне я снова мог двигаться. Тогда я старался убежать как можно дальше и побыстрее от этой ужасной больничной палаты. В такие моменты мне хотелось только одного – никогда не просыпаться. Но день за днем я просыпался и видел все ту же лампу, черный аппарат для вентиляции легких и другие приборы, которые не позволяли мне покинуть этот кошмар наяву.

* * *

Дверь открылась, и в комнату вошла Вера. В руках у нее была пластмассовая миска с водой.

– Доброе утро! – сказала она приветливо.

«Доброе утро», – беззвучно ответил я.

– У нас сегодня банный день.

«О нет! Только не это!»

Стянув с меня одеяло, она осторожно сняла больничный халат, в который было закутано мое обнаженное тело. Я едва не сгорел со стыда от своей беспомощности. Я действительно был словно марионетка, которую видел во сне: люди могли делать со мной все, что им вздумается.

Но затем я поймал взгляд Веры, и мое негодование улеглось. Я понял, что она видит перед собой не обнаженного мужчину, а очередного пациента, который нуждается в ее заботе.

Смочив губку, она принялась омыwać мое лицо.

– Смотри-ка, а ты совсем молоденький.

Почему она разговаривает со мной? Знает ли она, что я ее слышу?

– Вдобавок далеко не урод, – сказала она смущенно, и щеки ее слегка покраснели. – Надеюсь, ты ничего не понимаешь.

«Я все понимаю!!!»

– Надеюсь, твое сознание давно покинуло это тело.

«Да нет же, нет! Я здесь! Я все вижу и слышу!»

– Если ты все же еще здесь, тебе, наверно, ужасно одиноко.

Вера замолчала. Было видно, что она думает о чем-то своем. По щеке ее скатилась слезинка.

– Знаешь, я тоже очень одинока. Мой муж умер несколько лет назад. – Она вытерла глаза рукавом халата. – С тех пор я словно застыла, меня без конца терзает страх и неуверенность в себе, – говорила она, протирая мое тело влажной губкой. – Меня словно парализовало...

«Ты так красива, – подумал я. – И так свободна».

– Жаль, что мне не хватает смелости. Я знаю, что могла бы жить иначе. Могла бы вернуться в университет или начать встречаться с кем-то...

Закончив все процедуры, она принялась укутывать меня в халат. А я вдруг осознал, насколько мне не доставало живого человеческого общения. Мне хотелось удержать Веру – пусть бы она и дальше говорила со мной, и неважно о чем.

– Ну вот, мне пора к другим больным. Но я еще вернусь, чтобы поменять тебе капельницу.

«Не уходи! Побудь еще хоть пару минут».

Пригладив мои волосы, она посмотрела на меня с нежностью.

– Наверняка близкие ищут тебя, – мягко заметила она. – Не сомневаюсь, что скоро вы снова встретитесь, мистер Икс.

Она вышла, и я вновь остался в полном одиночестве.

Мистер Икс – стало быть, врачи не знают, кто я такой. Вера права – я действительно чувствовал себя очень одиноким... безымянным и одиноким. И мне некого было винить в этом, кроме себя!

* * *

Нет ничего более бесполезного, чем чувство вины, – раздался голос моего наставника.

Я испытал настоящую радость. Конечно, он здорово раздражал меня своими поучениями, но беседы с ним были лучшим способом скоротать время в той тюрьме, в которую превратилось мое тело.

«Я согласен с тобой. Но если я не желаю быть марионеткой обстоятельств, нужно просто признать, что я сам испортил себе жизнь».

Жизнь полна противоречий. Мы рождаемся свободными, но должны прилагать усилия, чтобы сохранить свою свободу. И прежде всего нам необходимо принять ответственность за нее. Возьмем, к примеру, тебя: ты жив и в то же время нет. Врачи считают, что твой мозг мертв, но ты в полном сознании. Вера, как ты понял, обладает свободой делать все, что ей захочется, но при этом чувствует себя парализованной, как и ты.



«Она сказала, что это результат недавней травмы».

Слово «травма» греческого происхождения. Оно означает «рана».

«Да, я знаю это из книг по психологии».

Разумеется, знаешь. В противном случае я бы не говорил сейчас об этом.

И хватит меня перебивать... Вот первое противоречие жизни:

Люди рождаются абсолютно свободными и при этом полностью зависимыми. Никто из животных не нуждается в таком внимании со стороны родителей, как человек.

Ребенок знает: если родители не будут заботиться о нем, он умрет. В результате родительская любовь становится для него вопросом жизни и смерти.

Когда ребенок рождается, он не знает ровным счетом ничего. Как ты думаешь, у кого он учится жизни?

«У родителей».

Именно. Если ты окажешься на какой-то планете и увидишь, что все вокруг бьют друг друга, то решишь, что это нормальное поведение. Разве нет?

«Прямо как мой папаша, который регулярно нас поколачивал».

А что знает ребенок о себе? Да тоже ничего... И кто же его первые учителя?

«Родители, ясное дело».

Верно. Ребенок думает, что два этих могущественных человека, от которых целиком и полностью зависит его жизнь, всегда правы – ведь они-то знают все! Когда отец говорил тебе: «Ты полный идиот! Ни на что не годен», – ты верил ему.

«Ничего подобного!»

Вот как? А что ты говоришь себе, когда совершаешь ошибку?

«Вот идиот!»

А что бы ты сказал себе, когда в очередной раз сорвался, после того как обещал себе бросить пить?

«Я ни на что не годен».

Видишь? К тому же дети копируют поведение и реакцию родителей на окружающий мир. Если отец считает, что все вокруг – сволочи, ребенок тоже будет так думать. Если мать все время о чем-то тревожится и переживает, ее настроение будет передаваться ребенку.

«Так мы начинаем связывать себя по рукам и ногам, превращаясь в безвольных марионеток».

Именно на этом этапе мы получаем первые свои травмы. Вспомни, когда ты был мальшиком и делал что-то не так, отец ругал тебя, а иногда и наказывал. В такие моменты ты считал себя действительно плохим, и это чувство ранило сильнее всего. Когда твоя мать говорила тебе, что если ты не будешь вести себя хорошо, то она перестанет тебя любить, тем самым она причиняла тебе боль и заставляла бояться.

«Выходит, это они во всем виноваты!»

Послушай, что я тебе скажу! У твоих родителей были свои травмы. Они старались воспитывать тебя, как могли, в соответствии с их представлениями о жизни. Они также учились у своих родителей, а те – у своих.

«Прямо какой-то порочный круг».

Круг, который можно и нужно разорвать.

«Что, правда? – И хотя эта мысль была нова для меня, в ней было столько здравого смысла, что появилось такое чувство, будто я всегда знал об этом. Я был заинтригован: – И как же?»

Перестань искать виноватых. Вина – это всего лишь страх быть отвергнутым. Страх, возникший в далеком детстве. Ведь для ребенка быть отвергнутым родителями – все равно что оказаться на грани жизни и смерти.

Твои родители использовали чувство вины, чтобы заставить тебя делать то, что они считали правильным: «Если ты не будешь есть, то я буду считать тебя плохим мальчиком». «Если ты будешь вести себя плохо, то я перестану тебя любить». «Никто не любит маленьких мальчиков, которые лгут и ругаются».

«Но это же работало!»

Разумеется, работало. Чувство вины – превосходный способ контролировать других людей.

«Но если бы мы не испытывали чувства вины, то могли бы делать все что вздумается. Просто слетели бы с катушек и начали убивать друг друга».

Это всего лишь доказывает то, о чем я уже говорил: вина – совершенно бесполезное чувство. Люди постоянно чувствуют себя в чем-то виноватыми, но тем не менее продолжают убивать друг друга. Они не умеют нести ответственность за себя и свою свободу.

Тот, кто с готовностью принимает ответственность за собственную жизнь, понимает, что он сам творит свою судьбу. Он знает, что каждое принятое решение формирует его будущее. Впрочем, неся ответственность за свои поступки, он отдает себе отчет в том, что несовершенен – а значит, и не застрахован от ошибок. Он никогда не винит себя за промахи: если ошибку можно исправить, он ее исправляет. Если ситуация складывается так, что от него уже ничего не зависит, он просто отпускает ее. Он понимает, что чувство вины не поможет ему изменить то, что уже произошло. Несмотря на все травмы и разочарования, у людей всегда есть выбор – продолжать действовать, чтобы сделать свою жизнь лучше, или сдаться и разрушить ее.

«Даже у меня? Перестань. Зачем ты мне все это рассказываешь СЕЙЧАС? Я лежу прикованный к кровати, и у меня совершенно нет выбора. Как я могу действовать, чтобы справиться с отчаянием и чувством бессилия?»

Ты все еще волен выбирать, что тебе думать и чувствовать.

«Тогда прямо сейчас я хочу, чтобы ты заткнулся! Да, я хочу пожалеть себя! Я выбираю оставаться унылым и озлобленным на весь мир!»

Если мои родители и правда делали все что могли, тогда они были попросту некомпетентны.

Я мог делать со своей жизнью все что захочу – и я выбрал пить и принимать наркотики и закончить свою жизнь здесь, валяясь на больничной койке подобно чертовому мыслящему овощу...

А сегодня я выбираю утратить всякую надежду на лучшее...»

Я бы сказал, довольно уродливые мысли.

«Все, чего я хочу, – перестать думать и умереть!»

* * *

– Привет! – сказала Вера, прикрывая за собой дверь. Она подошла к кровати и громко объявила: – У меня для тебя отличные новости! Похоже, твои родители наконец-то нашли тебя.

«Быть такого не может!»

– Они приедут в больницу, чтобы повидаться с тобой, – сказала она, меняя капельницу. – Нелегко им будет увидеть тебя в таком состоянии.

«К черту! Я не желаю, чтобы они приезжали».

– Ну вот я и решила хоть немножко привести тебя в порядок. – Достав из кармана небольшой гребешок, она принялась расчесывать мои волосы. С каждым ее движением гнев мой понемногу утихал.

«Зачем ты это делаешь? Зачем ты так заботишься обо мне? Ты ведь даже не знаешь меня!»

– Меня нельзя назвать по-настоящему религиозным человеком, – сообщила она мне по секрету, – но я верю, что Бог существует, что Он присматривает за нами сверху.

«Ну да, конечно. Поэтому Он и позволил мне гнить заживо в этой чертовой больнице».

– Я не знаю, почему с людьми случается так много несчастий, – продолжила она, – но думаю, что Бог заботится о нас через других людей. Поэтому я и работаю медсестрой: мне нравится думать, что я помогаю Господу заботиться о людях.

Стоит кому-нибудь впасть в отчаяние, и он тут же обрушивается на Бога с упреками: «Господи, почему Ты мне не помогаешь?» На самом же деле, Бог присутствует в тех добрых людях, которые с готовностью помогают другим.

Она тихонько рассмеялась, и вся комната будто озарилась светом. Я расслабился, чувствуя небывалое умиротворение от ее бережных прикосновений. Увы, очень скоро моему блаженству пришел конец.

– Ну вот и все. До встречи, Ромео.

Наклонившись, она легонько коснулась губами моей щеки, после чего скрылась за дверью.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.