

Олег Шляговский

Поэзия – лекарство и яд ГЕНИЕВ или Исповедь реабилитанта



Любящим меня родным и друзьям посвящаю...

Огромное спасибо Председателю Комитета по социальной политике города Санкт-Петербурга Ржаненкову Александру Николаевичу за неоценимую помощь по содействию в издании книги.

1

От издательства

В книге предлагается разработанный и опробованный автором метод поэтической самотерапии.

Причиной его создания послужила реабилитационная работа, проводимая Олегом Шляговским по восстановлению собственного организма после диагнозов рака, поставленных ему дважды, последовавшего за тем курса химиотерапии, лучевой терапии, сложнейшей нейрохирургической операции и других хирургических операций.

Автор на уникальных исторических фактах из жизни гениальных поэтов и писателей двух последних веков убедительно показывает, как они сами использовали такой же путь восстановления здоровья, имея не только приобретенные, но и наследственные, врожденные заболевания.

Без сомнения писателю удалось превратить страшный опыт своей жизни последних семи лет в легкий для чтения, исторически увлекательный художественный текст.

Литературный материал и рекомендации Олега Шляговского имеют в своей основе не только теоретические расчеты и размышления, но и, что самое главное, личный богатый опыт по реабилитации организма.

Рекомендации по подготовке к сложным операциям, ускорению восстановления человеческого организма после тяжелых операций и даже после перенесенного длительного курса химиотерапии и лучевой терапии предлагаемые автором будут полезны и, при желании, несомненно окажут должное положительное воздействие на восстановительные процессы человеческого организма.

Это первая книга, в которой автор, решив поделиться своим опытом по преодолению такого страшного недуга как рак, знакомит нас с интересными фактами из биографий талантливейших людей планеты, подтверждающих актуальность выбранного метода для любого человека идущего по пути восстановления собственного здоровья.

2

Предисловие

«Врачам онкологам спасибо, к ним пусть лети моя строка. Мы вместе победили, чтобы жизни полней была река!»

Олег Шляговский

Мы должны всегда помнить, что только сами ответственны за свое здоровье. Так как мы сами для себя являемся поставщиками вредных привычек и заболеваний, то и роль главного целителя для своего организма мы обязаны брать на себя.

В случае возникновения тех или иных недугов, винить кого-нибудь за их наличие, а тем более за их, скажем так, недолечение мы можем себя и только себя. Перекалывание или поддержание в хорошей форме своего здоровья полностью на плечи кого бы то ни было вызывает в дальнейшем только путаницу и лишнюю трату времени и нервов. А это драгоценное жизненное время можно отдать на максимальную концентрацию собственных сил для поддержания или восстановления пошатнувшегося здоровья.

Полноценная схема оздоровительного процесса может выглядеть только так: с одной стороны – профессиональный врач, хирург, а с другой – вы сами с полной концентрацией сил и энергии, направленной на достижение поставленной цели.

В этой книге я расскажу вам, как концентрировали свои силы для восстановления здоровья гениальные творческие люди разных веков, и как я пришел к этому познанию через собственный опыт реабилитации.

Возможно еще не все сталкивались с понятиями реабилитация и реабилитант, поэтому я раскрою их содержание.

Реабилитант – человек, являющийся объектом реабилитации.

Реабилитация – система различных мероприятий (медицинских, психологических, социальных и пр.), направленная не только на компенсацию имеющегося дефекта, но и на его предупреждение.

В моем случае после хирургических операций, окончания сеансов химической и лучевой терапии я переходил в разряд реабилитантов для максимального восстановления пошатнувшегося здоровья.

На сегодняшний день в рамках реабилитации онкологических больных используются

различные современные методы арт-терапии (о понятии арт-терапии я расскажу ниже). Однако они в основном включают занятия по разработке художественных навыков больного в изобразительном искусстве и участия его в других творческих программах, требующих участия специалиста по реабилитационным процессам.

В случае использования поэтической самотерапии предоперационный больной или реабилитант может самостоятельно улучшать свое физическое или психологическое состояние.

В книге А.И. Копытина "Практическая арт-терапия" в главе "Исследование эффектов применения арт-терапии в работе с онкологическими больными" сказано: "И хотя медицина все еще нерешительна касательно практического применения методов, предлагаемых этими исследованиями, все большее число больниц и медицинских центров начинают вводить дополнительные программы лечения, включающие элементы визуализации и экспрессивных искусств".

В связи с вышеизложенным, возможно, материал моей книги будет интересен и для медицинских учреждений и реабилитационных центров, использующих методы арт-терапии во время восстановительного периода больного.

Завершая вводную часть, хочу сказать, что любой авторский художественный текст открывает человеческую слабость и небезгрешность автора. Болезнь – ни она ли является самой главной человеческой слабостью, которую, казалось бы, желательно, скрывать от окружающих. Подавляющее большинство так и делает. Тем самым, оскорбляя недоверием людей, иногда близких им или родных.

Я не желаю скрывать ни болезни, ни накопленный опыт в борьбе с ними за свое выздоровление. Тем более, что мой опыт, как я выяснил впоследствии, уже подтвержден достаточно известными в мире людьми, с одной стороны, и многими другими больными, которым я передал его, находясь в реабилитационных центрах после хирургических операций. Многие из реабилитантов уже остались благодарны мне за это.

Поэзия – друг и помощница в любой душевно сложной ситуации. А с учетом того, что многие заболевания относятся к психосоматическим, поэзия является ни чем иным как лекарством. На данном этапе осмысления и накопления сознательного опыта по применению этого лекарства в реабилитационных процессах мы будем называть его поэтической самотерапией, так как сами можем являться производителями этого общедоступного и классического по своему составу лекарства. И дай Бог Вам здоровья после его уверенного применения!

3

Познание пути исцеления

"И сказал Бог да будет свет. И стал свет
И увидел Бог свет, что он хорош
И отделил Бог свет от тьмы.....
И сказал Бог да будет твердь посреди воды,
И да отделяет от воду от воды
И создал Бог твердь"

Первая книга Моисея Бытие 1, стих 3,4,6,7

Этим строчкам, с которых я позволил себе начать рассказ о выборе пути своего исцеления, около трех тысяч лет. Три тысячи лет назад с них открылось повествование в одной из величайших книг нашей планеты – БИБЛИИ. Миллиарды людей за это время читали их. Кто вслух, кто про себя. Читали, проповедовали, пытались понять. Понять и представить себе главное содержание нашей жизни. Верили в это или не верили. Подвергали сомнению. Пытались доказывать невозможность или наоборот неоспоримость представленных в ней событий и правил.

Книга "Бытие" является древнейшей летописью мира и человечества. Она имеет важнейшее значение в вопросах религии всех монотеистических вероисповеданий: иудейского, христианского и мусульманского, в вопросах истории и морали.

Я, в свою очередь, не буду отстаивать очередной раз правильность представленных на первой странице "Ветхого завета" событий и не буду опровергать их, чтобы выдвинуть какую-нибудь новую ветвь в этой теории, потому что я человек верующий. Да и в этой книге я поставил перед собой другую задачу.

Мне хочется рассказать вам, как эти слова, строки "Нового завета" и форма представления современного "Корана" подтвердили правильность выбранного мной пути. Пути, на котором главным является процесс оздоровления собственного организма. В моем случае будет точнее его назвать процессом выживания.

Они обратили мое внимание на то, что процесс не только преднамеренного мышления, а иногда и совершенно случайного играет в управлении жизнедеятельностью организма человека далеко не последнюю роль, а возможно и главенствующую.

И, как говорится, дай Бог, чтобы мне удалось точно донести до вас теперь уже многолетний и на сегодняшний день успешный опыт. Проведенный анализ достигнутых положительных результатов реабилитации человеческого организма при выборе такого пути дал мне основание назвать его поэтической самотерапией. Теперь о том, что же это был за путь.

Началось это в солнечный летний, июльский день. Настроение, если не сказать великолепное, – значит обмануть. Теннисный корт в тени огромных деревьев. Недалеко Финский залив. Играется с огромным наслаждением. Раздается мелодия мобильного телефона. Успокоив дыхание, отвечаю: "Алло". В трубке голос моего приятеля хирурга. Недавно мне делали гастрофиброскопию и он обещал узнать результат.

Я знаю этого замечательного специалиста ни много, ни мало уже четверть века. Высокий профессионал своего дела и что не маловажно с хорошим чувством юмора. Хочу заметить, очень многие хирурги обладают и этим чувством. Вероятно, оно является некоторой защитой от ежедневных и, на мой взгляд, не очень приятных картин больного человеческого организма. И этот организм хирургам приходится долго и пристально рассматривать с удовольствием, улыбкой на лице и, причем, ежедневно. А, возможно, даже влюбиться в него, чтобы понять до конца и прочувствовать.

А как же иначе, он же всем своим видом хочет дать максимальную уверенность больному в успехе начатого лечебного процесса?

Вы догадались, что когда слышишь голос такого человека, то невольно сам начинаешь улыбаться, предвкушая приятный диалог.

Итак голос: "Ты, где сейчас находишься?".

"Я – на Финском заливе. Приезжай, получишь истинное удовольствие"

Однако он не дал мне продолжить и уже абсолютно серьезно добавил:

"Максимум через два часа я жду тебя у себя в кабинете. Завтра тебе необходимо срочно

сделать операцию. У тебя диагностировали рак. И, пожалуйста, не волнуйся. Обнаружили вовремя. До встречи" Гудки, гудки, гудки, гудки.

Первое, что захотелось сделать, так это, как ни в чем не бывало, продолжить игру. А через несколько минут опять услышать звонок и тот же голос сказал бы, что в суете нажал не ту кнопку автоматического набора. Информация предназначена другому человеку. За свою ошибку он готов ответить дружеским ужином. Бред, не так ли!? В таких звонках не ошибаются, тем более друзья. Я перезвонил сам и спросил с надеждой услышать чтонибудь из области так нами любимых чудес: "А может быть я приеду завтра?"

Он: "Такими вещами не шутят дорогой. Завтра, вероятно, будем уже оперировать. Я жду"

В больницу я приехал со спортивной сумкой и теннисной ракеткой. Загорелый, крепкий человек, уверенный в быстром окончании так и не осознанного мной момента. Потом, размышляя над своим тем состоянием, понял, что, тогда трезво осознавая ситуацию, я не позволял себе даже на долю секунды подумать, что в моей жизни может хоть что-то измениться. До операции я только постоянно прикидывал, удастся ли мне захватить период без дождей и успеть до его начала поиграть на свежем воздухе.

Меня прооперировали не завтра – через день, но прооперировали. Так началась моя совсем другая жизнь. К сожалению не та, что я планировал до операции, но по-новому интересная. Прошу вас обратить внимание на взаимосвязь словосочетаний: "диагноз рак" и "по-новому интересная". В дальнейшем, буду называть этот диагноз онкологическим, учитывая среди читающих людей особенно впечатлительных.

Подчеркиваю, не какая-то напряженная или чем-то ущемленная жизнь. Возможно, мы можем найти еще и еще негативные определения для нового периода моей жизни, ведущие человека в том же пессимистическом направлении. Однако в моем случае любое из них будет неправильным. Верным определением будет только одно – "по-новому интересная".

В справке, выданной после операции, вместо слова "желудок" было написано "культя". Прочитав, я сделал первое новое открытие человека, которому был поставлен такой диагноз, что если от чего-либо целого хирург отрезает часть, то остается ни другая часть, а культя. После операции меня вместе с моей культей отправили в санаторий на берегу Финского залива. Единственный путь в большую жизнь шел, несомненно, через него. За время пребывания в больнице я потерял 15 килограммов живого веса. Необходимо было восстанавливаться. С такими ручками и ножками, как у меня в тот момент, было можно, конечно, играть в теннис, но только виртуально, сидя на кресле перед монитором компьютера.

Однако задача поставлена – восстанавливаться! И в соответствии с этой задачей необходимо было ходить и ходить с утра до темной ноченьки – пока не упадешь. Такой режим прописал оперировавший меня хирург. Чем больше нагрузка, тем быстрее вырастет моя культя и восстановится мышечная масса. А, пока она не выросла, могла принимать в себя только чайное блюдечко легкой еды в сутки. Больше количество любой предлагаемой пищи культя принципиально отвергала. Вот с таким ежедневным запасом энергии я начал 12 – 14-часовую ежесуточную ходьбу.

Именно отсюда начинается главное, ради чего я сел за стол и начал писать книгу о поэтической самотерапии. Прочитав ее внимательно до последней страницы вы, несомненно, осознаете всю неоспоримость положительного воздействия предлагаемой методики на человеческий организм. Тем более, что на последующих страницах я

расскажу вам, как эту поэтическую самотерапию использовали талантливейшие люди нашей планеты задолго до того, как судьба подсказала мне сделать то же самое и на своем примере убедиться, что человек от природы обладает мощным целительным даром.

Возможно кто-то, прочитав термин самотерапия, подумает: "Терапия – прерогатива медицины. Этим должны заниматься врачи. Куда он полез!?" С такими людьми буду полностью согласен. Сомнения – это то, что необходимо каждому человеку на пути к познанию. Там, где заканчиваются познания, именно там начинаются сомнения. Поэтому единственная возможность нам от сомнения избавиться, это приобрести новые знания, которые эти самые сомнения и рассеют как утреннюю дымку.

Для этого просто определимся со значением слова "терапия". В начале многих споров лежит именно разногласие в понимании отдельных слов, терминов, определений.

Итак понятие ТЕРАПИЯ произошло от греческого *therapeia*, что означает – забота, уход, лечение. После того, как мы с вами восстановили классическое понятие терапии, думаю никто не будет против того, что каждый из нас имеет реальную возможность позаботиться о себе сам, обеспечивая надлежащую заботу и обоснованное лечение.

Для того, чтобы каждый раз не употреблять набор из этих нескольких слов, буду с вашего теперь разрешения употреблять только одно – САМОТЕРАПИЯ. Учитывая то, что мы с вами будем заниматься самотерапией, используя поэтический дар слова, данный нам свыше, как и многое другое, никто не будет против этого приносящего только пользу процесса. После такого, на мой взгляд, необходимого пояснения я продолжу историю познания целительных навыков.

В очередной день я сделал своё открытие, когда я, не торопясь, накручивал свой километр, а при таком дневном рационе особенно было и не разогнаться на моих сучковатых рахитного вида спичках под названием ноги. В них в тех ногах, думаю даже бы легендарный Шерлок Холмс, не узнал совсем недавно носившиеся часами по солнечному корту ноги, здоровые, упругие и загорелые. Так вот иду я, иду и неожиданно сам для себя начинаю разговаривать, с кем бы вы думали – со своими собственными ногами! Вы не представляете, как мне хотелось в тот момент взять и побежать как прежде. Вот, видимо, я и стал их уговаривать. А получилось тогда следующее -

"Мои здоровые, сильные ноги
По земле меня сами несут.
Им здоровые сердце, печень, почки
Болезнь никогда не дадут!"

Неизвестно откуда пришли эти слова, которые я, говоря вслух, продолжал идти. Но как идти! Ничего похожего на то, что было, не ощущалось. После этих слов ноги сами понесли меня по земле, став без сомнения сильнее и пружинистее, чем каких-то несколько секунд назад. Я остановился, засомневавшись в ощущениях. Может быть показалось – мелькнуло в голове. Решил продолжить ходьбу молча, без этого, как я уже успел осознать четверостишия.

И вот досада, опять все то же самое, ноги не несут, и не пружинят. Правда по инерции может быть каких-то десять, пятнадцать шагов я еще испытывал ощущение полета, но потом все закончилось. Я опять продолжил идти, но уже повторяя пришедшее ко мне четверостишие вслух -

"Мои здоровые, сильные ноги
По земле меня сами несут.
Им здоровые сердце, печень, почки
Болезнь никогда не дадут!"

Теперь я ясно осознал – факт налицо. А точнее, прочувствовал этот факт на моих ноженках, в которых я так мечтал увидеть прежнюю силу. Да и желудок как – то автоматически вписался в данную самому себе поэтическую установку. Сомнений не было – с началом озвучивания четверостишия физиологическая восстановительная цель, казавшаяся такой далекой, стала моментально почти достигнутой.

Возможно, именно о таком непонятном состоянии, в котором я хотел разобраться, и говорил гениальный Фет:

"Не знаю сам, что буду петь,
Но песнь в душе уж зреет".

Или Александр Сергеевич Пушкин:

"В размеры стройные стекались
Мои послушные слова
И звонкой рифмой откликались”.

В четверостишии Пушкина я, конечно, выделяю прилагательное «послушные». В тот момент слова были послушны моему именно физиологическому состоянию, о чем я еще не знал. Мое состояние требовало этих слов, чтобы под их влиянием вернуться, но уже обновленным и сильным.

Несколько дней я продолжал эксперименты. Чередовал ходьбу с рифмованной установкой и без нее. Далее я буду называть: ОРУ – озвученная рифмованная установка, РУ – рифмованная установка. Картина оставалась неизменной. Ходьба, сопровождаемая ОРУ, рожденной собственным вдохновением и огромным желанием вернуть прежние силы, с каждым днем становилась все лучше.

Вот интересное совпадение, предлагаемое мной сокращение – ОРУ очень созвучно со словом орать. Как говорится, неслучайная случайность. Мне, действительно, когда я первый раз замаршировал под свое четверостишие, очень захотелось не просто произносить его себе под нос, а орать и орать от радости, что выздоровление стало моментально совсем рядом по всем моим ощущениям.

Отмечу и второй положительный эффект при начале звучания РУ – все мое душевное состояние под действием неведомой мне силы поднимало меня вверх над тропинками парка и несло к восстановительной цели моих упражнений. Создавалось впечатление, что звучит самый лучший в мире марш, под который можно идти только таким правильным и сильным шагом.

Чтобы понять меня, представьте, как вы чувствуете себя, когда читаете вслух полюбившиеся вам стихи или поэте любимую вами песню. Вы уже не стоите – вы как будто взлетаете, не осознавая происходящего. А в нашем с вами случае вы при этом будете понимать, что в этом состоянии скрыто и ваше выздоровление.

Все происходящее заставило меня задуматься и задать себе вопрос: "А что это?" Однако

на тот момент меня настолько удовлетворил результат достигнутого, что все поиски какого-либо ответа на поставленный перед самим собой вопрос я отбросил. Однако единственный вывод пришел сам собой в мою голову: о своих ножках-богатырях я позаботился, о своих внутренних органах, обеспечивающих им здоровую прежнюю работу, тоже. И вдруг – стоп! Я забыл о главном – о моем любимом желудке! Где же именно его победная песня? И я тут же написал ее. Вот она:

"Желудок мой, мы понимаем друг друга.
Ты самый здоровый, желудочек мой!
Ты сделаешь все, чтобы скальпель хирурга
Никогда не нарушил твой здоровый покой!"

Гуляя, я уже не обращал внимание, на пока не всегда быстрый и еще не мягкий шаг, на слабость в теле. Я был занят созерцанием природы. Она и только она, природа, окружающий нас мир, дает людям плодородную почву для стиха.

Да, именно тогда мне захотелось постоянно писать стихи! Писать и писать! Неосознанная проба пера доставила мне огромную радость, что ни на секунду не задумываясь, я решил не лишать себя такого удовольствия, как поэзия. Я всматривался, искал, любовался. И в тот момент, конечно, не думал о том, что я делаю серьезную работу по восстановлению собственного организма. Радость и только радость присутствовали во мне от окружающей природы и написанных строк.

А работа во всем теле и внутренних органах в то время происходила действительно серьезная. Привычный, ничем не выделяющийся из обычной жизни процесс ходьбы начинал мне нравиться все больше и больше, несмотря на мои слабенькие ножки. На самом деле ходьба – один из важнейших процессов для всего человеческого организма в целом.

Давно доказано, что во время ходьбы в работу ритмично включаются самые разные мышечные группы и суставы с богатейшей сетью нервных окончаний. Через них мы как бы вмешиваемся в управление деятельностью внутренних органов и улучшаем ее. А это значит, что ходьба хорошее средство против малой подвижности (атонии) кишечника. И не только.

Всем известна истина, что если вы занимаетесь оздоровительной ходьбой, то ходить необходимо не менее двадцати минут. (Или любые физические упражнения должны выполняться не менее 20 минут). А почему? При ритмичном движении сердце усиливает кровоток и естественную работу всех органов, в том числе и эндокринных желез. И, как следствие этого, усиливается обмен веществ. То есть ваша прогулка дает вашему организму толчок к восстановлению нормальной деятельности и, соответственно, к омоложению. Если идти со скоростью 3 км/ч, обмен веществ увеличивается почти в полтора раза.

С учетом того, что к ходьбе я добавил и свои рифмованные установки, результат не заставил себя ждать. Возможно, впоследствии, специалисты просчитают, как в цифровом выражении улучшается работа человеческих органов, если к процессу ходьбы или других физических упражнений добавить звучное поэтическое слово. Ведь почему-то древние греки делали все физические упражнения под музыку, считая, что только так можно достигнуть полной гармонии души и тела. Прошло каких-то 23 столетия и человечество вспомнило о мудрых греках и "придумало" аэробику.

Через два месяца я вышел уже на работу. Начал посещать теннисный корт. Да, ноги стали прежними! Желудок, как верный друг, обеспечивал комфортное состояние даже во время обильных застолий! Теперь его уже нельзя было назвать культей. Он был совершенно полноценен. Свои РУ я повторял вслух значительно реже, раза два, три в день. Видно так устроен человек, прошел дождь – снял плащ, но держит его на руке. При этом, хочу обратить ваше внимание, что лечащие врачи указали мне минимальный срок реабилитации – три месяца.

Однако, уже через два месяца я функционировал, как и до операции, чем вызывал некоторую зависть и удивление людей, выписавшихся со мной вместе с аналогичными диагнозами и в лучшем состоянии. За этот же срок реабилитационные результаты у них были, откровенно говоря, значительно хуже. А учитывая то, что они были на 20–25 лет моложе меня, вселяло даже и некоторую гордость.

Возвращаясь к описанию моей главной преданной помощнице – поэтической самотерапии. Вместо целенаправленных терапевтических стихов постепенно стали приходить в голову и другие стихи. Я начал их записывать. Стало что-то получаться на поэтическом фронте. Меня это обрадовало.

И, возможно, несравненно больше чем меня, это обрадовало мою жену. Она видела, что в этой трудной для меня ситуации я живу ничуть не с меньшей верой в завтрашний день, чем это было до операции.

Обязан сказать вам, что никогда не следует забывать, в каких бы сложных ситуациях вы не находились, о ваших родных людях. Родные и близкие, наблюдая вас со стороны, переживают за вас гораздо больше, чем вы. Не следует об этом забывать, никогда, даже если вы полностью погружены в процесс собственного оздоровления.

Меня же на крыльях поднимала мысль о том, что Господь наградил меня за мою победу над недугом поэтическим даром. Спасибо Ему, – думал я. Однако вскоре жизнь заставила меня вспомнить о первом оздоровительном четверостишии. Через три с половиной года аналогичный диагноз повторился. Он относился к области шеи. На этот раз лечащими врачами было принято решение – операции не делать, назначить усиленный курс химиотерапии и лучевую терапию.

Но в этот раз уже с самого начала лечения я был стопроцентно уверен в победном результате. С одной стороны, были опытные специалисты-хирурги, химиотерапевты, и лучевики, а с другой – моя восстановительная поэтическая методика – поэтическая самотерапия. И вот тут, в не простой для человеческого организма ситуации, именно они, стихи, ежедневно поставляли мне необходимое количество силы и уверенности.

"Давайте, родные, вытянули меня один раз, помогите и сейчас", – говорил я сам себе. Хочу вам сказать, что после первого восстановительного периода я о стихах и не забывал. Да, тот сложный период моей жизни оказался толчком к творческой деятельности. И когда я принял второй бой, объявленный коварными клеточками, который вывел меня из потока реальной жизни – творческая деятельность моя не прекращалась ни на минуту. Вот оно налицо преимущество поэтической терапии.

Как ребенку и женщине нужно бывает выплакаться, чтоб облегчить свое горе, так и всем нам необходимо высказаться от полноты душевной. Мысль эта с давних пор стала уже достоянием народной поэзии. В одной сербской сказке говорится, что у царя Трояна были козы уши. Стыдясь этого, он убивал всех, кто его брил. Одного, мальчика – брადобрея царь помиловал под условием соблюдения тайны, но этот, мучимый невозможностью высказаться, стал чахнуть и вянуть, пока не надоумили его поверить свою тайну земле.

Мальчик вышел в поле, вырыл в земле яму, засунул в нее голову и трижды сказал: «У царя Трояна козьи уши». Тогда ему стало легче на сердце. Какая глубочайшая мудрость в этой сказке: "Высказался вслух и избавился от боли!". Недаром сначала сказки писались только для взрослых.

4

Поэтическая самотерапия

К арт-терапии можно отнести и предложенную поэтическую самотертшу (ПСТ). Она всегда с тобой! Она в твоей голове! Она создается только твоим мощным желанием жить и побеждать.

Что же такое поэтическая самотерапия? Поэтическая самотерапия возникает на стыке двух основных научных направлений:

- звуковой терапии;
- арт-терапии (терапии самовыражения).

Возможно, многие на момент прочтения моей книги не встречались с этими двумя понятиями, поэтому я позволю сделать себе небольшой экскурс в историю их существования.

Начнем мы с вами со звуковой или другими словами слуховой терапии.

Приблизительно 40 лет назад французский врач-отоларинголог Альфред Томатис сделал некоторые удивительные открытия, которые послужили толчком к развитию метода Томатиса. Этот метод имеет различные названия: "слуховое обучение", "слуховое возбуждение" или "слуховая терапия". Его цель состоит в том, чтобы повторно обучить человека процессу слушания, что улучшает способности к изучению и освоению языков, к коммуникабельности, увеличивает творческий потенциал и положительно влияет на социальное поведение индивидуума.

Метод Томатиса помог тысячам детей, страдающим слуховыми проблемами, расстройствами речи, дефицитом концентрации внимания (ДКВ), аутизмом, а также страдающим расстройствами моторно-двигательных функций. Его открытия помогли бороться с депрессиями у взрослых, быстрее изучать иностранные языки, преодолевать трудности в общении, увеличивать творческий потенциал и работоспособность.

Множество музыкантов, певцов и актеров смогли усовершенствовать собственные профессиональные навыки, используя метод Томатиса. Наконец, многие сообщают о положительных психологических изменениях, таких, как обретение уверенности в себе, повышение уровня энергии, большая ясность мышления и ощущение благополучия.

Сегодня метод Томатиса используется в более чем 250 центрах во всем мире. В них работают специалисты в области психологии, медицины, образования, трудотерапии и музыки.

За эти годы доктор Томатис развивал довольно сложную теорию, которая основана на взаимодействии слухового восприятия с голосом. Вот оно то, что помогало мне восстанавливаться – слуховое восприятие голоса!

Этот краткий обзор может только наметить некоторые из основных идей в теории Томатиса. Кроме того, клинические результаты, полученные практикующими врачами, доказывают, что метод Томатиса работает.

А как же может работать метод Томатиса? Точнее, через что может идти

восстановительный, другими словами, реабилитационный процесс нашего организма? Конечно, через наши так нами любимые ушки. Вот они оказываются какие: большие и маленькие, торчащие и прижатые – наши надежные помощники в так необходимом нам всем излечении. Как же это происходит?

Когда мы думаем о наших ушах, мы обычно сосредотачиваемся на процессе слушания. Это, конечно, наиболее очевидная функция, но кроме слушания, ухо выполняет еще несколько важных функций, которые необходимо рассмотреть. Одна из самых важных функций уха – вестибулярная. Вестибуль принимает участие в управлении равновесием, координацией движений, мышечным тонусом и мускулами наших глаз. Благодаря вестибулю мы способны ориентироваться в окружающем пространстве. Вестибуль – также важный передатчик сенсорной информации, поступающей от нашего тела в мозг. Дети, которые имеют вестибулярные проблемы, часто испытывают трудности при передаче сенсорной информации.

Другая часть внутреннего уха – улитка, она выполняет функцию анализатора звуков, которая является особенно важной для понимания речи.

Вестибуль и улитка связаны и действуют как ретрансляционная станция между нервной системой и мозгом, которая отвечает за передачу всей сенсорной информации. Тактильные, зрительные и слуховые сигналы проходят через вестибуль и улитку, но согласно теории Томатиса, функции уха на этом не исчерпываются.

Томатис также обращает наше внимание на то, что высокочастотные звуки возбуждают мозг, так же, как низкочастотные, напротив, способствуют утечке энергии. По этой причине высокочастотные звуки он называет "заряжающими звуками" и считает, что звуки с низкой частотой чаще всего утомляют нас. Они вызывают вибрацию внутренних органов, активизируя полукруглые каналы вестибуля. Если эти звуки продолжают поступать в течение долгого времени, они оказывают негативное воздействие на весь организм. Этот эффект можно легко наблюдать у людей, слушающих тяжелую музыку (рэп или рок).

Вероятно, почти все слышали фразу, когда в компании присутствует беременная женщина: "Тише, думайте что говорите! Ребенок все слышит!" После этой фразы зачастую следовали шутки, и, практически, никто не обращал серьезного внимания на сказанное. А зря!

Зародыш, находясь в утробе матери, действительно слышит и слушает ее голос. Научные исследования подтвердили эту идею, которая в настоящий момент является непреложной истиной.

Ухо зародыша начинает полноценно функционировать в четыре с половиной месяца. С этого времени шестимесячный зародыш перемещает свое тело в ритм речи матери. Основываясь на исчерпывающем обзоре научной литературы, Томатис заключил, что голос матери не только служит эмоциональным питательным веществом для ребенка, но также и готовит его к приобретению языковых навыков после рождения.

После небольшого экскурса в звуковую терапию, объясняющую причину действия поэтической самотерапии, можете себе представить, каким целенаправленным значением для реабилитации организма является ваше собственное слово, которое представляет собой ни что иное как звук, несущий ярко выраженный энергетический смысл для вашего мозга и органов.

Если уже ребенок в утробе матери перемещается в такт ее голоса, то ваши части тела взрослого, осознающего реальность человека, а вместе с ними и ваши клетки будут

следовать за ним, как за единственным и самым надежным проводником. Сразу после сказанного хочу вернуть вас к словам "Ветхого завета":

"И сказал Бог да будет свет. И стал свет".

Материя может не только видоизменяться, но и создаваться под воздействием сказанного вслух слова. Вот, что до нас хотели донести писавшие ее люди: во-первых, важность самого слова и, во-вторых, подтвержденную на сегодняшний день и наукой важность его звукового воздействия.

Вспомните, что текст Библии за три тысячи лет был переписан и переведен бесчисленное количество раз. Вполне вероятно, что при этом, могли видоизмениться и вообще потеряться какие-то второстепенные слова, а может и словосочетания. Однако слово "сказал", которое можно было бы легко заменить другим словом (написать "решил" или "подумал" и т. д.) или вообще упустить, как не несущее вроде бы особого смысла, все-таки дожило до наших дней именно в этом, несущем глубокий смысл, виде.

А теперь с этой стороны посмотрим на смысловую нагрузку глагола "сказал". Она равноценна смыслу глагола "стал". Они неразрывно связаны между собой. Один действительно предшествует другому. Нам необходимо помнить это и использовать в нашей жизни.

Настало время перейти к арт-терапии.

Термин арт-терапия был введен Адрианом Хиллом (1939 год) при описании проделанной им работы с туберкулезным больным. Он заметил, что изобразительная деятельность сопровождается терапевтическим эффектом и, что искусство само по себе обладает целительным действием. Арт-терапия в переводе с английского – художественная терапия. На сегодняшний день существуют:

- музыкальная терапия;
- игровая терапия;
- терапия творческим самовыражением;
- драмотерапия;
- сказкотерапия;
- телеснодвигательная терапия.

Мне кажется, нет необходимости расшифровывать, что такое игровая или музыкальная терапия. Названия говорят сами за себя.

К ним остается только добавить методику самотерапии стихом или поэтической самотерапии.

Терапия стихом,
Стих-терапия
Для понимания
Свыше дана.
Терапия стихом,
Стих-терапия
Есть здоровья познание
И вера в себя!

Вот такие строки получились, когда я выбрал именно этот путь реальной помощи

своему реабилитационному процессу. Вы, если захотите, напишите совсем по-другому, но обязательно напишите. А можете произносить мое, оно все таки прошло уже неоднократное испытание. И не забывайте произносить его вслух. Обязательно вслух, иначе эффекта от него придется ждать и ждать. Ваш стих, возможно, будет не как у Пушкина или Бродского, хотя «кто его знает», как говорят в народе... Но это будет именно то, что необходимо на данном этапе вашего жизненного пути, если вы нуждаетесь, конечно, в поправке пошатнувшегося богатырского здоровья.

Это конкретный терапевтический стих, открывающий вам ворота на дорогу поэтической самотерапии. Потом вы сами напишете другие терапевтические и просто стихи, еще и еще. И как я уже говорил, у вас совсем не останется времени для того, чтобы хоть на секунду представить себя больным и жалким. Следовательно, вы будете видеть себя только здоровым! А это означает только одно: так тому и быть, и никак по-другому! Но помните одно – стихи должны вести вас только к победе, к достижению поставленной вами цели. Никакого уныния, жалоб, злобы, недоверия, слабости.... Не буду продолжать этот список – вы меня, уверен, поняли.

Специалист по арт-терапии через творческое самовыражение может, конечно, возразить: "Так поэтическая самотерапия это и есть творческое самовыражение!?"

Да, я, несомненно, согласен. Однако творческое самовыражение через стих достигает максимально терапевтического эффекта только тогда, когда этот стих читается вслух и имеет не только поэтическую составляющую, но и в большей степени составляющую целительную. Говоря по-другому, слова стиха направлены строго на восстанавливаемый орган человека. А это, как говорится, существенная разница. Если при написании картин, что является тоже терапией самовыражения, главными органами, обеспечивающими терапевтический эффект, являются глаза и руки, то при поэтической самотерапии – уши и человеческая речь, а не листок бумаги и слова на нем, рожденные процессом мышления. Хотя последние три слагаемых тоже имеют свое значение, но не главное.

Если звук, возведенный в ранг нашего дорогого слова, с верной частотой колебаний направлять на любой человеческий орган, можно в максимальной степени увеличить вероятность его излечения. В нашем случае помочь быстрейшему, лучшему его восстановлению. При таком рассмотрении процесса воздействия правильной частотой будет та, которая возникает, если ваш голос насыщен полной уверенностью в достижении положительного результата при восстановлении пошатнувшегося здоровья. Ваша уверенность и неукротимое желание заставляют все ваши клеточки до единой участвовать в создании именно этой, необходимой для реабилитационного процесса, частоты. И тогда эта частота появляется и направляется вашим желанием и уверенностью в самую что ни на есть десятку.

Итак, целительная частота вашего голоса, голоса, направленного на самого себя, есть продукт вашей полной уверенности и неукротимого, постоянного желания достижения положительного результата реабилитационного процесса.

Для демонстрации того, как поэтическая самотерапия воздействует на применяющего ее человека, обратимся к одному из разделов классической психологии, а конкретно к способам воздействия на другого человека. Что же говорит нам наука?

При воздействии на другого человека, чтобы он стал максимально управляемым вами, необходимо перед началом воздействия определить основной канал через, который мы будем это делать. Им может быть или аудиоканал (наши с вами дорогие ушки, т. е. слуховой канал), или визуальный (наши с вами любопытные глазки), или любой другой.

Для воздействия на собеседника вам надо для начала этот канал определить. Процесс для неопытного человека скажем прямо не простой.

А теперь представьте себе, что вам надо воздействовать на самого себе. В том, что это воздействие имеет место быть, мы уже неоднократно убедились.

Вам не надо определять основной канал. Как только вы взяли за перо или, что еще лучше, сели у компьютера, они все ваши каналчики стали автоматически работать на прием. Первым вступает в процесс воображение, и вы уже через несколько секунд можете увидеть себя, а при этом и почувствовать таким, каким пожелаете в нашем стремительно меняющемся мире. Затем на лист ложатся первые слова, несущие вам огромное удовлетворение от воплощения в жизнь только, что задуманного творческого восстановительного процесса.

Ваши довольные происходящим глазки читают их, затем правят все, затем еще правят и вот, наконец, процесс завершен и вы на следующей ступеньке вашего оздоровительного процесса.

Настал момент, и вы вслух с выражением читаете сотворенную для себя поэзию – лекарство, и ваши ушки вместе с вами несут положительные эмоции вашему любимому телу и всем не менее обожаемым органам в нем разместившимся.

Вот приблизительно такой процесс имеет место, исходя из классической теории психологического воздействия на человека, если его чуть– чуть развернуть к себе любимому.

В книге "Ветхого Завета" "Притчей Соломоновых" (глава 2) сказано: "... Слушай мудрость и постарайся ее понять. Ищи мудрость и взывай к ее пониманию. Ищи мудрость как серебро, ищи, как спрятанный клад". Несмотря на то, что библия, мудрость, собранная в ней, именно читается, нам предлагается все-таки слушать мудрость, а не читать про себя и постараться ее понять. Значит, мы опять получаем подтверждение, что находимся на правильном пути. Говоря вслух мудрые слова, не просто читая про себя, направляем их точно в цель, на оздоровление нашего организма. Слова молитвы молящийся человек говорит вслух и в этом великая сила слова.

Если это так, а это действительно так, не безынтересным для вас будет и предложенный мной следующий экскурс в малозаметный, но весьма значительный мир голосов, направленных на ваше порой не защищенное здоровье. Приведу пример.

Вы на приеме у врача. Врача вами, конечно, любимого и пользующегося вашим доверием. Причем доверием он пользуется не только потому, что на нем белый халат, а потому что он заслужил его конкретными делами по восстановлению вашего здоровья.

И вот после очередного обследования врач вам говорит: "Милый друг вы больны у вас " Вот приблизительно так, как эти несколько восклицательных знаков, для вас звучит название болезни, если это не ОРЗ, грипп или другие привычные на слух с детства. И тогда это название болезни явно застает вас врасплох. Конечно, врасплох, потому что мы все надеемся на лучшее и правильно делаем! Но что сказано, то сказано. А раз сказано, то и услышано. И внутри в голове, ушах, груди застучало – У меня!!!!!!?????

Вот тут вы и попали, именно попали, как говорится здорово. Это уверенное высказывание горячо вами любимого врача: "Милый друг вы больны", вы, возможно, проглотили, именно как зачаток вашего заболевания хотите вы этого или не хотите, даже если у вас этого заболевания, до этих слов и не было.

"Так говорят все врачи!", – возразите вы.

"Что же вы предлагаете не слушать мне моего врача или, может быть, не доверять ему,

что же тогда получится!?"

"Подождите, подождите, прошу вас! Я не утверждал ни первого, ни второго, ни третьего", – отвечаю я вам. Я всего лишь написал: "Врач сказал – милый друг вы больны".

Хотя обязан был сказать: «К сожалению, я должен диагностировать у вас на основе анализов то-то и то-то». И я прав, потому что если вы откроете свою медицинскую карточку в ней так и будет написано – диагноз, а не – болен. Это как говорят в Одессе, «две большие разницы».

Итак, ДИАГНОСТИКА! Обратим внимание, женского рода. А значит что? Значит, требует внимательного осмысления, как и любая женщина. Кстати, тем они прекрасные и интересны противоположному полу. Да и по-гречески диагностика означает – распознавание, распознавание; определение признаков и взаимных откликов произведений природы; знание примет: распознавание болезней, по признакам и явлениям.

Диагностический – к диагностике, распознаванию относящийся.

Диагностик значит распознатель; опытный на приметы. Так нам определяет диагностику господин Ожегов.

А теперь обратимся к нашей российской энциклопедии:

Диагностика (от греч. *diagnostikós* – способный распознавать) (медицинское), процесс распознавания болезни и обозначение её с использованием принятой медицинской терминологии, т. е. установление диагноза; наука о методах установления диагноза.

Диагностика основывается на всестороннем и систематическом изучении больного, которое включает:

- сбор анамнеза – целенаправленный расспрос о жалобах, истории заболевания и истории жизни больного;
- объективное исследование состояния организма (осмотр, ощупывание, выстукивание, выслушивание, определение специальными приёмами остроты зрения, слуха, рефлексов, объёма движений в суставах и др.);
- анализ результатов лабораторных исследований крови и различных выделений (кал, моча, мокрота, гной и др.);
- рентгенологические исследования;
- графические методы – запись на бумаге или фотоплёнке движений сердца (кардиография), сосудов (сфигмография) и др.;
- электродиагностические исследования (электрокардиография, электроэнцефалография и др.), эндоскопию – осмотр внутренних поверхностей некоторых органов (например, внутренней поверхности желудка, мочевого пузыря) при помощи специальных оптических приборов, биопсию – исследование небольших иссечённых у больного кусочков тканей или материала, полученного при проколе (пункции) специальной иглой костного мозга, лимфатических узлов др.

При некоторых заболеваниях существенные диагностические данные получают при помощи радиоактивных изотопов.

Диагноз должен отражать особенности, отличающие данного больного от других больных с таким же заболеванием. Ранний, точный и максимально конкретный опирающийся на приметы.

И так, главное, что мы получили для нас: диагностика основывается на всестороннем и систематическом изучении больного, истории заболевания и истории жизни больного. В нашей же реальной жизни врача, говорящего, что вы больны, зачастую вы видите в первый раз. И он, к сожалению, в силу сложившихся обстоятельств вас систематически не

изучал, да и жизни вашей естественно не знает.

И, тем не менее, вы слышите абсолютно уверенно – "вы больны".

А «болен» – это фактически зафиксированное состояние пациента. Нет, я не хочу сказать, что ваш врач преднамеренно делает вам плохо. Он сам, если такое происходит, не очень задумывается над происходящим. Не понимает, что высказанная им отрицательная вибрация может только ухудшить ваше положение, если он скажем мягко, не совсем окажется прав в выставлении диагноза. А ведь любой диагноз, к чему бы он ни относился: к природе, к экономике, к истории и т. д., имеет свою долю вероятности. И эта доля может быть практически от 0 до 1. И мы это все знаем со школьной скамьи.

В такой ситуации мы должны оградить себя от таких отрицательных вибраций и одновременно помочь доктору выполнить одну из главных заповедей – "не навреди". Нам надо отчетливо понимать, что у врача сказавшего вам, что вы больны, вы за один рабочий день возможно уже 98-й, а возможно и сотый. Следовательно, он вполне закономерно мог вместо слова "диагноз" произнести "болен". Однако для вашего уха и для вашего мозга это убедительное слово ни к чему. Поэтому вы имеете право спокойно и внятно произнести: "Огромное вам спасибо за диагноз". В ту же секунду вы понятие болен заменяете на понятие диагноз.

Во-первых, тем самым вы возвращаетесь на вашу единственную правильную дорогу при получении любой информации – ее спокойное осознание, а не безоговорочное принятие, как приговора. Во-вторых, этими словами вы не пропустите отрицательные вибрации к вашему органу через ваше ухо и мозг. Если же он, ваш организм, окажется, действительно болен – вы приступите к реальным действиям с помощью, возможно, все того же доктора и сопровождая их верной вам поэтической терапией. Да, хочу с вами поделиться еще собственным опытом. Если после выхода из кабинета врача вы сразу сядете в коридоре и спокойно напишете небольшой, пусть детский стишок на тему впечатления от посещения, то почувствуете невероятную легкость и уверенность в непогрешимости вашего здоровья.

К примеру, такой:

Ах, диагноз ты неожиданный,
не застал меня ты врасплох.
Мозг мой вдумчивый и находчивый
не устроит переполох.
Он с тобой разберется диагноз,
как бы ни был ты плох.

Так как сам – то я понимаю —
ты всего лишь диагноз,
а я был и буду здоров!

«Смешно, да и только!», – возможно подумали некоторые из вас, прочитав этот стишок. Однако для начала вы попробуйте, сделайте так, выйдя из кабинета врача. И внимательно проследите за своим настроением, если оно слегка подпортилось во время вашего нахождения в кабинете. Уверен, вы обязательно улыбнетесь ему и свободно продолжите размышлять над написанным вами и услышанным до этого.

И в заключение этого небольшого, думаю интересного подхода к малозаметному, но значительному, как удалось нам выяснить, моменту нашей жизни, хочется подвести итог.

Чем меньше мы придаем значения, обращенным к нам негативным словам, оставляя их, когда это крайне необходимо, без должного ответа. Тем больше эти слова начинают моментально влиять на наше бессознательное и сознательное, вплоть до искажения самой реальности.

Согласитесь, что каждое лекарство или яд, а именно об этих характеристиках поэтического слова мы и будем говорить, должно проходить клинические испытания. В нашем случае поэтическое слово будет подвергнуто таким испытаниям с одной стороны посредством анализа исторических фактов из жизни гениальных людей, а с другой – посредством фоносемантического анализа.

Для того, чтобы оценивать влияние слова на человека нам необходимо понимать, что с одной стороны мы воспринимаем слово как его смысл, а с другой как его звук. Другими словами для нашего восприятия слово это не набор буковок, как мы его видим, а совершенно реальный, определенный нашим сознательным и бессознательным его, так называемый, звуко-смысл.

Есть такая наука фоносемантика. Именно она и позволяет понять, как слово, а вернее его звук понимается на уровне нашего бессознательного. Другими словами оценить реально, как мы воспринимаем звук от слова, от сочетания слов нашим дорогим организмом.

Учитывая, дорогой читатель, что мы с вами не лингвисты и не ученые физиологи, проведем небольшой ознакомительный экскурс в удивительнейшую науку под названием фоносемантика.

Несмотря на то, что наука нашла свое широкое применение только в наше время, ее истоки находятся еще в первом тысячелетии до нашей эры.

В Древней Греции, да-да еще тогда, проблема соотношения внешней (формальной) и внутренней (семантической) сторон слова тесно переплеталась с вопросом о происхождении языка. Философы, обсуждавшие эту проблему, разделились на два лагеря. Одни утверждали, что имена объектов основываются на их природе (фюсей), имена есть «подражание» природе вещей, выражение их скрытой сути. Другие, наоборот, полагали, что обозначение объектов человеком носит договорный характер (тесей).

Основателем «природной» теории стал пифагорейский философ Гераклит, для которого слова являются «тенью» вещей, их образом, подобно отражению деревьев и гор в реке.

Философ-материалист Демокрит приводил против теории фюсей следующие аргументы: некоторые различные вещи обозначаются одним и тем же словом (омонимы), иногда также один и тот же предмет обозначается различными словами (синонимы). Таким образом, имя не отражает качества объекта, одно имя может с течением времени заменяться другим. Это не было бы возможным, если бы имя закрепляло за предметом какие-либо свойства.

Затем к обсуждению присоединились Сократ, Платон, Гермаген и многие другие. Вот как людей заботила природа воздействия слова на человека! Это притом, что многообразие слов, без сомнения, было значительно меньше и не включало великое множество иностранных технических терминов, песен на не всегда знакомых языках и много другой звуковой чепухи. А, возможно, она, эта звуковая чепуха и приводит к изменениям в некоторых мозгах, приводящих к различным заболеваниям!?

Тема, поднятая в III в. до н. э. Платоном, получила замечательное развитие в философско-языковой концепции Готфрида Вильгельма Лейбница почти двадцать веков

спустя. Заимствовав не только проблему, обсуждаемую Платоном, но и сам жанр диалога, Лейбниц настойчиво придерживается мысли о естественной связи между звучанием слова и обозначаемым предметом.

Говоря о русских ученых, уделявших внимание данной проблеме, нельзя не упомянуть о М.В. Ломоносове, писавшем, что в русском языке частое повторение «письмени а способствовать может к изображению великолепия, великого пространства, глубины и вышины, также и внезапного страха; учащение письмен е, и, ѣ, ю – к изображению нежности, ласкательства, плачевных или малых вещей; чрез я показать можно приятность, увеселение, нежность и склонность». По Ломоносову, гласные о, у, ы выражают гнев, зависть, боязнь и печаль. Твердые к, п, т и мягкие б, г, д изображают тупость, лень и глухие звуки, например, стук строящихся городов и домов, конский топот и крик некоторых животных. Твердые спиранты с, ф, х, ц, ч, ш и вибрант р «могут спомоществовать к лучшему представлению вещей и действий сильных, великих, громких, страшных и великолепных»

В современном языкознании продолжившим аналогичные изыскания был А. А. Потебни.

На сегодняшний день, чрезвычайно интересным оказывается вывод об особой цветовой палитре сакральных текстов: православной молитвы и буддийской мантры. Да, именно так! Слушая, воспринимая звукобуквы – мы видим невидимые цвета. Именно они дополнительно и определяют наше мироощущение в данный момент. Их хроматизм сводится к доминанте синего цвета, что хорошо согласуется с эмоциональным вектором спокойствия, умиротворенности и расслабления. Жаль, однако, что этот вывод делается на основе только двух текстов: «Отче наш» и четырехсловной мантры «Ом мани падме хум». Другие молитвы и мантры, как, кстати, и английские сакральные тексты, по-видимому, не анализировались.

Как видишь, дорогой мой читатель, не так все просто складывается, как кажется на первый взгляд, после написания нами и последующего прочтения привычных, маленьких или больших, красивых или не красивых буковок.

В 1982 г. в Российской фоносемантике происходит новое событие. Появляется научный труд Станислава Васильевича Воронина «Основы фоносемантики» Исходя из звукоподражательных образований 250-ти языков, ученый обнаруживает основные типы звучаний действительности.

Затем на эту тему появляются труды Левицкого В.В и Журавлева А.П. Вот ученые умы древней Греции были бы довольны – их труды не пропали даром. И кто, опять же российский ученый протянул руку помощи через века – за что ему от всех нас огромное спасибо.

На сегодняшний день есть уже компьютерные программы, с помощью которых можно проанализировать, как же фактически на наше бессознательное воздействует слово или текст, который мы иногда с удовольствием читаем, даже не подозревая, какой невидимый вред наносим своему послушному нам организму.

Впоследствии, приводя в пример те или иные стихи, а именно им, как невидимому яду или лекарству, и посвящена моя книга, иногда я буду делать их краткий фоносемантический анализ.

Конечно, когда я начинал заниматься поэтической самотерапией сразу после сеанса усиленной химиотерапии или после сеанса лучевой терапии, то, перечитывая на следующий день, многое переделывал. Для некоторых случаев переделывал это мягко

сказано. Расскажу об одном случае. После очередного сеанса лучевой терапии (к этому времени я уже прошел полный курс девятимесячной химиотерапии) я как это бывало часто, не мог заснуть и взялся, как говорится, за перо. Сел на кровати, оперся на ее спинку. На колени положил тетрадь и в таком положении неутомимого создателя оздоравливающего меня мира, не имеющего ничего общего с окружавшей болезнью, я провел всю ночь. Затем отоспавшись до обеда, я принял очередной сеанс лучевой терапии. После собственного сеанса поэтической самотерапии он вызывал только приятные ощущения.

Когда же днем я перечитывал написанную ночью для детей сказку, моему удивлению не было конца. Я вообще не мог вспомнить, откуда взялись герои и ее сюжет. Зато самочувствие у меня было великолепное. В отличие от многих других людей, проходивших рядом со мной лучевую терапию, и занятых, к моему сожалению, исключительно самосозерцанием своего не самого лучшего, как в прочем и у меня, периода жизни. Тогда я, к сожалению, не имел права предложить им свой метод поэтической самотерапии. В то время он не был апробирован на других, и у меня не было его научного и исторического подтверждения. Мне же в то время весь процесс творчества только придавал сил.

Моя жизнь стала идти по двум параллельными дорогам. По одной шла химическая и лучевая терапия, и по ней принимающие спасительные их удары мое тело.

А вот по другой шел непосредственно я сам, то есть мой мозг, который был занят всецело только творческой деятельностью. Эти две дороги пересекались, возможно, где-то вне меня. А, возможно, и не пересекались вообще. Точно не знаю.

Помнится, как-то, один 96-летний мудрый старец, повстречавшийся мне на жизненном пути, на мой вопрос: "Как ему удастся так хорошо выглядеть?" ответил: "В свое время я сказал себе, что по одной стороне дороги идет мой возраст, а по другой я, и мы никогда не встречаемся, чем доставляем друг другу огромное удовольствие".

Сразу хочу пояснить, почему я олицетворяю себя только со своим мозгом, а не с требованиями капризного и иногда не считающегося с ним тела. Только потому, что абсолютно уверен – реально мыслящий человек и живущий в нашем суровом мире руководствуется в своих действиях только им, мозгом, а не банальной химической реакцией в теле, требующей каждый день какого-нибудь, скажем так, наркотика. Естественно, при полном подчинении желанию тела ты вроде уже и не человек. И согласитесь, когда трезво осознаешь это, становится не очень приятно. Здесь я, конечно, не имею в виду боль, притупляющую человеческое сознание. Боль, уводящую человека из обыкновенного мира в другой мир, состоящий только из этой нечеловеческой боли.

Именно поэтому с началом лечения в моральном и психологическом состоянии у меня ничего не изменилось. А к моим первым терапевтическим четверостишиям добавились еще несколько. Скажу, почему это произошло. Они были крайне мне необходимы! Поэтому рождались сами собой по мере возникновения насущных проблем, которые надо было решать сразу после их возникновения, быстро и эффективно, не ожидая, как говорится, "как пойдет". В итоге получалось следующее:

"Мои здоровые, сильные ноги
по земле меня сами несут.
Им здоровые сердце, печень, желудок
болеть никогда не дадут!"

Сердце стучит ровно, ритмично.
Нервы спокойно выбирают маршрут.
Мозг все поняв, мыслит разумно.
Память диктует, что планы ждут.

Позвоночник здоровый, крепкий и гибкий.
Наслаждение в движении и жизнью самой!
Да я молод, мышцами крепок!
Я здоров, и всегда я буду такой!

Фоносемантический анализ данного стиха: «мужественный, сильный, грубый, шероховатый».

Мужество и сила – это то, что именно необходимо для борьбы с болезнью.

Да, именно так и происходило, в каком состоянии во время прохождения курса химической и лучевой терапии я бы не находился, озвучивание этих строк делало свое благое дело – ничего от того плохого состояния не оставалось. На его место приходила бодрость духа и колоссальная уверенность в завтрашнем солнечном дне.

После первого сеанса химиотерапии, когда надвинулись ощущения незнакомые и, скажем мягко, не совсем приятные, стоило уйти в их созерцание, и уверен, они непременно стали бы командовать моим мироощущением. Но тут на помощь пришла моя поэзия. После сеанса я написал вот такое стихотворение:

Химиотерапия вызывает тошноту.
Доктору верю – терпеливо жду.
Вдруг вижу медицинскую сестру,
что меняет капельницу ту,
что должна была вызывать тошноту.
И ставлю под сомнение химии правоту.
Видимо под диффузную черту,
попали ножки и бедра, что принесли ту сестру,
что сменила капельницу,
что должна была вызвать тошноту,
а возбудила лишь мечту и не одну,
она и заставила забыть про тошноту,
что в соответствии с методикой я и жду.
Больной, верь в женскую красоту
и можешь впитывать любую бурду.

Фоносемантический анализ: текст с одной стороны «хилый» и «тусклый». А как может быть по-другому, если человек лежит под капельницей 12 часов кряду. Однако, с другой стороны он «женственный», что показывает уравновешенность психологического состояния. Она эта уравновешенность и позволяла мне иметь хорошее настроение и неукротимую волю к победе.

Во время написания этих строк, поверьте мне, все негативные представления о будущем состоянии моего организма, а тем более любые плохие ощущения настоящего моментально прошли. Хочу заметить, что в тот раз сеанс химиотерапии под капельницей длился 12 часов. Наверное, когда находишься под химиотерапевтической капельницей 12 часов, то это состояние не из приятных. Однако я могу делать, как не удивительно, только предположение о неприятности такого состояния. Хотите верьте, хотите нет, но когда всецело занят написанием новых строк, он, этот процесс, сам по себе, а ты сам по себе.

Мои мозговые извилилки в то время уже были пропитаны планами на будущее. И я сам себе стал уже завидовать, что все идет по плану, и скоро всеми красками как и прежде заиграет интереснейшая вне больничной койки жизнь. Достаточно странными стали казаться грустные лица рядом лежащих мужчин. Медицинская сестра, менявшая всем капельницы, была у всех одна и та же.

Вероятно, у нас разные вкусы, подумал я. Хотя вкус к полноценной жизни у всех должен быть приблизительно одинаков. А Вы как считаете?

Одновременно с такими стихами стали появляться и другие. Стихи благодарности Богу за силы и способность помогать себе в оздоровлении организма. Те из них, что были написаны во время лечебных и реабилитационных процессов, я приведу в конце книги. Вы можете использовать их для своего оздоровления, как стихи уже побывавшие в бою за освоение здоровой территории человеческого организма и зарекомендовавшие себя с хорошей стороны.

Сейчас же приведу только три из них. Первое я назвал "Путь познания":

Путь познания

Ты создал меня для меня,
Сотворил для меня мою душу.
И казалось мне вот он я,
не поняв, что Тебя я не слышу.
Не кричал и не звал Ты меня.
Мир был глуп – я им наслаждался.
Ты дал веру, что все для меня,
в этом я не колебался.
Но настал просветления миг,
когда смерть дыханьем пахнула.
Я услышал спасительный крик:
"Ты же раб своих мыслей разгула!
Укроти разящий поток!
Стань свободен с душою в слиянии.
В тебе, лишь в тебе здоровья исток,
и Мое для тебя сияние".
Да, Ты создал меня для меня,
для пути к Тебе познания.
Чтобы я осознал, идя:
"Жизнь и смерть – Твое дарование".

Фоносемантический анализ: безопасный, гладкий, округлый, светлый, сильный,

громкий, храбрый, большой, мед. Неожиданным и приятным является вывод о медоносности текста. Не правда ли, неожиданно! А ведь мед – это сила и энергия для нашего здоровья. Я уже не говорю обо всех остальных характеристиках, так необходимых любому реабилитанту.

Благодарность Творцу

За отсутствие знания предела жизни
как я тебе благодарен, Творец!
Даешь Ты возможность, слагая песни,
не думать, не видеть, что бывает конец.
Возможно, бывает или вообще его нет,
того, что мы просто, шутя называем?
И нескончаем с рождения свет,
что ненасытно мы поглощаем?
А может, свет есть истинный Ты?
И Ты безгранично так добр к нам и щедр,
что в знаниях наших нет темноты?
А в картинах, где я, нет черных палитр.

Фоносемантический анализ: "страшный, шероховатый, угловатый ". Да, вот такая характеристика, несмотря на вроде бы очень глубокий философский смысл стиха. Значит, для постоянного его прочтения с целью восстановления пошатнувшегося здоровья он не имеет первостепенной важности. Хотя, рассуждая над его смыслом, я обращал особое внимание на последнюю строчку – «где я есть, ее нет палитр», т. е. темноты. Другими словами, только свет, свет жизни и больше ничего! Однако, как мы видим, полное его содержание вызывает в нашем подсознании в основном другие ассоциации. Скажем откровенно, они с точки зрения не художественного, а положительного терапевтического эффекта не совсем нам нужны.

"О, Господи!" слышат святые

«О, Господи!» – слышат святые!
«О, Господи!» – внемлет высь.
В ожидании застыли иконы,
и слышится только: «Держись!»
Держись, человек семижильный,
во власти решений Моих.
Ты есть сам всемогущий,
в молитвах слагающий стих.
Стих жизни своей по крупичам,
что как речной песок
рядом с иконой струится,
в мирской вливаясь поток.
И не слова: «О, Господи!»
И не: «Помилуй, мой Бог!»

Не остановят крупинки,
если сам ты не смог
оставить свою частичку,
души себя самого,
доброты, заботы крупинку
в потоках песочка того.
И пусть тогда он струится,
а ты в нем, вбирая года,
с тем, о чем ты молился,
с потомками навсегда.

В то время стихи на эти темы и с этими словам рождались сами. Мне нужно было только не отвергать их, ловить каждый миг, когда состояние позволяло писать.

Итак, подводя итог, на данном этапе наших исследований получилось следующее правило, ускоряющее восстановительные процессы в собственном организме:

– озвучивание, приятной на слух, сочиненной самим или кем-то другим рифмованной установки (стихотворения) незамедлительно дает терапевтический эффект и не позволяет излечивающемуся пациенту сомневаться в положительном результате лечения.

При этом не следует забывать, что ОРУ – это как ракетный залп по вашим больным клеточкам. А между этими залпами вам необходимо вести постоянную стрельбу по ним любым видом выбранного вами творческого процесса. Этот процесс не должен оставлять им, этим клеточкам, ни секунды для выстраивания своих коварных замыслов!

А если рядом с вами опытные и заботливые лечащие врачи, то у недуга практически не остается никаких шансов выиграть в этом сражении.

Теперь я хочу вернуть тебя, читатель, на первую страницу моей методики к словам из первой главы Ветхого завета -

И сказал Бог да будет свет.
И стал свет И увидел Бог свет, что он хорош
И отделил Бог свет от тьмы.....
И сказал Бог да будет твердь посреди воды,
И да отделяет она воду от воды
И создал Бог твердь

Фоносемантический анализ: «грубый, сильный, подвижный, быстрый, яркий». Сколько раз многие из нас читали эти строки. Я уверен, что никто и не подозревал, что вместе с ними в него вливается: сила, подвижность, быстрота, яркость. Итак необходимая ему в период любой борьбы для достижения своих целей допустимая грубость.

Полагаю, вы уже сами догадались, почему именно с этих строчек Библии я начал свою книгу. Хотя думаю, что если большинство книг начинать и заканчивать словами из Библии, то наш мир станет только чище и светлее.

Предлагаю вам начать рассуждать с позиции людей, которые писали этот великий по глубине смысла, заложенного в нем, текст. Во-первых, они в чем-то были такие же как мы с вами. Им хотелось донести до потомков самые важные события и переживания. Обратите внимание, это делают люди и сейчас.

Как же они это делают? Они в устной форме рассказывают о самых важных, сложных,

переломных событиях в их жизни. О решениях, которые помогли им самим одержать победу. Несомненно, я говорю о тех людях, кто искренне хотят помочь вам своим рассказом принять правильное, судьбоносное для вас, решение.

Кто-то для этого пишет книгу. Кто-то рассказывает устно. Некоторые снимают фильмы. Большинство рассказывают о своей жизни детям и внукам в надежде помочь им избежать коварных жизненных ситуаций, которые за последние две тысячи лет мало в чем претерпели изменения. Да и за время одной цивилизации сущность человека мало меняется. Меняется только техническая оснащенность поколений, а ревность, зависть, предательство и все остальные качества человека как были, так и остаются на своем месте. При этом, как и тысячу лет назад, одни качества характера продолжают вызывать у человека всевозможные заболевания, другие – обеспечивают его здоровьем.

Вернемся же к нашим героям, пытающимся передать свой опыт другим. Все они занимаются вроде бы разными направлениями искусства и жизнедеятельности. Однако стоп! Между ними есть один общий и незаметный на первый взгляд момент. Я не имею в виду то, что они все являются творческими личностями, говоря о первой группе.

Прошу приготовиться к тому, что я вам сейчас скажу нового. Все они начинают каждый новый и важный для них творческий момент с произнесенной вслух словесной установки. К примеру -

"Так вот же интересный сюжет, из него должен получиться отличный сценарий", – говорит режиссер или сценарист.

"Следующую свою книгу я назову..." – говорит писатель. Пусть даже самому себе, но говорит вслух!

Мама, папа, бабушка или дедушка, пытающиеся привлечь внимание своего всезнающего потомка, который уверен, что каждое последующее поколение умнее предыдущего, хотя весь ход исторических событий не подтверждает этого. Я, естественно, имею ввиду житейскую мудрость, ведущую к прогрессу личности, а ни в коем случае технический прогресс. Да и тому мы обязаны отдельным личностям, которые на свой страх и риск вытягивают за собой на более высокую ступень все человечество.

Итак, что же говорят мамы, папы, бабушки, дедушки: "Слушай, пожалуйста..."

А что делают воины, бегущие в атаку? Они кричат: "УРА! ВПЕРЕД! ЗА РОДИНУ!"

Словами мы можем поднять ситуацию до уровня предельно аномального, когда необходим максимальный выброс адреналина.

Вспомните, что делают военнослужащие на марше – они поют маршевую пенью! Правильно, потому что с ней, то есть с озвученной рифмованной установкой, легче и жизнерадостнее заниматься, на первый взгляд, очень рутинным делом.

Теперь, ГЛАВНОЕ!!! А если человек объявляет войну недугу, болезни, которая решила сокрушить его богатырское здоровье, почему он должен молча принимать лекарства, не проявляя свой голос, и только тихо постанывать от боли.

Нет! Это не правильно! Хотя возможно и правильно, если вы решили тихо отсидеться в окопах, и не идти в атаку на болезнь, которая молча и оскалившись, атакует вас. Да атакует, молча – так она же бессловесна! Бессловесна-то она бессловесна, но только на первый взгляд. Вдумайтесь, а ваши стоны, охи, ахи, возможно, слезы от боли – это ее голос, голос вашей болезни. Это она заставляет вас стонать, охать и ахать, или наоборот уйти в себя и молчать, всматриваясь в свою болезнь.

И тогда позвольте вас спросить: "Где ваш победный клич?" Вы же, я уверен, собираетесь

контратаковать вашего врага? А если собираетесь, то вам необходимо громогласно договориться со своими внутренними органами о совместных действиях. И только тогда они, поверьте мне, будут иметь достаточно большой шанс на победу. Этот шанс непременно будет. Ведь с внутренними органами – сердцем, печенью, почками взаимопонимание дано вам от самого рождения. Надо его только подпитывать и прислушиваться к нему, а уж они любимые точно не подведут в нужный момент.

Помните, у вас есть огромное преимущество перед идущей в атаку болезнью – ваши так любимые вами слова, наполненные вашей же неукротимой энергией к выздоровлению. Когда вы обращаетесь к друзьям и любимым, вы им говорите, и дружба или любовь становится осмысленнее, крепче. Не правда ли!? Конечно, когда вы подкрепляете их делами. А донести чувство любви до человека без слов практически невозможно.

Путь человека, атакующего свою болезнь или идущего по пути уже реабилитации с использованием силы поэтической самотерапии, я постарался показать на ниже приведенной схеме.

ПОСТОЯННАЯ ПОЭТИЧЕСКАЯ САМОТЕРАПИЯ

↑

В МИРЕ ПОЭЗИИ, СТАВШЕЙ ЖИЗНЬЮ

↑

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СЕБЯ В МИРЕ ПОЭЗИИ

↑

ОСОЗНАНИЕ ПРОИСХОДЯЩЕГО

↑

ПРОЦЕСС РЕАБИЛИТАЦИИ ОРГАНИЗМА

↑

ОЩУЩЕНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

↑

МИР БЕЗ БОЛЕЗНИ

↑

НЕОСОЗНАННАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ПОЭТИЧЕСКОМ СЛОВЕ

↑

МИР С БОЛЕЗНЬЮ

Если вам приглянулся такой путь, идите по нему. Он сможет дать вам все то, чего не хватало для укрепления ваших сил при достижении так вами желаемой победы.

А вот теперь я снова верну вас к словам Библии – "...и сказал Бог. Неизмеримо велик смысл этих двух слов для нас с вами. Каждое дело начинается со слов. В нашем случае с озвучивания рифмованной установки. С необходимых и точно выверенных, подходящих именно для этого конкретного случая. Вот что до нас хотели донести наши предки. Они дали нам в руки основной, золотой ключик от потаенной двери, за которой находится дополнительная мощь нашего оздоровления.

А если мы будем читать библию дальше, то увидим, что эти слова "...Vi сказал..." повторяются довольно часто. Что и требовалось доказать. Однако вы можете спросить меня: «Почему все же нужна поэтическая самотерапия?» Можно давать себе и прозаические установки. Можно их даже и не записывать. Важно, в конце концов, только одно, чтобы в этих словах была главная мысль, направленная на восстановительную работу какого-либо органа или организма в целом.

Конечно, отвечу я, возможно и так. Но, со своей стороны, задам закономерный вопрос: Вы что, не любите свое тело!? Свои внутренние органы, которые заставляете работать на износ! Так почему же вы им любимым не хотите, как любимой женщине, слагать стихи? А вы ей слагаете даже в том случае, когда взаимности пока и нет, а!? Это, во-первых.

Во-вторых, предлагаю вам произнести любую Ру в прозе и повторить ее несколько раз.

Затем сделать то же, но используя рифмованную Ру. Вы, несомненно, почувствуете разницу. Первая Ру, прозаическая, спокойно, настойчиво, но вместе с тем как-то вяло позовет ваши клеточки к восстановлению. А вот вторая, рифмованная, вылетит, как ракета, стремительно и настойчиво прихватив с собой к вершинам здоровья потерявшие вашу былую удаль клетки. И при многократном повторении ОРУ уже не позволит занять этим клеточкам прежнее место, подхватывая вашей любимой рифмой их все выше и выше.

В-третьих, если вы будете вчитываться в библейские тексты, то без сомнений уловите в них скрытую рифму стиха. Вот первые строки «Ветхого завета»:

"В начале сотворил Бог небо и землю.
Земля же была безвидна и пуста,
и тьма над бездною,
И Дух Божий носился над водою.
И сказал Бог да будет свет. И стал свет".

Видете, только последнее слово «свет» не вписывается в наши понятия стихотворной рифмы. Однако если написать – «исчезла пустота», все будет по современным ее понятиям:

"В начале сотворил Бог небо и землю.
Земля же была безвидна и пуста,
и тьма над бездною,
и Дух Божий носился над водою.
И сказал Бог да будет свет. Исчезла пустота".

Ни у кого, конечно, нет права менять, как задумается, и переставлять слова в этой книге всех времен. Я просто хотел показать как то, что написано на ее страницах близко понятию стиха.

Однако, чтобы почувствовать рифму в библейских текстах, вы должны отвлечь себя от любых возможных внешних воздействий на органы ваших чувств: слух, зрение, обоняние. И тогда вы обязательно почувствуете ее, свою рифму. Вероятно, недаром писавшие эти тексты люди закладывали ее в основу повествования. Вполне возможно, что на древнеарамейском, древнееврейском или древнегреческом языке для тех времен она и не была скрытой. А блистала во всей красе, позволяя читающим потомкам легко и просто запоминать и повторять прочитанные строки. После многочисленных переводов стихотворная рифма осталась, к сожалению, только в скрытом виде. Такие предположения могут иметь место и быть приняты в разговорах не только при рассуждениях о "Ветхом завете".

Что касается "Нового завета", то здесь уже все определено, как говорится, до нас, именно с того времени, как немецкий ученый Людвиг Ричард Энно Литтманн установил,

что арамейский первоначальный текст молитвы "Отче наш" построен четырехстопными стихами с рифмами на конце. Затем было сделано предположение, что эта ритмическая форма была выработана Самим Иисусом, и что в арамейском тексте молитвы мы имеем собственные слова Господа в их первоначальном звучании.

Вот вам готовое и научно уже обоснованное доказательство того, что поэтическая терапия постоянно применялась Иисусом Христом, и как мы знаем из "Евангелия" имела абсолютную силу в его устах.

В-четвертых, только вы сами можете слышать голос своего любимого организма, просящего помочь ему в его борьбе с недугом. Вероятно, четвертый пункт и есть самый важный из всех.

Значит, только вы сами можете ответить на просьбы вашего организма, любя и поэтически!

И лучше всего, если ваш ответ будет легкий и с юмором. Юмор как никогда может поддержать в трудной ситуации не только вас, но и ваш организм.

В-пятых, стихи написать сложнее. На шлифовку Ру в стихах у вас, естественно, будет уходить больше времени. На РУ в прозаическом стиле, конечно же, будет уходить меньше. Следовательно, меньше его этого времени останется на не ведущие ни к чему ОХИ и ВЗДОХИ о себе несчастном.

Итак, мы обосновали одно слагаемое успешного оздоровления вашего организма – составление поэтических установок, направленных на реабилитацию утратившего прежнюю силу организма. Теперь я хочу еще раз акцентировать ваше внимание на неоспоримости достижения куда более высокого терапевтического эффекта, если вы будете произносить свои РУ вслух. И только вслух! Проиллюстрировать это не сложно.

Представьте себе гипнотизера, который вышел на сцену, чтобы работать с залом, вышел, стоит и молчит. Представляет эффект! Вы, конечно, усомнитесь в его способностях и будете не правы. Гипнотизер-то он хороший, только вот без слов людям общаться на данном этапе эволюции человечества довольно сложно. А тем более, давать какие-либо установки.

Когда мы начинаем гипнотическое воздействие на свое пошатнувшееся здоровье, только тихо сопя в две дырочки и упорно безмолвствуя, ему, здоровью, тоже сложно разобраться, чего это мы от него хотим.

Другими словами, надо стать бароном Мюнхгаузенем. И взяв себя за волосы вытащить из болота с недугом, который пытается нас засосать в постоянный и нескончаемый процесс охов, вздохов, страданий.

А страдания, если не брать в расчет реальную физическую боль, это всего навсего наши мысли. Эти самые мысли мы сами и формируем по своему желанию и хотению. И сформированные нами мысли постепенно превращаются в нашу возможно нежелательную нам реальную жизнь. И уже из нее, самими созданной, мы потом ищем выход. Другими словами, ищем выход из того, что сами по глупости и сформировали. Просто так и из ничего. Нам так захотелось! Какие мы молодцы! А ведь могли же и по-другому. Стоило только взяться за перо и написать для себя же любимого несколько красивых оптимистичных поэтических строчек, и сделать их своей реальной жизнью. Но стоп, о дальнейшем процессе, ведущем к устойчивой реабилитации, мы с вами уже говорили.

Думаю, теперь пора перейти к третьему слагаемому поэтической самотерапии. На самом деле оно является главным, что ни на есть авангардом в организации вашей борьбы с

недугом. Да и не только с ним. Так что же это за слагаемое?

ИНТУИЦИЯ!!! Простая человеческая интуиция. Она, несомненно, заложена в успехе каждого дела, но в процессе реабилитации особенно. В моих случаях с нее и начиналась дорога к выздоровлению. Если бы не было ее, интуиции, возможно, мне и не представилась возможность предложить вам столь успешную методику реабилитации человеческого организма.

Итак интуиция. Для начала поговорим немного о самой интуиции как таковой. И объясню почему. Иногда вследствие простого и частого произношения, какого-нибудь слова мы забываем о его истинном смысле. И тогда происходят удивительно глупые диалоги, и вырастают дикие словосочетания.

Приведу пример одного такого словосочетания – **ЗАНИМАТЬСЯ ЛЮБОВЬЮ**. Как вам такое!? Понятно было бы – заниматься сексом, заниматься соблазнением, заниматься созданием впечатления и т. д. А заниматься тем, что в любом случае абсолютно и безоговорочно диктует нам свои условия!? Не мы ей, а она нам. Если мы говорим о любви. Не в этой ли легкой непродуманной замене слова и состоит полнейший абсурд! А всего лишь и потребовалось забыть истинный смысл слова – и все произносят, повторяют эти два слова, достигая только одного, умаляя достоинство настоящей любви и лишая себя в эти моменты прекраснейшего из земных чувств. Хотя глубоко сомневаюсь. Когда к чему-то пренебрежительно относятся, это что-то уходит навсегда и по-английски, и без объяснений.

Теперь ни у кого нет сомнений, что для продолжения разговора нам надо определиться с понятием "интуиция".

Интуиция на бытовом уровне характеризуется как чутье, пронизательность, тонкое понимание, проникновение в самую суть чего-нибудь. В психологии интуиция рассматривается как особый вид знания, как специфическая способность, как механизм творческой деятельности.

Интуиция – это специфическая человеческая способность, производная от сознания. В этом ее коренное отличие от неосознаваемой психической деятельности животных, от «звериного чутья», имеющего инстинктивную природу. Чутье животных не поднимается до уровня сознания, сознание человека «опускается» на подсознательный уровень до «чутья». Зачем это делается?

Существуют различные объяснения феномена интуиции. Но при всех различиях подчеркивается связь интуиции с неосознаваемыми формами психической деятельности, хотя специфика интуиции лежит не в самом факте неосознанности, а в познавательных, творческих и оценочных функциях неосознаваемой деятельности.

Интуитивный творческий акт предполагает сжатие во времени, свертывание и переход в подсознание некоторых алгоритмов.

Благодаря «сокращению», «сжатию», «свертыванию» психических процессов происходит колоссальный выигрыш во времени. Расчеты показывают, что на бессознательно-психическом уровне перерабатывается за единицу времени примерно в 10 000 000 раз больший объем информации, чем на сознательном уровне.

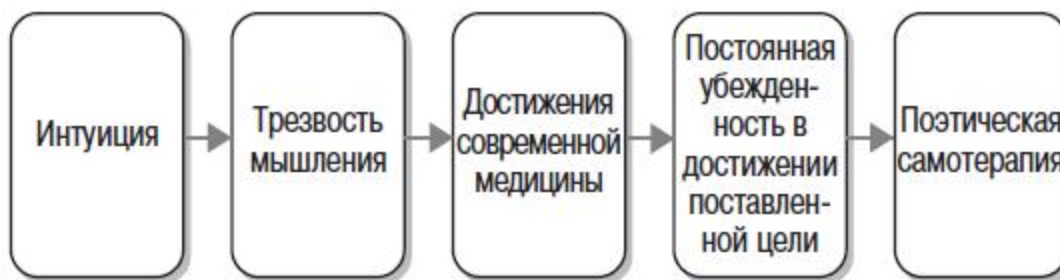
Теперь представим, что вот такое "чутье" благодаря "сжатию" и "свертыванию" промелькнуло в нашей голове, как песчинка со скоростью света, – что же мы сможем или успеем проанализировать, когда наше сознание не направлено нами на постоянный реабилитационный процесс или, еще что хуже, находится под влиянием одного из наркотиков!? Ответ, по-моему, может быть только один – **НИЧЕГО**.

Вот она-то, интуиция, и направила меня к гастрофиброэнтерологу, когда абсолютно ничего не говорило о том, что мне надо к нему обращаться. В области живота, а тем более желудка, никаких признаков даже самой незначительной боли не было. Когда же я пришел к врачу, то услышал закономерный с его стороны вопрос: "Что вас беспокоит?" Теперь вы понимаете, что, со своей стороны, я не мог не удивить доктора, сказав правду: "Ничего. Однако прошу вас назначить мне гастрофиброскопию". Далее он, естественно, убеждал меня, что для этого нужны причины, и вероятно я просто не замечаю того дискомфорта в области живота, который и натолкнул меня на мысль о зондировании. Конечно, в итоге я согласился. Не мог же я сказать ему, что меня за руку к нему привела моя интуиция. О результате исследований вы уже знаете.

За вовремя проведенный курс химической и лучевой терапии я вновь должен быть благодарен своей верной подруге интуиции. Это она шепнула мне: "Иди, не откладывай". Она шепнула, и я услышал. Однако мог и не услышать. Отсюда естественный немаловажный вывод – основой качественной результативной работы с вашей верной подругой интуицией является – трезвость восприятия.

Надеюсь, вы согласитесь со мной, если глубокоуважаемая интуиция будет не нашептывать, а даже кричать нам во время бурного застолья: "Дорогой, еще пару бокалов и завтра твое давление разнесет тебе мозг в щепки! И этот коварный взрыв называется инсульт. Дорогой дружок, завтра тебя ждет коварный инсульт!!!" Уверен, ее просто никто не услышит. Поэтому – трезвость и трезвость восприятия. Только тогда можно что-то сделать, вовремя успеть исправить допущенные ошибки. А они, эти ошибки, есть у каждого из нас.

Следующим моим естественным шагом после сказанного будет предложить вот такую маленькую и простенькую схему, приведшую нас к победному реабилитационному результату.



Жизненно важные блоки для сохранения и восстановления здоровья

Неимоверно просто на первый взгляд! Пять квадратиков с очень простыми и привычными словами. Однако, прочитав их, на этот раз уверен внимательнее, медленнее и осмысливая значения процесса, заключенного в каждом из них, мы поймем, что в них основа основ механизма самосохранения своего здоровья.

Возможно, кто-то из вас и скажет: "Ну и что? С этой новой методикой еще разбираться и разбираться. Я же пойду своим проверенным путем, и пусть за меня все как делали, так и делают профессионалы, то есть врачи." Соглашусь с вами, врачи – это главное в любом процессе, связанном с нашим здоровьем. Я призываю вас помочь им и не уповать только на их профессионализм. Как говорится, на Бога надейся, а сам не плошай. Это, во-первых.

Во-вторых, я далеко не первый и не последний, кто шел, идет и будет идти таким путем. Таким интуитивно-поэтическим путем шли задолго до меня многие известные всему миру

гениальные люди. Нет, я ни в коем случае не претендую на роль гения. Однако, так уж получается, что сказанное относительно участия гениев в процессе поэтической самотерапии есть непреложный факт.

Да, вполне вероятно, желание писать стихи и составлять для себя рифмованные установки может появиться еще до постановки вам какого либо диагноза. Не отвергайте это желание! Это работает ваша интуиция! Тогда никакого диагноза вообще может и не будет вовсе. И что не маловажно, не позволяйте сдерживать себя другим людям при начале проявления вашего желания творить.

На то, что написание стихов возникает при наличии у человека каких-либо заболеваний, пытливые и наблюдательные люди обратили внимание еще в четвертом веке до нашей эры.

У Аристотеля есть такое наблюдение: «Под влиянием приливов крови к голове многие индивидуумы делаются поэтами, пророками или прорицателями... Марк Сиракузский писал довольно хорошие стихи, пока был маньяком, но, выздоровев, совершенно утратил эту способность».

Для читателей, кто случайно не познакомился в своей жизни с одним из виднейших философов жившим до нашей эры Аристотелем, скажу о нем несколько слов.

Аристотель родился в Македонском городе Стагире примерно в 384 году до нашей эры. Прозвищем философа было «стаги-риг», по месту рождения. Отец Аристотеля Никомах и мать были лекарями при дворе царя Македонии Аминты III. Аристотель рано остался без родителей. Он воспитывался у родственника Проксена в городе Атарнее. Около 366 года до н. э. – Аристотель приезжает в Афины и поступает в Академию Платона. Умер Аристотель в 322 году. За время жизни создал свою философскую школу и был наставником великого Александра Македонского.

Аристотель был первым мыслителем, создавшим всестороннюю систему философии, охватившую все сферы человеческого развития – социологию, философию, политику, логику, физику. Согласитесь, к его словам и наблюдениям следует прислушиваться, сколько бы времени не прошло после того, как они были сказаны.

Теперь вернемся к наблюдениям Аристотеля за поведением Марка Сиракузского. Мудрый Аристотель, к сожалению, был прав только на половину. Он был полностью прав в своих наблюдениях за происходящими фактами. Однако эти факты говорят только об одном: человеку посылается божественный дар для того, чтобы он благодарно использовал его для собственного оздоровления.

Наблюдения Аристотеля только подтверждают нам оздоровительное воздействие дара стихосложения, в его случае на Марка Сиракузского. А то, что Марк Сиракузский после выздоровления закончил писать стихи, так это говорит только лишь об отсутствии у него так необходимой в процессе оздоровления интуиции и знания о поэтической самотерапии.

В моей жизни было три случая, когда поэтическая самотерапия предлагала свою помощь. Думаю, вам будет это интересно, так как, прочитав, возможно, вспомните подобное и в своей судьбе.

Итак, первый случай произошел, когда мне было лет пять. Я написал стихотворение о любви. Помню только, что толчком к его написанию послужила книга о похождениях Геракла. Не правда ли, сильная литература для пятилетнего мальчика в середине прошлого века. После прочтения моего первого произведения любимой маме, результат, конечно, не заставил себя ждать.

"Алечка", – сказала она, – "это не твоя тема. Тебе надо заниматься подготовкой к школе,

а затем идти погулять во двор. Не хватало еще, чтобы твой стих увидел папа". С учетом того, что папа был военным человеком, предупреждение значило для меня достаточно многое. Результат папиного знакомства с моим любовным творчеством я представил себе сразу же.

После такого конкретного разговора я продолжал писать все реже и реже. Причем происходило все тайком и, конечно, без должного энтузиазма. Да и какой может быть результат, если твою деятельность не одобряют главные цензоры – твои родители.

Так, психотерапии не удалось первый раз начать атаку на мои болезни. Да, хочу вам сказать, в детстве у меня их было предостаточно: и воспаление легких, и ангина преследовали меня ежегодно. Затем с моим усиленным занятием спортом они стали проявлять себя все реже и реже, но окончательно не покидали свои позиции. Во время обучения в морском училище имени С.О. Макарова и работы в океане на здоровье я не жаловался. Причин для этого не было никаких. Однако как показала жизнь, болезни притаились для решительной и более поздней атаки на мой организм.

Второй раз поэтическая самотерапия пригласила меня к танцу, когда я начал службу на корабле после окончания училища в звании лейтенанта. И в этот раз за написанием стихов меня застал старший помощник командира корабля и так вежливо, как может сказать офицер, находясь на его должности, произнес: "Товарищ лейтенант, вам что, е... мать, делать больше нечего, как заниматься этой х...й!!! Ну – ка, марш изучать свое заведование! Через 15 минут приду, проверю". Выбора у меня не оставалось. Кто же будет рисковать карьерой офицера из-за стихов? Время от времени я писал стихи, но о прочтении их вслух речи не шло.

Однако настало время, и я взял с собой в поход томик Шекспира. Причем это время не заставило себя ждать. Случилось это уже перед следующим выходом в океан. Мы шли работать в один из районов Атлантического океана, известного всем под названием "Бермудского треугольника", а точнее прямо в его юго-восточный район. Там был квадрат наших исследований.

Я и тогда не сказал бы вам, какие мысли были у меня в голове, когда я взял дома Шекспира с полки, положив его в чемодан, и сейчас вспоминая об этом. Могу сказать точно только одно, когда у меня бывало, скажем так, не совсем хорошее настроение, я читал его вслух. Сразу после начала чтения вслух свист ветра, качка, удары волн в иллюминатор моментально куда-то исчезали, а на их место приходили диалоги, рассуждения, интриги, представленные великим Шекспиром.

Приведу одну из выдержек из трагедии "Король Ричард Второй", отмеченную и читаемую мной еще тогда в "Бермудском треугольнике":

Куда ни взглянет небо, всюду
Для мудреца – счастливый порт и пристань.
Пусть рассуждает так нужда твоя:
Помощница отличная она.
Представь, что ни король тебя изгнал,

Пушкин с уверенностью указывал нам это направление, так как сам шел по нему, преодолевая свои болезни. Только человек, испытавший что-то на себе и достигший положительного результата может так уверенно и громко рекомендовать это другим. И, как мы убеждаемся, выбранный им путь поэтической самотерапии давал положительные

результаты. Те же историки отмечают, что, если бы не дуэль, Пушкин прожил бы долгую безболезненную жизнь.

Да, прожил, если бы в образе Ленского не прописал бы себе свою судьбу, закончившуюся смертью после дуэли. Эх, как нужно быть осторожным с поэтическим словом, словом, данным нам Господом.

Друзей Александра Сергеевича Пушкина очень удивляло, когда на их вопрос: "Господин Пушкин, какому писателю или поэту из современников вы отдаете предпочтение?".

Александр Сергеевич неизменно отвечал: "Господа, я читаю только БИБЛИЮ, ее Ветхий и Новый заветы".

Если бы в то время кто-нибудь понял двойную причину этого неизменного внимания гениального поэта только к библейским исцеляющим его стихам, вероятно, вопросов у его друзей больше не было б. Ведь у нас с вами после прочитанного такого вопроса к великому поэту не появится.

Однако повернулся к вере великий поэт не сразу. Период колебаний, безверия длился у него долго. Настроения поэта отражены в стихотворении "Безверие", написанным им в 1817 году. 18 лет было Александру Сергеевичу во время его "раздвоенности", а потом и "растроенности".

Другими словами, с одной стороны, вера в Бога, что дана была ему от рождения, с другой стороны, влияние атеистических настроений Запада и, с третьей, предсказание немки Кирхгор. Она определила ему сначала женитьбу, а затем смерть на 37 году жизни. Когда он женился, то сам расценивал женитьбу как первый шаг ко второму этапу предсказания.

Согласитесь, невозможно находиться одновременно на трех душевных дорогах. Это неминуемо приведет к чему-нибудь нехорошему.

В стихотворении "Безверие" Пушкин так говорит о том периоде своей духовной жизни:

"...Тогда, беседа с отвязанной душой,
О вера, ты стоишь у двери гробовой,
Ты ночь могильную ей тихо освещаешь,
И ободренную с надеждой отпускаешь...
.....
Напрасный сердца крик! Нет, нет! Не суждено
Ему блаженство знать! Безверие одно,
По жизненной стезе во мраке вождь унылый,
Влечет несчастного до хладных врат могилы.
И что зовет его в пустыне гробовой —
Кто ведает? Но там лишь видит он покой".

Продолжить перечень примеров поэтической самотерапии из жизни великого поэта мне хочется его строками, которые он написал сразу после второй ссылки в Михайловское, где он и провел два года. Там им были написаны такие строчки – «уже судьба меня борьбой неравной истомила». Прошу заметить, они были написаны до тех строк, что я вам сейчас приведу -

"Но здесь меня таинственным щитом

Святое провиденье осенило:
Поэзия, как ангел-утешитель,
Спасла меня, и я воскрес душой".

Сейчас, записав эти его строки для вас, мне захотелось выделить самые что ни на есть главные из них по отношению к поэтической самотерапии. Еще и еще раз перечитал их. И пришел к единственно правильному выводу: они все самые главные для нас.

Прошу сделайте и вы тоже самое, перечитайте вместе со мной их несколько раз и придете к тому же выводу.

«...Таинственный щит...» – это именно то, что дает нам в результате поэтическая самотерапия. И понять в то время, как это происходит, было не в его силах. Сейчас же у нас хватает научных обоснований, как и что происходит с организмом в нашем случае при воздействии поэтического слова. Мы осознанно можем быть благодарны ему за то, что оно есть и выручает нас в трудные моменты нашей жизни. О научных аспектах воздействия слова на наши органы и двигательный аппарат я расскажу ниже.

"... Святое провиденье осенило..."- помните, я вам рассказывал, как родились у меня первые строчки, которые помогли мне выхаживать круги целыми днями после операции. Ни святое ли это провидение?

Дальше я позволю себе не продолжать объяснение важности гениальных пушкинских строк, чтобы еще раз понять неоспоримость наличия поэтической самотерапии.

Александр Сергеевич не просто дает нам результат воздействия поэзии на него. Он и объясняет, как это происходит. Благодаря каким событиям в жизни человека появляются целительные стихи.

Вот эти строки:

"Бродя над озером моим,
Пугаю стадо диких уток,
Вняв пенью сладострастных строф
Они слетают с берегов".

Да! Поэзия самой природы! Она дает вдохновение и создает строки, строки незаметно терапевтические, лечащие нас сначала душевно, а затем и физиологически.

И в подтверждении мною сказанного опять Александр Сергеевич:

"Где я, не понимая славы,
Одной поэзией дышал".

Прошу, осмыслите, не торопясь, эту его фразу. Представьте себе, какое должно быть состояние поэта, чтобы он забыл о славе!? Если мы вспомним другого поэта Сергея Есенина, то он, как только приехал в Петербург сразу объявил всем друзьям: «Я приехал сюда за славой!» И о ней, славе, Есенин не забывал ни на минуту. Здесь же поэт забывает почти о самом главном в жизни любого творческого человека – славе, признании.

Слава – это как подарок судьбы, несмотря на то, что к ней многие идут ежечасно и ежедневно через нелегкий труд. Однако, как мы видим из строчек поэта, и о ней можно забыть, если главной задачей дня становится здоровье и только здоровье. Недаром эти строчки остались у него только в черновике. Александр Сергеевич, возможно, был уверен,

что современники не поймут его.

А тем более, когда он единственный осознал, что улучшение здоровья от написанных и прочитанных им вслух строк дает реальный положительный результат. Почему он об этом никому не рассказывал – тоже понятно. Любое общество достаточно консервативно, а тем более в то время, да еще и в области медицины.

Однако он многими примерами из своего творчества доказал нам существование поэтической самотерапии.

С другой стороны, для подтверждения собственного поэтического слова, дабы вы не были к нему случайно пренебрежительны, возможно, не поверив в приведенные примеры, вспомните, что не только Александр Сергеевич, но и многие другие поэты, да и писатели прописали своими произведениями себе судьбу. Зачастую, не желая для себя такого жизненного пути, но, тем не менее, получив его через свои строки. Вот как сильны слова человеческие!

В подтверждении сказанного не могу ни привести четыре слова из поэмы "Евгений Онегин". Всего четыре, но именно те, о которых В.О. Ключевский сказал, что они обросли литературой. Думаю, что я вас заинтриговал – вот эти четыре слова: "Ум, любя, простор теснит".

Я, как и вы, в свое время прочитал их и не заметил – нам же зачастую нужны реальные действия, которые мы видим, прежде всего, в перемещении любых материальных тел.

На самом же деле, самые наиреальнейшие действия и начинаются именно с этих четырех, на первый взгляд, для нас обывателей ничего незначащих слов.

Ум – это наши слова. Все начинается с них, со слов. Именно они и теснят так ими любимый простор. А в этом просторе – мы с вами. Другими словами, простор – это и есть мы. В данном конкретном случае Пушкин говорит о поэтическом слове и о нас.

О том, как поэзия может, а в реальности и меняет материальный мир. Что, как говорится, и требовалось доказать.

Именно поэзия Пушкина может, как никакая другая, потеснить простор.

Пушкинские строки – строки действия. Пушкин всегда был скуп на прилагательные. А в сказках особенно. Вы найдете у него целые строфы без единого прилагательного. Предложения составлены только из существительных и глаголов. Это придает особую действенность стиху:

"... Сын на ножки поднялся,
В дно головкой уперся,
Понатужился немножко.

"Как бы здесь на двор окошко
Нам проделать?" – молвил он,
Вышиб дно и вышел вон..."

Сколько силы и энергии в этих шести строчках, в этой цепи глаголов «поднялся», «уперся», «понатужился», «молвил», «вышиб» и «вышел». Радость действия, борьбы – вот, что внушают читателю-ребенку эти шесть строк. И завершаются они победой – «вышиб и вышел».

И в поэмах пушкинских такая же цепь глаголов, придающих действию стремительность,

– в изображении Полтавской битвы или в описании боевого коня.

"...Дрожит. Глазами косо водит
И мчится в прахе боевом,
Гордясь могучим седоком..."

Сказки не были предназначены для детей. Но как соответствует их словесный строй требованиям читателя-ребенка, не останавливающегося на описаниях и подробностях и жадно воспринимающего в рассказе действие!

Такие строки, как пушкинские, крайне необходимы для реабилитационных процессов. При таких процессах только постоянное действие, движение вперед залог будущего успеха.

Учитывая, что мы, говоря про Александра Сергеевича, коснулись одной из самых целительных сказок "Конек-Горбунок", перехожу к ее автору Петру Павловичу Ершову.

Петр Павлович Ершов

Петр Павлович Ершов родился 22 февраля 1815 года в селе Безруково Ишимского уезда Тобольской губернии. Родился он очень слабым, был одержим припадками, во время которых кричал, часами не умолкая. Опасаясь, что новорожденный может не выжить, его даже крестили раньше времени. Затем по сибирскому народному поверью, чтобы болезнь ушла его продали нищему за грош. Считалось, что если совершить такой ритуал, то болезнь уйдет вместе с нищим.



Ершов потом шутил: «Что мне эти чины и звания, когда я стою только грош».

Мать Ершова рассказывала, что у него было 12 братьев и сестер, которые не выжили и похоронены в разных местах. Выжил и только он и старший брат Николай.

В послании к другу Ершов писал:

"... С приветом горестным рожденья
Уж было в грудь заронено
Непостижимого мученья
Неистребимое зерно..."

Когда ему исполнилось 10 лет, его отца, станового исправника, перевели на службу в Тобольск.

В 1830 году он с отличием окончил гимназию и поступил в Петербургский университет на философско-юридический факультет. Но учиться ему не очень хотелось. И, вообще, закончил он университет только благодаря необъяснимому везению: готовясь к экзаменам, он мог выучить только один билет, и именно он доставался Ершову. Он сам

сетовал на свою лень и чувство недоученности: "Вот я – кандидат университета, а не знаю ни одного иностранного языка".

В 1833 году профессор Плетнев прочитал на лекции своим студентам отрывки из сказки "Конек-Горбунок", которую Ершов представил ему как курсовую работу. Сказка очень понравилась студентам, а девятнадцатилетний Ершов стал знаменитым. Плетнев показал ее Пушкину, тому она тоже понравилась, он даже произвел некоторую правку. Другими словами все трое были знакомы.

Поэтому, как говорится, одному Богу известно, кто кому показал рукопись. Возможно, это издатель пригласил Ершова, и показал, где и за какое произведение ему придется расписаться за полагающуюся ему долю в 50 рублей. По тем временам это были сумасшедшие деньги. А Пушкин, например, выручал за одно произведение до 600 рублей. Напомню, что в то время корова стоила где-то рублей пять. А вот это гонорар писателя!

В 1834 году сказка была напечатана в журнале «Библиотека для чтения». В общей сложности она выдержала 7 изданий. Причина успеха сказки заключалась в ее истинной народности.

В 1836 году Ершов окончил университет, и был направлен учителем в свою родную гимназию в Тобольск. В Тобольске Ершов продолжил поэтические труды, он написал были "Сибирский казак", поэму "Сузге", рассказ "Купец Базим", но они оказались ординарными произведениями. Повторить свой студенческий взлет Ершов уже не смог. Но у него, как у творческого человека, существовали замыслы, которым так и не суждено было сбыться. По словам его сына, от Ершова остался архив: семь тщательно переплетенных томов, которые до сих пор не нашли.

Возможно, что писатель сумел бы стать знаменитым, но судьба распорядилась по-своему. Ершову было суждено влюбиться в дочь прежнего директора гимназии, вдову с несколькими детьми. Вначале Серафима Александровна Лешова была против брака с молодым учителем, но в 1839 году свадьба состоялась. И началась совершенно иная жизнь. Надо было изо дня в день думать о материальном обеспечении семьи, что мало способствовало развитию литературного таланта и вдохновению. Отошли в прошлое мечты об этнографических исследованиях.

Несомненно, ставя в планы своей жизни путешествия с целью этнографических исследований, Ершов одновременно с этим жаждал впечатлений для написания произведения еще более лучшего, чем "Конек-Горбунок".

Как мы узнали, Ершов писал всю жизнь, несмотря на то, что не публиковался. Оставленные семь тщательно переплетенных томов говорят о той важности, серьезности с которой он относился к писательскому труду.

Теперь зададим себе вопрос: "Почему же был так необходим процесс творчества для Петра Павловича Ершова, если не приносил на первый взгляд ни материального ни морального удовлетворения?". У него на плечах – жена, дети, а он, имея в аналогах такой успех от "Конька Горбунка", пишет и отказывается от дохода на благо семьи?

Ответ может быть только один – только на первый взгляд нет удовлетворения. Когда перед операциями и после них я постоянно писал, у окружающих складывалось такое же мнение, когда они на вопрос "Вы публикуетесь?" получали ответ: "Нет". При этом они испытывали, конечно, недоумение и жалость ко мне будучи уверенными, что поэзия только для того и создана, чтобы быть немедленно опубликованной после ее написания.

С одной стороны, я, безусловно, с ними согласен. С другой, я и сам до конца вначале не

понимал, почему она меня так бодрит и придает столько сил. Вот и Петр Павлович, учитывая свое слабое от рождения здоровье, с постоянным упорством лечил себя и аккуратно складывал свои труды, так как он уже испытал огромное удовлетворение от прилива физических и моральных сил, полученных после появления на свет "Конька Горбунка".

Твердое понимание неопределимого влияния творчества на свое с детства болезненное состояние, приводит к написанию вот такого стихотворения своему другу Тишковскому:

"Мой друг! Мой брат! С тобой повсюду
На жизнь, на смерть и на судьбу!
Я славно биться с роком буду!
И славно петь мою судьбу.

Не утомлен, пойду я смело,
Куда мне рок велит идти, —
На наше творческое дело,
И горе вставшим на пути!".

Такая решительность может быть только в том случае, если есть непоколебимая вера в правильности выбранного пути – пути поэтического творчества, пути получения огромных жизненных сил от создания произведений.

Михаил Юрьевич Лермонтов

Несколько слов о начале жизненного пути поэта. Лермонтов Михаил Юрьевич родился в Москве 3 октября 1814 года.



Мать Лермонтова, богатая наследница М.М. Арсеньева, вышла замуж за бедного армейского капитана Ю. П. Лермонтова и вскоре умерла. Бабушка поэта Е. А. Арсеньева отстранила отца от воспитания сына, что тяжело сказалось на формировании личности будущего поэта. Лермонтов получил домашнее образование в имении бабушки Тарханы. Он всегда помнил своего отца, культ которого и романтическая трактовка семейного конфликта отразились в его творчестве: драмы: «Люди и страсти», «Странный человек».

Поездки в детстве на Кавказ (1820, 1825) также повлияли на его ранние произведения. В 1828-30 гг. Лермонтов учился в Московском университетском благородном пансионе, в 1830-32 гг. – в Московском университете на нравственно политическом, а затем на словесном отделении. С 1828 г. начинаются систематические занятия поэзией, отразившие увлечение романтической литературой России и Западной Европы (Дж. Г. Байрон, А.С. Пушкин и др.).

Опять зададим себе тот же вопрос – была ли причина у великого поэта выбора пути самотерапии посредством своего стиха? Для этого нам необходимо понять были или нет у него врожденные или приобретенные серьезные недуги, требующие к себе пристального внимания. Вновь обратимся к его биографам. И что же мы увидим! Да были.

Во-первых, была причина для врожденного недуга. Мама Михаила Юрьевича как пишут исследователи творчества великого поэта, была болезненной женщиной, и умерла, когда ей был 21 год. Что говорит нам о большой вероятности наличия у самого Михаила Юрьевича врожденного заболевания.

Во-вторых – утверждается, что поэт в детстве много болел. Переболел корью. Очень опасной в детском возрасте болезнью. Он не мог ходить во время болезни. Не мог приподнять ножки. В таком положении он оставался три года. До наступления этой болезни он был озорным и непослушным. Болезнь оказала на него поворотное влияние – «...он выучился думать...», как пишут биографы. «До этого в нем было лишь баловство, разрушение, поиск ласк и любви. Лишившись общения с детьми, он начал искать игры в себе. Стало развиваться воображение, фантазия. Борясь с мучительной бессонницей, он побеждал страдания тела, увлекаясь грезами души».

Вот же оно неосознанное зарождение поэтической самотерапии во все своей красе. Неосознанный уход от болезненных впечатлений, уход в мир грез и фантазий, и тем самым сохранение жизненных сил для борьбы с болезнью.

В-третьих – к болезненной наследственности присовокупилась хромота. Она осталась у него после удара в его ногу головой подошедшего коня, когда юный поэт сидел на лошади.

Вывод напрашивается сам собой – У Михаила Юрьевича, как и Александра Сергеевича, были веские основания заняться поэтической самотерапией.

С первой и до последней минуты жизнь М. Ю. Лермонтова являла собой цепь удивительных загадок. Близкий друг семьи Лермонтовых Петр Кириллович Шугаев, всю жизнь собиравший материалы о Михаиле Юрьевиче, отметил: "Акушерка, принимавшая роды, по каким-то только ей ведомым приметам тут же заявила, что этот мальчик не умрет своей смертью" Пророчество прозвучало около полуночи 2 на 3 октября 1814 года в Москве у Красных ворот в доме генерал-майора Ф.Н.Толя.

По-моему мнению, это и есть первая загадка в судьбе Михаила Юрьевича, если опираться на мистическую сторону произошедшего при родах. А если говорить о естественной составляющей, влияющей на каждого из нас, то это огромная сила слова акушерки. Программа заданная беззащитному организму новорожденного. Ребенок слышит еще в утробе матери, как уже доказали физиологи.

А теперь представьте себе, что первые слова, которыми встретил мир входящего в него будущего гениального поэта, были действительно они: "Этот мальчик не умрет своей смертью". Вот вам и вся дальнейшая судьба только что родившегося человека. Никакие не приметы, а сила человеческого слова.

Следующую так называемую загадку относят к последней минуте жизни поэта. Она заключалась в том, что перед роковым выстрелом Лермонтов был удивительно спокоен, смерть ожидал с улыбкой. Об этом вспоминает секундант Лермонтова князь А. И. Васильчиков, которого поразило веселое лицо дуэлянта.

В какой-то мере разгадку этой странной ситуации подсказывает сам Лермонтов. Правда, устами Печорина: "Я вступил в эту жизнь, пережив ее уже мысленно, и мне стало скучно и гадко, как тому, кто читает дурное подражание давно ему известной книги".

Когда же мы запишем рядом сначала слова акушерки, первые услышанные поэтом при вступлении в этот мир: «Этот мальчик не умрет своей смертью», и фразу "Я вступил в эту жизнь, пережив ее уже мысленно...", загадка исчезает сама собой. Да, именно так в самом начале земного существования Михаила Юрьевича ему и прописала судьбу словоохотливая акушерка. Обратите внимание она не прочитала будущее, по каким-то никому неизвестным параметрам или приметам, она, не задумываясь силой своего слова, записала его в мозгу ребенка. И, как мы видим, на всю короткую его жизнь и фатально. Нельзя здесь пройти мимо стихотворения Лермонтова "Пророк"

"С тех пор, как вечный судия
Мне дал всеведение пророка,
В очах людей читаю я
Страницы злобы и порока...".

В этих строчках поэт подсознательно вкладывает два глубоких смысла: во-первых, свое следование по жизни в соответствии со словами глупой акушерки, а, во-вторых, осознание силы своих собственных поэтических слов.

Теперь мы знаем, что, с одной стороны, реально плохое здоровье требовало вмешательства поэтической самотерапии, а с другой, пророчество акушерки, которое в нашем случае можно рассматривать и как заклинание. О своих болезнях он и сам пишет в произведениях:

Письмо

"Свеча горит! Дрожащею рукою
Я окончал заветные черты,
Болезнь и парка мчались надо мною..."

Обратимся к другому стихотворению, написанному им в 1828 году. Оно так и называется «Поэт»:

Поэт

Когда Рафаэль вдохновенный
Пречистой девы лик священный
Живою кистью окончал:
Своим искусством восхищенный
Он пред картиною упал!
Но скоро сей порыв чудесный
Слабел в груди его молодой,
И утомленный, и немой
Он забывал огонь небесный.
Таков поэт: чуть мысль блеснет,

Как он пером своим прольет

Всю душу; звуком громкой лиры
Чарует свет, и в тишине
Поет, забывшись в райском сне,
Вас, вас! Души его кумиры!
И вдруг хладеет жар ланит,
Его сердечные волненья
Всё тише, и призрамок бежит!
Но долго, долго ум хранит
Первоначальны впечатленья.

"Своим искусством восхищенный
он пред картиною упал"

– именно так представляет поэт воздействие своего искусства на себя самого.
Представляет интуитивно, но не понимает так, как мы сейчас понимаем воздействие
собственного слова на себя и других.

"Но долго, долго ум хранит
Первоначальны впечатленья".

После того, как впечатления записаны, они сохраняются намного дольше, что вполне
естественно. Однако, если только слушать и не записывать, то информация из головы
через несколько дней исчезает до 80 %. Если она положительная, а значит
терапевтическая, мы, не записав ее, несомненно, проявим меньшую заботу о нашем
дорогом организме.

И еще один фрагмент стихотворения, на который нельзя не обратить внимание, дорогой
читатель:

"... Таков поэт: чуть мысль блеснет,
Как он пером своим прольет
Всю душу; звуком громкой лиры..."

Лермонтов, как и любой другой человек, непосвященный в законы действия
поэтической самотерапии, именно так представляет механизм возникновения слов на
бумаге. Однако мы с вами сейчас понимаем, что как только мысли появились на бумаге и
произнесены вслух, они начинают незамедлительно оказывать необходимый для вашего
организма терапевтический эффект. Это если слова и мысли положительные для нашего
здоровья, а если отрицательные, то, конечно, антитерапевтический. Нет, они не могут
быть нейтральны по отношению к нашему здоровью – они именно или полезны, или
вредны.

Следовательно, увидев красивую женщину, напишите в ее честь стихи и подарите их ей,
неоднократно прочитав их вслух. Терапевтический эффект для вас двоих будет выше
ожидаемого. Как говорится: "В каждой шутке есть доля шутки".

Итак, что же у нас получается. С одной стороны, Лермонтов сам признает свои болезни
и на подсознательном уровне прекрасно понимает, что мир поэзии со своим

положительным воздействием на мозг ему крайне необходим, и он поэтому к нему и обращается.

С другой же стороны, учитывая законы поэтической самотерапии, он играет с болезнью. Его можно понять. Каждому человеку хочется думать, что он может на все сто процентов распорядиться своей судьбой. Возможно, у него и получилось бы справиться и с пророчеством, и с заболеваниями. С таким даром, что наградил его Господь, уверен это было возможно. Однако Лермонтов, вероятно, почувствовал силу своего дара и решил поиграть. А этого делать ни в коем случае нельзя. Слово сильно само по себе. А в устах такого одаренного, а значит впечатлительно человека, он приобретет особую силу.

Тем не менее Лермонтов пишет такие стихи, как: "Завещание", "Смерть", "Кладбище", "Пора уснуть последним сном" и много других, ставя под угрозу свое земное существование.

Стихотворение "Завещание" написано Лермонтовым в 1931 году.

За 10 лет до его смерти. В этом стихотворении Лермонтов обращается к своему другу с просьбой, что если он умрёт, похоронить его недалеко от глухой тропы, в лесу пустынном посреди туманной поляны, озаряемой серебристой луной.

"Не бросай мою могилу" – просит поэт – "Поставь на могиле кленовый крест и положи на неё дикий камень. И если заблудившегося пришельца в лесу застанет гроза, дождь, он увидит большой крест на моей могиле, придёт сюда, присядет на этот дикий камень и просто отдохнёт". Какие мельчайшие подробности в картине у своей могилы!

Вы согласитесь со мной, что если так детально с такой силой душевного слова выписать в жизни какое-нибудь действие, то его появление в реальности не заставит себя ждать.

Кладбище

Вчера до самой ночи просидел
Я на кладбище, всё смотрел, смотрел
Вокруг себя; – полстертые слова
Я разбирал. Невольно голова
Наполнилась мечтами; – вновь очей
Я не был в силах оторвать с камней.
Один ушел уж в землю, и на нем
Всё стерлося; там крест к кресту челом.

Обратите внимание, чему поэт уделяет особое внимание, сидя ночью на кладбище: «Вокруг себя; – полстертые слова». Теперь подумаем вместе, стали бы мы разбирать слова на надгробных плитах ночью? Опять это говорит нам только об одном – какое повышенное, пристальное внимание уделяет человек именно словам. И мы делаем то же самое действие, когда идем по кладбищу на могилу к своим близким, родным людям.

Смерть («Закат горит огнистой полосой...»)

Закат горит огнистой полосой,
Любуюсь им безмолвно под окном,
Быть может завтра он заблещет надо мною,
Безжизненным, холодным мертвецом;

Одна лишь дума в сердце опустелом,
То мысль об ней. – О, далеко она;
И над моим недвижимым, бледным телом
Не упадет слеза ее одна.
Ни друг, ни брат прощальными устами
Не поцелуют здесь моих ланит;
И, к сожаленью, чуждыми руками
В сырую землю буду я зарыт.
Мой дух утонет в бездне бесконечной!..
Но ты! – О, пожалей о мне, краса моя!
Никто не мог тебя любить, как я,
Так пламенно и так чистосердечно.
Есть место: близ тропы глухой,
В лесу пустынном, средь поляны,
Где вьются вечером туманы,
Осеребренные луной...
Мой друг! Ты знаешь ту поляну;
Там труп мой хладный ты зарой,
Когда дышать я перестану!
Могиле той не откажи
Ни в чем, последуя закону;
Поставь над нею крест из клену
И дикий камень положи;
Когда гроза тот лес встревожит,
Мой крест пришельца привлечет;
И добрый человек, быть может,
На диком камне отдохнет.
Но тщетны мечты, бесполезны мольбы
Против строгих законов судьбы.

«Пора уснуть последним сном...»

Пора уснуть последним сном,
Довольно в мире пожил я;
Обманут жизнью был во всем,
И ненавидя, и любя.

Как вы думаете, много можно найти поэтов, которые в 16-18-летнем возрасте с такой глубиной и желанием изъясняются на тему смерти, кладбища или вспоминают в 15 лет о завещании. Думаю, что нет.

"...Но тщетны мечты, бесполезны мольбы
Против строгих законов судьбы..." —

В этих словах опять перед нами встают слова акушерки, бессознательно терзающие поэта.

И в добавление к сказанному об этом стихотворении приведу его фоносемантический анализ. А анализ показывает нам, что стихотворение производит впечатление чего-то холодного, большого и медлительного. Если отбросить последнюю характеристику, то прямо скажем эти прилагательные можно отнести к надгробию. Вот такой судьбоносный результат прописывается поэтом для себя.

К началу 1830-х годов у Лермонтова сформировались две темы, два образа, которые впоследствии прошли через всё его творчество и отразили как его собственные представления о своей личности, так и две модели жизненного поведения. С одной стороны, это Демон, отверженный миром и Богом и сам проклявший мир и Бога, и потому избравший зло как орудие мести всему миру. Это поэмы: «Демон», «Мой демон»; «Смерть» («Оборвана цепь жизни молодой...»), «Романс» («Хоть бегут по струнам моим звуки веселья...»); «Мой демон», «Я не для ангелов и рая...».

С другой стороны, это Мцыри, человек, безвинно обречённый на страдание, но рвущийся к свободе и естественной гармонии: поэма «Исповедь», 1831; «Отрывок» («На жизнь надеяться, страшась...»), «Эпитафия» («Простосердечный сын свободы...»), все – 1830; «Блистая, пробегают облака...», 1831; «Эпитафия» («Прости! Увидимся ль мы снова?...», 1832).

Как мы видим, в формировании и первой, и второй линий его творчества, несомненно, есть влияния болезненных начал организма, приобретенной травмы, и, конечно же, неосторожных слов акушерки.

Однако Михаил Юрьевич Лермонтов успешно преодолел проблемы со здоровьем, что позволило ему в 1832 году поступить в Школу гвардейских подпрапорщиков и кавалерийских юнкеров в Санкт-Петербурге, откуда в 1834 г. был выпущен корнетом лейб-гвардии Гусарского полка.

И все-таки поэт недооценивал силу своего поэтического слова. Он не осознавал его место в формировании не только здоровья, но и судьбы в целом. Полностью отрицать это было бы, мягко скажем, неумно. Если бы он знал, о пророчестве акушерки, не сомневаюсь, что при силе своего характера он непременно постарался бы изменить его, вложив в самозащиту всю силу своего поэтического слова. Тогда бы тема смерти в его поэзии не стала одной из ведущих. В одном стихотворении он признается: "Я предузнал мой жребий, мой конец, и грусти ранняя на мне печать". "Предузнал" – так поэт определяет знание своего будущего. Предлагаю проанализировать этот глагол. С одной стороны, его можно рассматривать как ясновидение, т. е. получение информации, стоящей вне твоих знаний. С другой, такое же состояние испытывает ребенок, когда ему сообщают, какую-нибудь жизненную аксиому, для осмысления которой знаний у него еще нет. Опять перед нами всплывает пророчество акушерки.

Вероятно этот же вывод следует из пророческого предсказания: "На месте казни – гордый, хоть презренный, я кончу жизнь мою". Заметьте – казни. О дуэли, как поединке, в котором он возможно и окажется победителем – речи нет. Истории дуэли Лермонтова – история организованной самим Лермонтовым собственной казни...

Некоторые исследователи жизненного пути великого поэта задаются вопросом: "За что же не любил себя Лермонтов?" И опять считают это загадкой, забывая пророчество акушерки. Он же ясно понимал: "И не забыт, умру я. Смерть моя ужасна будет". И тянулся к смерти: "Кровавая меня могила ждет, могила без молитв и без креста".

Действительно, участники похорон

вспоминали: "Похороны прошли не по христианскому обряду, погребение пето не

было". Вывод напрашивается один: поэт знал свое будущее. Однако он не любил себя, он был сломлен не пониманием того, что творится с его мироощущением.

Откуда в его поэзии такая тяга к смерти? А если постоянно человек находится в таком состоянии, вполне естественным его желанием является как можно быстрее закончить его. Однако, если он знает, что силой слова, слова которое направило его, на первый взгляд, по безысходному пути, можно вымостить себе совершенно другую дорогу, смысл жизни его в корне изменится, несмотря ни на что.

К сожалению, Михаил Юрьевич не знал об это и поэтому сам назначил свою казнь на 7 часов вечера 15 июля 1841 года у подножия горы Машук. В тот день состоялась спровоцированная им дуэль с его приятелем Николаем Мартыновым – Лермонтов был убит.

Теперь вернемся к главной составляющей поэтической самотерапии. Именно под ее воздействием она позволяет оздоравливаться нашему организму.

Вот она эта главная составляющая – Александр Сергеевич Пушкин и Михаил Юрьевич Лермонтов читали свои стихи вслух!

Если вы сами к моменту прочтения этой книги читали вслух любые стихи на публике, то прекрасно знаете, что перед выступлением необходимо не один раз прочитать их самому себе. Это ли не терапевтическое воздействие, направленное на реабилитацию пошатнувшегося здоровья? Опять позволю себе повториться – если это, конечно, стихи с положительной энергетикой и точно выверенными по смыслу словами.

И, вероятно, одному Богу известно, что ощущали эти великие поэты, когда читали вслух свои стихи. Вполне возможно, они ощущали, говоря медицинским языком, как при этом идет восстановление пошатнувшегося их психофизического здоровья? А!? Кто уверенно может сказать, что это было не так? Тем более, что результаты их здорового функционирования в обществе были на лицо. Вот она поэтическая самотерапия великих.

Иоганн Вольфганг фон Гете

Перед вами великий, неподражаемый поэт и мудрец – Иоганн Вольфганг фон Гете!



Однако в связи с направленностью наших исследований мы будем говорить о Гете, как о гениальном поэте, хотя с тем же успехом можем говорить о нем как о талантливом художнике, естествоведе, анатоме или метеорологе. И не потому, что «все профессии важны», а потому что этими и еще многими другими профессиями владел этот замечательный человек, вошедший в историю, прежде всего, как Великий Поэт. Мало кто знает, что художник Гете написал знаменитое «Учение о красках», метеоролог Гете изобрел водяной барометр, а анатом Гете открыл новую кость в человеческом черепе. Гете был известен в научных кругах и трудами по оптике, минералогии, ботанике и астрономии, а из под его кисти вышло множество картин.

Однако именно сейчас, когда мы заговорили о божественной одаренности Гете столь

многими гениальными способностями, мне очень захотелось вернуться к основному понятию арт-терапия, которое является эффективным восстановительным методом здоровья посредством искусства. Для чего? А для того, чтобы предложить Вам более простую в русском языке словесную интерпретацию. Вот она – оздоровление человеческого организма божественным искусством.

Другими словами лечение даром, ниспосланным Богом,

"Лечение даром ниспосланным Богом
Сойди же с небес и мне помоги
Стать сильным, словесным стать громом
На твердом и верном к здоровью пути".

Эти строки родились во время написания главы. Вот так работает сознание, ежеминутно направленное на оздоровление организма посредством поэтической самотерапии.

Итак вернемся к сказанному – восстановление ДАРОМ! Обратите внимание, насколько отвечает это слово реальности и насколько двойко. С одной стороны, дар от Бога реальная экономия лекарственных денежных средств. Вы же применяете этот дар сами к себе!". С другой стороны, ничто не бывает даром, кроме сыра в мышеловке" – скажете вы и будите, абсолютно правы. Конечно, недаром. Вы вкладываете в этот оздоровительный процесс максимум душевных сил, времени и веры в свои силы.

И еще одно маленькое замечание – все познается в сравнении и наш путь не исключение.

Пожалуйста, сравните свое ощущение, настроение, состояние всего своего тела и разума после того, как вы услышали от человека: "Сейчас мы начнем заниматься арт-терапией". А теперь другой вариант: "Сейчас мы займемся оздоровлением вашего организма божественным поэтическим искусством".

Почувствовали разницу! В первом случае вы слышите слово, которое еще требует детальной расшифровки, а значит оно само положительного действия на вас, к сожалению, не оказывает. Да и слово "арт-терапия" по своему произношению, звуковой составляющей далеко от звукового восприятия слова поэзия. Во втором выражении "оздоровление человеческого организма божественным искусством" совсем наоборот, немедленный положительный эффект налицо.

Таких примеров, когда на первый непосвященный взгляд, замена одного слова другим приводит к усложнению понимания происходящего из современной жизни можно приводить бесчисленное множество. Один из них всем до боли известен, это замена чудесного и с детства понятного слова ПРИРОДА на высокотехнологичное, современное понятие – ЭКОЛОГИЯ.

Учитывая, что это сравнение не есть тема нашего диалога, в подробности вдаваться не буду, а скажу только одно – результат обезличивания основы основ существования всего живого на Земле, нашей многоуважаемой ПРИРОДЫ, мы видим и чувствуем на себе. Всего-то заменили одно естественное определение на искусственное, не снабдив его простым и доходчивым смыслом. А если теперь заменить в постоянном обиходе слово ЧЕЛОВЕК на ГОМОСАПИЕНС, то с этой простенькой заменой отойдут в небытие и все человеческие качества. Тогда, может быть, и весь оставшийся мир будет соответствовать как никогда лучше слову "экология", а не "природа".

Вот такое небольшое отступление, прежде чем мы перейдем к следующему участнику в

историческом становлении поэтической самотерапии – Иоганну Вольфганг фон Гете.

На фоне трудного, подчас трагического жизненного пути многих писателей и поэтов Иоганн Вольфганг Гете выглядит баловнем судьбы. Родился Гете 28 августа 1749 года. Появился он на свет как гражданин вольного города Франкфурта-на-Май-не, в котором семья его занимала высокое и почетное место.

Однако и в семье Гете с наследственностью было не все в порядке. Хотел сказать, к сожалению, а потом подумал, что возможно если бы у Гете не было различных тяжелых заболеваний с детства, то мы и не узнали бы его "Фауста" и "Страданий юного Вернера" и множество других талантливых вещей. У родителей Гете было четыре ребенка, однако, два из них умерли в младенческом возрасте. Да и сам Иоганн выжил только благодаря стараниям повивальной бабки, потому что родился почти мертвым.

Впоследствии все свои жизненные впечатления и творческий путь Гете описал в автобиографии, которую так и назвал "Поэзия и правда".

Первым домашним терапевтом, ориентировавшим маленького Гете на сказкотерапию, была его мама. Каждый день, читая сыну сказки, она ждала от него, когда он прервет ее и попросит, чтобы в конце сказки случилась именно эта, спланированная им самим, история с героями. Предлагаемая им концовка была, конечно же, счастливая и красивая. Тогда мама откладывала книгу и говорила, что дочитает ее завтра. На завтра она зачитывала ему именно ту историю, какую он рассказывал накануне. Мама и сын вдвоем занимались постоянным оздоровлением маленького наследника.

Неслучайно еще в детстве Гете написал много духовных стихов, но потом все уничтожил. В 1765 году, в 16 лет он пишет "Поэтические размышления о нисхождении в ад Иисуса Христа". В этом произведении Иисус Христос спускается в ад, чтобы бороться со злом.

Мальчик получил хорошее домашнее образование; кроме обычного комплекса гуманитарных знаний, в него входили и естественные науки – обстоятельство, сыгравшее немаловажную роль в последующем развитии его научных интересов и самостоятельных изысканий:

"Не достаточно знать, нужно применять это.
Не достаточно только хотеть, надо делать.
Мы должны совершенствовать наши способности,
не наши особенности" – говорил Гете.

Гениальность всегда в простоте. Уверен, в мире найдется не мало других важных рекомендаций, без которых не возможно решать сложные жизненные ситуации ни только со здоровьем. Однако помнить эти рекомендации и сделать их ежедневным своим правилом не так просто, как кажется. А ведь только ежедневное применение любой реабилитационной методики приводит к успеху.

Гете обладал множеством талантов и непостижимым количеством интересов. Все, что касалось жизни, бытия человека, и развития человеческого духа до высших сфер, было «его делом».

Он является основоположником конфронтационной терапии. Так он излечил себя от страха высоты. С детства он боялся и на несколько метров подняться над землей.

И, чтобы излечить себя от этой болезни, поставил перед собой цель, покорить Альпы. Для этого он поднялся на Страсбургский собор и не спускался, пока не прошла эта

навязчивая боязнь. Вам ничего не напоминает его конфронтационный метод? Если нет, то я вам помогу. Представьте, что человек услышал самый ужасный диагноз в своей жизни. Этот диагноз несколько секунд или минут назад прозвучал для него как приговор. А он сразу после такой словесной атаки, как ни в чем не бывало садится и пишет стихи. До тех пор пока неприятные ощущения не сменятся положительным настроением, позволяющим реально оценить ситуацию и постепенно перейти к осмыслению пути ее решения.

При этом не забывайте, самым первым шагом в постановке барьера такой суровости является ваш вежливый и уверенный ответ доктору в понимании того, что это пока только диагноз и не больше, если, конечно, он сам именно так не завершил своей фразы. И только затем рождаются стихи, уже начинающие останавливать действие произнесенного диагноза, которые безумно нравятся их написавшему пациенту. Нравятся, как и сама жизнь, которая не заканчивается после диагноза, а продолжается с еще большей верой в свои силы. Вслед за Гете вы начинаете подниматься на Страсбургский собор, чтобы потом покорить свои Альпы.

В жизни Гете есть реальная возможность максимально точно отметить момент, когда он начинает углубленно искать пути восстановления собственного здоровья, не относящиеся к боязни высоты.

В 1765 г. отец отправил его в Лейпцигский университет изучать право. Но юного студента гораздо больше привлекала оживленная литературная и театральная жизнь этого крупного торгового и культурного центра Германии.

А сейчас вернемся к дате написания Гете произведения "Поэтические размышления о нисхождении в ад Иисуса Христа" – годы совпадают.

Занятия в Лейпциге были прерваны серьезной болезнью. Обратите внимание, в одной судьбоносной точке юноши Гете сходятся три основные линии: болезнь, отстранение его отцом от поэзии, занятие нелюбимым делом и написание произведения. Возможно написание этого труда как-то и смягчило болезненный удар.

О своем физическом и духовном состоянии во время учебы он пишет в "Поэзии и правде":

"...Из дома я привез с собой несколько ипохондрический склад, который скорее усилился, чем ослабел от моей сидячей и малоподвижной жизни. Боль в груди, которую я ощущал по временам после аугсбургского несчастья, и которая еще усилилась после падения с лошади, приводила меня в дурное расположение духа. Неудачною диетой я испортил себе пищеварение; тяжелое мерзбургское пиво отуманивало мой мозг, а кофе, который приводил меня в своеобразное грустно настроение, парализовал мои внутренности и как будто остановил все функции, так что я испытывал сильное опасение, не решаясь однако начать более благоразумный образ жизни... Однажды ночью я проснулся с сильным кровоизлиянием, но у меня еще хватило столько сил и сознания, чтобы разбудить своего соседа по комнате..."

Болезнь – именно тот момент, который требует подключения к борьбе за жизнь поэтической самотерапии. Болезнь была настолько сильна, что врачи оказались бессильны. И тут подруга матери Гете привела в дом хирурга и лекаря. Свое первое стихотворение, написанное им после болезни, которое дошло до нас, он посвящает именно матери. Лекарь применял лекарства, изобретенные и изготовленные им самим. Он и вылечил Гете.

О лекаре Гете вспоминает так: "Деятельный и внимательный он умел утешать больных".

В процессе лечения возникает второй, очень важный момент, повлиявший не только на

улучшение здоровья поэта, но и на его мировоззрение. Лекарь обладал многими интересными книгами по алхимии, магии, астрономии. У Гете появилась возможность читать эти книги. С учетом того, что Гете обладал богатым воображением, он увлекся их чтением и скоро этот незнакомый мир захватил его.

Теперь мы можем определенно сказать, что же на самом деле оказало исцеляющее влияние на Гете. С одной стороны, это без сомнения – снадобья, а, с другой стороны, это фантастический, увлекательный мир, мир без его болезни, в который и ушла его каждодневная жизнь. И неизвестно, что же больше повлияло на беспощадную болезнь. Он был так увлечен этим миром, что на втором этаже дома организовал лабораторию для опытов.

Полтора года, проведенные в родительском доме, были для Гете временем духовного перелома, жадного и разнообразного чтения, философских исканий. После окончания болезни в 1772 году он пишет стихотворение "Песнь странника в бурю" Там есть такие строки:

"Кто храним всемогущим гением,
Ни дожди тому, ни гром
Страхом в сердце не дохнут
.....
Ко мне слетайтесь, музы,
Роем радостным!
Это – влага,
Это – суша,
Это – сын текучих вод и суши,
Я по ним ступаю,
Брат Бога".

Гете создает себе мир, уверенный в завтрашнем дне, мир, нацеленный только на победу! Это ли ни классический пример поэтической самотерапии во время восстановительного процесса после тяжелой болезни?

Поэта и мудреца не удовлетворял механистический и метафизический материализм французской просветительской мысли, статичное, аналитически систематизированное описание мира и природы, которую он воспринимал как живой, находящийся в постоянном движении организм, для которого характерна тесная взаимосвязь составляющих его элементов («Одно живет и творит в другом», как скажет впоследствии Фауст). Ответ на волновавшие его вопросы он пытался найти в истории религий, в учении мистиков и натурфилософов – современников его будущего героя Фауста.

Гете писал "Фауста" в 63 года! Нам становится понятно, почему для главного произведения своей жизни он выбирает именно эту тему – лекаря чернокнижника. С одной стороны, в его личной жизни был свой лекарь чернокнижник, вылечивший его от тяжелого недуга, а, с другой стороны, Доктор Фауст как историческая личность. Звали его так же, как и гениального поэта – Иоганн. Исторический Фауст был сыном крестьянина, получившего возможность поступить в университет. Там он добился звания магистра богословия, а затем занялся магией. Жил он в период с 1480 по 1540 годы.

Гете прерывал написание Фауста на несколько лет, а затем продолжал его. Трудно себе

представить, сколько же знаний, исканий, опыта, переживаний, слез, страданий, и множество других чувств и фантазий вложил автор в строки своего произведения. Мне кажется, годы, проведенные не над рукописью, он искал и искал те ответы на вопросы, что ставил перед собой и перед нами в произведении.

Наши суждения достаточно мимолетны, пусть даже они и ответственны в данный момент жизни. За годы наши представления о жизни, несомненно, меняются в зависимости от опыта, знаний, окружающего мира. Поэтому в начале трагедии Фауст ищет ответы на вопросы: "В чем смысл жизни? Каково предназначение человека". В финале он находит ответы: смысл жизни в деянии и в труде каждого для всех.

Истоки этого гениального произведения лежат в начале болезни великого Гете. Вот она – поэтическая самотерапия, позволившая ему полностью раскрыть свой божественный талант.

Практически всю свою жизнь поэт и мудрец Гете посвятил тому, чтобы разобраться в главных силах, владеющих человеком и его здоровьем как физическим, так и моральным.

Основным и постоянным двигателем к занятию творчеством и постижению законов окружающего мира была его повышенная впечатлительность. Гете реагировал на события гораздо более страстными переживаниями, чем они того заслуживали. И поэтому его организм, защищая себя от психосоматических заболеваний (заболевания вызванные повышенной нервной возбудимостью) постоянно выносил их на лист бумаги в виде его поэтических творений.

В связи с этим наибольшую часть своих душевных сил Гете затратил на борьбу с самими собой, на выработку воли, на облагораживание нравственной сферы, на приобретение душевной устойчивости, на завоевание внутреннего мира.

Можно с уверенностью сказать, что произведения Гете, говоря медицинским языком, были симптомами борьбы с самим собой. А на языке поэтической терапии самолечением.

Первые художественные произведения Гете были написаны именно во время кризисов, во время душевных мук. Гете сразу выкладывал на лист свои переживания, о чем он сам и говорил своему другу Эккерману. Если при этом вспомнить Александра Сергеевича Пушкина, то он обращался к чистому листу, когда основные переживания были позади.

Об этом так писал Пушкин:

"Прошла любовь – явилась муза,
И прояснился темный ум;
Свободен вновь, ищу союза
Волшебных звуков, чувств и дум...".

Естественно эта разница в подходах к своему творчеству позволяла первому из них вести более осмысленный и здоровый образ жизни, чем второму. И если бы Александр Сергеевич реагировал на душевные состояния через поэтическую самотерапию, сразу же не дожидаясь их окончания, то возможно одна из сложных жизненных ситуаций не была бы доведена им до дуэли. Хотя, с другой стороны, если бы дуэли не случилось, то это был бы уже и не Пушкин, а кто-нибудь другой.

Несомненно постепенное познание мира, неоднозначность отношения поэта и исследователя к понятию истоков происходящих изменений в природе и в человеке самом наложили свой отпечаток на все произведения Гете. На непонятную для окружающих направленность его произведений обратил внимание даже его издатель.

Очень интересным для наших рассуждений является любовь Гете к невесте секретаря Бременского посольства Кестнера Шарлотту Буфф. Любовь эта осталась для него без взаимности, что тут же послужило для написания его первого романа "Страдания молодого Вертера".

В основу романа были положены его письма к Шарлотте с измененными именами. Однако в конце романа Вертер оканчивает жизнь самоубийством. В романе это единственное, что является отклонением от действительности. Написанием романа Гете освобождался от лишних переживаний, тем самым спасая себя от возможных психосоматических заболеваний. Окончание же романа, самоубийство героя говорит нам, насколько безответная любовь больно ранила Гете. И, если бы такие действия молодого Вертера не легли бы на лист, возможно они проявились бы в судьбе самого Гете.

В доказательство такого предположения можно вспомнить слова самого Гете: "В Вертере и Фаусте я должен был все черпать из своей собственной души".

Говоря о реакции поэта на неразделенную любовь, не могу не сказать о таком интересном случае с другим поэтом, жившим значительно позже великого Гете. Крупнейшего итальянского прозаика и поэта Чезаре Павезе не стало в 1950 году, в период творческого подъема. Литературная слава была в зените, он только что получил престижную премию. Но сердцу не прикажешь, и любовная травма оказалась сильнее жизненных и творческих соблазнов.

Сорокадвухлетнего писателя заморозила малоизвестная американская актриса Констант Даулинг, приехавшая сниматься в итальянском кино. Бедный Чезаре совсем потерял голову, и, в конце концов, от него последовало предложение руки и сердца. Но оно не вызвало ни малейшей взаимности: актриса улетела домой.

Свои страдания Павезе выразил в стихах, которые вошли в изданный после его кончины сборник под названием «У смерти твои глаза» (Иногда переводят «Смерть придет, и у нее будут твои глаза»). Затем он сделал такую последнюю пометку в своем дневнике с символическим названием «Ремесло жить»: «Больше писать не буду». И – принял смертельную дозу снотворного.

Видите, как по-разному может завершиться неразделенная любовь. В одном случае поэт, как это сделал Гете, определив ее как страдания, отдает их чистому белому листу и продолжает жить и творить. В другом случае поэт представляет образ своей любви, без которого не мыслит земное существование, с глазами смерти.

А значит словесно олицетворяет свою жизнь только со смертью. И вот он результат словесной поэтической установки – реальная смерть.

Судьбоносен для Гете 1806 год его жизни. В этом году он женится на молодой девушке Кристиане Вульпиус. Гете в ту пору было уже 57 лет. Для нас этот факт его биографии имеет свое скрытое значение. Молодая жена родила ему за время совместной жизни пятерых детей. Выжил из них только один. Нельзя сказать, что Гете не мог обеспечить своей семье достойное существование. К тому времени в 1782 году он был возведен в дворянство и назначен президентом палаты. Одновременно он руководил придворным театром. Напрашивается вывод – смерть четверых детей была вызвана плохой наследственностью одного из родителей.

О тяжелых заболеваниях, которые перенес Гете, мы с вами уже знаем. Да и выживший сын прожил только 41 год. А Гете прожил 82. К сожалению, мы не знаем, чем занимался Август, именно так звали сына, тогда мы могли бы сделать максимально правильный вывод о влиянии поэтической самотерапии в жизни Гете. Но даже такие абсолютные

данные работают в пользу оздоровительного влияния поэзии.

В 1808 году завершились работы по подготовке первого собрания сочинений И.В. Гёте. Тогда же издатель и предложил автору написать книгу автобиографического содержания, которая смогла бы послужить своего рода исследовательским комментарием к собранию сочинений, объяснила бы условия и причины написания отдельных работ, показала бы внутренние связи и генеральные направления в творчестве Гёте. Эту идею издатель сформулировал в письме к автору: "Произведения остаются всё-таки без связи, а иногда даже трудно поверить, что они исходят от одного и того же писателя. Мы просим Вас, чтобы Вы открыли нам в известной связности как те жизненные и душевные состояния, которые дали материал, так и теоретические основания, которым Вы следовали".

Издатель так и пишет – "жизненные и душевные состояния". Согласитесь эти два слова можно смело заменить только одним – здоровье. Издатель не пишет, к примеру: "Где господин Гете вы взяли эти данные?". Тем самым издатель подтверждает прямую связь слова на листе бумаги и здоровья. Что и требовалось доказать.

Работа над автобиографией была начата Гёте в 1811 году и завершена в 1831. Именно она и была названа "Поэзия и правда".

Со дня своего личного исцеления он почувствовал, с одной стороны, влияние лекарств, а с другой слова. Возможно, уже и тогда он отчетливо представлял себе – оздоровительное влияние слова поэтического, создающего индивидуальный прекрасный и здоровый мир.

Гете не первый обратился к теме доктора Фауста. Первым был англичанин Марло еще в 16 веке. На титульном листе произведения было написано:

«История о докторе Фаусте, знаменитом чародее и чернокнижнике, как на некий срок подписал он договор с дьяволом, какие чудеса он в ту пору наблюдал, сам учинил и творил, пока не постигло его заслуженное возмездие».

Напомню, что Фауст вызвал к себе дух заклинаниями из ада, и к нему явился Мефистофель. Обращаю ваше внимание на слово «заклинаниями». Мы опять видим, что в силе слов путь к мифической ситуации, но именно с них начинаются все изменения.

Вся человеческая боль и несостоятельность были для Гете процессом созревания, путем самоочищения и роста высшей духовной природы. В своей поэзии Гете выражает людские страдания, которые переживал сам, как никто другой. В автобиографии Гете пишет: "Кто не страдал, не может быть воспитанным". Здесь речь идет о жизненном воспитании разума, направленного на самосовершенствование. И толчком к самосовершенствованию Гете выбирает страдания. В его случае – это болезнь и любовь.

Он страдал тяжелыми заболеваниями, и часто бывал при смерти. Особенно его интересовала "меланхолия" – предсмертная болезнь или стремление умереть и следующее за этим самоубийство, которые отразились в его знаменитом романе "Страдания юного Вертера" или в "Миньоне".

Гете понимал страдания как экзамен или возможность встретиться с собой, неподдельным, настоящим. Эту фразу можно прочитать как совершенно обыкновенную рядовую задачу подвести читателя к очередному моменту сюжета. Однако я специально выделил ее. Скажем друг другу откровенно, кто из нас вот так спокойно воспринимал свои страдания как возможность встретиться с собой неподдельным и настоящим.

"Там, где немеет в муках человек – там я стражду" – говорил поэт.

Думаю буду прав, если предположу обратное. Именно в такие моменты человек говорит

сам себе, что как раз сейчас – то он и ненастоящий, не такой какой он есть на самом деле веселый, счастливый, красивый и... И всеми силами пытается выбросить из головы этот момент своей жизни как ненужный и обязательно проходящий. С одной стороны, это хорошо, правильно, так как это и есть частичка самотерапии, а с другой?

Гете говорит нам, что нельзя упускать из анализа самого себя такой момент своей жизни. Надо использовать для этого все свои аналитические возможности. Тогда страдания будут уже не страданиями, а лишь условиями одной из судьбоносных задач, которую необходимо решить спокойно без паники, и отвлекающих от ее решения "охов" и "ахов".

В своем стремлении к здоровому образу жизни он воздерживался от приносящих удовольствие ядов таких, как табак и кофе, он плавал в холодной воде, воодушевленно танцевал, путешествовал, скакал на лошади, писал стихи. Другими словами мы видим, что Гете в своей жизни отдавал предпочтение духовной составляющей. Несомненно именно такой выбор позволил ему, несмотря на свой ранний инфаркт, заболевание легких, меланхолию и ревматизм прожить до 82 лет. Согласитесь хороший результат для 18 века при наличии у Гете исходного плохого здоровья и повышенной предрасположенности к психосоматическим заболеваниям.

"Все то, что человечеству дано, желаю я в самом себе изведать" – записал Гете. Благодаря такому желанию, вся долгая жизнь поэта сама стала произведением искусства.

Генрих Гейне

Другим немецким гениальным представителем поэтической самотерапии несомненно является Генрих Гейне.



Генрих Гейне – немецкий поэт и прозаик, критик и публицист, которого ставят в один ряд с Гёте, Шиллером и Г. Э. Лессингом. Родился Генрих Гейне 13 декабря 1797 в Дюссельдорфе в еврейской семье.

Безуспешными оказались попытки Генриха Гейне заняться коммерцией, сначала во Франкфурте-на-Майне в 1815, затем в Гамбурге в период с 1816 по 1819 год. Он учился в Бонне в 1819, Гёттингене в 1820 и Берлине в период с 1821 по 1823 год, где испытал сильное влияние Гегеля. В итоге, вернувшись в Гёттинген, в 1825 году получил звание доктора права.

В сфере интересов Гейне главное место всегда занимала литература. В Бонне он познакомился с А. В. Шлегелем и посещал его лекции; в Берлине уже состоявшимся литератором был вхож в литературный кружок Рахили фон Энзе. Первые свои стихи Гейне опубликовал в 1817 году; первый сборник "Стихотворения" вышел в свет в 1821 году, а первый стихотворный цикл "Лирическое интермеццо", – в 1823 году. Попробовал он свои силы и в политической публицистике.

После университета Генрих Гейне предполагал заняться в Гамбурге юридической практикой, но, в конечном счете, предпочел литературную деятельность и весьма быстро

укрепил свои позиции как в прозе, так и в поэзии. Первый из четырех томов его "Путевых картин", вышедший в 1826 году, о пешем странствии в горах Гарца, принес ему широкую известность, и впредь он зарабатывал на жизнь литературным трудом.

Его популярность, но отнюдь не истинное его место в литературе, зиждется на стихах, на блестящих и неподражаемых песнях, широко известных во всем мире.

Жизнь Генриха Гейне можно разделить на две половины не равнозначные по длительности, но схожие по переживаниям и страданиям. Страданиям, которые он переносил, на мой взгляд, совершенно не заслуженно. Хотя зачастую достаточно необдуманно судить о заслуженности человеческих страданий со стороны, но в данном случае, многие поддержат меня. И в первой, и во второй половине жизни, неопределимую помощь ему оказывала верная его душевным и физическим потребностям поэтическая самотерапия.

Мать Гейне, Бетти Ван Гель дерн, к поэзии относилась крайне отрицательно и строго запрещала няням и прислуге рассказывать детям сказки и народные предания. Самим детям не разрешала читать романы. Она думала об их будущем только с практической точки зрения. Такой образ мышления мамы маленького гения не напомнил ли вам, случайно, установки некоторых современных молодых родителей своим детям? А затем эти родители удивляются вроде бы ниоткуда приходящим болезням их ребенка. Вот возможно и в жизни гениального поэта именно тогда на фоне уничтожения поэтических основ маленькой человеческой личности и началось тихое и незаметное развитие проявившейся впоследствии у него болезни.

Если бы не брат матери Симон ван Гельдерн, который предоставил в распоряжение племянника богатейшую библиотеку, то вероятно мировая литература потеряла бы величайшего из представителей лирической поэзии.

Следующим тяжелым периодом в жизни поэта стала неразделенная любовь к двоюродной сестре Амалии. Итогом любви было появление на свет первых стихов под названием "Страдания юности". Недаром Гейне считается достойным приемником Гете. У Гете после неразделенной любви появились "Страдания юного Вернера", а у Гейне "Страдания юности". С точки зрения поэтической самотерапии реабилитационный процесс по выравниванию душевного состояния даже назван великими поэтами почти одинаково. Да и результат, достигнутый и тем, и другим вполне положителен. Мы с вами знаем, что в юности такие состояния могут заканчиваться вплоть до выхода влюбленного на суицидное решение душевной проблемы.

Несмотря на то, что "Страдания юности" официально считаются первым поэтическим произведением Гейне, сам поэт в послании к историку литературы Филфету Шалю писал: «Стихи я сочиняю с шестилетнего возраста»

Да именно с того возраста, когда он испытывал моральное давление со стороны своей матери, запрещавшей ему любые соприкосновения не только с поэзией, но и с литературой в целом.

Лишение Гейне его элементарных человеческих прав началось с матери, а затем, к великому сожалению, продолжалось практически всю его жизнь.

Во-первых, он все время был в финансовой зависимости от своего дяди, а затем и от своего издателя.

В 1837 году Гейне попадает в тяжелое положение благодаря своему другу, взяв для него в долг крупную сумму денег. Друг не возвращал взятую сумму, и поэт чуть не попал в долговую тюрьму.

В 1845 году началась борьба за наследство. Длилась она два года. И на одном из ее этапов Гейне тяжело заболел. Борьба с родственниками за наследство сама по себе достойна людей, потерявших человеческое лицо. Такая тяжба за блага, которые ты не создавал, или незаконное их присвоение навсегда вычеркивает наследника из людской истории. А если, ведя бой за наследство, участник испытывает еще и душевные переживания, то, конечно, это может привести к необратимым физиологическим процессам.

А Гейне тяжело переживал процесс наследственного дележа. В то время он писал такие строки:

"Да не будет он помянут!
Ни в речах, ни в книгах братья!
Смрадный пес во гроте смрадном
Да сгноят тебя проклятья!"

В добавление к постоянным житейским неурядицам он увлекся политикой, сдружился с Марксом. Начал выступать против религии:

"Я не знаю, кто тут прав,
Пусть другие то решают,
Но раввин и капуцин
Одинаково воняют".

Духовная болезнь Гейне – это глубокое отчаяние от того, что нет просвета в жизни, что зло побеждает, а добро обречено на погибель. И религия не могла принести ему ответа на мучившие больного вопросы:

"Отчего под нашей крестной
Весь в крови влачится правый?
Отчего везде бесчестный
Встречен почестью и славой?"

До Гейне мы с вами рассматривали отношение Гете к страданиям. Он, в отличие от своего соратника по перу, относился к страданиям, как к возможности встретиться с собой неподдельным и настоящим. Что и послужило для Гете одним из эликсиров, продляющих человеческую жизнь.

Итак, в разгар наследственного дележа в 1846 году поэта поразила тяжелая болезнь и приковала его к постели. Через четыре года в 1850 году один из друзей после того, как побывал у больного, так описывал состояние поэта: "Меня, конечно, спросят, действительно ли еще Гейне пишет? Да, он пишет, он творит, он непрерывно сочиняет стихи; быть может, за всю свою жизнь он не был так творчески настроен, как именно теперь".

Гейне непрерывно диктовал своему секретарю мемуары и писал стихи. Сам Гейне так вспоминал о своем пребывании в болезненном состоянии: "Лежа в сильнейших судорогах в течение всей своей болезни, я все время занимался умственной работой, хотя врачи и считали, что это вредит мне. Но я думаю, это, наоборот, значительно содействовало тому,

что мое состояние не ухудшалось еще больше. Я никогда не замечал, чтобы напряженная работа мысли вредно влияла на мой организм; она действовала скорее так же благотворно, как радость и веселое настроение".

Мне кажется, что одного такого высказывания гениального поэта уже может быть достаточно для того, чтобы сделать один единственно правильный вывод: поэзия – это сильнейшее лекарство при любом душевном и телесном заболевании. И если она не в силах полностью излечить человека от выпавшего на него недуга, то, по мнению Гейне, хотя бы не даст состоянию ухудшиться еще больше. В некоторых случаях этой задержки в ухудшении состояния вполне хватает, чтобы собрать все силы и с помощью врачей победить болезнь.

За 9 лет будучи прикованным к постели Гейне доказал великую силу поэтической самотерапии, создав за эти годы не одно гениальное произведение, тем самым сдерживая натиск тяжелой болезни.

Джордж Гордон Байрон

Байрон, Джордж Гордон (1788–1824) – один из величайших английских поэтов-романтиков. Родился 22 января 1788 в Лондоне. Его мать, Кэтрин Гордон, родом шотландка, была второй женой капитана Д.Байрона, первая жена которого умерла, оставив ему дочь Августу. Капитан скончался в 1791, успев растратить большую часть состояния жены. Джордж Гордон появился на свет с изуродованной стопой, из-за чего у него с раннего детства развилась болезненная впечатлительность, усугубленная истерическим нравом матери, растившей его в Абердине на скромные средства.



Когда он начал ходить, то мать обнаружила, что ребенок хромает. Он мог стоять только на носках. Для него заказывали специальную обувь, но он отказывался ее носить, предпочитая хромать. Представим себе только на минутку человека, которому при его хромоте, предлагают всего-то и сделать, что одеть другой ботинок, чтобы вывести себя из-под возможного саркастического словесного обстрела многих бездушных людей. Другими словами, предлагают намного более спокойную, без лишних волнений жизнь. Просто надо одеть другой ботиночек! А вы отказываетесь!? Значит вы согласны вызвать огонь на себе тех не порядочных людей, которых можете встретить на своем пути. Тем не менее вы это делаете!

Зачем!? С одной стороны, возможно в этом и есть доля детского неосознанного упрямства? А, с другой, при наличии в арсенале личности такого вида словесного оружия

как поэтический божественный дар, открывается путь для свободного его применения. Какова истинная причина отказа Байрона носить, как сейчас говорится, терапевтическую обувь, для нас останется загадкой.

Одно ясно, что в итоге великий Байрон вместо терапевтической обуви выбрал лекарство более широкого спектра действия – поэтическую самотерапию. Потому как ни одну болезненную шутку в свою сторону, касающуюся его недуга он не оставлял без едкой эпиграммы в сторону обидчика.

Вообще Байрон был очень вспыльчив с детства. Как-то на замечание: "Костюмчик у тебя грязный" – он разорвал его на две половинки. Родители старались жить хорошо, но у них, ничего не получалось. Отец говорил о матери, что с ней можно жить только на расстоянии. От этого Байрон чувствовал себя еще более одиноко. Подрастая, он ощущал свое превосходство над остальными от осознания величия рода Байронов, что у него в роду были великие войны и мореплаватели.

В 1798 мальчик унаследовал от двоюродного деда титул барона и родовое поместье Ньюстед Эбби под Ноттингемом, куда он переехал с матерью. Мальчик занимался с домашним учителем, затем его отдали в частную школу в Далвиче, а в 1801 – в Харроу.

Изуродованная стопа, болезненная впечатлительность, истерический нрав матери все требовало поэтической самотерапии. Причем с самого рождения.

Несмотря на хромоту, Байрон с детства привык нападать первым, если его кто-нибудь оскорблял. При этом в драке он становился на цыпочки. При больной ноге так ему было легче перемещаться.

Но с детских времен, как я уже говорил, Байрон защищал себя не только силой своих мышц. На обиды он отвечал едкими стихами, когда противник был явно физически сильнее, и все равно уже посредством поэзии одерживал победу. И, несомненно, душевно восстанавливался после такой поэтической победы, сохраняя здоровье.

Тяжелая жизнь часто способствует раннему развитию интеллекта у ребенка. Счастливый ребенок живет беспечно и принимает от своих родителей готовые истины.

И вот вам доказательство правоты всего выше изложенного – уже в 1806 году, то есть когда Байрону было только 18 лет, он издает для узкого круга книжку "Стихи на случай".

Через год последовали "Часы досуга". Наряду с подражательными в сборнике были и многообещающие стихи. В 1808 «Эдинбургское обозрение» высмеяло довольно самонадеянное авторское предисловие к сборнику, на что Байрон ответил ядовитыми строчками.

На первый взгляд, с точки зрения достижения оздоровительного эффекта у Байрона должно быть все отлично. Начал он писать стихи с раннего детства и творчество стало его жизнью. Остается вложить здоровый оптимизм в смысл написанного, и результат практически, как говорится, в кармане. Однако душевные терзания, которые при переложении на лист желательны закончить своей победой над ними, Байрон же доводит практически до смертного конца.

Стихотворение "Хочу я быть ребенком вольным..." написанное 15 января 1807 года, он начинает так:

"Хочу я быть ребенком вольным
И снова жить в родных горах,
Скитаться по лесам раздольным,
Качаться на морских волнах.

Не сжиться мне душой свободной
С саксонской пышной суетой!
Милее мне над зыбью водной
Утес, в который бьет прибой!...".

А вот заканчивает так:

Я изнемог от мук веселья,
Мне ненавистен род людской,
И жаждет грудь моя ущелья,
Где мгла нависнет, над душой!
Когда б я мог, расправив крылья,
Как голубь к радостям гнезда,
Умчаться в небо без усилья
Прочь, прочь от жижи – навсегда!

Проблема не решается, она во много раз еще усложняется. Слова "...прочь, прочь от жизни – навсегда!" очень похожи на пока еще словесную, но попытку суицида. Она пока еще не выражена, в каком-нибудь, направленном действии. Однако поэтически уже озвучена.

И это для юного поэта – не единичный случай в прописывании себе не только ранней смерти, но и самого будущего в целом.

В 1806 году он пишет стихотворение "Строки, адресованные преподобному Бичеру в ответ на его совет чаще бывать в обществе", в котором есть такие строчки:

"...Вашей храбрости, предки, он будет достоин,
В сердце память о ваших делах сохранит;
Он, как вы, будет жить и погибнет, как воин,
И посмертная слава его осенит...".

Написал он его в 18 лет, далее в 1824 все так и случилось – он жил, погиб как воин, и посмертная слава была ему наградой. Подробнее о 1824 годе я скажу ниже.

В июле 1811 года Байрон возвратился в Англию после длительного путешествия. Он привез с собой рукопись, написанной спенсеровой строфой автобиографической поэмы, повествующей о печальном скитальце, которому суждено познать разочарование в сладостных надеждах и честолюбивых упованиях юности и в самом путешествии. "Паломничество Чайльд Гарольда", изданное в марте следующего года, в одночасье прославило имя Байрона. На мнение читателей о том, что это произведение автобиографично, Байрон так ответил в предисловии к первой и второй песни произведения:

"Друзья, мнение которых я высоко ценю, предостерегали меня, считая, что кое-кто может заподозрить, будто в этом вымышленном характере Чайльд-Гарольда я изобразил реально существующую личность. Такое подозрение я позволю себе отвергнуть раз и навсегда. Гарольд – дитя воображенья, созданное мною только ради упомянутой цели. Некоторые совсем несущественные и чисто индивидуальные черты, конечно, могут дать основание для таких предположений. Но главное в нем, я надеюсь, никаких подозрений не

вызовет".

Однако мы позволим себе разделить мнение тех людей, которые были не согласны с великим поэтом. Они, вероятно, были правы – не мог такой человек как Байрон не вложить в образ героя черты своего характера. Так же, как он снабдил ими Манфреда. Так что же мы видим в Чайльд Гарольде?

Уже в первой песне мы читаем:

"... Он звался Чайльд-Гарольд. Не все равно ли.
Каким он вел блестящим предкам счет!
Хоть и в гражданстве, и на бранном поле
Они снискали славу и почет..."

Конечно же, Байрон имеет ввиду героическую историю своего рода.

Далее со страниц произведения с нами говорит глубоко одинокий человек. И мы понимаем, что это не просто строки – это терапевтические строки, берущие таким образом на себя часть давящего на него одиночества. А, с другой стороны, не будь его, этого одиночества, у Байрона возможно и не осталось время на столь гениальную поэзию. В нашем настоящем времени, когда даже гениальные люди, следуя моде, загружают свою жизнь светским мельтешением, к сожалению, лишают и нас, и себя своих так и не созданных вследствие отсутствия времени, произведений.

Итак вот эти строки:

".. Ни с кем не вел он дружеских бесед.
Когда смятенье душу омрачало....
.....
...Ивмире был он одинок. Хоть многих
Поил он щедро за столом своим,
Он знал их, прихлебателей убогих,
Друзей на час – он ведал цену им....".

Одиночеству необходима поэзия, а поэзии необходимы свежие впечатления. Вот и рождается паломничество, и появляется странствующий Байрон или Чайльд Гарольд, или любой другой, который владеет этим алгоритмом своего психологического, а значит и телесного оздоровления.

Байрон так говорит об этом:

"..Все то, чем роскошь радует кутил,
Он променял на ветры и туманы,
На рокот южных волн и варварские страны..."

Между первой и последней песней было восемь лет. Заканчивая поэму Байрон, 2 января 1818 года написал письмо своему другу Джону Хобхаузу, который длительное время сопровождал его в путешествии. В письме были такие строчки:

"Восемь лет прошло между созданием первой и последней песни "Чайльд-Гарольда", и теперь нет ничего удивительного в том, что, расставаясь с таким старым другом, я обращаюсь к другому, еще более старому и верному, который видел рождение и смерть

того, второго... ", "...она была для меня источником наслаждений, когда писалась, и я не подозревал, что предметы, созданные воображением, могут внушить мне сожаление о том, что я с ними расстаюсь".

Вы обратили внимание, что между реальным персонажем ведущим походную жизнь и своим литературным героем Байрон практически не делает никакой разницы? Ему нужен был другой мир, мир комфортный для него, и он его создал. И создал только с одной целью – человеку надо выживать в любых условиях, и поэзия стала ему в этом надежной помощницей. Чего и вам желаю.

Продолжим экскурс в поэтическую биографию великого Байрона, чтобы увидеть, как гениальный поэт сам в удивительных сюжетах прописывает себе судьбу и отношение к окружающей жизни.

В 1817 Байрон закончил "Манфреда", драму в стихах на Фаустовскую тему, в которой его разочарование обретает вселенские масштабы. Опять тема доктора Фауста! И опять она волнует и ложится на лист именно у того человека, кто занят в своей жизни не только обыденными вещами, но и ведет постоянную борьбу за сохранение своих жизненных сил, подорванных или с рождения, или на каком-либо из судьбоносных этапов.

Итак, каким же видит свой жизненный путь Байрон в созданной им пьесе, поэме "Манфред"? Напомню вам, что у Байрона основные действия пьесы происходят в Альпах и в замке главного героя Манфреда. Поэма выстроена на основе диалога героя с девятью разными персонажами о смысле жизни. И ни в одном диалоге у главного героя, которым по сути дела и является сам Байрон, нет позитивного настроения на свою жизнь.

Вот четыре строчки из первого действия пьесы, из диалога Манфреда с духом:

"... И осужден до гроба я не знать
Ни трепета надежд или желаний,
Ни радости, ни счастья, ни любви...".

Первые строчки были написаны им, когда ему было года двадцать два. Как мы видим, впоследствии именно так и получалось в реальной жизни. Сила слова сказанного от души, а значит имеющее огромную силу судьбоносно для каждого произносящего и, возможно, слушающего. Поэзия может быть не только лекарством, но и глотком отравленного воздуха с очень сильным токсичным эффектом. Продолжим читать «Манфреда»:

«Манфред:

Проклятие! К чему мне долголетье?
И без того дни долги! Прочь!

Дух:

Помедли,
Подумай, прежде чем нас отпустить.
Быть может, есть хоть что-нибудь, что ценно
В твоих глазах?

Манфред:

О, нет!»

Как говорится, комментарии излишни. Вот такое обрамленное в поэтическое слово отношение великого поэта к жизни. В такой ситуации можно сказать только одно – сказано, значит сделано, а здоровье утеряно! И таких примеров можно было бы приводить еще много. Мне кажется, для понимания антитерапевтического процесса, в данном случае вполне достаточно.

Пьеса так и заканчивается смертью Манфреда, под которым надо подразумевать Байрона.

Вывод напрашивается сам собой: Гете, понимая спасительное значение Фауста в своей жизни, имея опыт общения с целителем, вернувшем его к жизни тратит на поэтическое решение темы 63 года, тем самым вносит значительный вклад в оздоровление своего организма, и живет благодаря этому долгую 82-летнюю жизнь. Байрон же, не предавая данной теме должного значения, не понимая, к сожалению, оздоравливающего значения поэтической темы, разочаровывает сам себя, а значит лишает свой организм жизненных сил, так ему необходимых.

Продажа Ньюстеда осенью 1818 года за 94 500 фунтов помогла Байрону избавиться от долгов. Погрузившийся в чувственные удовольствия, толстеющий, отпустивший длинные волосы, в которых пробивалась седина, – таким представал он перед гостями дома. От распутства его спасла любовь к молодой графине Терезе Гвиччиоли.

Уставший от бесцельного существования, истосковавшийся по активной деятельности Байрон ухватился за предложение Лондонского Греческого Комитета помочь Греции в войне за независимость. 15 июля 1823 года он отбыл из Генуи вместе с П. Гамба и Э. Дж. Трелони. Около четырех месяцев он провел на острове Кефалония, ожидая инструкций от Комитета. Байрон дал деньги на снаряжение греческого флота и в начале января 1824 года присоединился к князю Маврокордатосу в Миссолунги. Он принял под свое командование отряд сулиотов (греко-албанцев), которым выплачивал денежное довольствие. Отрезвленный распрями среди греков и их корыстолюбием, изнуренный болезнью Джордж Гордон Байрон скончался от лихорадки 19 апреля 1824 года.

Великий ДЖОРДЖ ГОРДОН БАЙРОН, оснащенный для борьбы с врожденным недугом божественным поэтическим даром, недооценил его в своей судьбе. Посчитал, что сам без его помощи преодолет все жизненные невзгоды. Гениальный Гете в отличие от Байрона всю свою жизнь выстроил только вокруг различных видов творчества, включая поэтическое. Ему достаточно было один раз столкнуться с серьезной угрозой для своей жизни во время пребывания на учебе в юные годы, чтобы на остальные 70 лет избрать здоровый путь существования. За что ему огромное спасибо!

Остается только сожалеть, что у Байрона не было Гетевского отношения к своей жизни. В таком случае он закончил бы своего Донжуана и успел написать еще много гениальных вещей. Хотя это был бы уже другой Байрон как человек, у которого был бы другой Дон-Жуан.

Лев Николаевич Толстой

С учетом того, что мы проанализируем самотерапевтическое творчество еще ни одного поэта, я предлагаю обратить внимание на такую глыбу мировой литературы как Лев

Николавич Толстой. Его портрет не надо подписывать ни в одной стране, как в прочем и остальных авторов, приведенных здесь. Их знает почти весь мир. Однако знает как писателей, поэтов и публицистов, но не как гениальных представителей поэтической и писательской самотерапии. Итак, Лев Николаевич Толстой. Что же нам говорит его биография?



Во-первых, хочу отметить, что в детские годы Толстой слагал стихи. Об этом он пишет в своем произведении «Детство. Юность. Отрочество». Глава так и называется «Стихи». Однако, начав писать, он признается, что у него получилось плохо, и он бросил это дело. Тем не менее, тяга к писательскому труду у него осталась. В итоге мы видим у него впоследствии гениально это получалось, да и стихи он потом, как говорится, пописывал. И это несмотря на то, что, как принято считать, великий русский писатель Лев Николаевич Толстой до такой степени не любил поэзию, что называл писание стихов вещью не только бесполезной, но даже и вредной для русского человека. При этом язвительно острил: «Писать стихи – все равно, что идти за плугом, приплясывая!». Казалось бы, что при такой творческой позиции можно не надеяться встретить стихотворные произведения в творческом наследии Толстого. Однако, как следует из международной психиатрической теории и практики, поведение человека определяется не только сознательными мыслительными процессами, протекающими в его головном мозге, но и является функцией бессознательного, о чем человек может не подозревать на протяжении всей своей жизни.

Так в чем же дело? Что же стоит в тени за желанием писать не только прозу, а иногда и стихи? Сейчас мы опять увидим, что скрытым невидимым обществом толчком было достаточно серьезное заболевание. С детства у Льва Николаевича оно не отмечалось, но остальные родственники были им отмечены.

Как говорили раньше: "Толстые имели знакомство с туберкулезом".

В автобиографии сам Лев Николаевич вспоминает о брате Дмитрие: «Он заболел чахоткой, уехал в деревню, лечился в городах и слез в Орле, где я последний раз видел его уже после Севастопольской войны». Дмитрия легко узнать в Николае, брате Константина Левина («Анна Каренина»). В романе поражает достоверность даже мелких деталей болезни и смерти Николая Левина. Как будто писал врач-клиницист.

В то время туберкулез считали заболеванием наследственным, семейным. И генеалогия рода Толстых, казалось, служила тому подтверждением. Два брата Льва Николаевича умерли от туберкулеза. Илья «...был ушиблен в детстве, стал горбатым и умер». Но причина образования горба – не травма, а туберкулез позвоночника (спондилит). Мальчика погубила генерализация процесса, характерная для детского возраста. И еще: приехавший в гости близкий родственник Петр Иванович Толстой «был в последней степени чахотки».

Сегодня мы не пользуемся таким термином как чахотка. Поэтому я напомним вам, что это такое.

Началом чахотки служит какое-нибудь гниение в организме, которое потом все больше

распространяется и захватывает органы тела. Оно может существовать в груди, в легких, плевре, в кишках, почках, в дыхательном горле, гортани и т. д. В каждом пораженном месте возникают нарушения кровообращения, состава крови и соков. Человек, больной чахоткой, похож на дерево, у которого преждевременно желтеют и опадают листья. Сосуды перестают питать. Растение не может правильно питаться, потому и происходит увядание и отмирание; здесь не поможет ни солнце, ни свежий воздух. То же самое происходит и при чахотке.

В какой-то ветви рода Толстых, видимо, существовала наследственная предрасположенность, «готовность» заболеть туберкулезом. Это согласуется с современным представлением о сопротивляемости организма инфекциям.

Жена Льва Толстого Софья Андреевна родила 13 детей, из которых 7 умерли. Причины смерти большинства не известны.

Лишь историю болезни и ухода 7-летнего Ванечки, необыкновенно одаренного мальчика, любимца семьи, Софья Андреевна описала в «Дневниках» и письмах за 1895 г.: его лающий кашель, ребра-косточки, лихорадку. Лечил Ваню большими дозами хинина.

Внешний облик мальчика, клиническая картина позволяют предположить, что он болел осложненным туберкулезом внутригрудных лимфатических узлов. А потом подхватил скарлатину. Ослабленный организм с инфекцией не справился, через 3 дня Ваня умер.

Младшая дочь Толстых Александра – духовно самая близкая Льву Николаевичу, в молодости имела туберкулез легких. Ей даже пришлось оставить учебу в Литературно-художественном институте.

На жизни и творческом пути Александры Львовны Толстой надлежит остановиться, так как он ярко подтверждает полезность поэтической самотерапии для оздоровления.

Вот, что писал о ней внук Толстого Сергей Михайлович: «Саша была девочкой с настоящими мальчишескими замашками. Она была страшная любительница лошадей, верховой езды, балалайки; совершала долгие прогулки в лес за орехами и грибами... Зимой каталась на прудах, летом помогала крестьянам в полевых работах».

Сближение ее с отцом началось, когда она взялась переписывать его рукописи и вести переговоры с многочисленными корреспондентами. До старости Александра Львовна сохранила привычку писать под музыку. Это была отцовская черта. И даже внешне она была похожа на отца: «...крепкого телосложения, плотная, мускулистая. Высокий лоб, толстый нос, большие серые глаза, пенсне...». Когда в осеннюю ночь 1910 года он вновь решил покинуть Ясную Поляну, Саша помогала ему в сборах. Именно Саша провела у постели умирающего отца в Астапове последние 7 дней и ночей.

А теперь мне хочется вернуться к более раннему времени в жизни Александры Львовны. Война, начавшаяся в 1914 году, многое изменила в её жизни. После окончания курсов она уходит сестрой милосердия на фронт. На Кавказе дочь Толстого помогает формировать передвижной госпиталь, санитарный отряд. В короткий срок Александра Львовна со своими помощницами организовала для детей сотни школ-столовых. За участие в войне она награждена тремя Георгиевскими крестами (из записей А.Л. Толстой) и удостоена звания полковника.

Мы видим, как много общего у отца и дочери в их жизненном пути. Он и она были единственными долгожителями в семье Толстых. Я не буду останавливаться на других совпадениях, чтобы обосновать главный тезис. Великая сила желания творчества, а отсюда и активной жизненной позиции позволило им прожить долгую жизнь.

Добавлю только одно. Все время, пока Александра Львовна находилась уже только в

постели, незадолго до смерти она ежедневно наизусть читала вслух стихи. Вспоминая об этом, родственники говорят, что она это делала для тренировки памяти и для того, чтобы дать работу мозгу. Но мы с вами понимаем, что работу мозгу можно задать множеством других видов умственных работ, да и зачем тренировать память, когда уже практически нет социальной активности? Поэтическая самотерапия, бессознательно поддерживающая человека в самых трудных для него моментах жизни не покидала Александру Львовну в последние дни ее жизни.

Дочь писателя умерла в возрасте 95 лет, 26 сентября 1979 года. Похоронена на кладбище Новодивеевского монастыря (США)

Теперь вернемся к вопросу: болел ли наследственным заболеванием писатель? Изучение мемуарной и эпистолярной литературы, сопоставление фактов биографии позволяют ответить утвердительно.

Уже была создана эпопея «Война и мир». 40-летний писатель самостоятельно изучает древнегреческий, в оригинале читает «Илиаду» Гомера, другие классические произведения. Напряженный труд, переутомление отрицательно сказываются на здоровье. Лев Николаевич часто и длительно болеет. В мае 1871 г. жалуется А. Фету: «Мое здоровье все скверно. Никогда в жизни не испытывал такой тоски».

Он опишет это состояние в одном из рассказов. Вы обратили внимание, что после наступления очень плохого состояния, Лев Николаевич называет его "такой тоской" и перекладывает это состояние на бумагу. Освобождает свой организм от него – оздоравливает себя сам. Вот вам пример прозаической, но самотерапии великого писателя.

Он обращается за помощью к знаменитому терапевту Г. А. Захарьину, профессору, слывшему лучшим специалистом по легочным болезням. Захарьин всегда тщательно изучал анамнез – историю жизни больного. Плохое самочувствие, кашель, боль в боку, волнообразное течение заболевания не могли не вызвать у Г. Захарьина подозрения на прогрессирующий туберкулез. Доктор посоветовал Толстому уехать в Самарские степи на кумысолечение и отдых. Это благотворно повлияло на здоровье Льва Николаевича, он физически окреп, трудоспособность его восстановилась, в Ясную Поляну возвратился в хорошем состоянии.

Итак из рода Толстых, имевших отношение к туберкулезу, долгожителями были Лев Николаевич и его младшая дочь Александра Львовна. И только они посвятили всю свою жизнь, начиная с детства, писательскому труду. Вывод напрашивается сам собой. Конечно, писательский труд не избавил его полностью от родового недуга, но позволил прожить намного дольше, чем остальные родственники.

Александр Александрович Блок

Блок Александр Александрович – поэт, родился 16 ноября 1880 г., в Петербурге в дворянской семье. Отец – Александр Львович Блок (1852–1909), профессор права Варшавского университета, видный деятель православно-монархического движения, мать – А. А. Бекетова (1860–1923), писательница.



Уже в характере Александра Львовича, отца поэта, можно видеть два основных качества, положившие в детские годы начало поэтическому дару у его наследника.

Первое – активная жизненная позиция. Стремление участвовать в государственных управленческих и политических процессах. По окончании юридического факультета Петербургского университета Александр Львович пишет диссертацию на тему: "О городском управлении в России".

Продолжая свою попытку восхождения на пик государственной власти, он пишет книгу под названием "Государственная власть в европейском обществе". Прочитав ее, представители той самой власти посчитали содержание настолько опасным, что книга была приговорена к сожжению.

Однако старший Блок предпринял третью и последнюю попытку, выступив публично в книге "Политическая литература в России и о России". Поняв безуспешность такой своей деятельности, он перешел к созданию новой классификации наук. Что тоже не принесло ему желаемого результата.

Второе – неустойчивое психическое состояние отца. Сам поэт так писал об этом состоянии: "Было что-то судорожное и страшное как во всем душевном, так и физическом облике его".

Для того, чтобы изолировать маленького Александра от влияния неустойчивой отцовской психики, мать ушла от отца и поселилась в семье своего отца Андрея Николаевича Бекетова, ректора Петербургского университета и друга Менделеева. В семье преобладали литературные интересы. О своем детском состоянии в те годы Александр Блок написал так:

"..было как на Рождестве,
Когда игра давалась даром,
И жизнь всходила легким паром
В сусальной, звездной синеве...".

Я позволю себе остановить ваше внимание на том факте, что в ту пору Александр Блок уже, конечно, имел весь набор наследственных характеристик, не только от матери, но и от отца. Им, возможно и незаметным со стороны, требовался выход. Выход материнской и отцовской нервозности, отцовской ипохондрии, его жажде управлять – всему этому зарождающийся великий поэт мог найти для себя в писании стихов, тем самым сохраняя необходимую психическую устойчивость своего детского организма. Но эта устойчивость могла быть найдена именно в романтических, лирических стихах, но не в стихах последнего периода его жизни.

Девушка пела в церковном хоре

"Девушка пела в церковном хоре
О всех усталых в чужом краю,
О всех кораблях, ушедших в море,
О всех, забывших радость свою.

Так пел её голос, летящий в купол,
И луч сиял на белом плече,
И каждый из мрака смотрел и слушал,
Как белое платье пело в луче.

И всем казалось, что радость будет,
Что в тихой заводи все корабли,
Что на чужбине усталые люди
Светлую жизнь себе обрели.

И голос был сладок, и луч был тонок,
И только высоко, у Царских Врат,
Причастный Тайнам, плакал ребёнок
О том, что никто не придёт назад".

Вы только что прочитали стихотворение Александра Блока «Девушка пела в церковном хоре». Исследователями творчества Блока это стихотворение признается лучшим из всех им написанных. Создано оно было в 1905 году. Я неслучайно начал рассказ о том, как помогала ему поэзия, и о том, как Блок сам отказался от ее помощи в борьбе за свое земное существование именно с него.

Трудно себе представить, что человек, пишущий такие стихи, прекращает их писать задолго до своей смерти и постепенно уходит из жизни. Ну, об этом чуть позже.

С точки зрения неоспоримости пользы поэтической самотерапии для поддержания пошатнувшегося здоровья это выглядит как самоубийство.

Большинство исследователей и мемуаристов избегали ответа на вопрос, отчего умер Блок. Разговор о последних днях Александра Блока неизбежно коснулся бы его разочарования в революции.

"Умер от отсутствия воздуха, как Пушкин" – формулировка из последней публичной речи Блока, написанной к годовщине пушкинской гибели в январе 1921 года – "Умер вместе с эпохой". Эти формулы Блок как будто заранее заготовил в помощь ненавистным ему «скучным историкам» будущего.

За неделю до смерти поэта Надежда Павлович, московская его поклонница, подбежала к Корнею Чуковскому в слезах и бурно, быстро, несвязно заговорила о том, что для Блока все кончено.

Чуковский выразился в том смысле, что надо надеяться, не все потеряно... Павлович зашептала ему на ухо: "Никому не говорите... уже несколько дней... он сошел с ума!".

Для многих в то время это было удивительным. Да и сейчас возможно вызовет споры в

определенных кругах.

Однако и тогда признавалось, что его болезненная чувствительность плохо сочетается с тем образом здоровяка, статного – кровь с молоком – красавца, который создавался в обществе. Рослый, с прекрасным цветом лица (оно с годами потемнело, словно какой-то огонь обжег его), Блок на самом деле никогда не отличался крепким здоровьем. От матери он унаследовал нервность и впечатлительность, от отца – ипохондрию, любовь к одиночеству и те самые припадки мизантропии, которые так внезапно накатывали на них обоих. И будет правильным добавить к наследственным характеристикам Александра Блока и те две основные черты характера, о которых я упоминал выше.

А теперь стоп! Вспомним, когда Александр Блок написал первые свои стихи. А первые стихи он написал в пять лет!

Теперь сделаем тот анализ, который мы производили, чтобы понять, для чего человеку был дан поэтический дар. Перечислим унаследованные от родителей качества – именно они и могли вызвать появление поэтического дара:

- нервозность – поэзия может лечить ее;
- впечатлительность работает на поэтический дар;

– ипохондрия – состояние человека, проявляющееся в постоянном беспокойстве по поводу возможности заболеть одной или несколькими болезнями, жалобах или озабоченности своим физическим здоровьем; восприятию своих обычных ощущений как ненормальных и неприятных; предположениях, что кроме основного заболевания есть какое-то дополнительное. При этом человек может считать, что знает, какое у него «на самом деле» заболевание. Однако, степень его убежденности обычно, раз от раза меняется, и он считает более вероятным то одно заболевание, то другое. И все же, поэзия лечит и ее, эту самую ипохондрию. Позитивные поэтические строки не позволят в вашей голове занять место этой самой ипохондрии.

– одиночество – конечно, является необходимым качеством для человека, занимающегося любым творчеством. С поэзией человек никогда не бывает одинок. Да и как, находясь рядом с даром, данным от Бога, можешь быть одиноким.

– серьезная тяга, унаследованная от отца, к участию в политической деятельности. Она самым ярким образом проявилась у Александра Блока, особенно в его поздних стихах, и тем самым стала блокировать его истинный природный дар, предназначенный для таких произведений, как "Девушка пела в церковном хоре".

Мы видим, что с пяти лет работал принцип поэтической самотерапии. Неизвестно, на каком жизненном этапе у Александра Блока сказались бы в будущем повышенная нервозность, ипохондрия и повышенная впечатлительность, которые бы только усугублялись.

И стоило ему отказаться от спасительной поэтической самотерапии, почти сразу же его жизненная энергия пошла под уклон вместе с психологической устойчивостью.

"Он ничего не делал – только пел. Через него непрерывной струей шла какая-то бесконечная песня. Двадцать лет – с 1898 по 1918 гг. Потом он остановился – и тотчас же стал умирать. Его песня была его жизнью. "Кончилась песнь, и кончился он" – так характеризуется его состояние незадолго до смерти. Подтверждая правильность, сказанного мною выше.

Только так и может быть, когда всю энергию для существования человек берет из реальной жизни и вкладывает ее в поэзию своего здоровья. Да Блок питался впечатлениями для своей поэзии, как и любой другой человек, занимающийся

творчеством. Ему они были необходимы как фундамент. На нем, и только на нем он может создать новое, никому еще неизвестное и никем до него невоздвигнутое здание. И, если у него нет этого фундамента, если у него все кирпичики до одного для этого фундамента заменили по его убеждениям на гнилые и битые, нет никакого здания, а вместе с ним и его жизни.

В том-то и причина болезни Блока, что его духовная жизнь мистически совпадала с судьбой России. Когда духовная жизнь России была по-настоящему интенсивной и бурной, Блок безо всяких внешних связей с реальными событиями, чувствовал подъем и интерес к жизни. По пикам его творческой активности можно написать подлинную российскую историю, из которой станет ясно, что 1901 —1902-й, 1905-й, 1907—1908-й, первая половина 1914-го и 1918-го были годами величайшей концентрации духовной жизни. Каждый такой подъем сменялся сонливым спадом. Так что и война 1914 года была, возможно, не началом большого исторического этапа, а концом его, выходом так долго копившегося напряжения. Неслучайно в 1914 году Блок пишет, а в 1915-м публикует «Соловьиный сад» – поэму о сне, о выпадении из реальности.

Спустя годы, размышляя о гибели (именно так: гибели!) Блока, Владислав Ходасевич писал: «В пушкинской своей речи, ровно за полгода до смерти, он говорил: "Покой и воля. Они необходимы поэту для освобождения гармонии. Но покой и волю тоже отнимают. Не внешний покой, а творческий. Не ребяческую волю, не свободу либеральничать, а творческую волю, – тайную свободу. И поэт умирает, потому что дытттать ему больше нечем: жизнь потеряла смысл"».

Если вникнуть в смысл сказанного, то мы получим две основные причины его возникновения. Одна из них – это моральнопсихологическая. Творческая личность не желает принимать давление на нее и чувствует при этом себя комфортно, продолжая созидать.

Вторая же – чисто физиологическая, подтвержденная на данный момент не единожды. Не выполнение человеком его желаний, отсутствие в его жизни естественной радости, возникшей не на волне от приема допинга (здесь имеется в виду алкоголь, курение и наркотики высшей категории), а вызванные естественным ходом жизни, ведет к образованию чужеродных клеток и приводит к тяжелым заболеваниям.

О чем нам так ярко в этой фразе и говорит Блок: " И поэт умирает, потому что дышать ему больше нечем: жизнь потеряла смысл". С одной стороны, мы можем принимать ее как поэтический крик души, а с другой – неосознанное признание того, что вне понятого самим человеком его существования в нем, в человеке, в конечном счете, начинают развиваться болезни, и он умирает.

А теперь несколько строк из последнего и наиболее известного произведения Александра Блока, поэмы "Двенадцать":

«Хлеба!
Что впереди?
Проходи!
Черное, черное небо.
Злоба, грустная злоба
Кипит в груди...
Черная злоба, святая злоба...
Товарищ! Глади

В оба!

2

Гуляет ветер, порхает снег.
Идут двенадцать человек.
Винтовок черные ремни
Кругом – огни, огни, огни...
В зубах сигарка, примят картуз,
На спину надо бубновый туз!
Свобода, свобода,
Эх, эх, без креста!
Тра-та-та!
Холодно, товарищи, холодно!
– А Ванька с Катькой в кабаке...
– У ей керенки есть в чулке!
– Ванюшка сам теперь богат...
– Был Ванька наш, а стал солдат!
– Ну, Ванька, *censored*н сын, буржуй,
Мою, попробуй, поцелуй!
Свобода, свобода,
Эх, эх, без креста!
Катька с Ванькой занята —
Чем, чем занята?..
Тра-та-та!».

Сравните их со строчками стихотворения «Девушка пела в церковном хоре». Такое впечатление, что писали совершенно разные люди. Если в первом случае писал человек, любящий жизнь, то во втором – отрешенно наблюдающий ее со стороны, надрывно кричащий о бездушных и проходящих мимо него событиях.

"... Злоба, грустная злоба
Кипит в груди..."

Если в груди происходит то, что написано, а это именно так, и по-другому связь не может быть выстроена, о каком здоровье можно говорить?

После написания последней строчки поэмы Блок замолчал. За три последних года до самой своей смерти, он написал всего 5–6 стихотворений.

Да с точки зрения человека и гражданина, говорящего правду окружающим он абсолютно прав. А вот как человек, для которого поэзия была не просто лекарем, а лекарем крайне необходимым при его врожденных качествах, он был неосознанным самоубийцей не только своего преданного лекаря – поэзии, но и самого себя. Что и доказал его преждевременный уход из жизни.

Подозрение же Александра Блока в заболевании сифилисом, думается, в ту пору было всем выгодно. Такой диагноз значительно упрощал реальный ход событий в его судьбе.

Получается, что главной причиной его ухода из жизни явился отказ от поэтической

терапии. Однако, чтобы это признать возможно ли это в принципе, надо проверить ее силу лично на себе.

Анна Андреевна Ахматова

У капитана второго ранга Андрея Антоновича Горенко и его супруги Инны Эразмовны, урожденной Стоговой, 6 июня 1889 года, родился третий ребенок – дочь Анна. Всего в семье было шестеро детей. Две девочки в раннем возрасте умерли от туберкулеза, старшая сестра Инна умерла от него же в 1906 году, остались Анна и братья – Андрей и Виктор.



Из детских болезней в память Анны врезался «таинственный недуг» – болезнь, разыгравшаяся в 10-летнем возрасте, от которой она неделю «пролежала в беспамятстве», и потом на время оглохла. Вспоминала она и лунатизм. «В детстве, лет до 13–14, А.А. была лунатичкой... Ночью вставала, уходила на лунный свет в бессознательном состоянии. Отец всегда отыскивал ее и приносил домой на руках» – из записей П. Лукницкого.

В возрасте 10 лет ее отдали учиться в 1-й класс Царскосельской Мариинской женской гимназии. После 3 лет обучения отец подал прошение об определении ее в 5-й класс Смольного института. Через два месяца учебы по просьбе матери дочь отчислили из-за того, что она не могла переносить строгой дисциплины учебного заведения и к тому же страдала лунатизмом. Шесть классов она окончила в гимназии.

В 1905 г. Андрей Антонович ушел из семьи. Оставшись без средств к существованию, Инна Эразмовна с детьми переехала из Царского Села в Евпаторию, а в мае 1906 г. Анна вместе с тетушкой А. Э. Викар уехала учиться в Киев. В годы учебы Анна часто болела, о чем свидетельствует письмо к родственнику Сергею фон Штейну: «...Я болела легкими (это секрет), и, может быть, мне грозит туберкулез. Мне кажется, что я переживаю то же, что Инна, и теперь ясно понимаю состояние ее духа. Очень боюсь горловую чахотку. Она хуже легочной. Живем в крайней нужде. Приходится мыть полы, стирать... Гимназию кончила очень хорошо. Доктор сказал, что курсы – смерть. Ну и не иду – маму жаль».

Вопреки возражению матери, осенью 1908 г. Анна поступила в Киеве на юридический факультет Высших женских курсов, которые оставила, так как они не отвечали требованиям ее души.

К тому времени, как сочетаться браком с Николаем Гумилёвым в 1910 г. Анна Горенко, по воспоминанию В.Срезневской, «...выросла, стала стройной, с прелестной хрупкой фигуркой развивающейся девушки, с черными, очень длинными и густыми волосами, прямыми, как водоросли, с белыми и красивыми руками и ногами, с несколько безжизненной бледностью определенно вычерченного лица, с глубокими, большими светлыми глазами, странно выделявшимися на фоне черных волос, темных бровей и ресниц. Она была неутомимой наядой в воде, неутомимой скига-лицей-пешеходом, лазила как кошка и плавала как рыба».

Дебют юной поэтессы в российской печати состоялся в феврале 1911 г. стихотворением

«Старый портрет», впервые подписанным «Анна Ахматова».

Старый портрет

Сжала тебя золотистым овалом
Узкая, старая рама.
Негр за тобой с голубым опахалом,
Стройная белая дама.

Тонки по-девичьи нежные плечи,
Смотришь надменно-упрямо;
Тускло мерцают высокие свечи,
Словно в преддверии храма.

Возле на бронзовом столике цитра
Роза в граненом бокале...
В чьих это пальцах дрожала палитра
В этом торжественном зале?

И для кого эти жуткие губы
Стали смертельной отравой?
Негр за тобою, нарядный и грубый,
Смотрит лукаво.

История ее псевдонима такова. В свое время отец не одобрял увлечение дочери сочинительством и просил не ставить под стихами своей фамилии. Чтобы в печати не было двух Гумилёвых, Анна Андреевна, в знак уважения к своей прабабушке, симбирской дворянке Прасковье Федосеевне Ахматовой, взяла ее фамилию в качестве псевдонима. Уже к 1912 году она пишет такие строчки:

"Я научилась просто жить,
Смотреть на небо и молиться Богу,
И долго перед вечером бродить,
Чтоб уголить ненужную тревогу.
Когда шуршат в овраге лопухи,
И никнет кисть рябины желто-красной,
Слагаю я веселые стихи
О жизни тленной, тленной и прекрасной".

Вчитайтесь в эти строки, и вы поймете, насколько они имеют терапевтическое воздействие на написавшую их поэтессу. А после осмысленного их повторения принятия их в структуру собственной жизни, и, для читающего их сейчас вслух, становятся сильнодействующим, лечащим от случайных душевных ран лекарством.

Она бродит по вечерам, чтобы утолить тревогу, молится Богу, смотрит на небо – все эти действия направлены на укрепление здоровья. И в конце стихотворения:

"Слагаю я веселые стихи
О жизни тленной, тленной и прекрасной".

О жизни тленной слагаются веселые стихи – это ли не путь к долголетию?

Возможно кто-то скажет: "Она не осознавала этого. Такая ее поэзия".

Да возможно и не осознавала, как и многие другие. Однако главное – это результат: долгая и полная наслаждения от позитивного творчества жизнь.

С другой стороны, Анна Андреевна хорошо понимала силу своего поэтического слова. В 1921 году она пишет такие строки:

"Я гибель накликала милым,
И гибли один за другим.
О, горе мне! Эти могилы
Предсказаны, словом моим".

Думаю, что если она осознавала возможную силу воздействия на других своего слова, то, вероятно, задумывалась и о его воздействии на себя саму. А теперь сам собой напрашивается совершенно определенный вывод о смысле написания ею своих, с одной стороны, высокохудожественных, а, с другой, и терапевтических стихов.

Жизнь Анны Ахматовой была ключом. А.Тыркова-Вильямс вспоминала о том, как она читала свои стихи и как выглядела: «...Ярче всего запомнилась Анна Ахматова. Пленительная сила струилась от нее, как и от ее стихов. Тонкая, высокая, стройная, с гордым поворотом маленькой головки, закутанная в цветистую шаль, Ахматова походила на гитару. Нос с горбинкой, темные волосы, на лбу подстриженные короткой челкой, на затылке подхвачены высоким испанским гребнем. Небольшой, тонкий, не часто улыбающийся рот. Ее нельзя было не заметить. Мимо нее нельзя было пройти, не залюбовавшись ею».

На литературных вечерах молодежь бесновалась, когда Ахматова появлялась на эстраде. Она делала это хорошо, умело, с сознанием своей женской обаятельности, с величавой уверенностью художницы, знающей себе цену. А перед Блоком Анна Ахматова робела. Не как поэт, как женщина».

1 октября 1912 г. у Гумилёвых родился сын, нареченный Львом. Отношения в семье не сложились. 5 августа 1918 г. Гумилёв развелся с Ахматовой, а в декабре она вышла замуж за Владимира Шилейко. О том, как жилось с ним, Анна Андреевна вспоминала: «Три года голода. Я ушла от Гумилёвых, ничего с собой не взяв. Владимир Казимирович был болен (туберкулез)...

Еду мы варили редко – ничего не было и не в чем, за каждой кастрюлькой надо было обращаться к соседям: у меня ни вилки, ни ложки, ни кастрюльки».

У К. Чуковского осталось горькое впечатление от посещения их жилища: «Она и Шилейко в одной большой комнате. За ширмами кровать. В комнате сыровато, холодновато, книги на полу. У Ахматовой крикливый, резкий голос, как будто она говорит со мной по телефону. Глаза иногда кажутся слепыми...».

Литературная работа не давала поэтессе материальной свободы, пришлось устроиться на

работу в библиотеку агрономического института в качестве делопроизводителя и попутно писать статьи на различную тематику. Однако здоровье было нежелезным. 12 августа 1921 г. Г.Чулков писал своей сестре: «У Судейкиной видел Ахматову... Ахматова превратилась в ужасный скелет, одетый в лохмотья, но стихи прочла чудесные. Она, по рассказам, в каком-то странном заточении у Шилейко. Оба в туберкулезе и очень бедствовали...».

КЧуковский добавил к этому: «Ахматова утомлена страшно. В доме нет служанки, она сама и готовит, и посуду моет... и двери открывает, и в лавочку бегаёт».

Январская простуда 1925 г. вызвала у Анны Андреевны обострение туберкулеза. Пришлось лечиться в больницах, местных санаториях, в Кисловодске и Крыму. Об одном из обострений Лукницкий писал: «Здоровье А.А. сегодня хуже – по-видимому, что ей еще нельзя вставать, а она слишком много вставала и утомилась...»

Для восстановления здоровья нужны были деньги, а их у поэтессы практически не было. Друзья добились выдачи ей госпайка, 63 руб. месячного содержания и бесплатного пользования санаториями. Маяковский, Асеев и Пастернак деньги за свое публичное выступление готовы были отдать Ахматовой.

В самом начале Отечественной войны в числе видных деятелей науки, искусства, литературы Ахматову эвакуировали в Москву. Далее ее путь лежал в Чистополь, затем в Ташкент, где к болезни легких прибавилась тифозная инфекция. Пришлось больше двух недель отлежать в «правительственной» палате инфекционного отделения Ташкентского мединститута.

После снятия ленинградской блокады в мае 1944 г. Анна Андреевна вылетела в Москву, а затем уехала в Ленинград.

Творчество поэтессы попало под постановление ЦК ВКП(б) от 14 августа 1946 г. "О журналах «Звезда» и «Ленинград»". В нем говорилось и о том, что «...Ахматова является типичным представителем чуждой нашему народу пустой безыдейной поэзии...». Анну Андреевну исключили из Союза писателей, изъяли книги из библиотек, наложили табу на предстоящие издания и возможность печататься в периодике.

Переживания тут же сказались на здоровье. Л.Яковлева-Шапорина вспоминала: «Днем я зашла к Анне Андреевне Ахматовой, снесла цветы: вновь появившихся желтых нарциссов. Она лежит, аритмия сердца, предполагают грудную жабу: в общем, замучили. Сократили сына, ее работу о Пушкине не приняли. Никаких средств к существованию... Сама А.А., конечно, ни на что не жалуется... Я смотрела на нее и любовалась строгой красотой и благородством ее лица с зачесанными назад седыми густыми волосами».

В 1949 г. без оснований вновь арестовали сына, Льва Николаевича. В сентябре 1950 г. его отправили на 10 лет в лагерь под Караганду. Постоянная тревога за близкого человека привела Анну Андреевну в 5-ю Советскую больницу в Москве с инфарктом миокарда, затем до конца июня она проходила реабилитацию в Болшевском кардиологическом санатории АН СССР.

После болезни Анна Андреевна будто бы обрела второе дыхание. Торопясь жить, продолжала работу над «Реквиемом», «Поэмой без героя», издавала свои книжки, делала переводы...

Время откладывает на людей свой, далеко нелучший отпечаток. Не избежала этого и Анна Андреевна, став заносчивой, высокомерной, «монументальной», скрытной, подозрительной. Одолевал страх перед уличным движением, страх «шпионства».

О ее характере Шервинский писал: «Анна Андреевна вообще была неразговорчива... у нее была тягостная манера общения. Она произносила какую-нибудь достойную внимания фразу и вдруг замолкала. Беседа прерывалась, и восстановить ее бывало трудно... Эта «прерывистость», противоречащая самому существу «беседы», была тяжела. Величавость поведения сдерживала свободу излияния мысли».

Замечания в адрес поэтессы дополнил Максимов: «Гордыня доводила ее иногда до капризов, проявлений несправедливости, почти жестокости... я вполне ощущал шевеление в ней этой гордыни. Самоутверждение принимало у нее подчас наивные формы».

По поводу подозрительности литературовед В. Виленкин вспоминал свой разговор с Ахматовой в квартире Фонтанного дома: «Она побледнела, приложила палец к губам и проговорила шепотом: «Ради бога, ни слова об этом. Ничего нет, я всё сожгла. И здесь всё слушают, каждое слово». При этом она показала глазами на потолок».

Преследовала ее и боязнь одиночества, которая выражалась в нежелании иметь отдельное жилье, и потому она жила у друзей и знакомых, как в Москве, так и Ленинграде. По словам Чуковской: «Она боится, что Сурков предложит ей квартиру в Москве... Анна Андреевна жить одна не в состоянии, хозяйничать она не могла и не хотела никогда... теперь ей гораздо удобнее жить в Москве не хозяйкой, а гостьей».

"Many man – many minds" – "сколько людей – столько мыслей", как говорят англичане. Кто может точно сказать, что она боялась одиночества? Для поэта, человека творящего, это определение не подходит. Для поэта одиночество также необходимо, как и постоянные новые впечатления. Не без одного, не без другого он не может себе позволить остаться. Вот поэтому-то Анна Андреевна и не хотела жить в отдельной квартире. Общение для нее было той самой пищей так необходимой для любого поэта или писателя. Если, конечно, он хочет создавать произведения интересные и полезные для людей.

В октябре 1961 г. Анну Андреевну прооперировали в ленинградской больнице № 1 по поводу хронического аппендицита, а в новый 1962 г., она оказалась в больнице с повторным инфарктом миокарда.

Тяжелая болезнь сердца и легких не помешали Ахматовой в декабре 1964 г. поехать в Италию за литературной премией, а 5 июня 1965 г. в Англию, в Оксфордский университет, где поэтессу облачили в мантию доктора литературы.

Остаток лета 1965 г. Анна Андреевна провела в Комарово, на своей даче-«будке». Хотя здоровье и не радовало, но она продолжала активно заниматься литературой, давала интервью, встречалась с писателями и поэтами, разбирала многочисленную почту, отвечала на письма и в Москве выступила в Большом театре с речью на 70-летию со дня рождения Данте.

В ноябре произошел очередной инфаркт миокарда, и вплоть до 19 февраля 1966 г. Ахматова находилась в Боткинской больнице. После выписки две недели она прожила в Москве у Ардовых, а затем уехала в кардиологический санаторий под Домодедово. 4 марта 1966 г. ею была сделана последняя запись в дневнике: «Лежу до 8-го (велел здешний врач). Здесь просто хорошо и волшебным тихо...». Далее в записи шли рассуждения о римлянах, Понтии Пилате, Анне, Каиафе (Ахматова тогда увлеченно читала книгу о знаменитых еврейско-арамейских рукописях, найденных на берегу Мертвого моря).

Думаю, если бы каждый человек перед смертью вел записи, то мы довольно скоро убедились, что все в такой момент стараются говорить с Богом. Причем вне зависимости

от того, насколько они за период своей жизни показали себя атеистами. Вот и Анна Андреевна в последние дни жизни обратилась к таким рукописям. Если бы это происходило в наши дни, а не во времена насаждения искусственной веры, то в ее руках, несомненно, была бы Библия.

Помните, что отвечал Александр Сергеевич Пушкин, когда друзья спрашивали его, что он читает? "Господа я читаю только БИБЛИЮ ее Ветхий и Новый заветы" – отвечал великий поэт. Не исключено, что Анна Андреевна искала дополнительные силы в библейских свитках и раньше, в силу не совсем крепкого здоровья, но доказательств мы этому не имеем.

Подведем итог. Обратили внимание, как много строк я уделю биографии великой поэтессы, хотя книга посвящена не подробным биографиям великих людей. И задача книги позволяет ограничиваться несколькими абзацами из биографий только для того, что убедиться в борьбе их героев за земное существование с использованием поэтической самотерапии. Здесь же все так подробно. Объясню почему. Подробное наличие биографических данных поэтессы позволяет детальнейшим образом проследить, как в течение всей своей жизни она не оставляла поэзию. Уверен, на интуитивном уровне она понимал, что «человек носит врача в себе, надо только помочь ему», как говорили древние.

Туберкулез был не только вокруг нее, но и в ней самой. Однако главным для нее было писать стихи. Результатом того, что такой путь был ею выбран правильно, явилась 77-летняя, полная активных событий жизнь. Жизнь, нехарактерная для людей, существующих в окружении туберкулеза и пораженных им. Здесь на память приходит биография Льва Николаевича Толстого. Вы не находите: они чем-то схожи по наличию туберкулеза, по нехарактерной продолжительности жизни и наличию у того и другого писательского дара, который они использовали до последнего дня жизни. Иногда мне думается, что если бы Лев Николаевич перед самой смертью не уехал из Ясной Поляны, а продолжал бы каждый день писать, то и срок его смерти отодвинулся намного бы дальше? Это только предположение, хотя, думается, и не лишнее основ, учитывая знания сегодняшнего дня.

Николай Степанович Гумилев

Вы правы, если мы только, что говорили об Анне Ахматовой, то следующим, о ком необходимо рассказать, это ее муж Николай Гумилев.



Тем более, что в вопросах применения поэтической самотерапии они практически схожи.

Николай Степанович Гумилев (1886–1921) родился в Кронштадте. Отец его был морским врачом. Детство провел в Царском Селе, в гимназии учился в Петербурге и Тифлисе. Стихи писал с 12 лет, первое печатное выступление в 16 лет – стихотворение в

газете «Тифлисский листок».

У Николая Гумилева, исходя из того, что дают нам его биографы, было две неоспоримые причины для появления в его жизни поэтической самотерапии. Первая из них – любовь без взаимности к Анне Ахматовой, и вторая, врожденный физиологический дефект – косоглазие. Несколько слов о безответной любви.

Анна и Николай познакомились в Рождественский сочельник. Тогда 14-летняя Аня Горенко была стройной девушкой с огромными серыми глазами, резко выделявшимися на фоне бледного лица и прямых черных волос. Увидев ее точеный профиль, некрасивый 17-летний юноша понял, что отныне и навсегда эта девочка станет его музой, его Прекрасной Дамой, ради которой он будет жить, писать стихи и совершать подвиги.

Николай с азартом ринулся завоевывать сердце своей прекрасной дамы. Однако Анна была влюблена в другого. Владимир Голенищев-Кутузов – репетитор из Петербурга – был главным персонажем ее девичьих грез. Гумилев получает отказ.

В 1906 году он уезжает в Париж. Там он надеется забыть свою роковую любовь

Таких отказов поэт получал три, и дважды уезжал в Париж. Причем дважды пытался там покончить жизнь самоубийством.

В конце 1908 года Гумилев возвращается на родину. С мечтами завоевать сердце Ахматовой молодой поэт так и не расстался. А потому он продолжает осаждать Анну, клясться ей в вечной любви и предлагать замужество.

То ли Ахматова была тронута такой почти собачьей преданностью, то ли Гумилев выбил из нее согласие рассказами о неудачных попытках самоубийства, то ли образ питерского репетитора несколько померк, но так или иначе Анна дала свое согласие на брак.

И первая, и вторая причина, а тем более нахождение их в одной жизненной ситуации, у большинства неподготовленных людей вызывает комплекс неполноценности. Он, этот комплекс, с годами и приводит к различным дополнительным физиологическим расстройствам. В своем стихотворении "CREDO", написанным им еще в 1905 году, в самом начале своей любовной страсти к Ахматовой, Николай Гумилев так говорит о своей жизни:

«...Но я живу, как пляска теней
В предсмертный час больного дня,
Я полон тайною мгновений
И красной чарою огня...».

Никто из родственников жениха не явился на венчание, в семье Гумилевых считали, что этот брак продержится недолго.

Женитьба на Анне Горенко так и не стала победой для Николая Гумилева. Как выразилась одна из подруг Ахматовой того периода, у нее была своя собственная сложная «жизнь сердца», в которой мужу отводилось более чем скромное место.

Гумилев начинает заводить легкие романы. А в 1912 году Гумилев влюбляется по-настоящему. Сразу после возвращения из Африки Гумилев посещает имение матери, где сталкивается со своей племянницей – молоденькой красавицей Машей Кузьминой-Караваевой. Чувство вспыхивает быстро, и оно не остается без ответа. Однако и эта любовь носит оттенок трагедии – Матгта смертельно больна туберкулезом, и Гумилев опять входит в образ безнадежно влюбленного.

Вероятно, интуитивно Николай Гумилев своими стихами и пытался восстановить

душевное равновесие. Однако, не обладая достаточной уверенностью в правильности выбранного пути, заменил его более радикальным методом, обеспечивающим максимальный уход от реальной жизни.

Он ушел на войну. Туда, где нет проблем со здоровьем и с безответным чувством любви. Только там он надеялся получить положительные эмоции, перечеркнув отрицательные, связанные с вышеуказанными двумя причинами.

Однако теперь мы с вами знаем, что такие положительные эмоции можно получить и от поэтической самотерапии. Терапии, которая способна победить не только такие незначительные недостатки, какие были у Николая Гумилева, но и по-серьезнее, как врожденные более глубокие заболевания человеческого организма.

Однако в данном случае интуиция в необходимости использования поэтической самотерапии для оздоровления собственного организма и решения другой жизненной проблемы подвела отважного в будущем офицера.

В своих поздних воспоминаниях Анна Ахматова сама скажет об этом: "Поэзия и любовь для Гумилева всегда были трагичными, только война была эпосом, Гомером".

Главной преградой стало здоровье, поскольку ранее он был признан непригодным к военной службе из-за косоглазия. Но все же 30 июля 1914 года поэт получил медицинское свидетельство (по утверждению родных, дал взятку писарю), что не имеет физических недостатков, за исключением близорукости правого глаза, и потому пригоден к военной службе.

Доброволец Николай Гумилев уже 5 августа надел военную форму. В тот же день он со своей женой Анной Ахматовой в Царском Селе встретил обмундированного Александра Блока, в адрес которого бросил: «Посылать такого воина на фронт – все равно, что жарить соловьев». Только в одном этом выражении чувствуется моментальное избавление Гумилева от комплекса по поводу косоглазия. Он теперь воин, а это превыше всего для мужчины все остальное – не в счет.

Наступление

Та страна, что могла быть раем,
Стала логовищем огня.
Мы четвертый день наступаем,
Мы не ели четыре дня.

Но не надо яства земного
В этот страшный и светлый час,
Оттого, что Господне слово
Лучше хлеба питает нас.

И залитые кровью недели
Ослепительны и легки.
Надо мною рвутся шрапнели,
Птиц быстрее взлетают клинки.

Я кричу, и мой голос дикий.
Это медь ударяет в медь.
Я, носитель мысли великой,
Не могу, не могу умереть.

Словно молоты громовые
Или волны гневных морей,
Золотое сердце России
Мерно бьется в груди моей.

И так сладко рядить Победу,
Словно девушку, в жемчуга,
Проходя по дымному следу
Отступающего врага.

1914 год

Я предлагаю вам обратить внимание на следующие строчки стихотворения:

"... Оттого, что Господне слово
Лучше хлеба питает нас...
.....
...Я, носитель мысли великой,
Не могу, не могу умереть....
.....
... И так сладко рядить Победу,
Словно девушку, в жемчуга...."

Вот такие поэтические установки Николая Гумилева на жизнь и только на жизнь, и никак иначе. Хочу подчеркнуть, что это происходит само собой, если, конечно, всем своим существом стремиться к победному финалу и использовать для этого все ресурсы своего организма, не забывая и о преданных ему чувствах и мозге.

Единственным выходом, как говорилось ранее, из сложной в своем понимании жизненной ситуации он считает участие в военных действиях. И вот тут, попав на войну, он признается, что главным в жизни для существования в условиях, требующих максимального напряжения человеческих сил, всегда остается "Господне слово".

А в его случае, случае поэта-воина, слово, питающее его через поэтическое слово.

Он убежден, что сила его поэтического слова сыграет оберегающую роль в беспощадной реальности войны. Он говорит:

"...Я, носитель мысли великой,
Не могу, не могу умереть...".

И, как мы видим, кроме победного финала боевых действий он ни чего и не

предполагает:

"... И так сладко рядить Победу,
Словно девушку, в жемчуга..."

Вот вам еще одно признание поэта в силе действия на человека восстановительной поэтической самотерапии.

Победа действительно его "рядила", как он говорил. Гумилев был дважды награжден за отвагу Георгиевскими крестами.

Говоря о Гумилеве, нельзя не сказать и о его необдуманной смелости прописывать себе судьбу, как впрочем делали и делают многие другие, недооценивая силу поэтического слова.

В 1916 году им были написаны такие строки:

"... В красной рубашке, с лицом как вымя,
Голову срезал палач и мне,
Она лежала вместе с другими
Здесь, в ящике скользком, на самом дне..."

Такое смелое выпрашивание у судьбы своей смерти Николай Гумилев делает не один раз через поэтическое слово.

В стихотворении "Сонет" написанным в 1908 году, он пишет:

"И, если в этом мире не дано
Нам расковать последнее звено,
Пусть смерть приходит, я зову любую,
Я с нею буду биться до конца,
И может быть рукою мертвеца
Я лилию добуду голубую".

Можно сказать только одно – очень жаль, когда талантливый человек зовет для своего таланта смерть и планирует возможное достижение цели лишь «рукой мертвеца».

В 1921 году сбылось его предсказание, сделанное им в стихотворении "Сонет":

"... Я город с голубыми куполами
С цветущими жасминными садами.
Мы дрались там... Ах, да! Я был убит".

Николай Гумилев был арестован по ложному обвинению, как участник контрреволюционного заговора и расстрелян.

Никогда! Никогда! Никогда! Нельзя питать негативными установками любые ситуации своей жизни, которые вы считаете плохими, несчастливymi для себя. Предчувствуете ли вы эти ситуации, считает ли вы их неотвратимыми. Своими негативными словами вы только усугубите ситуацию, и возможно именно после таких слов она и станет неотвратимой.

Для того, чтобы самому себе в очередной раз доказать, что по-настоящему плохих,

несчастливых, надрывных ситуаций в жизни не бывает, предлагаю сделать так: отвлечитесь от всего настоящего и вспомните любую несчастливую, плохую, по вашему мнению, жизненную ситуацию, произошедшую с вами несколько лет тому назад во всех подробностях.

Через несколько минут, а даже возможно и секунд вам захочется улыбнуться, возможно, и рассмеяться. После этого вспомните, как вы ненавидели себя и возможно весь мир в тот момент много лет назад, когда она, эта ситуация произошла. Вот видите, вы и получили настоящее доказательство того, что несчастья как такового не бывает. Вы только сами, по собственному желанию, решили представить себе несчастным в той или иной ситуации в конкретное время.

Однако не могу не сказать при этом, что существует только одна жизненная ситуация, которая действительно по-настоящему несчастна, когда бы вы о ней ни вспомнили. Я думаю, вы и сами догадались, о какой ситуации я говорю. Это смерть любимого человека. Она единственная и больше несчастливых жизненных моментов для нас с вами не существует.

Однако даже при возникновении негативных воспоминаний, позитивные слова, обрамленные в оптимистическую рифму, обязательно дадут необходимые силы и для выравнивания ситуативного положения и для приобретения так вам необходимого здоровья.

И, наверно, не следовало, с точки зрения поэтической самотерапии писать так, как талантливо написал Николай Гумилев в 1916 году:

"... С этой тихой и грустной думой
Как-нибудь я жизнь дотяну,
А о будущем Ты подумай,
Я и так погубил одну..."

В 1921 году выходит последняя книга Николая Гумилева, по мнению многих исследователей, – лучшая из всех, им созданных, – «Огненный столп». 3 августа 1921 года Гумилев арестован ЧК по делу о т. н. «таганцевском заговоре» и 24 августа приговорен к расстрелу.

Зинаида Николаевна Гиппиус

Зинаида Гиппиус родилась 8 ноября 1869 г. в городе Белеве (ныне Тульская область) в обрусевшей немецкой дворянской семье. Предки отца по фамилии фон Гиппиус эмигрировали из Мекленбурга в Московское государство в XVI века. Мать происходила родом из Сибири. Отец, Николай Романович, был юристом высокого ранга. Семья часто переезжала, отчего дочь не получила «правильного» образования, посещая различные учебные заведения урывками.



После смерти отца в 1881 году от туберкулеза, мать Зинаиды Гиппиус осталась с небольшими средствами и большой семьей:

4 дочерьми, бабушкой и незамужней сестрой. Обратите внимание, опять мы с вами сталкиваемся с тем, что будущий поэт появляется на свет в окружении больных туберкулезом. С детства З. Гиппиус занимала себя «писанием стихов и тайных дневников», музыкой, живописью, и верховой ездой.

Детство и юность ее прошли преимущественно в северной столице, где родители предпочитали жить большую часть года. Там же, после окончания женской гимназии, начинающая поэтесса познакомилась со студентом университета Дмитрием Мережковским, за которого вскоре вышла замуж, став Мережковской. В обществе своего мужа, ставшего со временем крупным писателем, и происходило становление ее поэзии.

Поэтический дебют Зинаиды Гиппиус состоялся в 1888 г. на страницах «Северного вестника», издаваемого в Петербурге. – Зинаида Гиппиус выступала на страницах изданий как поэтесса, беллетрист, драматург и литературный критик под псевдонимом – Антон Крайний.

Зинаиде Гиппиус было всего 12 лет, когда скончался отец. Мы можем себе представить, как выглядит в глазах ребенка мужчина, совсем недавно бывший молодым, здоровым и постепенно сгибаемый бессловесным недугом. При каждодневной такой картине только уход в поэтическую самотерапию позволяет ей несмотря на близость зачастую неотвратимой наследственности, не поддаться ей и прожить долгую жизнь.

Ее поэтическая мысль, постоянно страстно бунтовала против конечности земной жизни, в тоже время, признавая слово божественное.

И неслучайно Зинаида Гиппиус в качестве исходной поэтической формы выбирает молитву: «Я считаю естественной и необходимейшей потребностью человеческой природы – молитву. Каждый человек непременно молится или стремится к молитве, – все равно, сознает он это или нет, все равно, в какую форму выливается у него молитва и к какому Богу обращена... Поэзия вообще, стихосложение, в частности, словесная музыка – это лишь одна из форм, которую принимает в нашей душе молитва». Она часто строит свои стихи как монологи – молитвы, обращение к Богу.

Хотя в 1893 году Гиппиус были написаны и такие строки:

"Стою над пропастью под небесами —
Но улететь к лазури не могу,
Не ведаю восстать, иль покориться.
Нет смелости ни умереть, ни жить.
Мне близок бог, но не могу молиться,
Хочу любви, но не могу любить".

Вероятно, в начале своего жизненного и творческого пути поэтесса не сделала еще выбора между осознанным отношением к силе слова и легкостью восприятия. Однако в дальнейших произведениях выбор очевиден, что естественно сказывается и на личной судьбе и здоровье.

Вспомним, что отвечал Александр Сергеевич Пушкин друзьям на вопрос, что он читает? Более ста лет временного разрыва между этими двумя гениальными людьми, а выбор тот же. И если бы не дуэль, то этот выбор позволил бы и гениальному поэту прожить долгую жизнь, несмотря на врожденные заболевания. Во всяком случае, так утверждают многие его биографы.

Читая стихи Зинаиды Гиппиус, мы понимаем, как остро и тонко она понимала хрупкость человеческой жизни. Ее зависимость от малейшей неточности не только в собственных действиях, но и что важно для нас в собственных, произнесенных нами, словах. Ярким отображением вышесказанного является ее стихотворение "Нить"

В стихотворении «Нить» состояние человеческой души уподоблено летней паутинной нити, повисшей над лесной тропинкой. И многоцветное сверкание природной «струны», и ее чуткое дрожание на ветру, готовое оборваться от неосторожного дыхания воздуха, и еще множество других пластично выписанных мелочей, оживляющий пустое небо, сообщают на какое-то время повествованию характер самоценной пейзажной сценки:

Нить

Через тропинку в лес, в уютности приветной,
Весельем солнечным и тенью облита,
Нить паутинная, упруга и чиста,
Повисла в небесах; и дрожью незаметной
Колелет ветер нить, порвать пытаюсь тщетно;
Она крепка, тонка, прозрачна и проста.
Разрезана небес живая пустота
Сверкающей чертой – струною многоцветной.
Одно неясное привыкли мы ценить.
В запутанных узлах, с какой-то страстью ложной,
Мы ищем тонкости, не веря, что возможно
Величье с простотой в душе соединить.
Но жалко, мертвенно и грубо все, что сложно;
А тонкая душа – проста, как эта нить.

1901 год

Эта зарисовка природы есть развернутая метафорическая характеристика таинственного и сложного человеческого «я», схожего своей зыбкой тонкостью с опозитивированной природой.

Еще на заре творчества у поэтессы мелькнула догадка о жизни после смерти. Она почувствовала это «в дыхании ветра, в солнечных лучах», и в «бледной» морской волне, и в облачной тени. Раздвигая границы художественного времени, Гиппиус попыталась тогда поэтически обесценить самую смерть и таким образом «убрать порог» между нею и жизнью.

А что такое поэтически обесценить смерть? Это перестать смотреться в нее. Перестать

реагировать на любой диагноз.

И тогда у нас появляется возможность раздвинуть границы времени, и приобрести так нам необходимые дополнительные силы для борьбы с любым недугом.

Именно это понимание собственной зависимости от любой, на первый взгляд, словесной мелочи позволило поэтессе направить поэтический дар на оздоровление своего организма. И, как мы видим, достичь отличных результатов.

Часто она строит свои стихи как монологи-молитвы, обращение к Богу, к вере. Она встает на путь, который ей был необходим для понимания себя, чтобы бороться за здоровое земное существование.

В своем стихотворении "Великий грех желать возврата" в 1902 году, она пишет:

"... Отдайся новым созерцаньям,
О том, что было, – не грусти,
И к вере истинной – со знаньем —
Ищи бесстрашного пути..."

«... К вере истиной со знанием...» – только вера и знания могут дать нам максимальный эффект от поэтической терапии.

Практически вместо всего вышесказанного можно было бы привести, как пример, только эту одну озвученную жизненную рифмованную установку. Теперь мы знаем, что слово, сказанное от сердца, выверенное, с умом – это именно установка. Когда мы говорим о великой поэзии Данте, Шекспира, Пушкина, как о целительной, мы можем себе так ее называть теперь с глубоким пониманием ее терапевтического содержания.

А вот еще одно ее, в высшей степени с положительным терапевтическим эффектом, стихотворение:

Страх и смерть

Я в себе, от себя, не боюсь ничего,
Ни забвенья, ни страсти.
Не боюсь ни унынья, ни сна моего —
Ибо все в моей власти.

Не боюсь ничего и в других, от других;
К ним нейду за наградой;
Ибо в людях люблю не себя...
И от них Ничего мне не надо.

И за правду мою не боюсь никогда,
Ибо верю в хотенье,
И греха не боюсь, ни обид, ни труда...
Для греха – есть прошение.

Лишь одно, перед чем я навеки без сил, —

Страх последней разлуки.
Я услышу холодное веянье крыл...
Я не вынесу муки.

О, Господь мой и Бог! Пожалей, успокой,
Мы так слабы и наги.
Дай мне сил перед Ней, чистоты пред Тобой
И пред жизнью – отваги...

Написано оно в 1901 году. Я специально выделил установочные слова. Теперь скажите, мог ли какой-нибудь диагноз изменить отношение к жизни такого человека, как Зинаида Гиппиус – конечно нет.

Отсюда и результат – Зинаида Гиппиус прожила 76 лет и скончалась в Париже 9 сентября 1945 г. И это несмотря на плохую наследственность такую, как туберкулез. Зинаида Гиппиус похоронена во Франции 9 сентября 1945 года рядом с мужем на кладбище Сент-Женевьев-де-Буа недалеко от Парижа.

У нас налицо интуитивное понимание необходимости наличия в своей жизни поэтического позитивного слова для максимально возможного продления своей жизни.

Дмитрий Сергеевич Мережковский

Дмитрий Сергеевич Мережковский родился в Санкт-Петербурге в 1866 г. Его отцом был мелкий дворцовый чиновник. С 13 лет Мережковский начинает писать стихи. В 15 лет он, будучи гимназистом, вместе с отцом посетил Ф.М. Достоевского, который нашел стихи подростка слабыми и сказал ему: «Чтобы хорошо писать, – страдать надо, страдать!». Тогда же Мережковский познакомился с Надсоном, которому на первых порах подражал в стихах и через которого вошел в литературную среду.



Дмитрий Мережковский, как и многие другие наши герои, тоже был поражен болезнью безысходного одиночества. Однако представлял мир как носитель роковой раздвоенности и при этом проповедовал красоту, спасающую мир. Здесь мы уже видим именно те зачатки, что необходимы для здоровья. И наконец, самое главное: в его произведениях мы видим четкую рассудительность и декларативность.

Двойная бездна

"Ты сам свой Бог, ты сам свой ближний.

О, будь же собственным Творцом,
Будь бездной верхней, бездной нижней,
Своим началом и концом".

Вот такую установку дал себе поэт, где-то в период 1895–1899 годов. Когда ему было 29 лет. Напрашивается мысль, так может быть и не плохо, когда в поэзии есть ультимативность, если после такого ультиматума самому себе, ты проживаешь жизнь длинной в 76 лет, а?!

Осенью 1901 г. у Зинаиды Гиппиус, его жены, зародилась идея создания общества людей религии и философии для «свободного обсуждения вопросов церкви и культуры». Так возникли знаменитые в начале века религиозно-философские собрания, основной темой которых было утверждение, что возрождение России может совершиться только на религиозной основе. Эти собрания проходили вплоть до 1903 г. с разрешения обер-прокурора Священного Синода К.П. Победоносцева и при участии священнослужителей. И хотя христианство «Третьего завета» не было принято, само стремление создать новое религиозное сознание на переломном этапе развития России было близко и понятно современникам.

После эмиграции за границу, уже там Мережковские организовали литературное и религиозно-философское общество «Зеленая лампа», в 1927 г.

Вот и определились два основные положительные терапевтические направления Дмитрия Мережковского – это вера в Бога и положительные поэтически установки.

Мы видим, что именно они помогли со своей стороны прожить ему не 54 года как Анненский, а 76 лет. Недаром говорят: "Красота спасет мир". Теперь мы видим и знаем, какой терапевтический смысл заложен в этой с легкостью произносимой фразе уже не одну сотню лет.

Однако я не могу на этом закончить повествование об удивительной по своему оптимистическому и терапевтическому значению поэзии Дмитрия Мережковского. Позволю себе привести для вас еще его два стихотворения: "БОГ" и "СТАРОСТЬ".

При правильном понимании, вере в положительное воздействие на земное существование жизнь становится прекрасна и полна надежды на успех.

Старость

Чем больше я живу – тем глубже тайна жизни,
Тем призрачнее мир, страшней себе я сам,
Тем больше я стремлюсь к покинутой отчизне,
К моим безмолвным небесам.

Чем больше я живу – тем скорбь моя сильнее,
И неотзывчивей на голос дальних бурь,
И смерть моей душе все ближе и яснее,
Как вечная лазурь.

Мне юности не жаль: прекрасней солнца мая

Мой золотой сентябрь, твой блеск и тишина,
Я не боюсь тебя, приди ко мне, святая,
О, Старость, лучшая весна!

Тобой обвеянный, я снова буду молод
Под светлым инеем безгрешной седины,
Как только укротит во мне твой мудрый холод
И боль, и бред, и жар весны!

БОГ

О Боже мой, благодарю
За то, что дал моим очам
Ты видеть мир, Твой вечный храм,
И ночь, и волны, и зарю...
Пуускай мученья мне грозят, —
Благодарю за этот миг,
За все, что сердцем я постиг,
О чем мне звезды говорят...
Везде я чувствую, везде,
Тебя Господь, – в ночной тиши,
И в отдаленнейшей звезде,
И в глубине моей души.
Я Бога жаждал, – и не знал;
Еще не верил, но любя,
Пока рассудком отрицал, —
Я сердцем чувствовал Тебя.
И Ты открылся мне: Ты – мир.
Ты – все. Ты – небо и вода,
Ты – голос бури, Ты – эфир,
Ты – мысль поэта, Ты – звезда...
Пока живу – Тебе молюсь,
Тебя люблю, дышу Тобой,
Когда умру – с Тобой сольюсь,
Как звезды с утренней зарей.
Хочу, чтоб жизнь моя была
Тебе немолчная хвала.
Тебя за полночь и зарю,
За жизнь и смерть – благодаря

В книге Дмитрия Мережковского «Иисус неизвестный» есть такие слова: "Так же, как я человек, – зачитало ее человечество,

и, может быть, так же скажет, как я: "Что положить со мной в гроб? Ее. С чем я встану из гроба? С нею. Что я делал на земле? Ее читал". Это страшно много для человека и, может быть, для всего человечества, а для самой Книги – страшно мало.

"Если вы со мною одно
И на груди моей возлежите,
Но слов моих не исполняете,
Я отвергну вас".

Это значит: нельзя прочесть Евангелие, не делая того, что в нем сказано. А кто из нас делает? Вот почему это самая нечитаемая из книг, самая неизвестная".

Вам это его мировоззрение, в основе которого основополагающей является вера в Бога, не напоминает ли отношение к миру другого великого русского поэта? Да, конечно, вы правы – Александр Сергеевич Пушкин. И еще раз хочется прокричать: "Если бы не дуэль!? Жить бы тебе Александр Сергеевич, и жить!".

Сергей Александрович Есенин

«Неужели и он имел врожденные болезни!?» – воскликнете вы про себя или ухмыльнетесь, прочитав фамилию, этого разгуляй-поэта, деревенского парня.



Или возможно такой будет ваша первая реакция: «Говорят, он же болел сифилисом!? Вот и решил себя поэтически полечить». Однако предлагаю быть реалистичнее. Одной поэтической терапией при этом заболевании не обойдешься. Как кстати и при других тоже. Хотя, согласитесь, сифилис не так страшен, как онкологический диагноз. И поверьте мне, если поэтическая самотерапия помогает восстанавливаться после онкологического диагноза, то уж после возможно Есенинского и подавно. Вот и ответ пришел сам собой – поэзия, несомненно, помогала ему бороться за выживание.

Говоря о великом русском поэте, мне хочется сказать несколько слов о начале его земной жизни.

Родился Сергей Есенин 3 октября (21 сентября) 1895 г. в селе Константиново Рязанской губернии в зажиточной крестьянской семье. Его отец, Александр Никитич, вышел из крестьянского сословия, перебрался в Москву и стал приказчиком купца. Мать, Татьяна Федоровна Титова, также уходила в город на заработки. Воспитывал мальчика дед Федор Андреевич Титов. В 1904 г. Есенина отдали в Константиновское земское училище, которое он закончил в 1909-м с похвальным листом, а затем отправили в закрытую церковно-учительскую школу в большом торговом селе Спас-Клепики. Именно в школе появились первые поэтические опыты Есенина.

Все складывалось, скажем, откровенно – великолепно и для творчества и для здоровья. Наши с вами изыскания лежат именно в этой последней области – области здоровья, а значит возможной поэтической самотерапии.

Для того, чтобы увидеть, как сложилась именно по велению талантливого пера самого поэта его судьба, приведу несколько четверостиший из произведений Сергей Есенина:

1924 год

Захочешь лечь,
Но видишь не постель,
А узкий гроб,
И – что тебя хоронят.

.....

Себя усопшего
В гробу я вижу...

.....

А я пойду один к неведомым пределам,
Душой бунтующей навеки присмирив.

1925 год

Дайте мне на родине любимой,
Все любя, спокойно умереть.

.....

Под низким траурным забором
Лежать придется так же мне.

.....

Любимые! Ну что ж! Ну что ж!
Я видел вас и видел землю,
И эту гробовую дрожь
Как ласку новую приемлю.

Все приведенные выдержки из стихов великого поэта или вообще не обладают выраженными фоносемантическими характеристиками или несут нам отрицательные. Что это может значить для человека? Думаю, только одно: мало того, что сам смысл не дает дополнительной жизненной энергии, так необходимой при оздоровительном процессе, но и звук стиха вне нашего целевого желания, услышанный нами, приводит к такому же эффекту.

Пророчество это самому себе или предчувствие? Вероятно, с абсолютной уверенностью этого не сможет сказать никто. В любом случае, как говорится, факт налицо, слова превратились в материю. Точнее сказать прервали ее жизнь на нашей земле. Слова выложили собой одну единственную дорогу, по которой и направили жизнь, предназначенную Есенину для созидания прекрасного. В данном случае мы уже можем говорить не о самотерапии, а об антисамотерапии, ведущей к незаметному самоуничтожению.

А для того, чтобы еще раз понять, как это уничтожение может происходить незаметно для нас, предлагаю подвергнуть фоносемантическому анализу три главных слова в нашем земном существовании, это слова "ЖИЗНЬ", "СМЕРТЬ" и конечно же, "ЛЮБОВЬ".

Вам покажется, что и делать то этого не надо. Все предельно ясно. Жизнь – это что-то светлое, яркое, многообещающее, а любовь настолько всеми желанна, что ей никакие дополнительные характеристики вообще не нужны. Говоря о любви, я имею ввиду именно ту божественную, что дает нам жизнь, и никакую другую.

К великому сожалению – так да не так. С точки зрения смысловой нагрузки, да. А вот с

точки зрения бессознательного звукового восприятия слова совсем иначе.

Слово "ЖИЗНЬ" производит впечатление чего-то плохого, отталкивающего, страшного, сложного, шероховатого, злого, темного, тяжелого, грубого, горячего, храброго.

Так, прервем пока разговор о жизни. И тут же проанализируем слово "СМЕРТЬ". И опять для нас как не профессионалов, а для людей, стремящихся самим понять, какой же путь выбрать для сохранения пошатнувшегося здоровья, это будет очень интересно.

Так вот смерть звучит как "НИЧТО". Да, да, именно, оно не имеет ярко выраженных фоносемантических характеристик. Что же у нас вызывает всем известную неприязнь к этому слову. Можно подумать, что его смысл. На самом деле не так. А то самое звуковое скажем так "НИЧТО", которое ложится на наше бессознательное. Ничто – пустота, именно это и есть отсутствие жизни.

В отличие от этой "пустоты" все те, на первый взгляд, отрицательные прилагательные, которые характеризуют фоносемантическую составляющую слова "ЖИЗНЬ" пробуждают в нас желание бороться и жить.

А вот фоносемантическая характеристика слова "ЛЮБОВЬ" обрадует вас, как в свое время обрадовала и меня. Любовь своим звучанием производит впечатление чего-то: ХОРОШЕГО, КРАСИВОГО, БЕЗОПАСНОГО, ГЛАДКОГО, ОКРУГЛОГО, ДОБРОГО, СВЕТЛОГО, ЛЕГКОГО, НЕЖНОГО, ЖЕНСТВЕННОГО, ВЕСЕЛОГО, ЯРКОГО, РАДОСТНОГО. Вот уж здесь полное совпадение смысла со звуком. Хотя жизнь не редко все-таки корректирует его и смысл, и звук.

Вот такие скрытые друзья и враги в форме звукослова могут приходить к нам в гости после неосторожного их приглашения посредством непродуманной фразы или одного неосторожного слова.

Поэтому нам надлежит всегда помнить, что мы не имеем право воспринимать слова только как звук. Слыша, нам крайне необходимо и осознавать их смысл. Только такой подход поможет нам в идеале получать для своего организма именно то, что мы хотим, или наоборот не допускать до него любимого скрытый коварный звук, или убийственный смысл.

Главный же корень зла, главная причина ухода Есенина из жизни была болезнь. Илья Ильич Шнейдер, близкий Есенину и Айседоре Дункан человек, автор книги "Встречи с Есениным. Воспоминания" говорил: "Есенин был очень больным и глубоко несчастным человеком". Если бы Сергей Александрович имел неукротимое желание жить и его талант работал на его оздоровление уверен, что от болезни так быстро бы он не скончался.

Маяковский «поучал» повесившегося Есенина, что «в этой жизни помереть нетрудно, сделать жизнь значительно трудней». О результате этого поучения мы с вами знаем, что случилось с Маяковским.

«Негоже, Сережа, негоже, Володя», – корила их Марина Цветаева, а потом и сама повесилась в далекой Елабуге. Первый раз она сделала подобную попытку еще в 17 лет. Позднее писала, что «ищет глазами крюк». И год спустя нашла и крюк (гвоздь), и веревку, ту самую, которую принес Борис Пастернак, помогая ей укладывать вещи при сборах в эвакуацию.

При этом талантливейшие люди предостерегали друг друга и не думали о главном. Если они обладают даром слова, который заставляет плакать или смеяться других людей, значит у этого слова есть великая сила воздействия на реальность. Так почему же этому таланту не повернуться к себе самому и не начать менять свою реальность, реальность человека, которому и отпущен этот талант.

На первый взгляд, это так просто, но для осознания любой данности есть свое время, и тогда, вероятно, это время, к сожалению, еще не наступило.

Вывод возможен только один – слова могут сильно и в нежелательном направлении изменить жизнь человеческую при неосторожном их использовании. И такой вывод заставляет нас задуматься. А задумавшись понять, что у нас, в нашем реальном распоряжении есть другие слова, на радость нам, имеющие скрытую огромную силу способную принести оздоровление нашего организма. При этом необходимо постоянно помнить, что мы неосторожными словами ежедневно чуть-чуть, понемножку не желая того, наносим, на первый взгляд, малозаметный на сегодняшний день урон здоровью, если забываем об этом.

Поэтому как после утомительного рабочего дня полезно посетить бассейн для восстановления мышечного тонуса, так и урон, нанесенный незаметными, на первый взгляд, словами крайне необходимо нейтрализовывать, используя поэтическую самотерапию, возможно и не дожидаясь окончания рабочего дня.

Борис Леонидович Пастернак

Будущий поэт родился в Москве в интеллигентной семье. Родители Пастернака: отец – художник, академик Петербургской Академии художеств, мать – пианистка, переехали в Москву из Одессы в 1889 году, за год до рождения сына. Борис появился на свет в доме на пересечении Оружейного переулка и Второй Тверской-Ямской улицы, где они поселились. Кроме старшего сына Бориса, в семье Пастернаков родились еще сын и две дочери. Прежде, чем говорить о самом Борисе Пастернаке, несколько слов об отце и матери. Для понимания дальнейшего развития ребенка при любом анализе это важно, а для обоснования появления на определенном жизненном этапе поэтической самотерапии – тем более.



Отец Бориса Пастернака Исаак Иосифович, родился 22 марта 1862 года в городе Одессе. В трехмесячном возрасте Исаак заболел крупом и чуть не задохнулся от сильного приступа кашля. После тяжелой болезни ему дали другое имя, чтобы ввести демона в заблуждение, и он стал Леонидом. Но официально взял это имя только с двадцатилетнего возраста, когда получал свидетельство об окончании училища.

Мать Пастернака отличалась такой же нервозностью, как мать Блока, и так же, как мать Блока, имела с сыном почти телепатическую связь.

Мысль о преодолении смерти – главная и самая болезненная в истории человечества, и Пастернак был болен ею с детства. Сознание безграничности своих сил – главное, что в

нем осталось с детства.

Итак мы видим, что трамплин для поэтической самотерапии был приготовлен для будущего поэта не только отцом, но и матерью.

Пастернак не имел врожденных заболеваний и не был слаб здоровьем с детства. Во всяком случае, исследователи его творческого пути не сообщают нам о таких фактах в его жизни. Однако и в его судьбе для нас как людей, говорящих о поэтической самотерапии, есть очень интересный факт. Для того, чтобы правильно его понять приведем несколько строк об окружении Бориса Леонидовича, начиная с детских лет.

Семья Пастернаков поддерживала дружбу с известными художниками (И. И. Левитаном, М. В. Нестеровым, В. Д. Поленовым, С. Ивановым, Н. Н. Ге), в доме бывали музыканты и писатели, в том числе Лев Толстой. В 1900 году Райнер Рильке познакомился с семьёй Пастернаков во время второго визита в Москву. В 13 лет под влиянием композитора А. Н. Скрябина, Пастернак увлекся музыкой, которой занимался в течение шести лет (сохранились две написанные им сонаты для фортепиано).

А теперь попробуем, как говорится, угадать с трех раз, какие же факты биографии поэта привели его к поэтической деятельности. Думаю, практически все ответят: "Конечно, постоянный контакт с такими творческими людьми как Левитан, Поленов, Толстой не мог не привить ему любовь к искусству. И как следствие открытие поэтического дара".

Ответив именно так, мы с вами окажемся, отчасти не правы. Шестого августа 1903 года в семье Пастернаков произошел несчастный случай.

Леонид Иосифович собирался писать картину «В ночное». Всей семьей устанавливали мольберт. Борис решил покататься на неоседланной лошади. Она понесла. Он свалился. Над ним пронесся табун лошадей. При падении он сломал бедро. В гипсе он пролежал полтора месяца. Нога срослась неправильно – правая на всю жизнь осталась короче левой на полтора сантиметра. Борис выработал специальную походку, носил ортопедический ботинок, но хромота осталась.

Пастернак был освобождён от воинской повинности. Падение произошло в день Преображения Господня. В дальнейшем поэт уделял особое внимание этому эпизоду как пробудившему его творческие силы. Судьбоносный случай его жизни послужил впоследствии, основой для написания стихотворения «Август». Не правда ли интересное совпадение? Или не совпадение! Другими словами именно в этот день и родился Пастернак как поэт.

И в то время, и сейчас стихотворение «Август» многих ставит в тупик. Писатель Федин в свое время выразился так: «Все о смерти, и вместе с тем, сколько жизни». Да, конечно, эта совместимость не понятна, если забыть о том, что сказал о случае в день Преображения Господня сам поэт. Он, не скрывая своих ощущений и своего преображения от других, громко заявил, что он переродился в настоящего поэта раз и навсегда. Вот она одновременность новой поэтической жизни и случайно возможной смерти в одном сюжете – нет ничего загадочного.

АВГУСТ

Как обещало, не обманывая,
Проникло солнце утром рано
Косою полосой шафрановою
От занавеси до дивана.

Оно покрыло жаркой охрою
Соседний лес, дома поселка,
Мою постель, подушку мокрую,
И край стены за книжной полкой.

Я вспомнил, по какому поводу
Слегка увлажнена подушка.
Мне снилось, что ко мне на проводы
Шли по лесу вы друг за дружкой.

Вы шли толпою, врозь и парами,
Вдруг кто-то вспомнил, что сегодня
Шестое августа по-старому,
Преображение Господне.

Обыкновенно свет без пламени
Исходит в этот день с Фавора,
И осень, ясная, как знаменье,
К себе приковывает взоры.

И вы прошли сквозь мелкий, нищенский,
Нагой, трепещущий ольшаник
В имбирно-красный лес кладбищенский,
Горевший, как печатный пряник.

С притихшими его вершинами
Сосуществовало небо важно,
И голосами петушиными
Перекликалась даль протяжно.

В лесу казенной землемершею
Стояла смерть среди погоста,
Смотря в лицо мое умершее,
Чтоб вырыть яму мне по росту.

Был всеми ошутим физически
Спокойный голос чей-то рядом.

То прежний голос мой провидческий
Звучал, нетронутый распадом:

«Прощай, лазурь Преображенская
И золото второго Спаса,
Смягчи последней лаской женскою
Мне горечь рокового часа.

Прощайте, годы безвременщины,
Простимся, бездне унижений
Бросающая вызов женщина!
Я – поле твоего сражения.

Прощай, размах крыла расправленный,
Полета вольное упорство,
И образ мира, в слове явленный,
И творчество, и чудотворство».

Говоря языком поэтической самотерапии – поэзия приступила к исцелению надломленного здоровья Бориса Пастернака.

Необходимость восстановительного процесса для собственного организма вот, что побудило открыться поэтическому дару Пастернака. Помните, я вам рассказывал, как первый раз неожиданно у меня сложились первые стихи. Да, именно тогда, когда я восстанавливал сначала свой желудок после операции и ноги, ходя целыми днями, не присев ни на минуту.

Вот она неоспоримая помощь поэтической самотерапии при восстановительном процессе человеческого организма. Ее надо только услышать и принять ее как исцеляющий дар Господа.

Осознание Божественного дара, отпущенного Пастернаку в день Преображения Господня, стало основой Пастернаковско-го мировоззрения: «Ты держишь меня как изделие, и прячешь как перстень в футляр». Мы видим и слышим – изделие было совершенно.

Жизнеутверждающий настрой сопровождал Пастернака всю его жизнь. За несколько секунд до смерти он сказал жене: «Рад». С этими словами и ушел, в полном сознании.

Для сравнения скажу об Анне Ахматовой – при каждой новой неудаче она произносила одно и то же: «У меня только так и бывает».

Хотя жизнь Пастернака не менее трагична – разлука с родителями, болезнь и ранняя смерть пасынка, арест возлюбленной, каторжный труд, травля, но его установка была иной.

И вот, что он писал на больничной койке:

"Мне радостно в свете неярком,
Чудом падающим на кровать

Себя и свой жребий подарком
Бесценным твоим сознавать!".

Во многих произведениях Бориса Пастернака мы не единожды встретимся с его пониманием чудодейственности поэтической самотерапии.

В 1915 году в стихотворении из цикла "Весна" мы читаем такие замечательные строки:

"...А ночью поэзия я тебя вижу
Во здравие гладкой бумаги...".

А в 1922 году он пишет так:

"...Поэзия, я буду клясться
Тобой и кончу, прохрипев:
Ты – не осанка сладкогласца,
Ты – лето с местом в третьем классе,
Ты – пригород, а не припев...".

Прочитав такие строки, понимаешь, что для человека их написавшего не может быть ни плохой погоды, ни угнетающего собственный организм настроения.

Дмитрий Быков, написавший художественную биографию Пастернака, считает, что болезнь развилась на нервной почве во время травли, и возлагает на власти ответственность за смерть Бориса Леонидовича. Пастернак умер от рака лёгких 30 мая 1960 в Переделкино. Сообщение о его смерти было напечатано только в "Литературной газете".

Дмитрий Быков совершенно прав, конечно, на нервной почве вследствие травли. К сожалению, у поэтической самотерапии есть свои пределы по восстановлению здоровья.

Иннокентий Федорович Анненский

Анненский Иннокентий Федорович – русский поэт, драматург, литературный критик, родился 20 августа 1855 в Омске. Учился в нескольких петербургских гимназиях. Однако в связи с материальным положением семьи, Анненскому пришлось доучиваться на дому и экстерном сдавать экзамены на аттестат зрелости.



В 1875 он поступил в Санкт-Петербургский университет на историко-филологический

факультет, где специализировался по античной литературе и овладел четырнадцатью языками, в том числе санскритом и древнееврейским. В круг его интересов входили также русский и славянский фольклор. Окончил университет в 1879 г. со званием кандидата, которое присваивалось выпускникам, дипломные сочинения которых представляли особую научную ценность.

В 1879–1890 гг. преподавал латынь и греческий в петербургских гимназиях, читал лекции по теории словесности на Высших женских (Бестужевских) курсах, печатал статьи и рецензии в «Журнале министерства народного просвещения», журналах «Воспитание и обучение» и «Русская школа». В 1891 г. был назначен на пост директора привилегированной киевской гимназической Коллегии.

Свои ранние стихотворные опыты Иннокентий Анненский назвал «чепухой» и уничтожил. Случайно сохранился лишь отрывок под названием «Из поэмы «Mater Dolorosa» (1874 год), целиком состоящий из лирических штампов.

"В поэзии отражается глубокий разлад поэта с действительностью, ощущение трагического одиночества" – вот такое одно из мнений исследователей его творческого наследия. Для человека, занимающегося изучением творчества как такового, это есть реальная и достойная внимания оценка. Да, и стихи его не двусмысленно подтверждают нам сказанное:

«Иль над обманом бытия
Творца веселье не звучало?
И нет конца и нет начала
Тебе тоскующее "я"»

(из стихотворения «Листы»)

А для нас она ни в коей мере не будет полной. Мы с вами обязаны рассмотреть его творческий процесс с точки зрения появления поэтических ростков как целебных трав для здоровья Анненского.

Иннокентия Федоровича, без всякого сомнения, мучило одиночество. Для подтверждения познакомлю вас еще с несколькими его строчками:

"..Когда б не смерть, а забытье,
Чтоб ни движенья и ни звука,
Ведь если вслушаться в нее,
Вся жизнь моя – не жизнь, а мука...".

Как вы думаете, после неоднократного произнесения таких слов, пусть даже мастерски уложенных в рифму, ваш жизненный настрой намного улучшится?

Да, одиночество именно мучило, так как, если бы он как многие творческие люди испытывал от этого процесса комфорт и периодическую потребность в одиночестве, он писал бы о нем совсем по-другому. К одиночеству можно и должно относиться иначе, если, конечно, твоей целью является оздоровление собственного организма:

Одиночество – не пророчество,
а лишь миг или час.
Характера зодчество,

откровенный твой глас.

Оно жило и сгнуло,
дав дорогу другим,
чувствам покинутым
пока им был любим.

Одиночество – не пророчество,
хоть и был, им я чтим,
когда верное творчество
в гости шло вместе с ним.

Прими пост одиночество
недалеко от меня,
и как верное братство
в нужный час будь – броня!

Конечно, Анненский бессознательно перекладывает свой дискомфорт на лист и тем сам старается уйти от него. Однако, если это ему и удастся, то только наполовину. Вторая половина, которая максимально обеспечила бы со временем уход от одиночества, это абсолютно противоположное по смыслу содержание его произведений. Другими словами, одиночество вместо врага стало бы его другом. Так как оно стало для меня после написания такого стихотворения, как я привел выше.

Иннокентий Федорович Анненский прожил 54 года. Он принял поэзию в свою жизнь и отдал ей все свои творческие силы. Однако, к сожалению, не сотворил из нее своего целителя и помощника окончательно и полностью.

Не могу не познакомить вас еще с одним стихотворением Иннокентия Анненского под названием «Смычок и струны». Написано оно было в 1909 году:

"Какой тяжелый, темный бред!
Как эти выси мутно-лунны!
Касаться скрипки столько лет
И не узнать при свете струны!

Кому ж нас надо? Кто зажег
Два желтых лика, два унылых...
И вдруг почувствовал смычок,
Что кто-то взял и кто-то слил их.

«О, как давно! Сквозь эту тьму
Скажи одно: ты тали, тали?»

И струны ластились к нему,
Звеня, но, ластясь, трепетали.

«Не правда ль, больше никогда
Мы не расстанемся? Довольно?..»
И скрипка отвечала да,
Но сердцу скрипки было больно.

Смычок все понял, он затих,
А в скрипке эхо все держалось...
И было мукою для них,
Что людям музыкой казалось.

Но человек не погасил
До утра свеч... И струны пели...
Лишь солнце их нашло без сил
На черном бархате постели”.

На тему этого стихотворения проведена не одна дискуссия. Написана ни одна статья. Однако до нас с вами никто не рассматривал его со стороны поэтической самотерапии.

Предлагаю не проводить какого-нибудь детального анализа психологических и бытийных основ стиха. Уверен, если пойти

этим путем, то у нас организуется следующая, до сих пор неизвестная тема дискуссии.

Предлагаю, просто выписать в одну строчку некоторые слова и словосочетания, определяющие палитру стиха:

"...тяжелый, темный бред!...
...выси мутно-лунны!...
...Два желтых лика, два унылых...
...И было мукою для них...".

И эти все слова и словосочетания об инструменте, дарящем нам удивительные звуки жизни!? Если и случается что-нибудь темное и унылое, то именно скрипка или любой другой музыкальный инструмент может дать, так необходимые, жизненные силы. Думаю, чтобы лишаться удивительной возможности обратиться к живой музыке для самовосстановления, надо действительно здорово себя не любить.

Этот факт подтверждает еще раз концепцию об обязательном наличии в нашем творчестве произведений, дающих положительные эмоции. Эмоций, зовущих тебя жить, творить и побеждать. Если даже в реальной социальной жизни есть место негативу, то реакцией на них творческого, думающего человека не должно быть добавление к ним черных красок. Многие гениальные люди, о которых я говорил выше, и еще многие и многие другие делали это изысканно и с положительными эмоциями, не зачеркивая

социального момента. Умер Анненский в Санкт-Петербурге 30 ноября 1909.

Федор Кузьмич Сологуб

Федора Кузьмича Сологуба, популярнейшего в начале XX века поэта и писателя, многие считали колдуном и садистом. «Говорили, что он сатанист, и это внушало жуть и в то же время, и интерес», – писала в своих мемуарах современница поэта Л. Рындина. «На душе у него что-то преступное, – говорил человек, издавна знавший Сологуба. – Ядовитое создание». Нелюдимый, надменный и презрительный, он очень тяжело сходил с людьми.



"В мире ты живешь с людьми, —
Словно в лесе, в темном лесе,
Где написан бес на бесе, —
Зверь с такими же зверьми".

Это его – стихи. А вот несколько цитат из его же «Афоризмов»:

«Быть вдвоем – быть рабом». «Людей на земле слишком много; давно пора истребить лишнюю сволочь». «Своя смерть благоуханна, – чужая зловонна. Своя – невеста, чужая – Яга».

Однако поэзия Сологуба Федора Кузьмича с точки зрения поэтической самотерапии неоднозначна. С одной стороны, в ней достаточно часто звучит мотив безнадежности и отчаяния. Например:

"О смерть! Я твой. Повсюду вижу
Одну тебя, – и ненавижу
Очарования земли...".

С другой в противовес ему он создает прекрасную страну мечты, цветущую под таинственной звездой Аир:

"Я – бег таинственного мира,
Весь мир в одних моих мечтах,
Не сотворю себе кумира

Ни на земле, ни в небесах.
Моей божественной природы
Я не открою никому,
Тружусь как раб, а для свободы
Зову я ночь покой и тьму".

Первое стихотворение написано 12 июня 1894 года, а второе 28 октября 1896, т. е. через полтора года после первого. Обратите внимание, как поэт отразил атаку недуга, захватившего его. О том, что был недуг можно говорить, даже и не зная точных биографических данных. У творческого человека все отражается в его произведениях. Даже, если он пишет только фантастические тексты, остается только понять, что заставило его уйти из реальности, и зачем он переносит в другие миры свое "Я".

Одним из убедительных доказательств этого являются слова некогда творившего и навсегда оставшегося в истории мирового кинематографа итальянского кинорежиссера Феллини. Когда один из его друзей сказал ему с долей иронии и упрека, что в каждом его фильме есть часть его автобиографии, Феллини ответил: «Если бы я снимал фильм о жизни рыб, то даже в нем, поверьте, вы увидели бы части моей биографии».

Возвращаясь к стихотворению Федора Кузьмича Сологуба, мы можем прочитать и в то же время прочувствовать несокрушимую уверенность в своих внутренних тайных силах. Да он понимал, что оно именно это отношение позволяет ему выигрывать борьбу за жизнь. Однако в то же время не осознавал, что при этой борьбе нельзя позволять себе силой своего же слова питать такое понятие как смерть и тем самым отнимать силу жизни, вложенную в последнее, приведенное мною как пример стихотворение.

Для того, чтобы попытаться понять причины, которые побудили сражаться за жизнь Федора Сологуба посредством поэтической самотерапии, как вы уже и сами догадались, необходимо вернуться к его детским годам. С них мы начинали каждый раз разговор для понимания процесса самооздоровления поэзией всех предыдущих персонажей.

Федору было четыре года, когда умер от чахотки его отец. Мать вынуждена была пойти в прислуги. Жестокость матери, вымещавшей на детях тяготы своей жизни, развили в юном Федоре скрытность и отчужденность. Из его детских записей: «Розги в доме Северцова... Розги в доме Духовского... Неудачное ношение письма, меня высекли... Драка на улице, не давай сдачи, высекли...». Итак – каждый день.

Теперь становится понятно и наличие самих стихов, и их направленность. Сологуб боролся с постоянной угрозой для своего маленького тела и для вполне взрослого достоинства. И нашел для себя выход из создавшегося положения. И состоял этот выход в полном своем пренебрежении к смерти, выраженному в стихах. Тем самым он старался поставить ей словесный энергетический заслон.

Однако, как говорится, у каждой медали две стороны. И вторая ее сторона в нашем случае – это сила самого слова смерть и сопутствующих ему поэтических действий. Когда поэт или писатель выкладывает слова на строчки, он не только проговаривает слова вслух и не единожды иногда в поисках рифмы, но и представляет все задуманное им словесное действие сначала и до самого конца.

Вот в этом-то и есть поражающая человеческую силу обратная сторона медали в нашем случае. Ее то и не учитывал Федор Сологуб. Исходя из изложенных выше биографических фактов, совершенно различных людей мы отчетливо понимаем, какую силу в себе несет каждое, сказанное человеком слово.

И в доказательство неоспоримости того, что Сологуб применял, хоть и бессознательно, поэтическое слово как лекарство, говорит резкое изменение характера поэтической направленности произведений после его женитьбы на молодой писательнице Анастасии Чеботаревской. Женился он в 1908 году, когда ему уже было 45 лет. И тут же унылый пессимизм, мрачная мистика и грубая эротика почти исчезают из его произведений, уступив место нежной оптимистичной лирике. «Я на ротик роз раскрытых росы тихие стряхну, глазки-светики-цветочки песней тихою сомкну...». Другими словами, наступило долгожданное его выздоровление.

Думаю, что если бы он не играл такими понятиями как смерть, о которых я сказал выше, то его замечательная жизнь длилась бы не 64 года, а возможно несколько дольше. Для этого в своих стихах не следовало писать строчек подобно этой:

".....и ненавижу
Очарования земли....."

Только когда мы постоянно сгораем от желания влюбиться в нашу жизнь, все больше и больше во всех ее проявлениях она отвечает нам тем же.

Самуил Яковлевич Маршак

Самуил Маршак родился 22 октября (3 ноября) 1887 года в Воронеже. Отец его, Яков Миронович, работал мастером на мыловаренном заводе. Мать Евгения Борисовна Гительсон была домохозяйкой.



Раннее детство С.Я. Маршака – до пятилетнего возраста – прошло в воронежской пригородной слободе Чижовке, в домике при заводе (в семье было тогда двое, а позже трое детей – Моисей, на два года старше Самуила, и Сусанна, на три года моложе). В одном из черновых автобиографических набросков Маршака говорится: "Первое воспоминание детства – пожар на дворе. Раннее утро, мать торопливо одевает меня. Занавески на окнах краснеют от полыхающего зарева. Должно быть, это впечатление первых лет моей жизни и было причиной того, что в моих сказках для детей так много места уделено огню".

Да именно пожар послужил началом, тем толчком для внутренних скрытых возможностей мозга, где и располагался этот удивительнейший поэтический дар будущего поэта и писателя. После пожара он не мог не возникнуть, так как именно этот

дар и несет в себе лекарство от стресса и защиту от всех возможных фобий, могущих возникнуть впоследствии под его влиянием.

К счастью Маршак не пропустил и не отверг его потом, отдав предпочтение чему-нибудь, более практичному и доходному на то время.

В главе "Будни поэтической самотерапии" вы встретитесь с еще одним реальным героем моей книги, который так же, как Маршак, чудом выжив в лесном пожаре, стал замечательным поэтом. И его история более загадочна, чем у Маршака. На время пожара моему герою было 62 года, и до пожара он никогда не писал стихов. Однако не буду забегать вперед. Через несколько страниц вы с ним встретитесь.

Но не только пожар лежал в основе развития поэтического слова Маршака.

В 1904 г. в доме Стасова Маршак познакомился с Горьким, который отнесся к нему с большим интересом и пригласил его на свою дачу в Ялте, где Маршак лечился, учился, много читал, встречался с разными людьми. Когда семья Горького вынуждена была покинуть Крым из-за репрессий после революции 1905, Маршак вернулся в Петербург, куда к тому времени перебрался его отец, работавший на заводе за Невской заставой.

Да, да, на даче у Горького Маршак именно лечился. В то время Маршаку было 17 лет – прямо скажем возраст не для длительного лечения, сроком два года, при хорошем здоровье. Вот вам и вторая основная причина для торжества поэтической самотерапии.

А сейчас о творчестве Самуила Яковлевича Маршака. Многие вероятно помнят его замечательные пьесы – сказки: "Двенадцать месяцев", "Умные вещи", "Кошкин дом".

В 1961 вышел сборник статей "Воспитание словом" – итог большого творческого опыта писателя.

Но думаю редко, кому приходило на ум, что это не просто сказки. Это поэтическая сказкотерапия. Да, да, именно та сказ-котерапия, что на сегодняшний день является частью арт-терапии. Только в нашем случае – это поэтическая сказкотерапия, получившая у Маршака свое начало после впечатлений от пожара, полученных им в детстве.

В стихотворении, которое так и называется "Пожар", Маршак обнадеживает любого читающего, что все будет в порядке, огня не надо бояться, но и стремиться к нему не нужно.

"Пожар

На площади базарной,
На каланче пожарной
Круглые сутки
Дозорный у будки
Поглядывал вокруг —
На север,
На юг,
На запад,
На восток, —
Не виден ли дымок...

Помните – отважный пожарный по имени Кузьма спасает девочку, а значит, читай, самого автора, когда он был маленьким.

А сказка "Кошкин дом" и многие другие они все насыщены оптимизмом, шуткой и

весельем. Отсюда закономерный результат, нет никаких фобий, а значит и дополнительных условий для зарождения болезней.

Еще одной уникальной чертой характера Маршака для тех непростых для земного человека времен, когда государство отвергло в стране Бога, была его глубокая вера в Творца.

Самуил Яковлевич читал и возил с собой повсюду две маленьких книжечки: русскую "Псалтырь" и английского Блейка.

В самых сложных ситуациях своей жизни, особенно в 1937 году, когда его жена в слезах причитала: "Нас всех арестуют! Нас всех арестуют!". Маршак, останавливая ее, говорил: "Молиться, надо молиться". Уходил в другую комнату и подолгу молился.

Несмотря на то, что мы достаточно познакомились с жизнеутверждающей позицией Самуила Маршака, мне хочется остановиться на его стихотворении «Бессмертие»:

Бессмертие

Года четыре
Был я бессмертен.
Года четыре
Был я беспечен,
Ибо не знал я о будущей смерти,
Ибо не знал я, что век мой не вечен.

Вы, что умеете жить настоящим,
В смерть, как бессмертные дети, не верьте.
Миг этот будет всегда предстоящим —
Даже за час, за мгновенье до смерти.

Маршак написал это стихотворение в 1960 году, т. е. за четыре года до своей смерти! О каких четырех годах в стихотворении он говорит? О тех, предстоящих, о которых он не мог знать, или о четырех годах войны, которые давно прошли? В любом случае строчки стиха говорят о вере в жизнь и только о ней до последнего момента.

Тем не менее, прочитав у Маршака о четырех годах бессмертия, именно за четыре года до его смерти хочется сказать:

"Лекарство и яд бывают в стихах —
глотнешь впопыхах, не заметишь.
В слове одном возможен крах,
в малом и быстром сюжете..."

С. Маршак скончался 4 июля 1964 в Москве, прожив семьдесят шесть лет активной, плодотворной, включившей участие в Великой Отечественной войне жизни, в которой немало маловажную роль сыграла поэтическая самотерапия.

Ханс Кристиан Андерсен

Если бы я после рассказа о Самуиле Яковлевиче Маршаке ничего не сказал о таком талантливейшем и знаменитом на весь мир сказочнике как Ханс Кристиан Андерсен, думаю, вы были бы очень удивлены.



Датский писатель. Ханс Кристиан Андерсен родился 2 апреля 1805 года в городе Оденсе на острове Фюн, в семье сапожника и прачки. Первые сказки Андерсен услышал от отца, читавшего ему истории из «Тысячи и одной ночи»; наряду со сказками отец любил петь песни и делать игрушки. От матери, мечтавшей, чтобы Ханс Кристиан стал портным, он научился кроить и шить. В детстве будущему сказочнику приходилось часто общаться с пациентами госпиталя для душевнобольных, в котором работала его бабушка по материнской линии.

Этот последний факт биографии гениального сказочника мог бы остаться незамеченным, но только не для нас – людей, пытающихся понять любые причины появления поэтического, а в нашем случае и дара сказочника, у взрослого человека, ведущего борьбу за выживание в нашем сложном мире человека.

Что там говорить о маленьком мальчике, который ходил каждый день в сумасшедший дом как на работу. Взрослые, психологически устойчивые люди и то должны проходить специальный отбор для работы с психически ненормальными пациентам, а тут малыш?!

Как ему восприимчивому к новому, окружающему миру, защитить свою психику от неприятных на глаз и слух картин сумасшедшего дома. Конечно же, уход в другой, сказочный, поэтический мир, построенный самим.

Именно тогда Андерсен начал писать небольшие пьесы. Первую пьесу для собственного «кукольного театра», состоявшего из ящика для представления, сделанного отцом, и деревянных кукол-марионеток, которым Ханс Кристиан сшил костюмы, он сочинял три месяца.

Впоследствии, вспоминая те времена, он писал: «.. меня сделали писателем песни отца и речи безумных».

Свою биографию Андерсен назвал "Сказка моей жизни". Одного названия биографии было бы вполне достаточно для того, чтобы понять, насколько сильно было желание автора сделать из всей своей жизни только сказку. И семья его была из бедных, и мать до его рождения имела внебрачную дочь (о ее нахождении не знала ни она, никто другой), и родная сестра матери была *censored*ткой в Копенгагене, и играл он в детские игры не с гувернером, а в сумасшедшем доме с психически больными людьми и т. д. и т. д. Однако желание и не просто желание, а сказочные желания были настолько сильны, что действительно постепенно превратили его жизнь в настоящую сказку.

Даже в своей книге "Ганс Христиан Андерсен" писатель Бо Гренбек говорит: "Среди товарищей он выглядел необычно. Он часами сидел, погруженный в мечты, и несколько

раз пытался вовлечь других ребят в свои необыкновенные фантазии, но скоро оставил эту затею, потому что они называли его полоумным, "дурачком, вроде дедушки", и эти слова вселяли в него страх: а вдруг, правда! Поэтому он держался поодаль от других и не принимал участия в их играх". И все это в своей биографии Андерсен называет "Сказка моей жизни"?!

А одно из ранних своих стихотворений называет "Умиряющее дитя":

Умиряющее дитя

Как устал я, мама, если бы ты знала!
Сладко я уснул бы на груди твоей...
Ты не будешь плакать? Обещай сначала,
Чтоб слезою щечки не обжечь моей.
Здесь такая стужа, ветер воеет где-то...
Но зато как славно, как тепло во сне!
Чуть закрою глазки – света, сколько света,
И гурьбой слетают ангелы ко мне.
Ты их видишь?.. Мама, музыка над нами!
Слышишь? Ах, как чудно!.. Вот он, мама, вот,
У кровати – ангел с белыми крылами...
Боженька ведь крылья ангелам дает?..
Все цветные круги... Это осыпает
Нас цветами ангел: мамочка, взгляни!
А у деток разве крыльев не бывает?
Или уж в могилке вырастут они?
Для чего ты ручки сжала мне так больно
И ко мне прильнула мокрою щекой?
Весь горю я, мама... Милая, довольно!
Я бы не расстался никогда с тобой...
Но уж только, мама, ты не плачь – смотри же!
Ах, устал я очень!.. Шум какой-то, звон...
В глазах потемнело... Ангел здесь... Все ближе...
Кто меня целует? Мама, это он!

Это стихотворение он написал в 20 лет. Встает вопрос – откуда у 20-летнего молодого человека такое предсмертное ощущение умирающего ребенка? Вероятно у него в жизни не все было сказкой, но тем не менее он своего добился. Сказка, выписанная им себе на белом листе бумаги, перешла в реальную жизнь.

Однако у каждой медали есть две стороны. Можно и нужно при определенных обстоятельствах уходить в мир сказки, но требовать от жизни, чтобы она полностью соответствовала тобой созданной сказке?! Как бы жизнь не становилась лучше, добиться от нее именно твоей сказки не всегда возможно.

Андерсен, вероятно в какой-то момент поверил в сказочность своей жизни и ждал от нее именно сказочного подарка. Этим подарком для него должна была стать жена, обладающая душой, полностью созвучной с душой его, сказочной. Однако он так ее и не дождался. Всю жизнь Ханс Кристиан Андерсен прожил холостяком. Последней была

любовь к знаменитой оперной певице Иенни Линд, приехавшей в Копенгаген осенью 1843 года.

Хотя, с другой стороны, пусть он в свою страну сказок какую-нибудь злую колдунью, и скрылся бы его искрящийся мир под ее земной пошлостью, так и не дойдя до нас со всеми своими прелестями.

За два месяца до смерти в одной из английских газет писатель узнал, что его сказки принадлежат к числу наиболее читаемых во всем мире. Умер Ханс Кристиан Андерсен 4 августа 1875 года в Копенгагене.

Семьдесят лет творческой, полной сказок, жизни, несмотря на то, что начиналась она с детских игр в сумасшедшем доме. Да здравствует поэтическая сказкотерапия гениального Ханса Кристиана Андерсена!

Иосиф Александрович Бродский

Выборочный список талантливейших личностей, с мировой известностью, использовавших дар поэтического слова, пусть возможно и бессознательно для восстановления собственного здоровья я закончу рассказом об Иосифе Александровиче Бродском. Иосиф Александрович Бродский – русский поэт, лауреат Нобелевской премии, прозаик, эссеист, переводчик, автор пьес. Родился Иосиф Александрович 24 мая 1940 года в городе Ленинграде. Бродский один из немногих поэтов, писавших и на английском языке.



О жизни и творчестве Иосифа Бродского можно говорить не меньше, чем о многих других поэтах, уже отмеченных на страницах этой книги. Однако я опять обязан придерживаться основной цели книги – говорить об использовании поэтического слова для исцеления человеческого организма.

Поэтому мы с вами задаем себе все тот же отправной вопрос: "Были ли у Иосифа Бродского какие-нибудь недуги, требующие лечения и исцеления?".

Сердце, да именно сердце, начало беспокоить Бродского рано. Хотя в то время он казался окружающим здоровенным парнем, да и вел себя соответственно. Молодые врачи, посетившие его в Норенской в начале ссылки, обнаружили у него «признаки декомпенсации порока сердца – боли, кровохарканье». Склонность к сердечно-сосудистым заболеваниям, вероятно, была наследственной: отец перенес несколько инфарктов, что не помешало ему дожить до восьмидесяти. Известна связь между ишемической болезнью и психологическими стрессами, хотя никогда неясно – приступы стенокардии возникают в результате стрессов или психологическая неустойчивость

обуславливается болезнью. Непосильный труд при скверном питании в деревне, а в годы эмиграции неустроенная холостая жизнь тоже подрывали здоровье.

Эмигрантский период жизни поэта, начавшийся 4 июня 1972, дал новые стимулы поэтическому творчеству. Иосиф Бродский сначала обосновался в Вене. Его встретил давний друг издатель Карл Проффер, в течение многих лет возглавлявший издательство «Ардис».

Через шесть лет эмиграции в 1978 г. Иосиф Бродский переносит первую операцию на сердце.

Всем своим творчеством поэт боролся за земное существование. Как мы видим, это ему удавалось. Его концепция, обосновывавшая влияние поэтического слова на жизнь, говорит нам об этом.

Принципиально она сводилась к тому, что у зрелого поэта не жизненный опыт и бытие влияют на стихи, а, наоборот, стихи могут влиять на бытие или создаваться безотносительно к непосредственному жизненному опыту, «параллельно». Еще в детстве его осенила крамольная в условиях марксистского идеологического режима идея: «Изречение Маркса „Бытие определяет сознание“ верно лишь до тех пор, пока сознание не овладело искусством отчуждения; далее сознание живет самостоятельно и может, как регулировать, так и игнорировать бытие». Автономия искусства была одним из доказательств этой более общей идеи.

Бродский не хотел, чтобы стихи рассматривались как непосредственная реакция на жизненные перипетии. Хотя борясь с помощью поэтической самотерапии за жизнь, фактически признавал обратное.

Однако несмотря на вышеизложенную его концепцию о влиянии творчества на бытие (а в нашем случае влияние слова на бытие) Бродский мог в 1989 году начать стихотворение словами: «Век скоро кончится, но раньше кончусь я».

И вот уже ни в первый раз мы видим недооценку силы своего слова по отношению к бытию. Поэт, с одной стороны, верит в это, а с другой полностью отрицает это, играя красивыми словами и их сочетаниями.

С такой недооценкой мы встречаемся и у Пушкина, и у Лермонтова, и у многих других гениев. И происходит это только по одной причине. Дар, данный Богом человеку для самоисцеления на каком-то жизненном этапе человек присваивает себе. Другими словами берет на себя функции Бога. С этого момента он уверен, что если сегодня он словами прописал себе смерть, то завтра с такой же силой пропишет себе и здоровую жизнь. Однако все, как говорится, дело сделано. Недаром в народе говорят: "Слово ни воробей – вылетит, не поймаешь!".

Ни в коем случае я не хочу вас убедить в том, что всеопределяющей силой для формирования вашего здоровья или нездоровья являются слова. Конечно, внутри каждого есть физический организм, питающийся материальной, энергетической и моральной пищей. Однако у вашего тела, как у корабля есть сила, поворачивающая его в одном или другом направлении. И эта сила ваше поэтическое слово. Так что с помощью его вы можете проложить себе курс на оздоровление или лечь на обратный, нежеланный вами курс – курс болезней.

Умер Бродский 28 января 1996 года в городе Нью-Йорке. Похоронен в Венеции.

6

Будни поэтической самотерпии

//-- История первая. Алексей --//

Произошла эта история примерно через месяц после завершения мною реабилитационного срока в одном из реабилитационных центров. Позвонил мне такой же, как я бывший реабилитант. Мы были в центре вместе. Только он был после инсульта с нарушением двигательных функций руки и ноги. При прохождении курса во всем его поведении чувствовался оптимизм в достижении положительного результата реабилитации. Однако привычный ритм жизни нарушен и положительные эмоции, так необходимые на этом пути, были заметны далеко не всегда.

Закончив срок реабилитации, мы расстались друзьями. После публичных моих выступлений со своими стихами перед реабилитантами он часто спрашивал меня: "Олег, а как бы мне начать писать? Твои стихи мне нравятся. Вижу, что и настроение у тебя всегда отличное – вот мне бы так".

На это я почти всегда отвечал ему одно и то же: "Алексей, садись и пиши! Жизнь сама подскажет, о чем и как. Вперед!". Он же только высказывал сомнения в своих способностях. И вот звонок: "Олег, я пишу!!! Написал уже несколько стихов! Возможно, напишу к ним и музыку. Настроение классное! Огромное тебе спасибо! Жизнь прекрасна!". Дальше были подробности о творческом удовольствии от писания стихов. Он обещал, что при встрече, когда все доработает, обязательно познакомит меня со своим песенным репертуаром.

После разговора с ним я испытал радость, наверно, больше чем он. Мне показалось, что со мной только что говорил самый счастливый человек в мире. А раз человек счастлив, значит, он уже здоров.

Целительный эффект стихотерапии, не только, как говорится, налицо, но и на деле.

Потом он звонил еще не раз, и мы встречались. Песни он начал писать, действительно, хорошие, и что немало важно, они были пропитаны оптимизмом и светлой любовью к жизни.

//-- История вторая. Андрей --//

Прошу вас приготовиться. Вероятно я зря назвал эту часть просто историей. Она, несомненно, заслуживает большего. Всю неординарность произошедшего с моим знакомым вы подтвердите сами, прочитав ее. Итак следующая история наших дней.

Когда мой герой решил полностью оставить городскую Санкт – Петербургскую жизнь ему было ни много, ни мало 62 года. Прямо скажем лучше такие решения принимать пораньше, однако если оно принято, то переезд состоялся.

Поселился он в маленькой деревеньке в трех часах езды от города. По времени недалеко, но скажу вам честно, там ни то что города – пригорода не чувствуется совсем. В деревне всего пять домов. Рядом с деревенькой речка, огромный холмистый простор, и на горизонте виднеется лес. Вот такая картина была им, и, конечно, его женой выбрана для тихого проведения второй половины жизни.

Завели они немного живности для обеспечения собственных нужд и начали осваиваться. Все эти подробности я вам рассказываю для того, чтобы сказать сейчас второй и главный, в нашем случае, факт его жизни. Мой знакомый доктор физико – математических наук и никогда в своей жизни не был связан ни с деревенским бытом, ни тем более с ведением хозяйства такого рода.

Хочу сказать откровенно, что весь его вид как нельзя хорошо подходил для человека науки. Он небольшого роста, крепкого телосложения, аккуратный. Говорит он тихо, спокойно, членораздельно. Одним словом, для школьного учителя, увлеченного своим делом, его облик подходит, а тут – животноводство.

Вот настал день, и он погнал свое маленькое стадо, состоящее из нескольких коз к тому отдаленному лесу, о котором я вам уже говорил. Как случилось то, о чем он мне потом рассказывал, он не помнит, а жена и не знает, так как была в это время дома. Должен отметить, что дом находится на расстоянии более чем километр от леса.

К тому времени как он должен был возвращаться, жена вышла во двор и увидела, что над лесом поднимаются высокие клубы дыма. Она бросилась бежать в сторону леса, крича на всю деревеньку, что необходима медицинская помощь для ее мужа, находящегося в лесу.

Обратите внимание она ничего о нем не знала и не могла даже догадываться, какие у него в тот момент были дела, так как он первый раз погнал туда свое стадо. Когда она прибежала, то увидела, что лес объят огнем. Козы бегают по рядом лежащему лугу. Мужа с ними не было. Интуитивно она бросилась в задымленный лес и практически сразу обнаружила его лежащим без сознания.

Ей удалось вытащить его на себе из горевшего леса. Она стала приводить его в чувства. К счастью, через некоторое время она заметила, что он открыл глаза. Через час приехала скорая помощь. Односельчанам удалось вызвать скорую из областного центра.

Андрей пролежал в коме семь дней. Обозначать участие в реальной жизни он мог только глазами. Однако благодаря стараниям врачей он пришел в себя и через месяц вернулся к своим козочкам.

Последствием случившегося стало повышенное артериальное давление, которого раньше не наблюдалось. В рацион питания вместе с давлением вошли и новые таблетки, а жизнь потекла дальше своим чередом. Своим да не своим.

При одной из встреч с Андреем, а он иногда навещался в город, впрочем делает это и сейчас, он говорит мне: "Слушай со мной стали, твориться какие-то забавные вещи".

"Начал слышать козий язык как человеческий?" – пошутил я.

"Ты почти что угадал, – ответил он, – Только не козий язык, а поэтический!". Сказал он это как-то восторженно и весь просиял. Вам возможно покажется, что будучи человеком творческим, я сейчас, где-то специально усиливаю акцент для того, чтобы обратить ваше внимание на произнесенную им фразу. Нет ни сколько, никакого акцента.

Во-первых, я очень хорошо знаю этого человека, а, во-вторых, какой может быть взлет восторга под действием поэзии, если человек всю свою сознательную жизнь занимался высокоточной математикой и физикой. Я ни в коем случае не хочу сказать, что такие люди не понимают поэзии, но вот чтобы так восхищаться ее наличием в своем мозге!?

"Значит, действительно, случилось, что-то из ряда вон выходящее" – подумал я и оказался прав.

Поняв серьезность дружеского сообщения, я тут же вернул разговор в серьезное русло.

"Прошу поподробнее", – попросил я. Он начал рассказывать.

"Сижу я как-то на пенечке, уже после пожара, рядом пасутся мои козочки. Наслаждаюсь окружающей природой. Вдруг в голове появились, как мне показалось, красивые строки, да и не одна. Как назло, в кармане ни клочка бумаги и какого-нибудь обгрызаного карандашика. И ты знаешь, с одной стороны, меня появление этих строчек очень удивило,

а, с другой, они мне так понравились самому, что решил обязательно записать. В то же время все новые строки продолжали наполнять мою голову".

Тут он вскинул руки и произнес: "Представляешь, я начал писать стихи в 63 года! Было понятно, если бы я в раннем детстве или в любом другом периоде своей жизни написал, хотя бы несколько строк – ни одной! У меня в голове даже мысли о такой деятельности не появлялось! А, тут на тебе – стихи!

После этих слов он встал, достал из ящика стола маленькую книжечку и протянул ее мне со словами: "Тебя от меня. Сборник моих первых стихов. Издал на собственные деньги. Почитай может быть понравятся. Там о моей жизни в деревне".

Я не буду рассказывать историю наших отношений после этой встречи, хотя она тоже была бы вам интересна. Главная линия моей книги донести до вас интереснейшую историю о нашем современнике, исцеляющим себя поэзией и по сегодняшний день.

После встречи, о которой я вам рассказал, прошло более пятнадцати лет. Мой герой написал не одну тысячу стихов. Издал не один сборник стихов и заботливо пасет своих козочек. И вот тут я хочу отметить одну из особенностей его творчества. Большинство произведений носит библейский характер. Затем идет так любимая им природа, люди и, конечно, само чувство любви, без которого вообще невозможен ни один вид творчества на Земле.

А сейчас о главном. Чувствует он себя превосходно, хотя ему уже не 63, а все 80 лет.

И в заключение об этом уникальном человеке.

Как вы видите, результат осязаемый. После недели комы, ужасающей гипертонии практически полное исцеление, и вот уже 17 лет полноценной и здоровой жизни. Чего и вам всем желаю.

Да, и не забывайте, что вдвоем с женой они ведут немаленькое свое хозяйство, вставая каждый день в 5 утра и к 18 часам заканчивая работу по хозяйству. Никаких помощников при этом у них нет.

Уверен, что если бы какое-нибудь другое занятие, не связанное с хозяйством отнимало у работающего силы, а не придавало ему их, он бы такое занятие непременно бросил. Согласитесь со мной, что каждого человека на Земле все подчинено одной цели – **ВЫЖИВАТЬ, ВЫЖИВАТЬ и ВЫЖИВАТЬ**, во что бы то ни стало. Значит, поэзия дает силы, а не отнимает их, что и требовалось доказать.

А теперь вспомним, с чего же начался его путь к самоисцелению. С того, что он не отбросил в сторону те первые строки, что пришли ему в голову, а внимательно отнесся к полученным новым способностям. Не стал пугливо озираться, думая, что какой-нибудь скептик пренебрежительно скажет "Стишки пишут все. Я в детстве тоже пописывал". При этом ни говорящий, ни слушающий эту высоко непрофессиональную глупость не поймут только одного. Усталый и старческий вид еще молодого 60-летнего скептика, происходит именно от того, что он когда-то бросил свое мимолетно начавшееся самоисцеление поэзией, так и не поняв, зачем и для чего ему отпущен этот божественный дар.

//-- История третья. Маргарита --//

Находясь в реабилитационном центре, теперь уже после нейрохирургической операции, я каждый день для восстановления двигательных функций ноги выходил на лестницу, и, передвигаясь по ней как лицом вперед, так и спиной назад, поочередно восстанавливал утраченную после операции координацию. При выполнении рекомендованных мне

врачом упражнений, я вслух проговаривал сочиненную мной установку:

"Моя ножка уверенно
Встает на землю спокойно,
Мозг мой размеренно
Контролирует ее достойно".

В один из дней, я встретил на лестнице женщину с такой же проблемой. Мы познакомились. Звали ее Маргаритой. В разговоре выяснилось, что после схожей операции у нее прошел уже год, однако и по сей день, если она не держится за перила, то обязательно берет в руки трость для надежности перемещения.

Я просил ее: "Рита, а вы никогда не задумывались, что, конкретно, вам мешает продвигаться свободно, ступать со ступеньки на ступеньку?".

Немного подумав, она ответила слегка раздраженно, что по-другому и быть не может, ведь – это послеоперационный эффект, и со временем он сам пройдет, если постоянно упражняться. Раздражение ее было вполне естественно, так как время после операции шло, и желание перемещаться хотя бы приблизительно как и прежде становилось все сильнее.

Я не стал ей говорить, что у меня операция была три месяца назад, однако я и передвигался и передвигаюсь без трости. Да моя походка не была быстрой, но была достаточно уверена.

Тогда я спросил: "Возможно, не хватает уверенности вашей ножке, когда вы ставите ее на следующую ступеньку".

Рита удивленно посмотрела на меня: "Конечно? Не хватает! Откуда ей взяться! Я же вам говорю со временем должно все пройти. И давайте, хватит об этом! Вот я вас давно хочу спросить, – сказала она, – Я за вами давно наблюдаю, когда вы идете по лестнице или коридору, вы очень часто себе под нос что-то бормочите. Если не секрет, что вы говорите?". После своего каверзного, судя по тону, заданного вопроса она пристально посмотрела на меня.

Весь ее взгляд говорил, только об одном: "Теперь ты не отвертись, я увидела то, что другие не смогли разглядеть".

Если бы она знала, как я благодарен ей за этот вопрос. У меня появилась надежда на то, что она воспользуется моими рекомендациями, раз уж они ей с таким, как она будет считать, трудом достались.

Я рассказал ей свою историю о приобретении уверенности походки посредством сопровождения ее собственными рифмованными установками, и тут же произнес ту, что я использовал только что:

"Моя ножка уверенно
Встает на землю спокойно,
Мозг мой размеренно
Контролирует ее достойно".

Она с удивлением смотрела на меня: «И что действительно помогает?» – спросила она. "Если вашей походке не хватает именно уверенности, как и моей, без сомнения поможет, – сказал я, – Если же нет любой другой установки, то возможно вы и не

почувствуете должного эффекта. Возможно, вашей ножке не хватает еще и мышечной силы, тогда, конечно, необходимо максимально сконцентрировать ваш мозг, речь и слух одновременно и на ваших мышцах. Здесь вы должны оценить все только сами. Кто лучше вас может ощутить все ваше тело – только вы и никто другой. Внимательно прислушайтесь к своим ощущениям и действуйте. А если вам надо будет помочь с написанием удобной для вас рифмованной установки – я всегда готов помочь".

Рита чуть задумалась, как-то лукаво и одновременно с недоверием посмотрела на меня, а затем произнесла: "Пожалуйста, Олег, еще раз повторите свое четверостишие про установку. Я запомню, у меня хорошая память". На этом мы и расстались. Прошла, может быть, неделя.

Она подошла ко мне в коридоре. Я не сразу обратил внимание, что она идет без трости. Когда же осознал увиденное, слух мой уже был в напряжении, что же я сейчас услышу. Хотя приблизительно уже знал что. Когда она приближалась ко мне, я видел как сосредоточенно она, что-то проговаривает, так как губы ее шевелились.

На мое удивление, подойдя ко мне, она обняла меня.

"Олежка! Спасибо тебе! Ты видишь я без трости!" – почти, что закричала она мне в ухо.

"Сейчас я тебе расскажу, как все было. После того, как мы расстались, я шла и повторяла услышанное от тебя четверостишие. Не знаю, через сколько шагов я заметила, что иду и размахиваю тросточкой – я остановилась как вкопанная. Естественно, перестала повторять уже заученные слова. И ничего не говоря вслух, опять продолжила идти. Через несколько шагов почувствовала, что трость мне крайне необходима, так как начинаю тихонько заваливаться на больную ногу. Пошла с тростью. Затем снова стала говорить твои слова вслух. Эффект опять потрясающий! Олег, спасибо!". Она потрясла меня за плечи.

"Рита, а почему ты стала произносить именно эту установку про уверенность, а никакую-нибудь другую?" – поинтересовался я.

"Ты был прав насчет внутреннего пристального осмысления того, чего все же не хватает мне для твердой походки. Поразмыслив, я пришла к выводу, что не хватает только одного – уверенности. Вот поэтому я и выбрала именно ее".

Пока я был в этом реабилитационном центре, с тростью я ее больше не видел.

Приведенный пример ни в коем случае не говорит о том, что приступая к ходьбе под установку, человек мгновенно начнет перемещаться без трости. Конечно же, нет, но! Чем большее время он сможет все-таки идти без трости, тем больше вариант того, что, когда-нибудь он все же вернется к прежней свободной походке.

Сразу после операции, когда моя нога была совсем непригодна для перемещения, я спросил оперировавшего меня в НИИ им. Поленова хирурга: "Могу ли я пока на время воспользоваться тростью". На, что получил определенный ответ: "Если вы хотите, чтобы на восстановление двигательных функций ноги ушло больше времени, то, конечно, пользуйтесь". Он мне не объяснил, почему это так. Когда же я стал использовать свои установки для восстановления прежней походки, я понял.

Использование трости ослабляет влияние собственного мозга на активизацию восстановительного процесса. Функции мозга, в какой-то степени принимает на себя трость. А когда ее нет, ты сам должен активизировать весь свой организм для достижения поставленной восстановительной цели. Другими словами, в этом случае идет своеобразный медитативный процесс. Ты отключаешься от всего постороннего, что может тебе мешать в совершенствовании утратившего на время свои какие-то функции

организма. Все мы знаем, что процесс медитации может только улучшить способности человека. В нашем случае при ее достижении в первом приближении не надо проходить длительное бучение. Достаточно прислушаться к себе и понять самого себя. Затем составить для себя рифмованные установки, и вперед к поставленной цели!

//-- История четвертая. Владимир --//

В комнату, где нас было трое реабилитантов, ввели нового постояльца. Познакомились. Его звали Владимир. Да, его именно ввела, поддерживая слегка под руку, пожилая женщина. У Володи было одностороннее нарушение двигательных функций руки и ноги. Переодевшись с помощью мамы, которой оказалась вошедшая с ним пожилая женщина, он лег на кровать. Посидев немного времени рядом с ним на кровати, мама ушла. Володя лежал, смотря в потолок. Я уголком глаза наблюдал за ним. Его кровать стояла параллельно моей на расстоянии двух метров.

Сразу было видно, что настроение у него, как говорится, не для боя за собственное здоровье. Ни то, что с внешним врагом, а даже с внутренним. Хотя зачастую внутренний враг, возвращенный самими собой, куда коварнее и опаснее внешнего. Внешнего врага ты имеешь возможность при удачном стечении обстоятельств сокрушить одним умелым ударом. Внутреннего же надо уничтожить умно, возможно талантливо и долго. Приблизительно столько же, сколько вы его и вскармливали по своей же глупости, неосмотрительности и поверив, в чей-то изощренный обман.

Вероятно, внутренний враг Володи был достаточно силен и коварен, если вот так приковал к постели его молодое, на вид крепкое, тело. Как показал последующий разговор, я не ошибся. Володя рассказал, что ему 28 лет. У него не было никогда проблем со здоровьем. Он работал на стройке, хорошо зарабатывал, занимался боксом. И вдруг коварный инсульт. По всему его состоянию было видно, что до сих пор не может прийти в себя. И самое главное во всем его поведении чувствовалось, что на последующей полноценной, радостной жизни он поставил окончательную и жирную точку.

Когда он встал с кровати, пролежав после того, как утром вошел в комнату около трех часов, его шаги были предельно осторожны, плечи опущены. На обед он шел как на неизвестную еще ему экзекуцию. Через два дня, понаблюдав за ним, я решился ознакомить его со своим методом.

Выслушав меня, он сказал: "Значит я вот так, как дурак, буду идти и вслух произносить, что-то как заклинание. А кто-то заметит и подумает, что я сумасшедший".

"Володечка, – возразил я, – после поражающего инсульта у тебе прошло уже больше года. Ты сам мне об этом сказал. На тебя посмотрят, как на сумасшедшего, когда узнают, что ты сам просто так отказался от неизвестного тебе способа самоисцеления, даже не опробовав его в деле".

"И потом, – добавил я, подумав, – Вот прямо перед тобой зеркало. Ты сейчас стоишь и украдкой от меня смотришься в него. Прошу тебя, не стесняясь никого, посмотри на себя в зеркало свободно и оцени свое отражение сам".

После моих слов Володя с удовольствием оглядел себя еще раз в зеркале. В зеркале отражался внешне крепкий, молодой парень в спортивном костюме. Смотря со стороны, вряд ли кто-нибудь мог сказать, что у него нарушение двигательного аппарата. Своим отражением он явно остался доволен. Повернулся ко мне и улыбнулся.

"А вот теперь, – продолжал я, – вспомни, как ты боксировал. Но при этом, когда ты постараться произвести запланированный удар своей пораженной рукой, вслух произнеси слова. И я сказал первые предложения, что тогда пришли мне в голову:

"Удар, еще удар! Здоровою рукой
Я становлюсь сильнее с каждым днем,
Я помогу себе в ударе здоровою ногой!
А слабость улетучится со сном".

Володя опять повернулся к зеркалу. Повторяя сказанное мной, и, чуть путая их, сделал несколько боксерских движений.

"А? Ничего! Мне нравится! Совсем другое ощущение! Как вы там говорили? А лучше запишите!".

Он не мог еще писать, у него была поражена именно правая рука. Я записал ему эту рифмованную установку и еще несколько подходящих для него.

Мне радостно было наблюдать, как Володя работал над собой. К сожалению, он делал это не всегда. Все – таки его зависимость от чьего-то чужого мнения была очень высока. Да, внутренний враг. Он бывает достаточно силен для быстрой победы над ним, даже если тебе это и очень необходимо.

Через несколько месяцев я встретил Володю. В разговоре выяснилось, что так как я ему предлагал, он над собой не работает. Перемещался он чуть лучше, чем тогда, когда мы виделись в последний раз. Стихов писать не начал. Другим творчеством тоже не занялся, хотя о поэзии как моей целительнице я рассказывал. Как говорится – насильно мил не будешь.

Я получил еще одно подтверждение, насколько силен закон авторитета. Полагаю, читатель знает этот закон. Именно этот закон дает некоторым лжецам, и крутить сознанием многих людей. Для успешности процесса требуется только заявить себя официально как высококвалифицированного специалиста и подобающим образом оформить свое окружение и, конечно же, одеть костюм. После этого мозг человека полностью во власти увиденного и услышанного. Перед вами неоспоримый авторитет по тем вопросам, что он излагает.

Вам и в голову не приходит, что вы сами только что наделили его уникальными знаниями и доверием, просто услышав его должность и увидев его костюм или машину. В действительности, ни один из этих атрибутов нисколько не может говорить о научных современных знаниях. Впоследствии же может выясниться, что они говорят только о его изворотливости и способности профессионально лгать.

Возможно для Володи вдобавок услышанным от меня рифмованным установкам истории моего самоисцеления был необходим набор всех этих атрибутов, тогда возможно он и довел бы восстановительный процесс своей ноги и руки до совершенства.

//-- История пятая. Евгений --//

Мне кажется, эта история еще удивительнее и неожиданнее, чем все остальные. Во всяком случае, когда я встретил героя моей короткой, но очень для нас всех значимой истории, она постепенно стала превращаться именно в такую.

В аудиторию вошел красивый седой мужчина. Весь его внешний вид говорил о хорошем, приносящем ему заслуженное удовлетворение здоровье. Улыбка, шутки, источаемые им во время разговора, могли сказать кому угодно только об одном – он именно тот баловень судьбы, которому всю жизнь везло, и он оказывался именно там, где в данный момент и находилось то самое везение, так необходимое каждому из нас. Он почитал немного из своих стихов. Мы познакомились. Его звали Евгений. Имя говорило

само за себя – человек был рожден для искусства.

А вот теперь о самом главном. Я ошибался. Евгений возможно и был рожден для искусства, однако 25 лет отслужил в частях доблестных вооруженных сил нашей страны. Мало того, что он служил. Как, оказалось, он принимал самое активное участие в устранении последствий аварии на Чернобыльской АЭС и схватил в свое время столько рентген, что лучше эту цифру не озвучивать.

Теперь о самом главном. После того, как он побывал в Чернобыле, страсть к поэзии стала его каждодневной спутницей и не оставляет его и по сегодняшний день. К своему удивлению, да и удивлению врачей на здоровье практически не жалуется, несмотря на свои почти 70 лет. Да и что немаловажно, все, абсолютно все его стихи о любви к жизни, и, конечно, о самом прекрасном – любви к женщине.

Вот такая она поэтическая самотерапия во всей своей красе.

//-- * * * --//

За семь лет я перенес много хирургических операции различной степени сложности, вызванные и онкологическими диагнозами тоже. Почти год находился под воздействием сильнейшей химиотерапии и лучевой терапии. После любого из этих вмешательств в мой организм я восстанавливался в кратчайшее время.

Утверждать это позволяет мне тот факт, что врачи называли более длительные сроки восстановительного процесса. С другой стороны, пациенты, вышедшие на курс реабилитации в аналогичном состоянии, тратили на него значительно больше времени. И каждый раз мой метод поэтической самотерапии позволял мне не только сокращать предполагаемый срок реабилитации, но и все это время находиться в прекрасном настроении. Когда, изучая биографии великих поэтов, писателей и художников, я убедился в том, что я далеко не первый кто использовал этот метод на своем жизненном пути, меня, с одной стороны, это огорчило.

Однако, с другой стороны, и обрадовало. Среди людей, делающих для своего восстановления то же самое, что и я, не было вероятно тех, кто осознавал бы суть происходящего, а тем более разработал конкретные рекомендации для других людей, идущих по пути восстановления собственного здоровья. И, конечно, наибольшее удовлетворение мне дал тот факт, что я оказался в реабилитационной команде таких гениев, как Александр

Сергеевич Пушкин, Михаил Юрьевич Лермонтов, Лев Николаевич Толстой и многих других, о которых я и написал в этой книге. Уверен, что в этой команде значительно больше людей во всем мире, только пока мы о них не знаем.

Думаю, вы согласитесь со мной, что к фактам биографий таких людей у нас есть основания присмотреться и вдуматься в них. Вот я и решил предложить вам окончательно сформировавшуюся после длительных испытаний восстановительную методику поэтической самотерапии.

Еще раз позволю себе остановиться на самом понятии терапия.

Изначальное значение греческого слова *theraps* – тот, кто сопровождает, спутник. Основной его смысл в современном мире – лечение, исцеление, забота. Опираясь на изложенные выше исторические и современные факты, мы еще раз с уверенностью можем сказать, что это классическое определение полностью соответствует понятию поэтической самотерапии.

Красивые слова, что нас сопровождают,

не их ли мы поэзией зовем?
А спутница из мудрых слов,
с которой иногда, не думая, играем,
то не она ли вовремя
о чувстве позаботится твоим?
Или, умерив пыл, поможет успокоиться,
или создать в минуту боевой накал.
Поэзия, она целителем для нас
в наш трудный миг помочь является.
Ее заботливый Творец для нас создал!

Теперь еще раз определим смысл понятия поэтическая самотерапия. Поэтическая самотерапия – это «вид психотерапии, а точнее арт-терапии, который использует поэтическое слово, созданное человеком, находящимся на пути реабилитации собственного организма, после четкого осмысления полезности и доходчивости для него созданного им поэтического слова с целью ускорения и улучшения реабилитационных процессов».

Американский психотерапевт Карл Витакер говорит о разнице между терапевтическим и терапией. "Терапевтическое действие оказывает все, что влечет за собой рост и цельность... Любого опыт может оказаться терапевтическим". Вот именно этот опыт нас то и интересует! Опыт воздействия собственного поэтического слова произнесенного вслух.

И что же мы уже получили вследствие рассмотрения опыта различных биографий? Первое и главное, это высвобождение чувств, направленных на созерцание собственного недуга. Если нам не удастся высвободить свои чувства из-под такого созерцания, приносящего только отрицательные эмоции, то процесс реабилитации организма будет только затягиваться и носить тягостный, неприятный характер.

И второе – измененное состояние сознания, непременно возникающее во время написания и произнесения вслух вами уже любимых стихов. Причем изменять свое сознание вы можете в любом вами выбранном направлении от детских воспоминаний до достижения вами фантастических рекордов в любом виде вашей деятельности.

При использовании поэтической самотерапии необходимо помнить, что "Терапевтическое влияние оказывает не сама ситуация, а ее значение для человека". Другими словами, если поэтическое слово вынимает вас из рутины подчас бессмысленной реальности, то будьте уверены, вы выздоравливаете.

Естественно, для организации такого процесса должно работать все – и то, что вы сознательно занимаетесь сами своей реабилитацией, не отдавая ее на откуп только многоуважаемым врачам, и то, что верите в свои силы, и то, что рядом люди, понимающие вас и выбранный вами именно такой дополнительный путь оздоровления, и специалист по поэтической самотерапии, имеющий собственный опыт по восстановлению здоровья. В противном случае вашего необязательного отношения к процессу (от случая к случаю) стихосложения, (то есть, когда этот процесс не является целенаправленным), обращение к стихам уже нельзя будет называть поэтической самотерапией и ждать положительного результата воздействия на реабилитационные процессы.

Основные рекомендации по применению поэтической самотерапии

1. Любовь и еще раз любовь к самому себе. Не забывайте гениального Александра Сергеевича: "...любите самого себя почтенный, мой читатель...".

При организации восстановительного процесса человеческого организма эта любовь, любовь к самому себе, самая, что ни на есть, главная. Поэтому здесь я не говорю о любви к остальным людям. Она была, есть и будет основной составляющей в жизни человеческого общества на Земле. Однако в своих произведениях при восстановительном периоде больше внимания необходимо уделять, так необходимому вам позитивному настрою. Не надо ездить по самому себе бесчувственным танком истязающего самоанализа. Он никак не укладывается в понятие поэтической самотерапии.

2. Трезвость восприятия окружающего мира. Выполнение первой рекомендации не позволит вам не выполнить этот второй пункт! Только она – трезвость – является фундаментом для построения третьего пункта, без которого вы бессильны перед надвигающимся недугом.

Вспомните гениального Гете. В ранней юности судьба поставила его перед выбором, наградив тяжелейшей болезнью. Поэтическая самотерапия со снадобьями лекаря чернокнижника поставила его на ноги. И с тех пор к поэзии он добавил и совершенно трезвый образ жизни. Результат – его покоровивший поколения "Фауст" и множество научных открытий. А главное 82-летняя полная ярких событий жизнь.

3. Интуиция. Она полноценно работает только при трезвом восприятии мира. В любых других условиях надежда на нее может подвести достаточно здорово. Опять же, вспомните судьбы гениев, представленных хотя бы на этих страницах. Пробегитесь по извилинам своей памяти, и вы обязательно найдете множество примеров, когда именно интуиция помогла, или вы ее, к сожалению, не услышали только из-за отсутствия трезвого ее восприятия.

4. Создание стихов как классических, так и целенаправленно терапевтических. Хотя, как показала моя практика, и те, и другие это отражение вас самих, и те, и другие требуют очень внимательного и ответственного отношения к каждому слову, запятой, точке. Чистая, не замутненная любым наркотиком (алкоголь, табак, др.) интуиция в нужный момент подскажет о необходимости развития вашего поэтического дара. Вам надо будет только внимательно слушать ее.

Итак, мы постепенно подошли к созданию непосредственного лекарства – стихов. Оружия, предназначенного для уничтожения ваших возможных недугов. Именно оно будет в максимальной степени блокировать их развитие.

Неслучайно стихиры предваряются стихами. Стихира (греч. многостишие) – церковное песнопение, содержащее кратко выраженное прославление праздника или святого. При пении или чтении на богослужении стихиры обязательно предваряются стихами.

Стихиры, предваренные стихами,
звучите вы из храмной тишины.
С молитвою вне времени, веками,
просторами летите молящейся страны.

Поэзия Евангелия – Христа наследие.
Поэзия от Бога, дарованная нам.
Становится реальным воскрешение,
если доверился божественным стихам.
В них слово каждое полно оздоровления,
и каждый вздох твой силой окрылен.
Стихи библейского нетленного сказания,
великой мудростью я вашей напоен.

5. Вера. Неслучайно я поставил веру не первой. Выстраиваемый нами дворец нашего здоровья стоит именно на ней. Любая другая основа может быть в одну минуту подмыта скрытым от наших глаз быстротечным мнением, что неминуемо приведет к разрушению всего, так нами любимого, дворца здоровья.

Говоря о вере, мне хочется еще раз остановиться на теснейшей связи с поэтическим словом не только "Библии", но и "Корана".

"Библия" и "Коран" уже имеют свое переложение на современный поэтический язык. Считается общепризнанным, что именно поэтическое слово может просто и доходчиво для запоминания передать глубокий смысл этих двух книг. Да, именно слово поэтическое. Только поэзия долетит мгновенно до вашего сердца и разума и запомнится с максимальной легкостью.

Сейчас я предложу вам маленький тест в подтверждение того, что между восприятием стиха и прозы есть огромная разница, если даже и стих, и проза несут абсолютно одну и ту же смысловую нагрузку.

"Я вас любил: любовь еще, быть может,
В душе моей угасла не совсем;
Но пусть она вас больше не тревожит;
Я не хочу печалить вас ничем.
Я вас любил безмолвно, безнадежно,
То робостью, то ревностью томим;
Я вас любил так искренно, так нежно,
Как дай вам бог любимой быть другим".

Строки!!! Эти строки, не счесть сердец и разумов, в которых они мгновенно зажгли чувство любви, надежды, желаний объять собой весь мир в благодарность за то, что их сказал именно Александр Сергеевич Пушкин. Кто лучше него сказал и скажет о любви?

Любовь – она вроде и есть любовь. Однако для подтверждения сказанного изложим замечательные пушкинские строки в прозе. Причем изложим не в вольном, авторизованном изложении, а максимально точно используя пушкинские слова и пушкинский смысл:

"Я вас любил. Возможно, в моей душе любовь еще не угасла. Однако вас это не должно тревожить, потому как я вообще ничем не хочу вас печалить. Повторяю, я вас любил молчаливо, спокойно, но при этом томился, то от ревности, то от робости. Любил я вас очень искренне, очень нежно. Дай вам Бог, чтобы другой любил вас так же".

Ну, как вам!? Что-то екнуло, подпрыгнуло? Или возможно приятное тепло разлилось по вашему телу? Думаю, что нет. Хотя уверен текст не оставил вас полностью безразличным

к изложенному в нем чувству несостоявшейся взаимной любви.

Вот почему поэзия и еще раз поэзия так важна при любом реабилитационном процессе.

6. Четкое понимание истинного смысла произносимого и услышанного слова

Где бы в какой ситуации вы не находились, все ваше существо, начиная с вашего "могучего повелителя пространством", как говорил Пушкин в "Евгении Онегине", ума, до маленькой клеточки вашего, так вами любимого, организма находится под непрерывным воздействием, на первый взгляд, незаметных слов. Эти слова могут сформировать могучие силы для борьбы со случайным недугом, а могут в один момент стать его помощником и наносить вам существенный вред, которого вы могли бы легко избежать, не впуская в себя эти слова.

На ниже приведенной схеме вы видите, под каким постоянным воздействием различных источников слов мы находимся ежеминутно и почти круглосуточно. Все они в той или иной мере воздействуют на нас.



Не обращать на это внимание – все равно как не протирать глаза и лицо, когда на них постоянно попадают какие-нибудь вредные, отравляющие ваш организм вещества. Конечно, можно стоять с опущенными руками и ждать, пока, как говорится, все высохнет или отвалится вместе со всей вашей привлекательностью. А если не высохнет, или ни отвалится, и еще хуже всего впитается в очаровательные глазки и бархатистую кожу? Что тогда!?

А это может произойти, если мы будем забывать, что слово не просто слово. Слово в полном своем осознании нашим мозгом – это словозвук. И, если, как мы видели на многих приведенных выше примерах, ясно не представлять себе смысл произносимого, а только улавливать лениво его звук, то желаемого эффекта придется, вероятно, ждать достаточно долго.

7. И что же можно в наш удивительно технически оснащенный двадцать первый век при восстановлении своего здоровья можно без них, современных технических средств, обойтись? – Конечно, нет! Тем более, что они в нашем случае просто необходимы. Здесь я говорю о нашем маленьком друге и помощнике – компьютере, диктофоне.... Все ваши рифмованные установки и созданные вами поэтические произведения записывайте на диктофон и прослушивайте их, прослушивайте! Однако при определенных условиях. Во-первых, они должны вам нравиться самому. Во-вторых, записывать надо те, которые вы

уже испытали на практике и почувствовали положительный эффект от правильно выбранных, соответственно расставленных, обрамленных в вашу рифму слов. Таким образом, у вашего задержавшегося недуга под натиском поэтической самотерапии ни минутки не будет, чтобы передохнуть и закрепиться на пошатнувшихся позициях.

8. Мужество. Да, именно мужество. Для создания собственного лекарства – поэтической самотерапии вам необходимо мужество.

Для любого творчества оно крайне необходимо. Человек, занимающийся творчеством, идет на незнакомую территорию. Он не знает, что будет. После окончания своего трудового дня он даже не может знать, сколько он заработал, да и заработал ли вообще.

Но в нашем случае речь идет не о деньгах. Здесь речь о несравнимо более важных вещах: жизни и смерти. И только через мужество, через каждодневные усилия по созданию и уверенному применению созданного самим лекарства можно добиться желаемого результата.

Английское слово courage (мужество) имеет одинаковый корень с французским словом соеиг, обозначающим сердце. Как сердце качает кровь к рукам ногам и мозгу, обеспечивая физиологию органов, так и мужество не дает угаснуть нашим творческим силам, обеспечивающим наш организм бесценным лекарством.

Итак подводим итог: у нас есть сильнодействующее лекарство для восстановления нанесенных нам преднамеренных и случайных жизненных ран. Если раны душевного плана, они также пытаются обосноваться в тканях нашего любимого тела, хотя одно без другого не бывает, в любом случае нашим лекарством будет оперативное и постоянное применение поэтической самотерапии.

При возникающих сомнениях можно еще и еще раз обратиться к опыту различных людей разных поколений. Я насколько мог на своем опыте, а, главное, на опыте великих поэтов, писателей постарался показать, колоссальный положительный эффект от воздействия поэтического слова на все стороны личной жизни. Хотя, на первый взгляд, наша жизнь кажется невероятно далекой от поэзии, но это только на первый, как мы с вами и убедились.

На нашу жизнь, наше здоровье постоянно действует множество различных факторов. Я ни в коем случае не пытался утверждать, что только сила слова определяла в судьбах наших героев все судьбоносные события. Однако согласитесь со мной, что совпадение смысловой направленности сказанных поэтами слов с линиями их судеб и состоянием здоровья иногда просто завораживает. Значит мы с вами обязаны очень пристально относиться к этой взаимосвязи при взгляде на свое собственное здоровье. В любом случае отрицать очевидное, мягко скажем, не совсем правильно.

Однако, имея в своем арсенале такое сильнодействующее лекарство, будьте внимательны. Вы не должны допустить, чтобы в пузырьке с этикеткой "Мое здоровье" вам подсунули сильно-действующий яд. Яд из спутанных смыслом ядовитых слов. Будьте максимально внимательны!

Лекарство и яд в поэзии

Лекарство и яд бывают в стихах —
глотнешь впопыхах, не заметишь.

В слове одном возможен крах
в малом и быстром сюжете.

Или победа несется твоя
на помощь душе усталой,
а в строчках твое долгожданное "Я"
на долгие годы то самое.
Ты тщетно искал его без стиха,
слова незаметно коверкая,
забыв, как может слепить пурга
той речи, что смыслу неверная.
Так пей же по капле лекарство свое,
поэзией слова рожденное,
и страданье любое станет ничто,
словом стиха покоренное!

Несомненно, поэзия – лекарство и яд не только для гениев. Вы только, что смогли убедиться, что это именно так. Наши герои сами готовили это сильнейшее снадобье, и чем больше душевной силы вкладывалось в каждое слово, тем быстрее он действовало. Вылечивая целителя, или ускоряя его уход в мир иной.

Если быть точным, конечно же, любое человеческое слово имеет определенную силу. Но поэтическое слово, в силу своей привлекательности и доступности к душе и сердечному ритму человека, действует как никакое другое.

Александр Блок как-то сказал: "Только перед смертью можно до конца понять и оценить Пушкина". Позволю себе, не меняя Блоковского смысла, на правах человека, испытавшего состояние очень близкое к такому ощущению, о котором говорит Блок, написать так: "Не надо испытывать случай и ждать последнего момента жизни. В Пушкинской поэзии есть необходимое каждому человеку лекарство, и он обязан его принимать, если верит в силу слова. Однако не надо и забывать, что в словах бывает не только лекарство, но, к сожалению, и яд. Поэтому, не следует упиваться только красотой, полетом поэтических слов и доступностью стихосложения. Можно случайно увлечься творческим полетом и, пьянея от восхвалений, хлебнуть и не раз губительную порцию яда из тех же, на первый взгляд, так красивых и звучных словосочетаний".

В современном философском словаре есть такие слова:

«Коль скоро нечто важное, однако совершается, значит самое главное в структуре – не структура, а то, что выходит за ее пределы».

В нашем случае то важное, что совершается, исходя из многочисленных исторических примеров, это оздоровление человеческого организма. Поэтому надо помнить о ней, главной нашей цели, о здоровой и долгой в своей плодотворности жизни. И дать ее нам может божественный поэтический дар при внимательном и уважительном к нему отношении.

9. Составленные Вами рифмованные установки или стихи общетерапевтической направленности, написанные вами или взятые из книги должны произноситься вслух и только вслух. Вслух, громко, уверенно с осознанием реабилитационных процессов, ведущих только к достижению поставленной вами цели, без каких-либо даже минимальных сомнений. Произнесение их про себя, без выразительного озвучивания, не даст надлежащего результата.

В "Библии" мы уже нашли подтверждение произнесения молитв, стихов и рифмованных установок вслух. Теперь такое же подтверждение дал нам и "Коран". Само слово "Коран"

означает "чтение вслух". Его произносили, сохраняли и воспроизводили устно. Он звучит и должен звучать в голос. Так же устно, в голос, звучит и поэзия, поэтому именно поэтические переводы могут передать хоть небольшую часть художественных особенностей "Корана".

Обратили внимание, что "Коран" означает чтение вслух. Только с озвучиванием слов усиливается оздоровительный процесс вашего организма, и укрепляется ваша вера в его победный финал.

«... И так вера от слышания, а слышание от слова Божия...»

Римлянам 10:17

Вот, пожалуй, и все на сегодняшний день. Этими полезными открытиями, сделанными мною как реабилитантом, и позволявшими в кратчайшие сроки после операций восстанавливать здоровье я могу поделиться с тобой, дорогой читатель.

И предлагаю вместе со мной поблагодарить наших гениев за то, что они пользовались целительным даром поэтической самотерапии, давая себе жизненные силы для создания, удивительных по глубине своего смысла произведений, по сей день питающих нас.

Несомненно, число поэтов в России и других странах значительно больше, чем я привел в своей книге. Однако, согласитесь, что анализ творческого пути именно таких гениев в свете поэтической самотерапии, дает возможность каждому усомнившемуся проверить приведенные данные и мои выводы.

Испытайте на себе воздействие поэтической самотерапии, учитывая опыт любого вам понравившегося поэта или писателя. Сделайте это не один и не два раза. Оглянитесь, посмотрите в себя, и, если вы найдете в настоящем или прошлом своей жизни зачатки поэзии, уверен – это не зря.

Самые сильные аргументы в пользу любой даже максимально верной теоретической методики ничего не доказывают, пока они не подтверждены личным опытом.

Поэтому предлагаю провести один день вместе с поэтической самотерапией, всего только один. И реально ощутить на себе ее действие.

8

Пример одного дня с поэтической самотерапией

На примере этого дня терапии поэтического слова мы представим с вами, как Вы будете заниматься восстановлением или поддержанием вашего здоровья.

Этап первый. Вы проснулись! Посмотрели в окно, а за окном ливень стеной. Вы инстинктивно поежились, представляя себя в нем или на остановке общественного транспорта, или в то время как вы будете бежать до своего гаража. Прямо скажем, только что вы вдохнули всей грудью негативных впечатлений. Затем, проникшись уже промозглостью погоды и похлопывая себя по плечам, вы побрели в душ.

И, даже если перед душем сделали легкую разминку, все равно молчаливая ваша негативная реакция на погоду уже сделала свое дело. С самого что ни на есть утра, вы уже снабдили сами себя маленьким зарядиком отрицательной энергии, и она не замедлит сказаться на вашем самочувствии. Не сразу, но когда эти зарядики поднакопятся, они произведут маленький взрыв. Вы даже не поймете, что все началось именно тогда, в тот

самый день у окна, за которым шел обыкновенный ливень. Может быть в это время он шел в тысячах городах, и на него из окна посмотрели тысячи людей, но только вы сделали первый, случайный шаг к ослаблению своего здоровья.

А могло быть и все совсем по-другому. Подойдя к окну, вы увидели не просто ливень – за окном с неба льется нескончаемый поток чистой воды.

"Вот сейчас бы выбежать, встать под него и наслаждаться ощущением как крупные чистейшие капли слегка помассажируют мою кожу и омоют божественной влагой все тело! Эх, как хорошо!" – подумали вы и тут же почувствовали, как по вашему телу разлился могучий поток энергии. Вам даже показалось, что вы только что побывали под струями горного водопада.

И, глубоко вдохнув, после этого вы прочитаете свою утреннюю молитву, или вот это стихотворение:

Желанье одно – и я за окном.
Срастаюсь с ливнем вместе.
Мы по лужам бодро идем,
о небе мечтая синем.
Хорошо с дождем нам вдвоем,
его шум мысли гонит.
С ним я силен, как далекий гром
Буду встречен везде и понят.

И обязательно вслух громко, четко можно сказать даже с пафосом. Вы ведь заряжаете себя как боксер перед боем. Боем, который будет длиться целый рабочий день. Да и нам не помешает зарядиться: хорошей, безопасной, мужественной, сильной энергией. Именно такие характеристики этой поэтической установки и дает нам фоносемантический ее анализ.

Этап второй. Вы едите на работу. Вспомните, чем занята ваша голова при этом. Уверен, она занята, чем угодно, только ни тем, чем надо. Вы, наверняка, думаете о проблемах существующих и несуществующих, сложных и простых и т. д., и т. д.

На самом же деле планы на день у вас должны быть сверстаны еще вчера. Ну, а проблемы надо решать по мере их поступления.

Впечатления, положительные впечатления! Вот что вам так необходимо до начала рабочего дня. До того, как уже после начала рабочего дня вам при всем вашем нежелании будут подбрасывать впечатления отрицательные.

Так вот вы едете или идете, насыщая себя хорошими образами окружающего мира, и вслух говорите:

"Мои здоровые, сильные ноги
по земле меня сами несут.
Им здоровые: сердце, печень, желудок
болеть никогда не дадут!

Сердце стучит ровно, ритмично.
Нервы спокойно выбирают маршрут.

Мозг все поняв, мыслит разумно.
Память диктует, что планы ждут.

Позвоночник здоровый крепкий и гибкий.
Наслаждение в движении и жизнью самой!
Да я молод мышцами крепок!
Я здоров, и всегда я буду такой".

Фоносемантический анализ: мужественный, сильный, шероховатый, угловатый. То, что текст шероховатый и угловатый, скажу, что нашей целью и не было достичь в нем вершины стихосложения. А вот мужественность и сила – это именно то, что нам необходимо для поддержания наших сил.

И не устану повторять: "Обязательно ВСЛУХ!". Только тогда все работает и приносит ощутимую пользу организму.

Этап третий. На работе. Здесь все должно быть оперативно – это ведь работа. Значит, если вы случайно или преднамеренно подхватили от любящего вас сослуживца или сослуживицы порцию негатива – тут же обнулили ее любым понравившимся стихотворением, дающим вам жизненную энергию и порцию хорошего юмора. А можете тут же и написать небольшую эпиграмму на случившееся. Настроение вот увидите, станет великолепным!

Нет, конечно, можно ответить грубостью и заставить противника ввязаться в словесный бой. Итог ясен всем – настроение испорчено, нервы – ниточки заставили заиграть ваши и так податливые на это, внутренние органы. Другими словами, результат, если анализировать его с точки зрения мудрого сохранения здоровья, прямо скажем не из лучших. Вывод один – оперативная поэтическая самотерапия, вот ваше лекарство в течение рабочего дня.

Этап четвертый. Поездка домой. Алгоритм тот же, что и при поездке на работу.

Этап пятый. Отдых дома. Здесь уже окончательная свобода вашего поэтического выбора в зависимости от ситуации. Эта свобода до отхода ко сну. Перед сном вы читаете вслух молитву, или стихи строго терапевтической направленности, заряжая ваши внутренние органы на оздоровительный ночной отдых.

В случае болезни, когда вы постоянно находитесь дома, принцип всего вышесказанного сохраняется. Только в этом случае надо, конечно, больше уделять время стихам строгой терапевтической направленности и различным положительным впечатлениям, музыке, природе...

Помните как у Александра Сергеевича Пушкина:

"Но здесь меня таинственным щитом
Святое провиденье осенило,
Поэзия как ангел-утешитель
Спасла меня, и я воскрес душой".

А если человек воскрес душой, значит и телом – другого не дано.

Мои аргументы в пользу поэтической самотерапии подтверждены опытом людей разных поколений на разных этапах их жизни. Именно этот факт позволил мне говорить с вами о

поэтической самотерапии со страниц этой книги.

Поэзия хочет помочь в преодолении ваших трудностей. Позвольте ей сделать это для вашего блага. Об этом прошу не только я. Об этом просят многие, многие люди, память о которых, благодаря их таланту, прошла через века и тысячелетия.

И, если на прочитанных только что страницах книги мне удалось убедить вас, что каждое ваше слово легко и непринужденно может формировать не только ваше здоровье, но и судьбу в целом, я буду безмерно рад, считая, что цель достигнута. Значит, мне удалось оказать хоть какую-то помощь тем людям, кто ищет выход из сложных жизненных ситуаций, и не может его найти просто потому, что недооценивает силу слова, и, в первую очередь, своего собственного.

9

Стихи общетерапевтической направленности

1. Нижеприведенные стихи были написаны не как поэтически рифмованные установки. Они рождались сами без постановки мною какой-нибудь определенно выбранной реабилитационной задачи. Они интересны тем, что писались в самые трудные моменты жизни, связанные с борьбой за выживание любыми силами.

Прочитав, вы обязательно поймете, что их содержание недвусмысленно направлено на самоорганизацию всего человеческого "Я" для проведения успешной реабилитации организма.

Его прикосновение

Не что не сравнится с понятием,
данным свыше нам.
Не что не станет открытием,
если Он не подскажет Сам.
Сам не станет тобою,
в храм с тобой не войдет, и своею рукою
по жизни не поведет.
Тогда ты станешь открытием,

открытием для себя.

Прикоснешься к скрижалям,
и поймешь, что такое судьба.
Не что не сравнится с понятием,
данным свыше нам,
если к твоим открытиям
прикоснется он Сам.

Это стихотворение было написано через несколько дней после поступления в больницу. До операции оставалось более 10 дней.

Интересный скрытый звукосмысл показал его фоносемантический анализ.

Стихотворение производит впечатление чего-то тихого, трусливого, тусклого. Да, а у

кого нет хоть малейшего чувства страха, когда ему предстоит сложнейшая хирургическая операция. Однако, когда вы сравните выводы фоносемантического анализа по этому стихотворению, по последующим написанным практически непосредственно перед операцией, то поймете как поэтическая самотерапия помогала овладевать спокойствием и добиваться так необходимой уверенности в достижении положительно результата.

Молитва моего стиха

Молитва моего стиха,
тебя мне Библия дала.
И, если на душе пурга,
ты не допустишь корни зла.
Со мной отныне навсегда —
ты, вера, сила от Христа.
С тобой один не буду я!
Спасибо Библия моя!

Это стихотворение с точки зрения фоносемантического анализа носит характер мужественного сильного, величественного, хорошего и т. д. Не одного отрицательного состояния.

Перед операцией

Здесь и сейчас, непременно!
Кто и зачем во мне кричит?
Понимаю, но постепенно —
Господь выделяет для дела кредит.
Но не дает нетерпенье покоя,
умоляю: «Господь, дай его мне!»
На коленях прошу, прошу, стоя:
"Пусть нетерпенье будет вовне.
Покинет меня, пусть покинет,
и вместо него, но всегда
из меня на мир смирение глянет,
суету и гордыню уняв – прошу Тебя"

Здесь главными фоносемантическими характеристикам являются безопасность и нежность.

В реанимации

Реанимация – надежд коронация,
во сне встающая, вне меня.
Умом врачей ради жизни рожденная,
Родная, выходила ты меня!
После скальпеля вновь сотворенные

Мы реанимируемся хохоча!

«ДОБРОТА» и «СИЛА» – вот, что скрыто в этих на первый взгляд смешных словах, в соответствии с выводами его фоносемантического анализа.

На рождении этого стихотворения я хочу остановиться подробнее. Во-первых, оно пришло мне в голову возможно через полчаса, возможно через час после того, как я пришел в себя в реанимационном отделении после семичасовой хирургической операции. И сразу я очень пожалел, что у меня нет с собой блокнота и авторучки, чтобы его сразу записать. Просить врача или медсестру принести их из палаты, я не стал, понимая, что у медицинского персонала естественно и так много реальных оперативных проблем.

Вот такое бодрое настроение после нейрохирургической операции, когда из головы еще торчит трубочка, через которую в колбочку отходит наркоз.

А теперь я вам хочу рассказать о случае, который произошел во время моего полуторасуточного пребывания в реанимационном отделении. Там на койке, рядом со мной в какой-то момент положили еще одного послеоперационного больного с такой же трубочкой в голове. Некоторое время он спал. Потом проснулся, повернул несколько раз головой в разные стороны и успокоился.

Однако через несколько минут на всю реанимационную палату раздался душераздирающий крик: "Сволочи!!! Гады!!! Кровь выкачивать!? Я разрешения не давал! Паразиты!". Дальше, конечно, последовали другие выражения, как правило, сопровождающие мужскую высшую степень недовольства ситуацией. После такого бойцовского клича он мгновенно вскочил, и в реанимационной палате только его и видели. Через несколько минут бунтаря поймали и водрузили на законное послеоперационное место. Он спокойно заснул.

Впоследствии он рассказал нам, что когда проснулся в реанимации и увидел, как по трубочке из головы стекает красноватого вида жидкость, он решил, что это врачи берут у него кровь. Естественным его порывом было обезопасить так горячо им любимую головушку от коварного вмешательства хирургов.

Для чего я вам это все рассказал? Совсем не для того, чтобы постараться вас рассмешить. Я хочу привести вам пример двух послеоперационных состояний своего и его. Мое было основано на абсолютной вере к оперировавшим меня хирургам и на моем мысленном нахождении даже после операции в мире восстановительной поэзии. Его же, как мы видим из случившегося, на тотальном недоверии к тем же хирургам и отсутствии исцеляющего его поэтического мира.

Вам остается только выбрать один из двух. Который из них для вас комфортнее, и приятнее? Или метаться по палате с душераздирающими криками, всех подозревая в непрофессионализме, или спокойно сочинять стихи, направив скрытую силу своего воображения на восстановление организма.

А теперь анализ стихотворения с точки зрения фоносемантики. Данный текст производит впечатление: ОКРУГЛОГО, СВЕТЛОГО, СИЛЬНОГО, ГРОМКОГО, ХРАБРОГО, МЕДЛЕННОГО, ЯРКОГО, РАДОСТНОГО. Да, именно такое заключение дает фоносемантический метод по анализу эмоциональной составляющей текста. Прочитав эти характеристики поэтического послеоперационного текста вряд ли кто-нибудь осмелится утверждать, что они не ведут к спокойному восстановлению сил после сложнейшей нейрохирургической операции. Что, как говорится, и требовалось доказать.

Мозг и Я

Вдруг он метнулся в сторону,
показал скрытый пыл,
поиграл с настоящим,
и в свете лучей застыл.

Подобрался к фантазиям,
улетел на них в небеса,
примерился к римским сандалиям,
и тихо шепнул: это – я.

Тот, кто преследует,
намеченное тобой,
тот, кто внезапно радуется
и в бурю приносит покой.

Тот, кто уносит в миры,
увиденные вчера,
затем из любой игры
крикнет: "Теперь пора".

Пора тебе обладатель,
дарованным судьбой,
понять, что мира Создатель
наделил его и Собой.

Мыслями наигравшийся,
беспокойный твой мозг,
работой увлекшийся
под звук собственных розг.

От Бога созерцанием,
мира вокруг себя,
чтобы с Его понятием,
познал человек свое "Я".

Я, мозгом увлеченное,

реальность забывшее дня.
Поняв, мозг есть – оружие,
оружие даже из сна.

После операции (на момент работы над ногой)

О, помоги мне Господи прожить!
Еще прожить на белом свете!
Я так желаю, Господи, творить,
и бегать, бегать по планете!
О, Господи, походку прежнюю мне дай,
была, что в молодые годы.
С ней встречу я когда-нибудь и старь,
вдыхая горный воздух, проникая в гроты.
О, Господи, я знаю, слышишь ты меня,
и веришь ты в меня, в мои мужские силы.
Я же клянусь, не проживу ни дня,
не восхвалив Тебя за данные тобой,
мне в творчестве порывы!

Творению Бога

Смотрю на тебя, творение Бога,
отчего ты топчешься у порога?
Отчего не желаешь открыть
дверь, что может тебя впустить?
Дверь желаний твоих и мечтаний,
за которой ты будущий сам,
и вне навязанных сновидений
души твоей истинный храм.
Исполняй же свое решение!
Не жди, как хозяин войди!
Осознай ты Бога творение,
Его милость ждет впереди.

10

Рифмованные установки строго определенной терапевтической направленности

В этой главе я предложу для возможного вами использования поэтические рифмованные установки. Эти установки помогали мне, многим другим реабилитантам при восстановительных процессах. Поэтов прошу отнестись к ним снисходительно. Несмотря на то, что я называю установки поэтическими, конечно же, их нельзя назвать стихами в классическом смысле. Поэтому прошу помнить, их главная задача не совершенствовать мировое поэтическое наследие, а нести человеку направленный бодрящий и

оздоровительный эффект.

Поэтической терапии

Я счастлив?
Да, конечно, счастлив!
Как рыба я в своей судьбе.
Поняв в стихе, что было скрыто —
я сам завидую себе!

Да, именно такое состояние ума, души, разума, тела, внесла поэтическая самотерапия в мою жизнь. Чего и вам от души желаю.

Любимым глазам

Мои глаза – здоровые, красивые
Под ними веки чистые, лукавые,
Глаза не красные, не утомленные,
Спокойные, в общении приятные.

Скажите, вам приятно будет общаться с человеком, у которого такие глаза? Мне кажется – приятно. Да и самому приятно иметь такие глаза. Так почему же в реальности такие не иметь, просто несколько раз в день, повторяя шутливое, красивое четверостишие и при этом улыбаясь самому себе.

Обожаемому телу

Стихи слагайте телу своему —
оно здоровьем вам ответит.
С душой слагайте по уму —
вашу любовь оно приметит.

Здесь, как впрочем и в остальных случаях, вы можете дать волю своей фантазии. Лучше вас вашего тела никто не прочувствует. А тем более даже не предположит, что вы от него можете хотеть в данную минуту или в недалеком будущем.

Необдуманной фантазии

Не предрекай, отчаянно вздохнувши,
и силу слова так легко не искушай.
Придет момент, и разум твой уставший
докажет вновь, как он тебя оберегал.

Как только вам захотелось вслух пофантазировать, особенно не задумываясь о последствиях вами сказанного, прошу, вспомните это четверостишие и произнесите его так же вслух. Уверен, вы тут же осознаете, что только что до этого озвученные вами

фантазии не имеют под собой ничего реального и отдавать им часть своей жизненной энергии, конечно же, не надо.

Любимым печени и желудку

Печень работает хорошо.
Полный комфорт в желудке.
Они говорят:
"ваше" имя с болью все,
будь счастлив каждой минуткой!
Каждой минуткой
мы любим тебя,
живи же здоровой шуткой!"
Моя печень, желудок —
вы радость моя,
справляйтесь вы с нагрузкой!

Вот песня, задравная любимым, и не раз каждого выручавшая наш человеческий организм. А раз он человеческий, то и к нему надо по-человечески, с любовью и с ласковыми словами. Там, где стоит прочерк, вы можете поставить свое имя. А если есть желание, и написать задравную песню своим любимым органам.

После приема лекарства

После ложечки смеси (указать какая смесь, лекарство) С восходом зари,
организм мой работает как часы.
Не от дождя не зависит, ни от грозы,
и давление в норме, хоть сиди, хоть пляши!

Если вы принимаете лекарство или травы, будет хорошо закреплять их действие таким четверостишием. В скобках указать название лекарства.

Ноге после операции

Моя ножка уверенно,
встает на землю спокойно.
Мозг мой размеренно,
контролирует ее достойно.

Ситуацию с восстановлением правой ноги после нейрохирургической операции я уже описывал, так что повторяться не буду. Повторю только одно, именно эта установка в корне изменила скорость восстановления моего двигательного аппарата, на который в настоящий момент существенных жалоб к великому своему удовольствию не имею.

Нервам, палочкам-выручалочкам

Я спокоен. И днем, и ночью, я всегда спокоен.
Каждые нерв мой в движениях глаз и рук,
в систему выдержки моей надежно встроены,
не позволяя порождать коварный стресс, испуг.
Я был и есть, и буду трезвого ума достоен.

Стих посвящается первоисточнику всех возможных и невозможных человеческих недугов, тоненьким ниточкам нашего любимого организма, на которых он держится и балансирует вместе с нами, как опытный эквилибрист, нашим любимым и презируемым зачастую нами – нервам. Они предстают перед нами такими, при более пристальном рассмотрении. И как же их не удостаивать каждый день поэтическим терапевтическим вниманием, давая им дополнительные силы для их нелегкой работы на благо нашего жизненного благополучия? Недаром книга нашего барда Владимира Высоцкого была так и названа «НЕРВ».

Дорогой мой читатель, если ты всей внутренней силой желаешь восстановления или поддержания на желаемом уровне своего здоровья, то реальный или виртуальный сборник, произносимых тобой слов, или написанных стихов не должен называться «Нерв», или скажем «Необдуманный психоз», или как-нибудь еще так.

Предположим, что на одну чашу нашей жизни хотим мы этого или не хотим уже легли наши нервы. Тогда на вторую чашу мы обязаны совершенно сознательно положить свое словесное искусство, тем самым уравновесив их, и дав возможность нашему любимому организму возможность восстанавливаться после судьбоносных боев.

Заканчивая свое повествование, хочу сказать только одно:

Богу молюсь я собственной рифмой
и во славу слагаю стихи.
Вздохом каждым и каждой строчкой
не впускаю земные грехи.

Появиться на мыслей пространстве
и потом в дела перейти.
В каждом слове и каждой букве
к вере я выбираю пути.

Стих мой – не полет ниоткуда.
Смысл его не ведет в никуда.
Для пытливой мысли – отрада.
Стих не предаст никогда.

Я молюсь им за ваше здоровье,
и за силы молюсь я свои,
чтобы класть с утра к изголовью
от Него вам молитвы-стихи.

Удачи! Ваши возможности беспредельны!

Ваш Олег Шляговский

11

Литература

1. 1. Рейтблат А.И. Как Пушкин стал гением. – Москва, 2001 г.
2. Позов А.С. Метафизика Пушкина. – Труды РАН, 1998 г.
3. Пеньковааш А. Загадки Пушкинского текста. – Москва, 2005 г.
4. Долдобанов Г.И. Хроника жизни и творчества А.С. Пушкина в 4-х томах. – Москва, 2009 г.
5. Левкович ЯЛ. Летопись жизни и творчества А.С.Пушкина в 4-х томах. – Москва, 1991 г.
6. Листов В.С. Голос музы темной к истолкованию творчества и биографии А.С.Пушкина. – Москва, 2005 г.
7. Горюнов С.В. Герменевтика Пушкинских сказок. – СПб, 2009 г.
8. Седова Г.М. Я жить хочу... А.С. Пушкин – последние месяцы жизни. – СПб, 2007 г.
9. А.С. Пушкин – документы к биографии. – СПб, 2007 г.
10. Утков В.Г. Петр Павлович Ершов. – Новосибирск, 1950 г.
11. Утков В.Г. Дороги «Конька-Горбунка». – Москва, 1970 г.
12. Утков В.Г. Гражданин Тобольска. – Свердловск, 1972 г.
13. Бужор Е.С. Поэтические истины. – Москва, 2009 г.
14. Поэзия Серебряного века. – Издательство "Дрофа", "Вече", 2002 г.
15. Поэзия Серебряного века. Стихотворения. – Издательство "ЭКСМО", 2006 г.
16. Поэзия Серебряного века. Антология. – Издательство "ЭКСМО", 2007 г.
17. Лев Толстой: «Надо учиться жить больному», Валентин Коровкин, доктор мед. наук.
18. Овсяннико-Куликовсшй. Вопросы психологии творчества – Пушкин, Гейне, Лермонтов. – Москва, 2009 г.
19. Гете Иоганн: Поэзия и правда. Из моей жизни. – Москва, 2003 г.
20. Гете Иоганн: Стихотворения. Страдания юного Вертера. – Москва, 2007 г.
21. Гейне Генрих. Собрание сочинений. – Москва, 1980 г.
22. Гиджеу С.П. Генрих Гейне о нем. – Москва, 1983 г.
23. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. – СПб, 2002 г.
24. Копытин А.И. Практическая арт-терапия. – Москва, 2008 г.
25. Мережковский Д. С. Собрание сочинений в 4-х т. – Москва: Правда, 1990 г.
26. Панфилов АД. Есенин без тайн. – Москва, 2007 г.
27. Быков Д. Борис Пастернак. – Москва, 2005 г.
28. Мережковский Д.С. Иисус неизвестный. – Москва, 1996 г.
29. Быков Д. Борис Пастернак. – Москва, 2005 г.
30. Панфилов АД. Есенин без тайн. – Москва, 2007 г.
31. Маршак С.Я. Воспитание словом. – Москва, 1971 г.
32. Соловьев Б. Поэт и его подвиг. – Москва, 1971 г.

33. Мень А. Сын человеческий. – Москва, 1991 г.
34. Вейдле. Умирание искусства. – Москва, 1996 г.
35. Вейдле. Эмбриология поэзии. – Москва, 1996 г.
36. Воронин С.В. Основы фоносемантики. – Москва, 1982 г.