

АЛЕКСАНДР КУЛЬПИН

ПРОТИВ ТЕЧЕНИЯ



ИСТОРИЯ О ВЫБОРЕ. О ЖИЗНИ. О СЕБЕ.
И О ТОМ, ЧТО ОСТАЁТСЯ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ВАЖНЫМ.

Главное —
не быть как все.
Главное —
быть человеком.
И делать
правильный выбор.

Неважно,
куда несёт
течение.
Важно —
какой выбор
ты делаешь
каждый день.

Эта книга посвящается моему сыну Сашульке.

Спасибо тебе за то, чему ты меня научил.

Там, где есть любовь, время бессильно.

Предисловие

Если бы несколько месяцев назад кто-нибудь сказал мне, что я напишу книгу почти из ста глав, я, скорее всего, только улыбнулся бы, потому что у меня не было такой цели.

Я никогда не мечтал стать писателем, не составлял заранее подробный план книги, не искал издателя и не думал о том, что однажды буду сидеть над каждой главой, подбирая слова так, чтобы они могли не просто рассказать мою историю, а, возможно, помочь другим людям внимательнее посмотреть на собственную жизнь.

Всё началось совсем иначе. Однажды я решил рассказать историю, которую долго носил в себе, историю о том, как уже во взрослом возрасте, движимый самым обычным человеческим любопытством, я сделал то, чего раньше никогда не собирался делать, - решил попробовать наркотики. Я не искал острых ощущений, не пытался убежать от жизни, не находился в депрессии и не хотел кому-то что-то доказать. Мне просто захотелось самому понять то, о чём так много говорят и так мало знают по-настоящему.

Тогда мне казалось, что это будет небольшой рассказ. Честный, без прикрас, без попытки кого-то напугать или прочитать очередную нравоучительную лекцию. Мне хотелось лишь поделиться своим опытом и объяснить, почему сегодня я совершенно искренне могу сказать: лучше никогда не повторять эту ошибку. Именно поэтому я начал публиковать свои мысли в своём Telegram-канале, даже не подозревая, к чему всё это приведёт.

Но произошло то, чего я совсем не ожидал. Когда была написана первая часть, за ней естественным образом появилась вторая, потом третья, а затем возникли вопросы, на которые невозможно было ответить несколькими страницами. Чтобы объяснить одно, приходилось говорить о другом. История постепенно перестала быть историей только о наркотиках. Она всё

глубже уводила меня к размышлениям о сознании, мышлении, свободе, ответственности, вере, здоровье, любви, боли, утрате, благодарности, биохакинге, активном долголетии и, наконец, о том, что делает человека по-настоящему живым.

В какой-то момент я понял, что уже давно пишу не рассказ, а книгу. И, наверное, самое удивительное заключалось в том, что эта книга менялась вместе со мной. Пока я работал над её страницами, некоторые мои взгляды становились глубже, некоторые убеждения менялись, а многие вопросы, которые я задавал в начале пути, к его завершению открылись для меня совсем с другой стороны.

Поэтому всё, что вы прочитаете дальше, - это не попытка научить вас правильно жить. Я вообще не считаю, что кто-то способен прожить жизнь за другого человека или дать ему универсальные ответы на все вопросы. Эта книга - приглашение к честному разговору. Иногда непросто, иногда болезненному, иногда неожиданному, но именно честному.

Возможно, вы согласитесь далеко не со всеми моими мыслями. И это совершенно нормально. Мне бы очень не хотелось, чтобы вы принимали мои слова только потому, что они написаны в книге. Гораздо важнее, если они заставят вас остановиться, задуматься и найти собственные ответы.

Наверное, именно в этом и заключается главная идея этой книги. Не заставить вас думать так, как думаю я, а помочь вам начать ещё внимательнее прислушиваться к самим себе. Если после прочтения последней страницы вы закроете книгу и хотя бы на несколько минут посмотрите на свою жизнь немного иначе, значит, всё это было написано не напрасно.

Добро пожаловать. Наш путь начинается.

Глава 1. Сладкий вкус успеха

Была весна 2004 года.

У меня крепкая, дружная семья. Дочке - скоро 10 лет, сыну - почти 3 года. Маленький сорванец, который уже перенёс несколько операций, но при этом всегда с несмолкаемым смехом. Мы жили полной жизнью, наполненной делами, заботами и, казалось бы, настоящим счастьем.

В этом же году мы открыли своё итальянское кафе-мороженое с ресторанным уклоном. Место, где витали ароматы джелато и правильной итальянской пасты. Это была наша гордость, воплощение мечты и общего труда. Мы с женой работали как одно целое: она - с утра, я подключался ближе к полудню, и мой день заканчивался далеко за полночь.

День за днём. Без выходных. Без отпусков. Работа. Дом. Дом. Работа. Всё крутилось вокруг бизнеса.

Доход был - и от ресторана, и от моего сетевого бизнеса. Мы не нуждались. У нас всё было. Даже собака - наша мечта, джек-рассел, которую мы завели всей семьёй. Эта живая, быстрая, почти безумная комета впоследствии прожила с нами почти 17 лет и стала настоящим свидетелем взросления детей.

Но снаружи - одно, а внутри...

Появилась рутина. Ощущение, будто ты варишься в бесконечном дне сурка. Каждый день похож на предыдущий: суета, счета, контроль, ответственность. И вот чтобы хоть как-то вырваться из этого ритма, мы вечерами с сотрудниками собирались за ужином. Иногда в ресторане, иногда выезжали в город.

А по выходным начались вылазки в ночные клубы. Танцы, громкая музыка, алкоголь... Смех был, а лёгкости - нет. Радость не задерживалась надолго.

Со временем я понял: это не моё.

И я начал искать новое окружение. Предприниматели. Люди, которые жили на других скоростях. Говорили о проектах, инвестициях, но... и об отдыхе тоже.

И вот однажды я услышал, как кто-то из моих новых знакомых мимоходом сказал: «На выходных - экстази. Отлично включает мозг и придаёт уверенности жизни». Сказано было буднично, без пафоса. Просто как один из способов разрядки.

Меня зацепило. Не шокировало - именно зацепило. Я не был наивен. И мне было почти 33. Не подросток, не бунтарь. Успешный предприниматель, семьянин, человек, привыкший всё контролировать.

Так почему бы и не понять, о чём речь?

Я начал искать. Читать. Погружаться. Моё любопытство включилось на полную. Я изучал, как действуют разные вещества - от экстази до героина. Не из легкомыслия, а с позиции исследователя. Учитывая мой опыт в сфере биодобавок, мне было интересно: что именно меняется в теле? В мозге? В ощущениях?

И однажды я поймал себя на мысли: «А если попробовать? Не для кайфа, а для опыта. Просто понять, что это. Смогу ли я при этом остаться собой?»

Я вспоминал, как в студенчестве в Казахстане несколько раз курил марихуану. В то время достать траву было проще, чем бутылку водки. Но мне не понравилось: сначала смеёшься до потери пульса, а потом расфокусировка, спутанность мыслей, потеря контроля, паника. Всё, что шло вразрез с моей природой. Мне всегда нужно было контролировать ситуацию вокруг себя.

Но сейчас... Сейчас я был другим. Я был взрослым, стабильным, осознанным. И решение пришло почти спокойно: попробовать - не как бегство, а как эксперимент. Как шаг туда, где, возможно, меня ждёт что-то новое.

Глава 2. Первый шаг за грань

После нескольких недель чтения статей, изучения форумов, научных публикаций и расспросов своих новых знакомых я принял решение: я всё-таки попробую. Мне было почти 33. Возраст Иисуса. Состоявшийся бизнес, семья, стабильность. Почему бы не позволить себе шаг за грань, если я и так всё контролирую?

Мне объяснили, что важно не только то, что ты принимаешь, но и где ты это делаешь. Обстановка - решающий фактор. Ни в коем случае не в подвале, не в душной квартире на окраине, не в полупьяной компании. Нет. Нужно пространство, наполненное музыкой, светом, красотой, людьми, у которых в глазах живёт свет, а не боль.

И вот настал этот вечер.

Меня пригласили на мероприятие, о существовании которого я раньше даже не подозревал. Это была не просто вечеринка - это было нечто другое. Там не было пьяных криков и дешёвого алкоголя. Вся публика - прилично одетая, ухоженная, уверенная в себе. Пахло дорогими духами и свободой. В воздухе витала музыка - сначала лёгкий, почти невесомый панк-хаус, затем плавно переходящий в ритмичный дэнс-хаус. Ближе к полуночи уже начал звучать прогрессив-хаус - будто сердце начинало биться в такт с каждым басом.

Именно тогда я решился. Я подошёл к своему знакомому и сказал: «Я готов».

Мне дали таблетку экстази - «колесо», как это называли. Сказали: начни с половинки. Подожди минут сорок. Не спеши. Всё должно идти естественно. Алкоголь исключён - только вода. Негазированная. Чистая. Всё должно быть чисто.

Я съел первую половинку и стал ждать. Минуты тянулись медленно. Я стоял у барной стойки, пил воду, наблюдал за людьми, слушал музыку, всматривался в пространство. Ничего. Прошло сорок минут. Потом час. Эффекта - ноль. Я пожал плечами, съел вторую половину таблетки и вернулся к своему стакану воды.

А потом что-то начало меняться.

Сначала это было как лёгкое дуновение ветра внутри сознания. Вдруг музыка стала не просто фоном - она стала мной. Каждый ритм звучал где-то внутри, проходя сквозь грудную клетку, как биение собственного сердца. Краски вокруг стали глубже, ярче, насыщеннее - будто кто-то подкрутил контраст в моих глазах. И... я расслабился.

Но не просто расслабился - я будто освободился. Ушло напряжение, которое я даже не замечал в повседневной жизни. Исчез зажим в теле, исчезла социальная скованность, исчез внутренний цензор. Я начал разговаривать. С незнакомцами. Легко, непринуждённо. Я, тот самый я, который обычно просчитывал каждое слово, прежде чем сказать его вслух, вдруг просто говорил. И слова лились, как будто из нескончаемого источника.

Это было удивительно. Я чувствовал себя другим человеком. Точнее - собой, но в лучшей, освободившейся версии. Без фильтров. Без контроля. Без страха. Меня словно отпустило.

Всё, что казалось важным, - финансы, графики, встречи, контроль - ушло куда-то на задний план. Всё это стало неважным, несущественным, не настоящим. Будущее больше не давило. Прошлое больше не тянуло. Был только этот момент - музыка, свет, ритм, люди, я.

И я танцевал.

Я танцевал, как будто никогда не танцевал до этого. Без стеснения, без шаблонов, без вопросов «а как я выгляжу». Просто позволил телу двигаться. Я будто стал волной, вибрацией, чистым ощущением. И в этом движении было столько свободы, как будто с меня сняли оковы, которые я даже не знал, что ношу.

Воду я пил постоянно, чувствуя, как она проникает в каждую клеточку тела. Никогда раньше я не чувствовал обычную воду так.

Я не заметил, как наступил рассвет. Шесть утра. Утро, которое выглядело не как конец ночи, а как новое начало. И самое удивительное - мне не хотелось уходить. Тело не было уставшим. Сознание было ясным. Душа - наполненной.

Я приехал домой на рассвете. Прилёг. Может быть, подремал час. Может, два. Но спать не хотелось. Меня будто подхватила волна энергии, и я, абсолютно не чувствуя усталости, к полудню уже был на работе - включённый, заряженный, ясный.

Что это было? Почему я чувствую себя так легко и свободно? Почему во мне столько радости без причины? Это ли не счастье?

Теперь я начинал понимать своих новых знакомых. Тех, кто говорил о «перезагрузке» на выходных. Да, это именно то слово. Я будто нажал на внутреннюю кнопку «сброс», и всё, что давило и утомляло, исчезло. Открылось пространство.

Внутри звучало: «Я живой. Я свободный. Я счастлив».

Глава 3. Рациональный взгляд и новая граница

Конечно, дома никто не знал о моём эксперименте. Да и зачем говорить? Я просто рассказал, что ездил на вечеринку. Не более. Всё остальное оставалось во мне.

После первого опыта с экстази я не бросился повторять его, как могло бы показаться. Напротив, я провёл своеобразную внутреннюю аналитику. Мне было интересно: почему это дало такой эффект? Что происходило с моим телом, с мозгом, с восприятием?

Я отметил несколько очень ярких физических моментов. Во-первых, тело будто нагревалось изнутри. Температура явно повышалась, бросало в жар, и единственным способом сбалансировать это состояние становилась вода. Я пил её много, часто, и чувствовал, как она буквально спасает, охлаждает, возвращает в равновесие.

Был ещё один нюанс, не совсем удобный, но честный: каждый раз, заходя в туалет, я сталкивался с неожиданной трудностью - организму требовалось время, чтобы «включиться» даже в таком простом процессе, как сходить по-маленькому. Всё шло с какой-то задержкой, как будто не по команде.

И, пожалуй, самым сюрреалистичным открытием стали мои глаза. Когда я взглянул на себя в зеркало, я застыл: зрачки были огромными. Настолько, что казалось, они заполняли всё пространство радужки. Чернота зрачков расширялась, будто стремилась вобрать в себя весь свет. Это был не я, а кто-то другой - тот, кто смотрел на мир в расширенном фокусе. И это производило впечатление. Мощное.

Но при всём этом ясность ума оставалась. Не было затуманенности, как от алкоголя. Не было потери контроля. Напротив, я ощущал себя сфокусированным, включённым. Даже во время действия экстази у меня родилась пара бизнес-идей. И не просто идеи - я интегрировал их позже в своём бизнесе. Они сработали.

Я видел в этом опыте только плюсы.

Внутри появилось ощущение, что если использовать такое средство, скажем, раз в месяц, для внутренней перезагрузки, ничего страшного не случится. Тем более что никаких последствий после первого раза я не ощутил.

Почти.

На следующий день я встретил тех самых знакомых, с которыми был на вечеринке. Они выглядели... погашенными. Не так, как накануне ночью. Улыбки, свет в глазах - всё исчезло. Я удивился:

- Что с вами? У вас что-то случилось?

- Нет, - ответили они. - Это нормально. После таких выходных это нормально.

Этот ответ я просто принял. Тогда не стал копать глубже.

А через пару недель пришло новое приглашение на парти. В этот раз - Мюнхен. Говорили, будет масштабнее. Более «элитная» вечеринка, с более «высоким уровнем» публики - как по финансам, так и по качеству организации.

Я подумал: почему бы и нет?

Тем временем я начал ещё глубже изучать тему. Что ещё существует, кроме экстази? Какие вещества, какие эффекты, какие последствия? Тогда мир наркотиков ещё казался мне ограниченным и понятным. Были «тяжёлые» - героин, крэк. Про них я сразу себе сказал: никогда. Ни при каких условиях. Это запрет. Это грань, через которую я не переступлю.

Но где-то на периферии моего интереса начал мелькать другой персонаж - кокаин.

Он казался чем-то иным. Визуально - «чистым». Образно - «элегантным». Как будто был не наркотик, а некий секретный атрибут для избранных. Тогда я знал, что он действует всего 40 минут, что стоит дорого, что его могут позволить себе далеко не все. Один грамм чистого вещества стоил более 120 евро - сумма весомая даже по тем временам.

Я ещё не думал пробовать его. Я просто наблюдал. Просто изучал.

Глава 4. Очки сквозь ночь

Приглашение на следующую вечеринку я получил от тех же ребят. Мюнхен. Только теперь это была не просто тусовка, а, как они сказали, нечто особенное.

Элитное, закрытое, стильное.

Публика - исключительно здравомыслящие, состоятельные, умные и «прокачанные» люди. Всё должно быть на уровне.

- Только имей в виду, - предупредили меня, - дресс-код будет специфическим.

- В каком смысле?

- Это в стиле Burning Man. Ярко. Экстравагантно. Необычно. Ты должен выделяться, быть интересным визуально. И обязательно: тёмные очки. Даже если ночь. Очки - маст-хэв.

Я усмехнулся. Очки? Ночью? Это казалось странным. Но, зная, что ребята знают толк в деталях, я приготовил всё, как просили.

Я и раньше любил яркие цвета в одежде, особенно на фоне сдержанной немецкой моды.

Но на этот раз подошёл к стилю с фантазией: чтобы быть частью действия, нужно уважать его правила.

Вечеринка оказалась действительно закрытого типа. Без приглашения не войти. Рекомендации, список на входе, фейсконтроль, уровень.

И вот я вхожу. Пространство окутано мягким светом. Музыка - глубокая, пульсирующая. Всё продумано до мелочей. Публика? Да, это была совершенно другая лига.

Люди вокруг выглядели так, как будто они сошли со страниц дорогого lifestyle-журнала. И при этом всё очень тонко.

Не было напыщенных логотипов на всю грудь. Эти бренды были известны только тем, кто в теме.

Простой человек и не заметит, но если разбираешься - понимаешь: перед тобой вещь за тысячу евро, и это минимум. На запястьях - часы, которые не кричат о себе, но говорят тем, кто слышит.

Сразу на входе мне вручили два колеса.

- Начни с половинки. Часа через полтора можно ещё. И надень очки сразу. Поверь, пригодятся.

Я последовал совету.

Первое полушарие таблетки растаяло во мне незаметно. Минут через сорок пространство стало дышать. Всё вокруг словно начало светиться. Я почувствовал, как оживает каждая клетка тела. Я вгляделся в людей и понял, что они тоже «включены».

Все - в тёмных очках.

Без них были только единицы. И у этих людей... глаза были огромными. Зрачки - как у кошек в темноте, распахнутые, словно втягивающие в себя всё происходящее.

Это был клуб расширенных зрачков и свободной энергии.

Музыка? Восхитительная. Настолько чистая, что ты не слушаешь её - ты в ней. И неважно, в какой ты компании.

Все вокруг - словно старые знакомые, которые просто давно не виделись. Люди общались легко, свободно, щедро обменивались визитками, контактами, идеями.

Это были предприниматели, топ-менеджеры, стартаперы, инвесторы. Никто не терял лицо. Все были в своём уме, но этот ум был как будто в режиме turbo.

Пили в основном воду. Холодную, чистую, живую. Некоторые - дорогое шампанское, Veuve Clicquot, но это было скорее для антуража.

Главный напиток ночи - вода. Она охлаждала внутренний огонь, поддерживала темп, была союзником в танце.

В какой-то момент, ближе к шести утра, кто-то из моих новых знакомых сказал:

- Закинь ещё пол-колеса. И поехали дальше. У нас афтер-пати.
- Авто... что?
- Афтер-пати. Это особенное место. После вечеринок, для тех, у кого организм всё ещё бурлит. Там можно дотанцевать, довыпустить.

Просто не быть один на один с возвращением в быт. Она до полудня. Идеальный мостик в новый день.

Это было неожиданно. Но и вполне логично. Я кивнул, проглотил очередную половинку, и мы поехали.

Афтер-пати была в меньшем помещении, но не уступала по атмосфере. Всё так же - музыка, свет, танцы. Просто меньше людей.

Но те, кто остались, были из тех, кто умеет идти до конца. И мы продолжали танцевать, общаться, жить внутри этого ритма до самого полудня.

Это была другая сторона реальности. Та, в которую редко приглашают.

Но если ты туда попал, уже не сможешь смотреть на обычные тусовки, алкогольные вечеринки и бессмысленные сборища так же, как раньше.

Потому что здесь всё было иначе.

Глава 5. Откат

После элитной вечеринки и афтерпати, где, казалось, сама жизнь пульсировала в такт музыке, я весь день буквально плыл на волнах воспоминаний. Перед глазами всё ещё вспыхивали кадры той ночи: свет, движения, лица, разговоры, объятия, искры радости и ощущение, будто я находился на пике своего существования. Казалось, словно я прикоснулся к какому-то особому измерению - туда, где нет боли, сомнений и тяжести жизни.

Но ночь, наступившая после этой эйфории, принесла не отдых, а что-то странное. Это был не сон, а скорее полусознательное состояние с закрытыми глазами. Я лежал, но не спал. Отдыхал, но не восстанавливался. Мозг работал, будто машина на холостых оборотах, а тело не понимало, как отключиться.

А к вечеру следующего дня меня накрыло. Накрыло так, как я даже представить не мог.

Это было не похмелье. Нет. Это было так, словно природа выдала мне кредит счастья, который я потратил за одну ночь, а теперь пришло время платить. Но не просто платить, а платить с огромными процентами, которые тянули меня на самое дно.

Меня словно выжали. Полностью. Внутри была пустота. Апатия. Я не хотел говорить, не хотел есть, не хотел видеть даже близких. Всё раздражало. Всё казалось бессмысленным. Мир стал серым, тяжёлым и давящим. Даже дыхание давалось с усилием, словно воздух больше не был насыщен жизнью, а превратился лишь в обязанность дышать.

Когда я снова встретился со своими знакомыми, то, не скрывая своего состояния, спросил:

— Что это было?.. Что со мной происходит? Это вообще нормально?

Они посмотрели на меня с лёгкой полуулыбкой и сказали почти хором:

— Это и есть откат. Добро пожаловать в реальность.

Они объяснили, что за один вечер я испытал невероятную концентрацию нейромедиаторов: серотонина, дофамина, окситоцина. А теперь оказался в яме. Настоящей яме. И организму потребуется несколько дней, чтобы снова начать вырабатывать хотя бы что-то из этого. Сейчас, сказали они, ни в коем случае нельзя снова принимать экстази. Наоборот, лучше просто отдыхать, выпить немного пива, побыть в тишине и спокойствии.

Я понял: это была жёсткая плата. Цена за ту ночь света.

А потом, словно в продолжение разговора, мне сказали:

— То, что ты видел, - это был лишь «немецкий уровень». Сдержанный, аккуратный. Но если хочешь увидеть, как люди действительно умеют «жечь», поехали с нами в Киев.

— В Киев? — переспросил я.

— Да. Там славяне, брат. Они умеют устраивать такие вечеринки, что немцы нервно курят в сторонке. Киевские тусовки - это не просто шоу. Это целый ритуал. Как тайный клуб, где душа выходит на орбиту и танцует с богами.

И я задумался. Задумался всерьёз.

Глава 6. Перед полётом

Откат, который накрыл меня после той сумасшедшей ночи, оказался не просто следствием вещества - он стал настоящей точкой размышлений.

Не сразу, но спустя пару дней в этой яме я начал задумываться: а действительно ли оно того стоит?

Нужно ли брать в долг у жизни ради одной ночи кайфа, чтобы потом платить такими жёсткими процентами?

Состояние напоминало эмоциональные качели с отсутствием тормозов. Взлетел - восторг, полёт, эйфория... А потом - мордой в асфальт. Жёстко. Больно. Тихо.

Я начал задаваться вопросами, которые редко задают себе в такие моменты: «А что, если не возвращается то, что ты отдал? Что, если кредит невозвратный?»

В тот момент я принял для себя промежуточное решение: не отказываться полностью, но использовать... дозированно. Редко. Осторожно.

Я начал осознавать, что доза - ключ.

Потому что в этой игре, как только начинаешь играть часто, ставки резко растут. И организм - коварный компаньон - привыкает.

Он больше не довольствуется малым. Он требует ярче, громче, сильнее.

И вот тогда ты уже не ты, а только обслуживающий персонал своих ожиданий.

Но была ещё одна вещь, которая меня удивляла всё больше. Чем глубже я погружался в этот ночной мир, тем чаще ловил себя на мысли: «Вот этот? Да ну, не может быть...»

Я начал замечать, что люди, которых я знал давно, - серьёзные, успешные, «приличные» на первый взгляд - были уже давно в этой теме. Причём глубоко.

Те, о ком бы никогда не подумал, что они хоть раз попробовали что-то запрещённое, свободно говорили о своих опытах - с интересом, с деталями, с внутренним знанием вопроса.

Меня это не пугало. Наоборот, интриговало.

Я начал расспрашивать. Узнавать. Слушать.

- А что ты ещё пробовал, кроме экстази?
- Какие ощущения?
- Что меняется?
- Что даёт, а что забирает?

Каждый рассказ открывал для меня новую грань. Новую дверь. Новую фантазию.

Я стал ощущать, что реальность, которую я знал до этого, - это лишь плоская картинка, а тут открывался многомерный мир с неизвестными переходами, контрастами, глубинами.

Меня всё больше влекло узнать, что ещё возможно.

Время шло. Мне исполнилось 33. Возраст Иисуса. Странная цифра. Символичная.

Я чувствовал: что-то должно измениться. Внутри назревало что-то важное.

Мои друзья тем временем не стояли на месте. Они побывали на Казантипе, в Крыму. Вернулись сияющие, с глазами, полными эмоций, как будто увидели другую вселенную. Потом - Киев.

Их рассказы становились всё более насыщенными, как будто тусовки были не просто развлечением, а каким-то посвящением.

Я же, будучи завязан на бизнесе и ответственным за летний сезон, - мой основной бизнес, - не мог себе позволить ни Казантип, ни Киев.

Я оставался в городе, занимался делами, но внутренне чувствовал, как моё любопытство и желание новых впечатлений растёт.

А потом наступила осень. И в Киеве началась Оранжевая революция.

Становилось жарко, но уже в другом смысле. Политическом.

Ехать туда в тот момент не было смысла. Опасно. Да и настроение было не то.

Но весна 2005 года принесла не только тепло. Она принесла решимость.

Друзья продолжали сверлить мне мозг своими рассказами. Их слова звучали, как песни сирен, зовущих в путь.

Я слушал и чувствовал, как внутри что-то тянет меня туда. Не просто в Киев. А в нечто большее. В опыт, который должен был случиться.

Да, за это время у меня было ещё пару небольших тусовок.

Лёгкие дозировки, тот же экстази, ничего больше.

Небольшие партии, малоэмоциональные. Скучные, честно говоря.

Как будто я уже попробовал десерт, а теперь мне предлагали хлеб.

И в этот момент зародилась первая мысль: а что, если начать делать свои тусовки?..

Но об этом позже. А пока решение принято.

Весна. 2005. Я лечу в Киев.

Глава 7. Киев. Новый уровень

После долгих обсуждений и метаний мы всё же решились - вылетаем в Киев.

Это была моя первая поездка в Украину, и она началась на удивление тепло: город встретил нас весенним солнцем, цветущими каштанами и какой-то особой, душевной атмосферой.

Мы не стали заморачиваться с отелями. Тогда было модно снимать элитные квартиры посуточно, и нам удалось взять шикарную четырёхкомнатную квартиру в сталинской постройке прямо на Крещатике, если не ошибаюсь, в доме № 25.

Всё выглядело настолько богато и с таким пафосом, что у меня было чувство, будто я попал в королевские покои. Огромные потолки, тяжёлая мебель, лепнина, позолота - полный антураж.

Стоимость - всего сто долларов в сутки. И это на троих! Мы чувствовали себя просто супербогачами, особенно с учётом тогдашнего курса - восемь гривен за евро.

В Украине за такие деньги можно было позволить себе очень многое.

Забавно, но соседом по этажу оказался никто иной, как сам Данилко - Верка Сердючка. Мы даже однажды пересеклись с ним в лифте.

Это было неожиданно, но как-то очень в тему. Киев вообще оказался городом сюрпризов.

После обустройства первой нашей вылазки стал один из самых пафосных клубов на тот момент - он находился в «Арена Сити», на самом верхнем этаже.

Название, честно, уже не вспомню, но вот ощущение от того места - как будто ты попал на элитную планету развлечений.

Двухуровневая площадка, свет, звук, диджеи, публика... Всё было на высшем уровне.

Мы уже успели закинуться по колесу - причём это были какие-то другие колёса, не такие, как раньше. Мягче, теплее, глубже.

Они были больше «на общение», на открытость, на эмпатию. И, что удивительно, эффект накрыл нас довольно быстро.

С первых же минут мы влетели в атмосферу, как будто вернулись в давно знакомый, но чуть забытый мир.

То, как выглядела киевская публика, меня поразило. Если в Германии всё было более приглушённо, то тут, наоборот, - лейблы, бренды, логотипы. И чем крупнее они были написаны на одежде, тем круче считалось. Всё было напоказ.

Чтобы занять столик, нужно было внести депозит. Но с нашими евро мы могли позволить себе всё, и мы взяли один из самых крутых VIP-столов.

И вот тогда началось настоящее шоу. Музыка... Музыка была потрясающей. Тот же стиль: денс-хаус, прогрессив, но звучание - другое.

Будто специально заточенное под славянскую душу. Она вела, поднимала, растворяла. Ни в одном клубе Европы я не слышал подобного вайба.

Атмосфера была тёплая. Добрая. Почти все были как братья. Но было видно: не все «на воде». Кто-то пил шампанское, причём не простое, а Dom Pérignon, и оно лилось рекой. Кто-то - коктейли. А кто-то - совсем «вне воды».

Мне объяснили: те, кто в чёрных очках, - это «на колёсах». А вот те, кто без очков, - «на белом». И вели себя они действительно иначе. Словно на другом уровне. Более отстранённые, возвышенные. Я стал наблюдать. Мне стало интересно. Потом - расспрашивать. Но об этом - позже.

Я думал, что, как обычно, мы зависнем в клубе до самого утра. Но моих друзей вдруг «попёрло». Причём так, что я понял - мы только начинаем...

Глава 8. Марафон

Вечеринка уверенно набирала обороты. Пространство вокруг нашего VIP-столика начало оживать: всё больше людей, всё больше энергии, и всё - на удивление гармонично. Молодые ребята, девушки, все приветливые, открытые, словно старые знакомые, встретившиеся на ежегодном фестивале радости.

Особенное внимание я ощутил со стороны девушек. Причём не просто мимолётный интерес, а настоящее, живое внимание. В Европе с этим, честно говоря, напряжённо. Особенно в Германии - если появляется хоть одна более-менее привлекательная девушка, к ней тут же выстраивается очередь из десятка мужчин. И ты уже конкурируешь не харизмой, а банальной настойчивостью.

А тут всё наоборот. Девушек было много. Красивая, ухоженная, харизматичная женственность витала в воздухе, и за короткий промежуток времени я услышал столько искренних предложений отправиться хоть на край света, что в какой-то момент всерьёз подумал: может, это всё сон?

И что поразительно - это не были девушки лёгкого поведения. Это были реальные, самодостаточные, воспитанные девчонки из хороших семей. Здесь все знали, кто «на чём висит», и именно это убирало фальшь. Была какая-то особая честность в этой игре. Они чётко понимали, что происходить с ними ничего не будет, и от этого были расслаблены и раскрепощены.

Дело в том, что под такими веществами у мужчин хоть и просыпается желание, повышается либидо, но тело играет по своим законам. Кровь уходит от определённых органов, чтобы обеспечить баланс, сердцебиение и концентрацию. И, скажем так, главный инструмент мужской реализации остаётся в спокойствии. Поэтому всё общение с девушками превращалось в удивительное, светлое и чувственное присутствие. Мы просто кайфовали - от танца, от музыки, от взаимного флюида.

В какой-то момент ко мне подходит один из моих знакомых и спрашивает:

- Саша, ты готов к марафону?

Я опешил:

- К какому ещё марафону? Бегать? Не-не, не по плану.

Он улыбнулся:

- Да нет, ты не понял. Марафон - это несколько дней подряд тусоваться без сна.

Я только усмехнулся:

- Слушай, я ради этого и приехал в Киев. Погрузиться в настоящую ночную жизнь, прочувствовать славянскую энергию. Вперёд.

И тогда поступило особое предложение - пройти в VIP-комнату. Это была закрытая зона под охраной. Никаких случайных гостей. На входе нас внимательно осмотрели, проверили и только после этого впустили. Полумрак. Тяжёлые шторы. Приглушённый свет. Плотная музыка где-то на фоне. Стены в звукоизоляции. Здесь всё было иначе - тише, серьезнее.

Вошёл молодой парень с подносом. Закрытым, как будто собирался подать горячее. Я наивно подумал: сейчас перекусим, и дальше - в бой. Но под этим «горячим» скрывалось совсем иное.

Когда крышку приподняли, я увидел зеркало. На нём - несколько ровных белых полос. Первое, что пришло в голову, - кокаин. Запретный плод, к которому я до этого не прикасался. Думал: вот он, момент.

Но не тут-то было. Один из ребят сказал:

- Не, это не то, что ты подумал. Это - «спид».

Я всерьёз напрягся:

- В смысле?! СПИД - это же болезнь...

Он рассмеялся:

- У нас это «скорость». Амфетамин. Даст энергию, силу, концентрацию. Полетишь в марафон как надо.

Я сразу обозначил свои границы:

- Слушайте, я никогда этого не пробовал. Если я сейчас пойду с вами, вы обязаны меня «держат»». Смотреть, как я, что со мной. Безопасность - это главное.

Ребята кивнули. Я почувствовал доверие. И, можно сказать, передал себя им «на ручное управление». Я взял в руки свёрнутую стодолларовую купюру, посмотрел на неё как на билет в новый, неизведанный мир и сделал это. Одна полоска. Один вдох. И я был готов к марафону.

Глава 9. Граница реальности

Марафон оказался не просто затеей. Это было безумие, растянутое на трое суток. Мы рванули с места, будто с катапульты, и остановиться было уже невозможно.

Один клуб, другой клуб, прыгнули в машину со своим водителем, ещё один клуб. Нас носило по Киеву, как ураган. В каждом месте - новые лица, новая энергия, новые ритмы. Мы были не гостями, а главными тусовщиками этой ночной стихии.

С нами всегда был охранник - молчаливый, собранный, будто сканер. Он держал нас в безопасной зоне, отсекая лишних, оберегая от случайных встреч с пьяными, агрессивными или просто «не в теме». Потому что у нас был свой вайб.

Мы не пили алкоголь, мы не теряли контроль. Мы нюхали спид. Волна за волной. И всё, что происходило вокруг, казалось мощным и одновременно бесплотным сном.

Мы пили много воды. Очень много. Тело требовало жидкости, но не еды. Аппетит отсутствовал от слова совсем. За эту ночь мы, наверное, сменили

пять или шесть локаций. И вот уже рассвет. Мы в клубе «Ганеша» - небольшом подвальчике, где стены дышали жаром и басами.

И тут меня пробрал настоящий страх. Я потерял из виду своих. Я не знал, где нахожусь. Телефона не было - мы их оставили в квартире. Денег почти не было - мой друг распоряжался моими деньгами. Город был абсолютно чужим. Паника подступала. Я вышел наружу с огромными глазами. Солнышко уже сияло и очень слепило.

И в какой-то момент я увидел своего знакомого. Он просто возвращался с перекура. А я будто снова родился. Момент настоящего облегчения.

Утром нас занесло в прикольное кафе в «Глобусе» - на Майдане. Красивое место, мягкий свет, лаунж, кальяны. Мы сидели как участники безмолвного спектакля. Не ели. Не говорили много. Просто пили воду и наблюдали. И, надо сказать, вокруг нас была особая публика. Какие-то парни, красивые девушки. В пространстве стоял тонкий запах весенней любви.

И в этой коматозной, но осмысленной тишине, в каком-то лёгком, едва осязаемом восторге от жизни всплыла фраза Михаила Жванецкого: «Не можешь любить - сиди, дружи». Она идеально передавала наше состояние - вроде бы все рядом, но каждый в своей Вселенной.

Публика была интересная. Это были не простые рабочие или крестьяне. Нет. С нами сидел владелец известного ресторана, с другой стороны - парень, у которого была сеть спа-салонов. Была девушка со своим агентством для моделей.

Кто-то уже ездил на Гоа, в Индию, кто-то - на Бали просветляться, кто-то ушёл в дауншифтинг после того, как «сделал кэш». В этих людях было что-то живое, свободное. Неформальные беседы, неожиданные темы, полная раскрепощённость.

Потом мы вернулись домой. Просто валялись. Не спали - сна не было. Не ели - еды не хотелось. Только вода. И снова спид. Вечером - снова клубы. Снова люди. Снова этот вихрь.

Так прошли трое суток. Без сна. Почти без еды. С максимальной стимуляцией. И то, что произошло со мной в самолёте на обратном пути в Германию... Это уже совсем другая история.

Глава 10. Полный откат

Прежде всего, давайте вспомним, каким был мир в 2005 году. Интернет - еле тянувший диалап или максимум слабенький ADSL.

Смартфонов не существовало, а слово «айфон» ещё не произносили даже футурологи. Марк Цукерберг только-только запустил свой студенческий проект Facebook - и то в США, и то для избранных университетов.

В Европе и тем более в странах бывшего Союза люди общались через SMS. У кого-то был модный раскладной Siemens или Motorola с полифонией, у кого-то - классическая Nokia со «Змейкой».

Компьютеры были медленными, тяжёлыми, с шумными кулерами и гигантскими мониторами. Не было Google Maps, не было Uber, не было Booking, и если ты не знал, куда идти, ну, удачи тебе, брат. Карта в руках, и вперёд.

Такси вызывали по телефону, и ты ещё молился, чтобы диспетчер поняла тебя с первого раза.

Оплатить картой? Ха-ха. Только наличка. Никаких приложений, навигаций, цифровых удобств. Мир был другим.

И вот в этот дикий, аналоговый 2005 год я вернулся домой из Киева после трёхдневного марафона.

Не просто тусовки, а настоящего энергетического шторма, где организм выжимался, как лимон, где эмоции били через край, а потом резко обрывались, как музыка после короткого замыкания.

Меня просто вырубил. Нервная система отрубил свет. Я честно скажу: я даже не помню, как мы доехали до аэропорта.

Тогда ещё не было современного Борисполя. Мы улетали из Жулян - из какого-то полуразваленного ангара, больше похожего на автостанцию в спальном районе, чем на международный аэропорт.

Меня буквально загрузили в самолёт. Всё, что я помню, - как в полусне кто-то сунул мне в руку стаканчик с кофе и что-то сказал. Я глотнул и снова провалился.

Я спал всю дорогу. Не просто спал - организм ушёл в аварийное отключение, чтобы хоть как-то восстановить хоть какие-то ресурсы.

Но самое страшное началось потом. Уже дома. Уже в своей зоне комфорта. Где, казалось бы, всё привычно и спокойно. Меня накрыло. Так, как не накрывало никогда в жизни.

Апатию нельзя описать словами. Это не похмелье. Это не просто усталость. Это - пустота. Абсолютная. Никаких желаний. Никаких эмоций. Ни к людям, ни к себе, ни к жизни вообще.

Ни мыслей, ни целей, ни смысла. Только тяжёлое тело и бесчувственный ум. Я не хотел работать. Я не хотел общаться. Я не хотел жить.

Это был откат. Самый жёсткий. Самый натуральный. Когда из тебя вышло всё - и хорошее, и плохое, - и ты остался просто пустой оболочкой.

Мозг выжжен. Нейромедиаторы сожжены. Тело функционирует на автомате. Но душа... Душа замолчала.

Я боялся, что это состояние навсегда. Что я не вернусь. Что я остался там - в том подвале, в том марафоне, в том зеркале с белыми полосками.

И знаете, в какой-то момент я действительно поверил, что назад пути нет.

Глава 11. Возвращение

После того как самолёт приземлился и вся киевская одиссея осталась позади, я словно упал в чёрную яму.

Меня будто выключили из жизни. Мир вокруг двигался, люди спешили куда-то, смеялись, ругались, жили, а я будто застыл. Глухая тишина внутри, тяжёлое тело, пустота в глазах.

Это состояние невозможно описать словами. Это не похмелье. Это не усталость. Это абсолютная оторванность от всего.

Не хотелось ни говорить, ни видеть кого-либо, ни вообще чего-либо. Всё было бессмысленно. Внутри - серый пепел.

Мозг сжёг все запасы радости, все капли мотивации и теперь требовал тишины.

Единственное, что медленно вытаскивало меня обратно, - работа. Я знал, что если не вернусь в свой бизнес, могу просто раствориться.

Поэтому всю весну и до самого конца лета я погрузился в свой бизнес. Работа, организация, продукты, клиенты - всё это стало моей терапией. Без лишних слов, без лишних чувств. Просто делать. Просто быть.

Я избегал вечеринок, друзей, любых разговоров, где звучало слово «кайф». Я просто восстанавливался.

Но организм - странная штука. Он забывает боль. Забывает страх. И к осени 2005 года ко мне снова вернулось... нет, не желание, а скорее воспоминание о том, как ярко может быть.

Работы стало меньше. Осень подкралась как-то незаметно. Листья шуршали под ногами, воздух становился прохладнее, и вместе с ним в голову пришли мысли: «А может... повторим?»

Я снова начал общаться с тусовочной публикой. Знакомые начали рассказывать, как им не хватает крутых вечеринок, как хочется драйва.

Так родилась идея устроить собственную тусовку. Прямо у нас, в Аугсбурге. Я и пара парней решили объединить усилия и назвали это «Moskaaaw Party».

Решили: делать один раз в месяц. Сделать красиво. Сделать ярко. И себе праздник, и людям.

У нас была фешенебельная локация. Я продумал всё до мелочей. Фуршет для тех, кто приходит пораньше. Бесплатное просекко для девушек.

Программа с двумя залами: один - с поп-музыкой и алкоголем, второй - для тех, кто «под танцами». Там качал настоящий хаус. Музыка жила отдельно, глубоко и сильно.

Один мой знакомый диджей из Кишинёва стал гвоздём программы. Люди уходили с глазами, полными света, и телами, уставшими от танца.

А после первой вечеринки ко мне подошёл один из парней и говорит:

- Слушай, а ты мог бы зарабатывать ещё, если будешь курировать продажу экстази на своих тусовках. Мы всё сделаем чисто.

Сначала я сказал нет. Я помнил Киев. Я помнил откат. Я знал, как бывает.

Но после вечеринки, когда сам закинул одну таблетку, аккуратно, зная дозу под свой вес, своё состояние, и прожил этот вечер красиво, без перебора, без темноты в конце, я начал думать: «А может, действительно?..»

Ведь в этот раз всё прошло идеально. Танцы, музыка, разговоры - и никаких флэшбэков. Ни одного. Только лёгкая усталость утром, как после классной тренировки.

Я сделал вывод: экстази - это не игрушка. Это инструмент. И если использовать его грамотно, можно прожить очень необычные вещи.

Так и закрутилась новая глава. Новая реальность. Новые правила. И новый я. С размытыми границами дозволенного.

Глава 12. Запретный плод

«Разум, однажды расширенный новым опытом, никогда не вернётся к прежним границам». - Альберт Эйнштейн.

После нашей первой вечеринки «Moskaaaw Party» город просто зашумел. Слухи разлетаются молниеносно.

Особенно когда в центре внимания красивые русскоговорящие девушки, бешеная энергетика, два танцпола и атмосфера, которую не купишь за деньги.

Город жаждал продолжения. Мы почувствовали это и решили не тормозить.

Один мой знакомый, владелец бутика с модной одеждой, предложил сделать показ моделей прямо на следующей вечеринке.

Почему бы и нет? Он платит - мы организуем. Мы собрали команду: красивые девушки, стиль, уверенность, саунд. Всё было выверено до деталей.

Параллельно снова объявился тот самый парень, который предлагал наладить «параллельный» доход от продажи экстази.

Он выложил схему:

- Слушай, мы можем взять тысячу таблеток по 2 евро. Продавать будем по 12-15. Делим прибыль пополам. Ты вкладываешься, я распространяю.

Идея звучала рискованно, но чертовски прибыльно. Однако тысячу я братъ отказался. Слишком жирно и слишком опасно. Начали с двухсот.

Цена вышла выше - 3,5 или 4 евро за таблетку, точно не помню. Но даже так это был бизнес с колоссальной маржой.

Следующая вечеринка была на уровне - и даже выше. Город буквально гудел в предвкушении.

Модельный показ, качественная музыка, фуршет, раздвоенная атмосфера двух залов - для «выпивающих» и для тех, кто уже в астрале на экстази.

Всё прошло красиво. Мы были на волне. Я тоже закинулся, но знал меру. Учитывал дозировку, состояние, вес тела. В этот раз - без перебора. Без отката. Просто эйфория, которую можно контролировать.

После показа ко мне подошёл тот самый владелец бутика.

- Слушай, пошли ко мне в машину, отметим.

Я решил: ну окей, наверное, выпьем по бокалу.

Мы устроились на заднем сиденье его минивэна с тонированными стёклами. Он достаёт зеркало, рассыпает белый порошок.

- О нет... Спид? - спрашиваю. - Не-не-не, я в Киеве хлебнул этого дерьма. Хватит.

Он рассмеялся:

- Это не спид. Это кокаин. Спид - для бедных студентов. Это - элитный кайф.

Я колебался. Но любопытство пересилило. Первый раз - символически. Втянул в себя дорожку и немного втёр в дёсны, как он показал. Холодок пробежал по челюсти, как будто всё онемело.

- Это чистота, - сказал он.

Но эффекта я почти не почувствовал. Наверное, из-за того, что был ещё под экстази.

Мы вернулись на танцпол. Через час он снова позвал меня.

- Кокаин - это не спид. Он действует 30-40 минут. Потом снова можно.

И вот тогда, со второй дорожки, я почувствовал. Полностью, отчётливо. Это было абсолютно иное состояние. Как будто кто-то переключил внутренний режим: экстази ушёл в тень, всё вокруг стало кристально ясным.

Ни пьяного веселья, ни дёрганости. Я был абсолютно трезв, собран, сфокусирован и одновременно спокоен. И мне это состояние понравилось.

Через какое-то время я сам его позвал:

- Пойдём подкрепимся.

И мы пошли.

Продажа экстази шла хорошо. После вечеринки у нас осталось ещё штук 30-40 таблеток.

Мы были в плюсе, и я, на волне новой эйфории, сказал своему знакомому:

- Слушай, давай ещё кокаина возьмём.

Он сказал:

- Не вопрос. Сейчас закажу.

Прошёл всего час, и появился человек, который привёз чистейший продукт. Два грамма по 130 евро каждый - быстро, просто, как будто это доставка пиццы.

У нас в руках было всё: экстази, кокаин, признание, тусовка, влияние. Мы почувствовали себя хозяевами мира. Только вот в каком мире - пока неясно.

Глава 13. Своя волна

Тусовка не закончилась после завершения вечеринки. Имея на руках экстази и кокаин, мы переместились ко мне в студию звукозаписи. Напомню, у меня была своя студия и музыкальная группа, которой я руководил. Мы записали два альбома, и, если захотите, в моём Telegram-канале можно найти записи первого альбома. Не судите строго - они были сделаны в 2003-2004 годах.

Итак, в студии мы устроили продолжение банкета: громко слушали музыку, кайфовали в своей компании. Парти шла своим чередом: в ход шло всё - кокаин, закидывались экстази, а кто-то запивал всё алкоголем вдогонку.

Надо отдать должное человеку, который впервые угостил меня кокаином. Он тогда сказал: «Александр, кокаин - это элитный кайф. С ним нельзя играть, нельзя перебарщивать. Его нужно употреблять в меру». И действительно, в студии мы сделали одну-две дорожки, а потом отложили порошок на потом. Отдались до следующего полудня могущественному влиянию экстази.

Именно там, в атмосфере громкой музыки и свободы, мне в голову пришла идея: почему бы не провести свою собственную вечеринку прямо в моём кафе? Мы быстро начали развивать эту мысль. На следующую субботу пригласили диджея, разослали приглашения своим постоянным клиентам и друзьям - тем, кто был «в теме». Это была частная вечеринка для своих.

Всё подготовили, установили пульт, приглушили свет. У нас оставался хороший запас экстази, и мы его щедро пустили в ход. Молва о вечеринке снова быстро распространилась. Народу набилось столько, что некоторые даже не помещались внутри.

Эта вечеринка была недолгой, но насыщенной. Проблема заключалась в другом: на этот раз мы переборщили. Колёс было в избытке, границ - никаких. И через два дня случилось то, что должно было случиться.

Информационная вставка

Что такое экстази (MDMA) и почему возникает жёсткий откат

Экстази, или MDMA, полное название - 3,4-метилендиокси-N-метамфетамин, - это психоактивное вещество, которое сильно влияет на нейромедиаторные системы мозга.

Главное действие MDMA связано с резким выбросом серотонина - нейромедиатора, участвующего в регуляции настроения, удовольствия, эмоциональной близости и социальной привязанности. Также MDMA влияет на дофамин, связанный с мотивацией и системой награды, и норадреналин, который участвует в реакции бодрости, напряжения и мобилизации организма.

Именно поэтому эффект может казаться почти волшебным. Мозг за короткое время выбрасывает огромные запасы серотонина, и человек может ощущать любовь, счастье, открытость, лёгкость, эйфорию и необычное чувство единства с окружающими.

Но после этого наступает обратная сторона. Запасы серотонина резко истощаются, а организм не способен восстановить их мгновенно. В результате может возникать тяжёлый откат: апатия, эмоциональная пустота, тревожность, подавленность, раздражительность, ощущение бессмысленности и сильное внутреннее истощение.

Особенно опасны высокие дозы, повторный приём за короткое время, перегрев, обезвоживание, недостаток сна, сочетание с алкоголем или другими веществами. В таких условиях резко повышаются риски для нервной системы, сердца, температуры тела и общего состояния организма.

При регулярном употреблении MDMA могут возникать более долгосрочные последствия: ухудшение памяти, проблемы с концентрацией, перепады настроения, тревожность, нарушение сна и общее снижение эмоциональной устойчивости.

Именно незнание этих процессов или легкомысленное отношение к ним часто приводит к тяжёлым откатам и психическим последствиям.

Глава 14. Провал в эмоциональную яму

Продолжение вечеринок обернулось для меня настоящей жестью. На последней, что была в кафе, мы сильно переборщили с экстази. И если раньше всё было под контролем, то теперь ситуация вышла из-под него.

Сначала всё шло как обычно: волны тепла, радости, лёгкости. Но через какое-то время я понял: что-то пошло не так.

У меня наступили галлюциногенные состояния. Окружающая реальность начала искривляться. Я видел предметы, которых не было в помещении. И я понимал, что их нет, но не понимал, почему я их вижу. Это были не яркие психоделические картины - это было странное, пугающее искажение восприятия. Мир буквально «поплыл».

И после этого начался настоящий жёсткий откат. Ощущение пустоты. Психическая и эмоциональная опустошённость. Ужасная тоска без причины.

Я тогда впервые в жизни столкнулся с таким внутренним разрушением. И, придя в себя, я собрал все оставшиеся таблетки и без всяких сожалений смыл их в унитаз. Твёрдо сказал себе: «Больше никогда. Я ставлю на этом крест».

Цена за искусственное счастье оказалась слишком высокой. Это был важный внутренний выбор: я осознал, что ни одна кратковременная эйфория не стоит того разрушения, которое потом накатывает волной. Ни одна «сказка на одну ночь» не стоит утраты самого себя.

С этого момента для меня начался новый этап: этап выхода, очищения и возвращения к реальности. Путь оказался нелёгким, но он стал единственно возможным.

На фоне депрессивного эпизода у меня начались разногласия с ребятами из нашей тусовки Moskaaaw Party. Я делал вечеринки для кайфа, для атмосферы, для людей. У меня был хороший доход из нескольких источников, включая сетевой бизнес. А ребята всё больше смотрели на них как на источник заработка. Начали экономить на всём.

И тогда я чётко дал понять: «Я выхожу. Делайте что хотите, но без меня».

Но на этом проблемы не закончились.

В моей семье тоже начали возникать трения. Моя слишком бурная ночная жизнь, постоянные тусовки и нестабильное состояние начали вызывать напряжение. Жена всё чаще задавала неудобные вопросы. В доме появилось ощущение недоверия и отчуждения.

Я оказался в ситуации, когда всё вокруг начало рушиться: и внутри, и снаружи.

В этом полурастоптанном состоянии я снова потянулся к кокаину, хотя сегодня понимаю, насколько опасной и обманчивой была эта логика. Тогда мой товарищ, опытный в этих вопросах, сказал мне: «Саша, сделай так: нюхни одну дорожку. Через три часа - ещё одну. Больше не надо».

Более того, он объяснил мне ещё одну вещь: «Некоторые считают, что хороший дорогой коньяк и кокаин дают особое сочетание. Пара бокалов в красивой обстановке, потом одна дорожка - и ты вроде бы не пьяный, а ясный, лёгкий, эйфоричный. Без базара, без потери контроля».

Я доверился. И действительно, тогда мне показалось, что кокаин в минимальной дозировке вернул меня к жизни. Вернул ясность ума, лёгкость, хорошее настроение. Я испытал это на себе.

И тогда, среди всей этой бури и разрушений, я впервые за долгое время почувствовал, что ещё не всё потеряно.

Глава 15. Всё вспять

Я начинал с простого любопытства. Хотел просто попробовать. Понять, что за ощущения, почему об этом все говорят, почему у кого-то это вызывает восторг. Но спустя какое-то время я вдруг понял, что вокруг меня стало слишком много людей, которых я раньше бы даже близко не подпустил к себе.

Они вдруг начали видеть во мне чуть ли не брата, друга, поставщика эмоций. Они приходили в моё кафе, зависали там часами, снова и снова требуя эйфории, новых тусовок, новых ощущений. Они приходили не ко мне - они приходили к тому, кто был источником эмоций, веселья, доступа. Они приходили к роли, в которую я сам незаметно для себя вжил.

С одной стороны, эти люди вроде бы чем-то занимались, кто-то что-то создавал, кто-то был активен. Но с другой стороны, их объединяло одно: постоянная жажда кайфа. Они хотели продолжения, новых ощущений, новых приключений, новых эмоций. Вокруг меня образовалось окружение, в котором каждый что-то употреблял. Стандартным вопросом при встрече был: «Есть чё?» И это начало меня раздражать.

Я смотрел на всё это и чувствовал отвращение. Не к ним - к себе. Никто не толкал меня вперёд, я сам шёл. Каждый раз делал шаг чуть дальше. Больше дозировка, шире круг общения, глубже в темноту. И каждый шаг был шагом в неизвестность, без обратной дороги.

И понял: дело было не в самих наркотиках. Дело было в цепочке событий, где за каждым новым шагом следовал ещё более рискованный и необдуманный шаг.

В какой-то момент я начал ощущать внутреннюю клаустрофобию. Я задыхался в собственном окружении. Люди тянули меня в очередную ночь, в очередную тусовку, требовали внимания, просили, умоляли. А мне хотелось тишины. Хотелось покоя. Хотелось снова жить с открытыми глазами.

Семья начала замечать. Жена всё чаще спрашивала, где я. Почему я пропадаю. Почему глаза стеклянные, а голос будто чужой. И тогда, в один из вечеров, я просто сел рядом с ней и сказал всё как есть. Без прикрас. Я признался, что увяз. Что это не просто баловство. Что это стало частью жизни и что мне страшно.

Я ждал осуждения, крика, упрёков. Но получил совсем иное - поддержку. Она смотрела на меня так, как смотрят на человека, который сбился с пути, но которому можно помочь вернуться. Мы взяли детей и улетели на Майорку.

Две недели тишины. Море. Песок. Разговоры. Много разговоров. Я много думал и понял главное: не наркотики изменили меня, я сам позволил себе стать другим. И мне было ужасно стыдно.

Я видел, как деградировало моё мышление. Как легко я начал относиться к тому, что раньше считал абсолютно неприемлемым. Я вспоминал, как в моём кафе появлялись люди, которые приносили мне ворованный алкоголь из магазинов. Как я радовался бутылке шампанского за 10 евро, которая стоила 50. У меня дома образовался целый склад дорогого алкоголя.

И самое страшное - я осознал, что на каком-то этапе я не просто употреблял. Я начал торговать. Начал снабжать. Начал втягивать. Я стал тем, кого сам когда-то презирал. И вот этот момент стал для меня точкой невозврата.

Я начал переосмысливать всё: отношение к семье, отношение к бизнесу, отношение к людям вокруг. Я понял, что мне нужно вырваться. Вырваться из этого круга, из этого окружения, из этого образа жизни, из этой личности, в которую я сам себя превратил. Я больше не хочу быть частью этого мира.

Сказать легко. Сделать невероятно сложно. Мне пришлось буквально вытаскивать себя за волосы из болота.

Информационная вставка

Что такое амфетамин?

Амфетамин - это мощный психостимулятор, воздействующий на центральную нервную систему. Изначально он применялся в медицине для лечения некоторых заболеваний, в том числе нарколепсии и синдрома дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ). Однако со временем это вещество получило широкое распространение как нелегальный наркотик, особенно в среде ночной клубной культуры, среди студентов и людей, стремящихся искусственно повысить работоспособность.

Как действует амфетамин?

Амфетамин резко увеличивает активность сразу нескольких нейромедиаторных систем мозга.

Прежде всего усиливается выброс дофамина, который связан с ощущением мотивации, награды и удовольствия. Одновременно возрастает уровень норадреналина, отвечающего за бодрость, концентрацию внимания и мобилизацию организма. В меньшей степени затрагивается и серотонин, влияющий на настроение и эмоциональное состояние.

Одновременно вещество препятствует нормальному обратному захвату этих нейромедиаторов и нарушает их естественный обмен. Именно поэтому человек ощущает мощный прилив энергии, исчезновение усталости, высокую концентрацию внимания, уверенность в себе и иногда выраженную эйфорию.

Почему возникает ощущение полного контроля?

Под воздействием амфетамина человеку часто начинает казаться, что он мыслит быстрее, принимает более точные решения и становится продуктивнее. Многие воспринимают это как состояние максимальной эффективности, будто наконец стали лучшей версией самих себя.

Однако это одна из самых опасных иллюзий.

В действительности мозг работает в режиме экстремального химического перенапряжения. Субъективное ощущение ясности далеко не всегда соответствует объективной способности здраво оценивать происходящее. Именно поэтому люди нередко переоценивают свои возможности и совершают поступки, которые в обычном состоянии никогда бы не совершили.

В чём заключается опасность?

При регулярном употреблении быстро развивается привыкание. Запасы нейромедиаторов постепенно истощаются, а мозг начинает всё сильнее зависеть от очередной стимуляции.

Длительное употребление или высокие дозы могут привести к развитию психотических состояний, сопровождающихся паранойей, галлюцинациями,

агрессией и потерей связи с реальностью. Особенно высок риск после нескольких бессонных ночей и выраженного физического истощения.

Не менее серьёзными могут быть и физические последствия: бессонница, выраженное обезвоживание, тахикардия, резкое снижение массы тела, повышение артериального давления, нарушения работы сердца, а также увеличение риска инфаркта и инсульта.

После окончания действия вещества часто развивается тяжёлый откат. Он может сопровождаться полным отсутствием энергии, глубокой апатией, депрессивным состоянием, неспособностью испытывать удовольствие, выраженной тревожностью и паническими атаками.

Почему амфетамин считается одним из самых коварных психостимуляторов?

Главная опасность заключается в том, что зависимость развивается постепенно и часто остаётся незаметной для самого человека. Пока ему кажется, что он полностью контролирует ситуацию, химические процессы в мозге уже начинают диктовать новые правила.

Амфетамин можно сравнить с топливом, которое сначала заставляет двигатель работать на предельной мощности, а затем значительно ускоряет его износ. Чем ярче и дольше горит этот искусственный огонь, тем тяжелее организму восстановиться после него.

Глава 16. Элитное заблуждение

Мы вернулись с Майорки с решимостью начать новую жизнь. Я был полон внутреннего согласия с тем, что наркотикам больше не место в моей реальности. Это были не просто слова - я прожил, прочувствовал, осознал. Видел разрушения в себе и вокруг, видел, как деградирует личность, как исчезает свет в глазах. Я знал: надо выбирать. Но...

Решимость - это только первый шаг. А выход - это тропа, по которой приходится идти босиком, где на каждом шагу стекло. Я пытался резко всё оборвать, но окружение никуда не делось. Люди, тусовки, заискивающие взгляды, как будто я всё ещё что-то им должен. Они приходили в кафе, как раньше, будто ничего не изменилось:

- Привет, есть чё?

- Нету.

- Ну, может, найдёшь?..

Я устал от этого. Я стал говорить «нет», стал отдаляться. Я решил продать кафе, чтобы избавиться от такого окружения. Но одновременно в моём доме стоял склад соблазна: алкоголь.

Десятки бутылок элитного шампанского и коньяков, доставшихся мне «по знакомству» за бесценок. Moët & Chandon, Veuve Clicquot, Hennessy XO, Rémy Martin XO - не коньяк, а ритуал. Дорогой, ароматный, тягучий. Он не казался мне наркотиком. Он казался стилем.

И тут в игру вошёл кокаин. Совсем не тот, что на улицах, а «элитный», очищенный, без примесей. Его мне когда-то рекомендовали, мол, в умеренных дозах это почти как энергетик с интеллектом. Поначалу я не чувствовал никаких минусов. Ни флэшбеков, ни откатов. Чистота. Контроль. Шик.

И я убедил себя, что это не то же самое. Не экстази, не амфетамин. Это - другой уровень. Уровень мужчин с сигарами и дорогими часами. Я находил даже романтику в том, чтобы налить бокал Hennessy XO, послушать deer house музыку, сделать одну маленькую дорожку... И всё: ясность, уверенность, лёгкость.

Но романтика быстро перешла в рутину. Сначала был бокал вечером. Потом два. Потом полбутылки. А дальше всё как по накатанной. Коньяк уже не раскрывал цветочных нот, а просто пьянил. Кокаин был уже редким, но настойчивым гостем. Я продолжал пить, продолжал «балансировать»... Пока не понял, что снова скатываюсь.

Но теперь не в танцевальную эйфорию под экстази, а в бархатное, красивое, но всё такое же самообманутое дно. Элитное заблуждение. Погоня за иллюзией контроля. И в этом - самая тонкая, самая опасная ловушка.

Потому что она пахнет не подвалом, а тонким запахом дорогих духов.

Глава 17. Колумбийский насморк

Когда я начинал изучать действие наркотиков, ещё задолго до того, как что-то попробовать, я не видел широкой карты выбора. На слуху тогда были героин, экстази, амфетамин, кокаин... Ну и крэк.

Всё остальное либо казалось совсем маргинальным, либо вообще не попадалось. О героине говорили как о безусловном разрушителе. Кокаин уверенно стоял на втором месте. Остальное - у кого как, в зависимости от источника.

Я тоже сначала думал, что после первой дорожки кокаина меня тут же накроет зависимость. Что будет, как в страшилках: один раз - и ты в ловушке. Но всё оказалось не так. Реакция была спокойнее, чем я ожидал. Была энергия, была уверенность, но я не упал в бездну.

Я тогда много читал - не просто про вещества, а про их историю. Знаете ли вы, что изначально Coca-Cola действительно содержала экстракт листьев коки? А до этого индейцы в Андах жевали эти листья столетиями. Чтобы не уставать, чтобы не мёрзнуть в горах, чтобы просто быть в форме. Кто-то скажет: «Ну да, традиции», а кто-то - «прото-наркомания». А для меня это стало аргументом в пользу «не так всё однозначно».

Кокаин долгое время использовали в медицине. Даже Зигмунд Фрейд писал восторженные тексты про него. И, зная это, мне было куда легче сделать выбор: да, я попробую, но героин? Крэк? Нет. Это табу. Не потому что «страшно», а потому что я видел, во что это превращает людей. Реально видел.

У моего хорошего знакомого сын умер в 14 лет от передоза героина. Я видел зомбированных наркоманов, которые воровали, лгали, уничтожали себя и окружающих. Это не романтика. Это не «жизнь в кайф». Это бездна, откуда почти никто не возвращается.

Кокаин же для меня стал чем-то... ну, скажем, контролируемым. Хотя даже это слово уже обман. Потому что всё, что «контролируемо» вначале, со временем начинает управлять тобой. Просто ты это замечаешь не сразу.

У меня была одна чёткая функция кокаина: протрезветь. Seriously. Если я выпивал немного дорогого алкоголя и чувствовал, что начинаю терять остроту, я делал дорожку - и мгновенно приходил в себя. Удивительное состояние: всё ясно, всё легко, всё под контролем.

Я никогда не напивался в хлам. Никогда не терял памяти. Я всегда хотел держать ситуацию в своих руках. И мне казалось, что я справляюсь. Что я не «зависимый», а «просто умею балансировать».

Но вот в чём штука: я стал замечать, что коньяк в моей жизни стал... обязательным. Не как тост на празднике, а как часть режима. Я мог проснуться и налить себе 50 грамм. Не чтобы встряхнуться, нет, а чтобы просто быть в привычном, ровном состоянии. Условно - мягко расфокусированным, но не в отключке. Кокаин, когда надо, возвращал в тонус. И так по кругу.

Своё поведение я оправдывал. Типа, «ну это не алкоголизм», «я же не валяюсь под забором», «я всё контролирую». Но знаете, самое коварное в этих историях - это когда тебе кажется, что ты на троне, а ты уже давно пешка. Просто фигура пока ещё стоит.

И ещё одно. У кокаина есть забавный побочный эффект - то, что мы между собой шутили и называли «колумбийский насморк». Это когда ты постоянно шмыгаешь носом, вытираешь кончик, трогаешь его, потому что слизистая пересушена, раздражена, и всё течёт. Смешно в теории, а на практике это палево, по которому тебя могут узнать даже те, кто никогда не пробовал.

Но серьёзных откатов, как после экстази, у меня не было. Ни депрессий, ни бессонницы, ни паники. И это ещё больше сбивало с толку. Ведь организм не бил тревогу, а значит, «всё нормально, можно продолжать».

Да только «нормально» - это до поры. Пока ты вдруг не замечаешь, что дни сливаются. Что коньяк стал как кофе. Что кайф - это уже не пик, а просто способ не соскользнуть вниз.

Информационная вставка

Что такое кокаин?

Кокаин - это мощный психостимулятор природного происхождения, получаемый из листьев южноамериканского кустарника *Erythroxylum coca*. Современный кокаин представляет собой высококонцентрированное вещество, которое быстро воздействует на центральную нервную систему.

Как действует кокаин?

Основной механизм действия кокаина заключается в блокировании обратного захвата сразу нескольких нейромедиаторов мозга.

Прежде всего это дофамин, который участвует в системе мотивации и ощущения награды. Одновременно повышается концентрация норадреналина, отвечающего за внимание, бодрость и мобилизацию организма, а также серотонина, влияющего на настроение и эмоциональное состояние.

В результате человек может испытывать прилив энергии, уверенности, повышенную разговорчивость, ощущение высокой концентрации внимания и субъективное чувство полного контроля над происходящим.

Почему многим кажется, что кокаин менее опасен?

При интраназальном употреблении действие кокаина обычно развивается быстро и продолжается сравнительно недолго - чаще всего от 30 до 60 минут.

В отличие от некоторых других психоактивных веществ, после единичного употребления не всегда возникает выраженный эмоциональный откат. Именно поэтому у многих создаётся ложное впечатление, что вещество относительно безопасно и не представляет серьёзной угрозы.

Однако это одна из самых опасных иллюзий.

В чём заключается главная опасность?

Физическая зависимость при употреблении кокаина может развиваться менее заметно, чем психологическая. Именно психологическая тяга часто становится главным фактором, удерживающим человека в употреблении.

Постепенно мозг начинает связывать хорошее настроение, общение, отдых, творчество или ощущение уверенности именно с действием вещества. Без него обычная жизнь начинает восприниматься менее яркой, а естественные источники удовольствия постепенно теряют свою привлекательность.

Человек всё чаще начинает искать ситуации, в которых можно употребить снова, постепенно меняя привычный образ жизни и круг общения.

Долгосрочные последствия

Регулярное употребление кокаина значительно увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему, повышает риск нарушений сердечного ритма, инфаркта и инсульта, ухудшает качество сна и восстановления организма.

Кроме физических последствий постепенно нарастают тревожность, эмоциональная нестабильность, раздражительность и снижение способности получать удовольствие от обычной жизни без стимуляции.

Именно поэтому главная опасность кокаина заключается не только в самом веществе, а в том, что ощущение контроля может сохраняться ещё долго после того, как зависимость уже начинает формироваться.

Глава 18. Алкоголь - мой новый спутник

Я продал кафе. Не с прибылью, скорее, чтобы закрыть какие-то хвосты и освободиться от забот. Постепенно я начал избавляться от назойливого окружения. Люди, которые всё ещё жаждали тусовок, лёгкого кайфа, постоянной движухи, перестали быть мне интересны.

Я всё чаще выбирал уединение. Всё чаще оставался дома - наедине с собой и с дорогим коньяком или его заместителем, шампанским. Иногда я просто наслаждался мягким шёпотом пузырьков изысканного творчества французских виноделов.

В какой-то момент алкоголь стал моим компаньоном. Таким себе утончённым, «элитным» спутником одиночества.

Тогда же у меня оборвался второй финансовый источник. Меня внезапно терминировали из сетевой компании, с которой я проработал более десяти лет. Причины так и не назвали. Просто сказали, что я нарушил какие-то пункты политики компании.

Это было странно и неожиданно... Хотя сейчас я понимаю: это типичная стратегия сетевого бизнеса. Когда кто-то перестаёт быть активным, не приводит новых людей, но продолжает получать деньги, от него избавляются. Просто и прагматично.

Так у меня не стало дохода. А оставшиеся деньги я, как мне казалось, решил вложить «разумно». Забегая вперёд, это были одни из самых ошибочных инвестиций в моей жизни. В кризисном 2008-м я полностью обанкротился. Да так, что ещё остался должен достаточно ощутимую сумму денег. Но до этого было ещё два года...

А пока продолжалась моя повседневная жизнь. Алкоголь стал играть всё более заметную роль. Я употреблял дорогой алкоголь и редко, но метко, чистый кокаин. Подчёркиваю: именно чистый.

Я был предельно осторожен: на улице редко найдёшь качественный продукт. Его бодяжат всем чем угодно - от амфетамина до героина. Всё ради наживы.

Последствия таких «смешанных» наркотиков могут быть трагическими. Кто-то умирает от передоза, кто-то кончает с собой, не понимая, что с ним происходит. Именно поэтому я всегда проверял товар, прежде чем отдавать за него деньги.

Но парадокс в том, что всё глубже я погружался в новый наркотик, гораздо более социально приемлемый, - в алкоголь. Друзья мои, алкоголь - это наркотик. И, на мой взгляд, это сегодня наркотик номер один по разрушению личности.

Он легален. Он везде. Он встроен в культуру, в обычаи, в праздники. Он социализирован до абсурда. Почти в каждой стране. Почти в каждом доме.

И вот что я хочу подчеркнуть. Даже если вы позволяете себе «один бокальчик вина» в неделю, стоит честно спросить себя: почему это стало регулярной привычкой? Почему без этого бокала вечер, ужин или встреча уже кажутся неполными?

Потому что зависимость не всегда начинается с запоев. Иногда она начинается с культурной привычки, которую никто не считает проблемой. Человек говорит: «Я же немного». «Я же только по выходным». «Я же ради удовольствия». Но если это повторяется систематически и становится частью сценария жизни, значит, связь уже сформировалась.

И если вы при этом смотрите с осуждением на кого-то, кто раз в месяц нюхает кокаин, то стоит быть честнее. Разница не всегда так велика, как кажется. Просто один наркотик одобрен обществом, а другой нет.

Если сравнивать алкоголь и кокаин по разрушительной силе, алкоголь наносит значительно более глубокий и долгосрочный ущерб именно потому, что он массовый, доступный и социально оправданный.

Он уничтожает не только печень и почки. Он бьёт по поджелудочной, по сердцу, по нервной системе. Он влияет на мозг, сон, эмоциональные реакции, нейромедиаторы и способность человека восстанавливаться.

Даже небольшие дозы алкоголя не проходят для организма бесследно. Этанол перерабатывается относительно быстро, но последствия его воздействия на сон, нервную систему, воспалительные процессы, настроение и общее состояние могут сохраняться значительно дольше, чем кажется самому человеку.

И это только физиология. А сколько алкоголь оставляет следов в нашей психике, эмоциях, реакциях и отношениях с близкими - об этом люди часто даже не задумываются.

Но я уже начал задумываться. Пока - в полголоса. Пока - глядя в зеркало с бокалом в руке.

Глава 19. Меф

В детстве у меня сложилось довольно чёткое, даже отталкивающее отношение к алкоголю. Всё началось с моего дедушки. Он прошёл через Вторую мировую и, как я потом понял, нёс в себе тяжелейшую боль тех лет. Алкоголь для него был антидепрессантом - средством забыться, отключиться от воспоминаний, от тени войны. Он никогда не был агрессивным, не буянил, но бывали периоды, когда уходил в запой на три-четыре дня, исчезал из жизни и возвращался в неё уже разбитым, иссохшим, как тень самого себя.

Я хорошо помню, как мы с мамой навещали его в наркодиспансере. Запахи, лица людей, мрачная тишина в коридорах - всё это врезалось в детское сознание, как кадры из фильма ужасов. Эти сцены не отпускали меня долго. Я чувствовал к алкоголю не просто настороженность - отвращение.

А ещё были семейные застолья. Всё вроде бы весело: взрослые поют старые песни, телевизор молчит, потому что всего три канала, один из которых - на казахском языке. Но я всегда чувствовал, что за этим весельем прячется что-то неискреннее. Вместо прогулки с детьми - спиртное, закуски, разговоры, которые быстро скатывались в пьяную кашу. Взрослые становились назойливыми: «Ну давай, давай, сыграем, покажи, как ты умеешь!» А мне хотелось исчезнуть.

Я всё это запоминал и внутренне обещал себе: я не буду таким. Мама была для меня примером. Она никогда не выпивала. Будучи студентом, я держался этого зарoka. Я занимался спортом, был активным, у нас была своя дружная компания: пятеро парней, своя тачка, свои дела. И хотя все выпивали, я всегда был тем, кто разливал, но не пил. Это был мой маленький вызов прошлому - доказать, что я могу быть другим.

Но, как я уже говорил раньше, алкоголь всё-таки стал моим спутником. И это была не та бурная страсть, что рушит семьи, нет. Я не напивался вусмерть, всегда держал себя под контролем, исполнял обязанности мужа и отца. Старался наливать себе украдкой, закусывал «по правилам», чтобы дети не видели, чтобы не повторить ошибок прошлого. И всё же медленно, незаметно он стал моим другом. И, как часто бывает с друзьями, мы со временем сближаемся слишком сильно.

Однажды я встретился со своим старым знакомым. Он предложил зайти: мол, есть дорогой коньяк, посидим с ребятами, поболтаем, вспомним былое. Я согласился. Разговоры, приятная музыка, атмосфера воспоминаний. И вдруг он достаёт порошок. Белый, с кристаллическим блеском. Я сразу насторожился:

- Это что ещё за порошок такой?

- Нормально, тебе понравится, - сказал он.

- А что это вообще? Не похоже на кокаин.

- Меф.

- Меф?

- Ну, мефедрон.

Я застыл.

- Почему ты сразу не сказал?

- Хотел посмотреть, как отреагируешь. Он, кстати, сильнее, чем экстази и амфетамин. И пробивает на сексуальность. Будь осторожен.

Я был в шоке. Но было уже поздно - первая дорожка уже жгла внутри. И в тот момент, когда эффект начал разворачиваться, я понял, о чём он говорил.

Мефедрон - это не просто подъём. Это бомба замедленного действия, которая в первые минуты дарит теплоту, эйфорию, желание говорить и быть услышанным. Кажется, что всё стало ближе, люди - роднее, разговоры - глубже. Но как только эффект начинал спадать, приходило жгучее ощущение, что ты что-то упускаешь. Будто мир обгоняет тебя, а ты обязан догнать.

Эмоции рассыпались, как конфетти после праздника, и оставляли пустоту, которую тут же хотелось заполнить новой дозой. Это не просто желание -

это тревога, требующая действия. И мы повторяли и снова повторяли. Это и есть ловушка.

Я почувствовал, как быстро это может превратиться в зависимость. И, несмотря на всю теплоту, лёгкость и кажущуюся невинность, я резко оборвал это. Я отказался от очередной дозы и уехал домой. Потому что чётко понял: это может меня уничтожить.

Информационная вставка

Что такое мефедрон и чем он опасен?

Мефедрон, или 4-метилметкатинон, часто называемый «мефом», - это синтетический психостимулятор из группы катинонов. Он получил широкое распространение в 2000-х годах и некоторое время продавался под видом «удобрения для растений» или других технических продуктов, что позволяло обходить законодательные ограничения.

По своему действию мефедрон может напоминать амфетамин и MDMA: он вызывает прилив энергии, болтливость, эйфорию, ощущение эмоциональной близости, повышенную общительность и сексуальное возбуждение. Однако его особая опасность заключается в скорости действия, короткой продолжительности эффекта и сильном желании повторить употребление.

В отличие от MDMA, которое у многих людей воспринимается как более плавное эмоциональное раскрытие, мефедрон часто действует резко и быстро. Эффект может наступать почти моментально, создавая ощущение яркого подъёма, усиленной энергии и эмоциональной включённости. Но именно эта резкость делает вещество особенно коварным.

Одна из главных проблем мефедрона - навязчивое желание «догнаться». Его действие обычно длится недолго, и как только эффект начинает спадать, у человека может появляться тревожное ощущение потери состояния. Возникает желание принять ещё, потом ещё и ещё. Так формируется цикл повторного употребления, из которого очень трудно выйти.

Мефедрон сильно воздействует на дофаминовую и серотониновую системы мозга. После яркого подъёма может наступать тяжёлый спад: апатия,

тревожность, раздражительность, эмоциональная пустота, депрессивные состояния, нарушение сна и выраженное истощение нервной системы.

Отдельная опасность связана с тем, что под действием мефедрона у человека могут снижаться внутренние ограничения и критичность к собственному поведению. Повышенное возбуждение, импульсивность и искажённая оценка ситуации способны приводить к поступкам, о которых человек в трезвом состоянии позже может сожалеть.

Именно поэтому мефедрон считается одним из веществ с высоким риском быстрого формирования психологической зависимости. Он не просто даёт кратковременное ощущение подъёма. Он быстро приучает мозг связывать яркость жизни, общение, сексуальность и эмоциональную включённость с действием вещества.

Многие люди, столкнувшиеся с зависимостью от мефедрона, описывают это состояние примерно так: дело уже не в том, что вещество даёт удовольствие. Гораздо страшнее то, что без него обычная жизнь начинает казаться пустой.

Глава 20. Пробуждение

После той странной, сумбурной, но яркой ночи с мефедроном я вернулся домой и, недолго думая, плеснул в бокал чуть-чуть коньяка - просто для расслабления. Сделал пару глотков и почти сразу рухнул в кровать. И вот что удивительно: я уснул мгновенно. Не ворочался, не просыпался, не крутился с чувством тревоги, как это было под экстази или амфетамином. Просто провалился в глубокий, цельный сон. Утром, когда открыл глаза, первое, что отметил, - я действительно спал. Спал всю ночь. И это меня по-настоящему удивило.

Я поднялся, включил воду в ванной и, как обычно, потянулся к бутылке, чтобы налить себе традиционные «утренние 50 грамм». Такой ритуал, с которого начинался почти каждый день. Но пока вода текла, я глянул в зеркало. И то, что я увидел, вызвало во мне непривычное чувство. Мне не понравился этот человек, смотрящий на меня оттуда.

Бледный, какой-то опухший, с тусклым взглядом. Я увидел тело, потерявшее форму, и лицо, в котором больше не было уверенности. Это был не я. Это

был кто-то, в кого я незаметно превратился за эти месяцы тихого, почти благопристойного «эстетического» алкоголизма.

Я знал: если сейчас выпью, день можно вычёркивать. Ничего не будет. Ни желания, ни движения, ни мысли. Просто валяние, интернет, апатия. Целый день - в никуда. Я оставил бокал.

Пошёл, сел за стол и взял лист бумаги. Я начал писать. Не оправдания. Не планы на завтра. Я писал то, что действительно хочу. Кем я хочу быть. Куда идти. И как выбираться из этой ямы, в которую сам себя загнал.

Я вспомнил нашу поездку с женой на Майорку. Вспомнил наши разговоры, мечты. Там, под солнцем, я ещё чувствовал, что жив. А сейчас - только инерция. Только попытка забыться.

Но особенно меня поразило другое - то, как сильно захотелось повторить мефедрон. Ещё, ещё и ещё. Как будто я что-то не дождал. Как будто что-то упустил и должен наверстать. Возникла странная тревога, которая подгоняла меня изнутри, как внутренний кнут. Это было настоящее опасное притяжение. И я понял: эта штука коварная.

Она вкрадчива, она тихо проникает в голову. И может не отпустить. Я был на грани. Я выдохнул. Посмотрел в окно. Потом снова в зеркало.

И тогда я решил: всё. Ближайшие три месяца - никакого алкоголя. Никаких веществ. Без обещаний, без клятв. Просто пауза. Передышка.

Мне нужно восстановить себя. Вернуть себе себя. Я продолжал писать. В голове закрутились мысли о будущем, о деньгах, о бизнесе.

Я уже продал свою музыкальную студию. Дохода стабильного не было, но была заначка и значительная подушка безопасности в виде инвестиций. В интернет-продажах - то густо, то пусто.

Сетевой бизнес, который когда-то вдохновлял, оставил после себя лишь горечь и обиду: меня терминировали из крупной американской компании, и я не хотел даже слышать об этом снова.

И тут я наткнулся на видео Ошо. Случайно, как часто бывает. Простые слова. Простые идеи. Но как будто в них была энергия.

Как будто кто-то шептал мне на ухо, подбирая ключи к закрытым дверям внутри меня. И меня накрыло. Я впился в этот контент, как голодный. Смотрел, слушал, читал. Всё. И это сработало.

Это помогло мне отключиться. От желания выпить. От желания догнаться. От ощущения, что я теряю себя.

Я не зарекался. Я не говорил «никогда». Потому что я знал: когда зарекаешься, а потом срываешься, становится только хуже.

Вместо этого я просто выбрал - три месяца. Без всего. Чтобы вернуть себе тело. Мозг. Душу.

Информационная вставка

Алкоголь - легальный психоактив с отсроченным разрушением организма

Алкоголь, или этанол, - это легальное психоактивное вещество, подавляющее работу центральной нервной системы. В отличие от экстази, амфетамина, кокаина или мефедрона, он не только разрешён законом, но и глубоко встроен в культурную норму: застолья, праздники, тосты, встречи, деловые ужины, семейные события. Именно поэтому его опасность часто недооценивают.

Многие люди уверены, что пьют алкоголь ради вкуса, расслабления или удовольствия. Но важно честно признать: алкоголь действует на мозг как психоактивное вещество, а не как обычный напиток. Он меняет состояние сознания, снижает тревожность, притупляет внутреннее напряжение и временно создаёт ощущение облегчения. Именно это ощущение человек часто и начинает искать снова.

Главная проблема алкоголя в том, что он социально одобрен. Если человек пьёт бокал вина за ужином, пиво на футболе или шампанское на празднике, общество редко воспринимает это как употребление психоактивного

вещества. Наоборот, это считается нормой. И именно эта нормальность делает алкоголь особенно коварным.

Маркетинг и культура десятилетиями создавали вокруг алкоголя привлекательный образ: вкус, статус, расслабление, праздник, романтика, дружеское общение. Поэтому многим кажется, что алкоголь помогает жить ярче. Но на физиологическом уровне он не добавляет человеку энергии или счастья. Он временно изменяет работу мозга, подавляя одни процессы и стимулируя другие, а затем оставляет после себя последствия, которые часто списывают на усталость, стресс или возраст.

На уровне мозга алкоголь влияет на ГАМК-рецепторы, усиливая торможение нервной системы. Это может создавать ощущение расслабления, лёгкой эйфории и снижения тревожности. Но одновременно ухудшается работа префронтальной коры - области, связанной с самоконтролем, логикой, критическим мышлением и принятием решений. Чем выше доза, тем сильнее нарушаются координация, речь, память и способность здраво оценивать происходящее.

Алкоголь действует не точечно, а системно. Он влияет на печень, сердце, сосуды, мозг, желудочно-кишечный тракт, поджелудочную железу, гормональную систему, иммунитет и качество сна. При регулярном употреблении нарушается естественная работа нейромедиаторных систем, и человек постепенно может начать чувствовать себя хуже без алкоголя, чем с ним. Тогда алкоголь перестаёт быть «удовольствием» и превращается в способ временно вернуться к более привычному состоянию.

С возрастом переносимость алкоголя часто меняется. Организму становится труднее восстанавливаться после употребления, усиливаются похмелье, тревожность, слабость, бессонница, отёки и эмоциональная нестабильность. То, что в молодости казалось лёгким и почти незаметным, после 35-40 лет может оставлять всё более выраженный след.

Этанол выводится из организма постепенно. В среднем печень перерабатывает около 7-10 граммов чистого алкоголя в час, но скорость зависит от пола, веса, состояния печени, генетики, питания, сна и общего здоровья. Даже когда человек субъективно уже чувствует себя трезвым, организм ещё может продолжать справляться с последствиями употребления.

По накопительному ущербу алкоголь может быть особенно разрушительным именно из-за своей доступности и социальной приемлемости. Его не боятся. К нему привыкли. Его оправдывают традициями, вкусом, праздниками и «умеренностью». Но это не отменяет того, что для организма алкоголь остаётся токсичным веществом, способным медленно разрушать здоровье, мотивацию, ясность мышления и силу воли.

Алкогольная зависимость начинается не только с больших доз. Она может начинаться с устойчивой внутренней связи: «мне нужно выпить, чтобы расслабиться», «мне нужно выпить, чтобы почувствовать праздник», «мне нужно выпить, чтобы снять напряжение». И чем прочнее эта связь, тем труднее человеку почувствовать свободу без алкоголя.

Недостаточно просто перестать пить. Гораздо глубже - перестать воспринимать алкоголь как необходимый элемент отдыха, общения, радости или снятия напряжения. Именно там начинается настоящая свобода от легального психоактива, который слишком долго маскировался под часть нормальной жизни.

Глава 21. Девять месяцев света - и новый провал

Ошо перевернул моё сознание. Так же мощно, как когда-то Джим Рон, когда я впервые в жизни услышал, что можно не просто работать, а строить бизнес, менять мышление и достигать свободы. Но если Джим подталкивал к внешним достижениям, то Ошо вскрывал внутренние глубины.

Он говорил просто, но попадал в самую суть. Каждая его фраза разрывала шаблоны, и я начал меняться. Я стал по-настоящему верующим. Не религиозным. Я и раньше верил, но здесь всё стало иначе. Глубже. Теплее. Без страха.

Я впервые стал разговаривать с Богом. Искренне. Без посредников. Тет-а-тет. И в этих разговорах я обретал силы.

Я принял решение - никаких веществ вообще. Ни грамма. Ни капли. Три месяца чистоты. Сказать легко. Сделать - жопа полная. Удержаться - почти невозможно. И вот это «почти» стало моей битвой.

Первые три недели были адом. Меня реально ломало. Настроение - от злобы до депрессии, от эйфории до апатии. Спать не мог. Мысли лезли в голову одна debilнее другой. Я не знал, что с этим делать. Это было похоже на мягкую наркоманскую ломку. Хотя я просто перестал пить. Это был первый звонок - насколько алкоголь глубоко сидел во мне. Реально, будто ломка.

Я вспомнил, как в детстве отец учил меня закаляться, как мы с ним обливались холодной водой по методу Порфирия Иванова, как ходили босиком по земле, даже зимой по снегу. Я начал это делать снова. Вода. Земля. Воздух. Простая еда без мусора. Режим. Природа. Принятие себя. Простые шаги по нарастающей. Это стало моей опорой.

И я продержался. Я продержался три месяца. Потом ещё три и ещё три. Девять месяцев я оставался «на плаву». Иногда, да, по праздникам, я мог выпить бокал вина. Иногда рюмочку, и то по полрюмки. Но всё под контролем. Без откатов. Без срывов. Я не дал себе утонуть снова.

Труднее всего быть трезвым не физически, а социально. В обществе, где алкоголь - это «культура», «традиция», «расслабление», гораздо проще поднять бокал, чем объяснять всем, почему ты не пьёшь. И это социальное давление намного сильнее, чем физическая зависимость.

Оно постоянно стучит в дверь: «Ну что ты как маленький? Будь мужчиной. Ну за здоровье же. Давай по 16 капель. Защитимся от радиации и всех болезней. Чтобы хрен стоял и деньги были».

Вот почему столько людей снова скатываются вниз, даже после месяцев воздержания. Но я создал баррикаду и держал оборону как мог. Так я продержался девять месяцев. И тело отозвалось. Сон наладился. Сил стало больше. Вес пришёл в норму. Мозг заработал яснее.

Я реально начал чувствовать себя человеком. Думал - всё, вытаскил себя. Но, как это уже бывало, жизнь подложила новую мину.

Наступил 2008 год, и всё снова пошло вниз.

Глава 22. Свободное падение

2008-й год начинался почти безоблачно. Жизнь выровнялась. Доходы были скромные, но стабильные. Была подушка безопасности. Семья рядом. Душа спокойна. Всё как будто начало вставать на свои места.

И в какой-то момент я подумал: пора двигаться дальше. Вложиться. Увеличить инвестиции. Расшириться. И я сделал это на заёмные деньги. Решил рискнуть, рассчитал всё, как мне тогда казалось, трезво и грамотно.

Мне казалось, я знаю, что делаю. Будущее рисовалось ясным и чётким, как чертёж: прибыль, рост, свобода.

Представьте: вы летите на частном суперджете. Всё идеально. В кресле удобно, в бокале шампанское. За штурвалом ваша уверенность. Впереди только горизонт возможностей. Музыка играет, всё под контролем, жизнь идёт по плану. Даже стюардесса подмигивает, будто говорит: «Ты на высоте, парень».

И вдруг... Щелчок. Прямо под вами открывается люк. Без предупреждения. И вы летите в пустоту. Без парашюта. Без инструктажа. Без права на «переиграть».

Крах Lehman Brothers. Тот самый старейший банк США. За ним - эффект домино. Один за другим рушатся финансовые институты. Deutsche Bank тоже накрывает волной.

И в одно мгновение всё, что я копил, всё, что я строил, исчезает. Просто исчезает. Мои инвестиции превращаются в ноль. Мои долги - в реальность.

И тот полёт, которым я только начал наслаждаться, заканчивается резким, страшным, смертельным падением. Прямо в бездну.

Это было ощущение, будто тебя вышвырнули из жизни. Не аккуратно посадили, не развернули, не мягко приземлили. А просто открыли люк и выбросили. С высоты. Лицом вниз. Без тормозов. Без света в конце туннеля.

Я оказался на дне. Самой глубокой финансовой и моральной впадины, которую только можно себе представить. Мы не просто остались без денег. Мы остались с долгами. Большими. Перед близкими, перед друзьями.

Я не выдержал. Две недели я провёл в пьяном безрассудстве. Это был запой не ради веселья, а чтобы не чувствовать. Ни стыда. Ни боли.

Я боялся просыпаться. Боялся смотреть в глаза жене. Боялся смотреть в зеркало. Потому что там уже не было меня. Только оболочка. Потерянная. Пустая.

Но потом что-то щёлкнуло. Я встал. Посмотрел в зеркало. Сказал себе: «Хватит. Алкоголь не спасает. Он только добавляет разрушения. А я должен вытащить семью. Любой ценой».

И я пошёл устраиваться на работу. На наёмную. На самую обычную. Барменом в итальянский ресторан. После многих лет предпринимательства, свободного графика и независимости снова стоять за стойкой, протирать бокалы, наливать кофе. Это было больно для моего эго. Но это и было моё спасение.

Я работал по 10-12 часов в день. Один день выходной в неделю. Денег хватало только на еду и жильё. Но я снова дышал. И главное - я начал думать. Что дальше? Где выход? Где снова включиться в поток?

И тогда в моей голове снова зазвучала мысль: «А что, если снова попробовать сетевой бизнес?»

Но мир уже был другим. И мне стало ясно: нужно создавать что-то новое. Онлайн-платформу.

Вскоре мне поступило предложение о запуске новой американской компании с лёгким маркетингом. Один продукт - антивозрастная сыворотка. Казалось бы, ничего сверхъестественного. Но меня зацепила идея.

Я начал прорабатывать концепцию.

И вот, как сейчас помню, 08.08.08 мне пишет в Skype один предприниматель из Украины. Говорит: «Слушай, слышал, ты делаешь систему. У меня есть программист. Давай попробуем вместе?»

Мы начали. Запустили простенький розовый сайт - сейчас вспоминать смешно, но тогда это была революция. Это стало моим вторым спасением. Вторым взлётом. Второй попыткой не просто выжить, а снова взлететь.

Глава 23. Бизнес на доверии и удар под дых

После падения с роскошного суперджета прямо в пропасть жизнь, казалось, решила дать мне передышку. Мы с Сергеем Афанасьевым, тем самым предпринимателем из Украины, царство ему небесное, снова закрутили маховик сетевого бизнеса. Запустили сайт, запустили американскую сетевую компанию - и пошло. Я даже не ожидал, что это сработает настолько мощно. Онлайн-система откликнулась людям, продукт был реально прикольный. Было ощущение, что мы снова на взлёте.

За два месяца мы сделали почти полмиллиона долларов оборота. Мы радовались. Казалось, вот оно - новое дыхание. Я хотел уволиться из ресторана. Но когда тебе кажется, что ты всё держишь под контролем, жди, где начнётся пробой.

Пробой пришёл оттуда, откуда меньше всего ожидали, - от владельца компании. Его имя называть не буду, не суть. Сегодня он владеет уже четвёртой или пятой компанией с того момента. Тогда он просто тупо кинул нас. Деньги застревали где-то по дороге, продукт не доходил до клиентов. Сначала из-за проблем на таможне. Потом просто из-за полного пофигизма.

Мы решили, что я буду получать продукт в Германию и сам отправлять его вручную клиентам. Как ни странно, первое время это даже сработало. Но потом снова тупик. Люди не получали заказы. Начался негатив. Вопросы, на которые не было ответов. Давление. Вся энергия, которую мы вложили в систему, пошла в обратку. Мы застряли. Не только в бизнесе, но и в этом ощущении: «Опять предали».

Но я уже был закалён на решение проблем. Это был не первый удар. Мы взяли паузу и немного передохнули. Обновили онлайн-систему, сделали дизайн поярче - теперь уже красный. Только начали появляться первые

соцсети. Помните MySpace? Да, мало кто вспомнит. Она так и не дошла до русскоязычной аудитории. Но уже начали поговаривать о Facebook.

В какой-то момент я поймал себя на мысли, что ведь не всё так плохо. Пока разбирался с логистикой, пришлось вспоминать английский. Начал читать, переписываться, говорить. Это был большой плюс. Даже в плохой ситуации я стараюсь всегда найти свои плюсы. Например, полученный опыт.

А потом снова вспыхнула искра. Снова Америка. Снова звонок. Новый продукт. В этот раз спреи. Не таблетки, не капсулы, не соки, не гели, а витамины, аминокислоты, микроэлементы в формате спрея под язык. Это звучало свежо. Это выглядело как настоящее ноу-хау. Я вцепился в эту идею как в спасательный круг.

Мы снова запустили систему. И закрутилось. Не сразу, так как мы снова столкнулись с вопросом логистики. И тут откликнулся парень из Одессы - Саша Цыбулевский. Он взял логистику по СНГ под свой контроль, и пошло-поехало.

Дальше были и взлёты, достижения крутых квалификаций и результатов, признание людей, но бывали и падения, предательство, зависть и хейт, модное нынче слово, - без них никак. Но главное: я снова поверил в свои силы, в себя и смог стабилизировать свою финансовую ситуацию. Потихоньку начал вставать на ноги. Не быстро, не волшебным, но честно, работой, идеями и верой в то, что из любой задницы можно выбраться.

Бизнес - это не трудно, как многие люди себе представляют. Бизнес - это процесс. Это всё время новые испытания тебя на прочность разными ситуациями и обстоятельствами. Это новые навыки и опыт. Если готов и хочешь развиваться - сделаешь. Самая сложная задача - найти себя. Найти любимое дело. Научиться жить в осознанности.

А осознанность - это не просто модное слово. Это состояние, в котором тебе не нужны ни таблетки, ни алкоголь, ни стимуляторы. Тебе достаточно простого: вкусной и полезной еды, живого воздуха, природы, тепла, родных рядом. Всё остальное - иллюзия. И всё остальное только разрушает.

Да, дела у меня пошли в гору. Потом я запустил бизнес с кофе, потом с продуктами на основе семян. Иногда были месяцы с доходом по 500-600

долларов. Иногда - по 40-45 тысяч в месяц. Это жизнь. Это волны. Но это не главное.

Почему я решил рассказать свою историю?

Моя история с наркотиками началась с любопытства, перешла в разрушение, а потом превратилась в целую полосу событий и испытаний, в которых я переосмыслил всё: людей рядом, друзей, предателей, свои сильные стороны и, конечно же, слабости.

Невозможно всё держать под контролем. Но очень важно, какое окружение ты создаёшь вокруг себя. Либо это люди, с которыми ты можешь создать красивую жизнь, либо это те, кто утащит тебя с собой на дно.

Тогда, в начале 2000-х, всё казалось игрой. Тусовки, вечеринки, веселуха. Но то, что происходит сейчас на наркотическом рынке, - это уже не игра. Это тихий ужас. Настоящий ад. И моя задача - рассказать об этом родителям подрастающего нового поколения.

И вот об этом - о том, что я увидел, узнал и что меня по-настоящему потрясло за последний год, - я расскажу вам в следующих главах.

Глава 24. Осознанность и границы, которые размываются

С чего бы я хотел начать эту главу? С простого, но важного напоминания: сколько бы нас ни предупреждали, сколько бы ни отговаривали, сколько бы информации ни давали, всё это бесполезно до тех пор, пока с человеком не случится что-то по-настоящему экстраординарное.

Только когда происходит нечто болезненное - утрата, стресс, предательство или тяжёлая потеря, - человек вдруг останавливается. Начинает пересматривать всё: свои взгляды, своё окружение, свои ценности. Иногда даже отношение к жизни, к Богу, к самому себе.

Да, я не могу говорить за всех. Но в моей истории такие потрясения, как смерть близких или полное финансовое крушение, становились мощными поворотными точками. И уже не ты управляешь жизнью, а она срывает с тебя маски и говорит: «Посмотри правде в глаза».

Почему это важно? Потому что до тех пор, пока боль не коснулась лично, до глубины души, информация извне воспринимается как фоновый шум. Советы, книги, статьи, даже чужой опыт - они как будто проходят мимо. Не потому, что человек глуп, а потому что не готов. Не дошло ещё.

Я вспоминаю своё детство. Нас учили дисциплине. Нас учили быть взрослыми, ответственными. Так было в моей семье. Так было во времена СССР. Сегодня я этого не вижу. Нет идеологии. Особенно на Западе. Нет идеологии здоровья. Нет идеологии уважения. Нет культуры благодарности.

И это не просто социальный сдвиг, это бомба замедленного действия. Это влияет на восприятие жизни, на моральный компас, на всё будущее поколение.

Но за свою жизнь я понял одно: важнее любой дисциплины, важнее любой ответственности - личная осознанность. Осознанность по отношению к своему телу, к своей душе, к своим мыслям. Понимание причинно-следственных связей. Понимание, что всё, что ты делаешь сегодня, станет твоим завтра.

Когда человек действительно осознан, он не станет разрушать ни себя, ни тех, кто рядом. Он не будет причинять боль. Он не будет искать утешение в таблетке, бутылке или порошке. Потому что осознанность - это не просто тренд. Это внутренняя зрелость. Это сила, которая позволяет тебе быть без костылей.

А теперь о главном. Всё начинается с состояния. Не с мыслей, не с решений, не с поступков. А с состояния, в котором ты находишься. Это первопричина. Из состояния рождаются мысли. Из мыслей - выборы. Из выборов - действия. А из действий - последствия.

Я начал пробовать наркотики в состоянии эйфории. Меня зажгли рассказы моего окружения. Я изучал информацию. Я думал, что контролирую процесс. Я установил себе границы. Пообещал себе: «Жёсткие вещества - табу. Никакого героина. Никакого крэка».

И да, я эти границы не перешёл. Но вот что я тогда не учёл: даже «мягкие» наркотики начинают размывать твои рамки. Постепенно. Почти незаметно.

Тыходишь в состояние расслабления. Потом - ещё более расслабленное. Потом чуть-чуть уходит фокус. Потом - мотивация. Осознанность отходит на второй, потом на третий план. И ты не замечаешь, как уже не ты, а тобой управляет твоё состояние. Твоя зависимость. Твоя иллюзия контроля.

И вот в чём вопрос: почему человек стремится изменить своё состояние? Почему ему нужно что-то извне - алкоголь, сигарета, вещество, - чтобы почувствовать себя «лучше»? Почему без стимуляции он чувствует себя пустым, серым, уставшим?

Информационная вставка

Никотин и электронные сигареты - легальный наркотик в новом обличье

Когда мы говорим о наркотиках, многие представляют запрещённые вещества. Но никотин - это тоже психоактивное вещество, вызывающее зависимость. Разница лишь в том, что он легален, социально привычен и доступен практически в любой момент. Сегодня он всё чаще маскируется под «более безопасную альтернативу» в виде электронных сигарет, IQOS и вейпов.

На деле это не просто новая форма употребления. Это модернизированная система зависимости, которая часто делает отказ ещё сложнее.

Никотин стимулирует дофаминовую систему мозга, создавая кратковременное ощущение облегчения, бодрости или удовольствия. Но после короткого подъёма наступает спад: раздражительность, тревожность, внутреннее напряжение. И рука снова тянется к сигарете, вейпу или устройству для нагревания табака. Так формируется классический цикл зависимости.

Отказ от никотина бывает особенно сложным не только из-за химического действия вещества, но и из-за количества повторений в течение дня. Человек может употреблять никотин десятки раз: с кофе, после еды, на улице, во время стресса, в перерыве, за разговором. Постепенно зависимость становится не только химической, но и поведенческой. Никотин встраивается в ритуалы жизни.

Электронные сигареты усиливают эту проблему. Отсутствие резкого запаха создаёт ощущение меньшего вреда. Вкусы делают процесс более привлекательным. Возможность использовать устройство почти незаметно приводит к тому, что человек может употреблять никотин чаще, чем при обычном курении.

Но есть и другая сторона, о которой многие не задумываются. При нагревании жидкостей и компонентов электронных устройств могут образовываться токсичные вещества, раздражающие дыхательные пути и создающие дополнительную нагрузку на организм. В аэрозолях электронных сигарет могут присутствовать соединения, негативно влияющие на лёгкие, сосуды, сердце, печень, почки и нервную систему.

Особую опасность создаёт иллюзия «безопасного пара». Человеку кажется, что если нет дыма, пепла и запаха табака, значит, вред минимален. Но отсутствие привычного сигаретного запаха не означает отсутствие воздействия на организм.

Никотиновая зависимость коварна именно потому, что долго выглядит безобидной. Человек говорит себе: «Я просто расслабляюсь», «я же не курю обычные сигареты», «это всего лишь вейп». Но суть остаётся прежней: мозг привыкает получать стимуляцию извне и постепенно теряет способность спокойно обходиться без неё.

Никотин разрушает не только здоровье. Он незаметно отнимает у человека ощущение внутренней свободы. Потому что настоящая свобода начинается там, где тебе больше не нужно вещество, чтобы почувствовать себя нормально.

Глава 25. Окна, через которые входит ложь

Почему человеку всё время нужно что-то извне, чтобы почувствовать себя лучше?

Почему так сложно просто быть, не добавляя, не убирая, не прячась? Почему большинство нуждается в сигарете, бокале, затяжке, дозе... или хотя бы в шуме телевизора или яркости телефона?

Я часто задавался этими вопросами. И чем больше размышлял, тем яснее понимал: человек не просто хочет изменить своё состояние. Он научен хотеть этого. Этому его приучили. Мягко. Постепенно. Методично. Через внешние стимулы, через социальное одобрение, через подмену понятий.

Есть такое понятие - «окна Овертона». Это технология постепенного смещения общественной нормы. Сначала что-то кажется невозможным, диким, отвратительным. Потом об этом начинают говорить как о спорном явлении. Затем появляются голоса «за», потом - эксперты, фильмы, сериалы, мемы, реклама. И вот уже то, что вчера казалось безумием, сегодня считается прогрессивной нормой. А кто против - тот мракобес, фашист или «ненавидит свободу».

Когда-то публичное обсуждение ЛГБТ считалось абсолютно табу. Потом - «нельзя осуждать». Потом - «нужно уважать». Потом - «нужно продвигать». Потом - «дети тоже должны иметь право». Потом - «родители не обязаны знать, что ребёнок сменил пол». Эти стадии кажутся очень показательными. И если подобные механизмы способны работать с такими глубокими понятиями, как семья, воспитание и самоощущение человека, то что уж говорить о простом удовольствии вроде бокала вина или новой электронной сигареты.

И ведь дело не в том, кто с кем живёт. Это, как и раньше, остаётся личным делом каждого. Но когда общественное сознание постепенно склоняют принимать то, что ещё недавно считалось невозможным, возникает вопрос: где заканчивается свобода выбора и начинается технология управления?

Но самое страшное - что через похожие механизмы однажды прошёл и фашизм.

Сначала появились почти незаметные ограничения. Людям определённой национальности запрещали посещать некоторые места. Потом их начали обвинять в экономических проблемах. Навешивать ярлыки, распространять карикатуры, формировать презрение. Затем пришли принудительное переселение, номера вместо имён, лагеря. Всё происходило постепенно.

Фашизм не пришёл в чёрной форме с криком: «Я - зло». Он пришёл под лозунгами заботы о «здоровом обществе», «порядке», «безопасности» и «интересах нации». Так искажённая логика проникала в массовое сознание. Так открывались новые окна. Так общество шаг за шагом принимало то, что раньше казалось невозможным.

Похожим образом когда-то табачные корпорации заказывали медицинские статьи о пользе курения: «для расслабления», «для снижения веса». Алкоголь постепенно получил статус почти элитного ритуала. Вино - к мясу. Пиво - после спорта. Коньяк - в подарок. Всё красиво упаковано, окружено словами: «в умеренных количествах полезно», «снимает стресс», «расширяет сосуды».

Но где же границы?

Они постепенно стираются. Потому что так удобнее продавать. Так проще продвигать продукт. Когда маркетинг начинает влиять на медицину, психологию и поведение, когда за каждым нажатием кнопки стоят команды специалистов по человеческому поведению, человек всё чаще становится объектом управления, сам этого не замечая.

Недавно я услышал по радио рекламу таблеток для восстановления печени после алкоголя. Логика оказалась удивительно простой: не хочешь бросать пить - выпей таблетку. Потом снова можно пить. Потом снова принять таблетку. И снова. И снова.

Это уже не просто искажение здравого смысла. Это его подмена.

А мы принимаем участие в этой игре. Словно совершенно нормально сначала разрушать себя, а потом за деньги устранять последствия собственного разрушения. Отличная бизнес-модель.

И чем дальше я наблюдаю за происходящим, тем чаще ловлю себя на мысли, что общественным мнением всё чаще управляют по тщательно продуманным сценариям. Сначала заботятся. Потом развлекают. Потом внушают. Потом продают. Всё последовательно. Всё через открывающиеся одно за другим окна.

И тогда возникает главный вопрос: куда ведёт этот коридор? Где проходит граница разумного? И что произойдёт с обществом, если однажды мы окончательно перестанем отличать свободу выбора от искусно созданной иллюзии?

Глава 26. Нажми на кнопку - получи эмоцию

В какой-то момент я начал замечать, как сильно изменилась сама природа нашего восприятия. Раньше, чтобы почувствовать что-то настоящее, нужно было прожить опыт: встретиться с другом, поговорить, побыть в тишине, поработать руками, пройти через трудности. Сейчас всё иначе. Хочешь почувствовать что-то - просто нажми на кнопку.

Открыл приложение - и вот тебе смех, грусть, возбуждение, вдохновение, гнев, зависть, азарт. Все эмоции на расстоянии одного касания. Даже не нужно напрягаться, ничего не нужно искать, алгоритмы уже всё подобрали, выложили, подогнали под твои вкусы. Парадоксально, но люди всё чаще получают переживания не изнутри, а снаружи. Они больше не проживают, а просто реагируют.

Информационный поток стал похож на нескончаемый водопад. Соцсети, новости, короткие ролики, подкасты, чаты - каждый день в голове как будто тысяча голосов. А времени на осмысление всё меньше. Мы как будто постоянно находимся в режиме приёма сигнала, но уже не всегда способны его обработать. Мозг перегружается, а душа постепенно немеет. Откуда в этом всём взять настоящее чувство, если оно тонет в фоновом шуме?

Я долгое время не замечал, насколько сильно соцсети переформатировали нашу жизнь. Они ведь когда-то задумывались как пространство общения, а превратились в самые мощные рекламные платформы в истории. Facebook, Instagram, TikTok дают нам «бесплатный» доступ к функционалу, развлечениям и возможности быть на связи. Но за эту «бесплатность» мы платим вниманием. И именно на этом зарабатываются миллиарды. Чем

дольше ты остаёшься в ленте, тем выше доход корпорации. Всё просто. Очень хищно, но просто.

Параллельно с этим я смотрю, как изощрённо ведут себя табачные и алкогольные компании. Запретили курить в помещениях - они сделали вейпы. Ужесточили закон - они придумали стики. И везде маркетинг, дизайн, новые смыслы: «это безопаснее», «это современнее», «это модно». Манипуляция завернута в упаковку комфорта и свободы, а суть осталась прежней - подсаживание на зависимость.

Та же история с алкоголем. Рекламные слоганы про «умеренность» и «культуру потребления» часто маскируют всё ту же систему: дать человеку способ временно убежать от боли, пустоты, напряжения или самого себя. Только теперь не бутылкой пива из ларька, а бокалом дорогого вина. Главное, чтобы человек не задавал лишних вопросов, не просыпался и продолжал покупать.

А наркотики? Они давно перестали быть чем-то маргинальным в среде молодых людей. Сейчас их всё чаще подают как что-то «для расширения сознания», «для удовольствия», «для вечеринки», «для расслабления от ежедневного стресса». Всё это накладывается на музыку, клипы, модные приложения, тексты популярных исполнителей и постепенно проникает в неокрепшие умы подростков, у которых ещё не сформирована собственная система ценностей.

И самое жуткое - насколько доступными стали вещества, несмотря на законы, запреты и службы контроля. Когда в новостях сообщают о тоннах кокаина, обнаруженных в европейских портах, становится очевидно: это уже не случайные уличные дилеры и не студенческая шалость. Это огромный рынок, за которым стоят серьёзные деньги и серьёзные интересы.

При этом кокаин всё чаще остаётся развлечением для более обеспеченной части общества, тогда как молодое поколение может сталкиваться с другими веществами: внешне «безобидными», легальными или полуполевыми препаратами, синтетическими наркотиками, транквилизаторами, аптечными препаратами и их опасными сочетаниями. Хапах, сиропы с психоактивным эффектом, Лирика, Диазепам, бензодиазепины, синтетические вещества, нитазены, фентанил и другие

опасные соединения - всё это уже давно не абстрактные слова из криминальных сводок, а часть новой реальности.

И ты начинаешь понимать: разрушение личности, зависимость, отупение через информационный шум, через «кнопки эмоций» - это не всегда побочный эффект. Очень часто это часть бизнес-модели. Это стратегия. Это продукт для расслабления, отвлечения и постепенного отключения человека от самого себя, на котором кто-то строит огромные империи.

Будь то красивый IQOS с приятным вкусом, винишко под хорошую музыку с друзьями, шампанское за знакомство, коньяк за очередное достижение, кокаин для «изысканной публики» или мефедрон, Ханак, Purple Drank, бензодиазепины и травка для тех, кто ищет выход попроще, суть остаётся одной и той же: человеку всё чаще предлагают не проживать жизнь, а химически или цифрово регулировать своё состояние.

Или сразу соли, фентанил, этонитазепин - для тех, кто уже давно сбился с пути, но тоже хочет кайфануть или расслабиться.

Богатый выбор. Что будете заказывать на вечер?

Самое страшное, что вся эта конструкция работает не силой, а добровольным согласием.

Мы нажимаем кнопки сами. Мы отдаём внимание. Мы открываем двери Пандоры. Потому что не успели вовремя заметить, как за удобством пришло обессточивание. Как за развлечением пришло опустошение.

Информационная вставка

Аптечные капканы. Часть первая

Когда речь заходит о наркотиках, в воображении часто всплывают уличные дилеры, криминальные сделки и запрещённые вещества. Но иногда куда опаснее оказываются те вещества, которые не нужно искать на тёмных улицах. Их не нужно «доставать». Они стоят на полке ближайшей аптеки или уже давно лежат в домашней аптечке. На них нет ярлыка «опасность». Они находятся под маской лекарства.

Валокордин и его аналоги

На первый взгляд это безобидные капли, «успокоительное» старой школы. Многие поколения использовали их «от нервов» или чтобы заснуть. Но мало кто задумывался о составе. В ряде подобных препаратов может содержаться фенобарбитал - барбитурат, вещество, подавляющее центральную нервную систему.

При регулярном применении фенобарбитал может вызывать лекарственную зависимость, снижать внимание, скорость реакции и память, оказывать токсическую нагрузку на печень, а при передозировке приводить к тяжёлым последствиям, вплоть до комы и летального исхода.

Барбитураты давно признаны опасными веществами. Во многих странах их оборот строго ограничен, но в ряде постсоветских стран препараты с фенобарбиталом до сих пор могут оставаться доступными для широкого круга людей. И в этом заключается особая проблема: человек может годами принимать «капли для сердца» или «от нервов», даже не подозревая, что его организм уже давно привык к веществу.

Состояние хронической заторможенности, сонливости, эмоциональной приглушённости и снижения ясности мышления постепенно может стать привычным фоном жизни. И самое опасное в этом то, что человек начинает считать такое состояние нормой.

Сиропаы от кашля с кодеином

Отдельная тема - сиропы от кашля и другие препараты, содержащие кодеин. На первый взгляд это просто лекарство. Но кодеин относится к опиоидным веществам и является производным морфина. Именно поэтому при неправильном или регулярном употреблении он может вызывать зависимость.

Кодеин способен вызывать эйфорию, сонливость, апатию, угнетение дыхания, особенно при сочетании с алкоголем или другими веществами, а также тяжёлый синдром отмены при прекращении употребления. При злоупотреблении препаратами с кодеином возрастает риск поражения печени, почек, нервной системы и дыхательной функции.

Особенно опасно то, что многие люди не воспринимают аптечный препарат как наркотик. Человек может начинать с сиропа «от кашля», но постепенно увеличивать дозировку, потому что прежнее количество уже не даёт ожидаемого эффекта. Так формируется зависимость, которая внешне долго может выглядеть как обычное самолечение.

Почему аптечная зависимость особенно коварна

Аптечная зависимость опасна тем, что маскируется под лечение. Общество гораздо спокойнее относится к «каплям от нервов» или «сиропу от кашля», чем к порошку на зеркале. Но последствия могут быть не менее разрушительными.

Разрушение происходит медленно, почти незаметно. Сначала человек просто хочет успокоиться, уснуть, снять тревогу или облегчить симптом. Потом препарат становится привычным способом регулировать состояние. А затем наступает момент, когда без него уже трудно чувствовать себя нормально.

Именно поэтому любые препараты, влияющие на нервную систему, сон, тревожность, боль или настроение, нельзя воспринимать легкомысленно. Даже если они продаются в аптеке. Даже если их советовали знакомые. Даже если ими пользовались в семье много лет.

То, что находится в аптеке, не всегда безопасно для самостоятельного и бесконтрольного применения. Иногда самый опасный капкан выглядит не как запретное вещество, а как маленький флакончик, который годами стоит на тумбочке.

Глава 27. Откуда я это знаю

Откуда я знаю про все эти вещества? И как я обещал, сегодня расскажу вам, почему вообще решился на публикацию своей истории. За этим стоит жизненная ситуация, с которой я столкнулся. Но прежде чем подойти к ней, хочу немного рассказать о себе - кратко, чтобы было понятнее, кто я и откуда.

Родился и вырос я в городе Караганде. Где-где? В Караганде, как в песне поётся. В самой обычной семье: мои родители были геологами-геодезистами. Отец часто уезжал в геологоразведочные экспедиции, а мама работала в ЦентрКазГеологии, где вручную рисовала и подписывала карты - тогда всё это делалось без компьютеров. Мы с моим братом Мишей учились в обычной школе и параллельно занимались музыкой: я - фортепиано, Миша - кларнет. Чтобы поддержать семейный бюджет и оплатить музыкалку, мы работали дворниками во дворе - это полностью покрывало наше обучение, и даже немного оставалось.

Я был пионером, а позже, по сути, вынужденно стал комсомольцем. Со временем разочаровался в социалистическом строе и начал мечтать об Америке. Мне казалось, что США - это место свободы, творчества и возможностей. Я покупал журналы, изучал всё, что было связано с Америкой, и постепенно подготавливался к выезду. После школы поступил в Карагандинский политехнический институт, сейчас это уже университет, где доучился почти до пятого курса.

В 1991 году развелись мои родители, а я познакомился с очень красивой девушкой Наташей. Встреча была случайной - на новоселье моего двоюродного брата, который рос с нами и был мне как родной. Почему случайной? Да просто я не пил алкоголь, а мой брат взял у моего отца самогонный «коньяк». Этот «коньяк» абсолютно не имел запаха самогона и был реально похож на коньяк. Это был специальный рецепт моего папы - с обилием градусов. По-моему, около 60.

Я тогда активно занимался спортом - восточными единоборствами. На тот момент слово «каратэ» было под запретом, поэтому мы говорили «ушу» или «рукопашный бой». Это были серьёзные тренировки, дисциплина, режим и, конечно, никакого алкоголя. Именно поэтому я не хотел идти на новоселье. Но в тот субботний день делать было особо нечего, и я решил забежать на пару минут поздравить брата. Там я и увидел её. Это было как удар молнией. Любовь с первого взгляда. И уже на второй нашей встрече я сказал ей, что она будет моей женой. Мы поженились в том же году - 28 декабря. И вот в 1993 году мы уехали с семьёй в Германию, чтобы начать новую, счастливую жизнь.

Я думал: ну всё, моя мечта вырваться из «совка» сбылась. Передо мной стоял удивительный, неповторимый и абсолютно новый мир: другая

культура, новый язык, большие амбиции и планы на будущее. Мы начали жить в этой новой стране, постепенно адаптироваться, учить язык и зарабатывать. Прежде чем я встал на свои собственные ноги и стал предпринимателем, я успел поработать на мясокомбинате, на стройке, в итальянском кафе, где начинал с мойки посуды, а через год стал менеджером. Жизнь налаживалась. В июле 1994 года у нас родилась дочка Эвелина. Мы переехали из лагеря для переселенцев в трёхкомнатную квартиру.

Но в один из вечеров, а именно 6 ноября 1994 года, достаточно поздно, к нам приехали родственники - сестра моей жены с мужем. Они заехали «на чай» и, увидев, что мы спокойно реагируем, сказали, что у них для меня плохая новость: моего брата Мишу убили в Караганде - в городе, где я родился и вырос.

Эта новость разбила мне сердце. Я тут же собрался и решил ехать на похороны. Приехав в Караганду, я узнал правду: это было случайное столкновение. Моя мама с братом провожали друга Миши до автобусной остановки. Уже был вечер, темно, беспокойное время. Подъехала машина, откуда выскочили двое полностью обдолбанных парней. Одному из них приглянулась куртка моего брата. Миша только недавно вернулся из армии, он умел постоять за себя. Завязалась потасовка. Один из нападавших достал нож и одним ударом, прямо в сердце, убил моего брата на глазах у моей мамы.

Преступников быстро поймали - помог мой одноклассник, который работал в милиции. Их посадили. Но последствия этой трагедии навсегда отразились на маме и на мне. Мама под села на антидепрессанты. Тогда я в них ничего не понимал. Думал: если доктор выписал, значит, надо. Главное - чтобы мама была спокойна и смогла забыть тот ужас.

Мне было 23. Позже я перевёз маму в Германию. Она занялась внучкой и чуть позже вышла замуж за итальянца Джованни. И хотя я старался переключать внимание на работу и семью, иногда, особенно по ночам, меня накрывало не по-детски. Внутри всё раздирало. Но почему-то я не мог плакать. То ли из-за того, что нельзя было «распускать сопли», так учили, то ли из-за того, что было стыдно: я же мужчина.

Мама до самой смерти принимала антидепрессанты. Если честно, я долго не придавал значения этим лекарствам. Позже я начал сомневаться в них, видя, как меняется настроение и поведение мамы, из-за чего у нас часто возникали ссоры и полное непонимание. Я не мог найти логическое объяснение её поступкам. Всё списывал на тот кошмар, который она пережила.

Но сейчас я допускаю, что постоянный приём этих препаратов на протяжении более чем 30 лет мог серьёзно повлиять на её центральную нервную систему и общее состояние организма. В итоге у мамы развилось тяжёлое и редкое заболевание - БАС, боковой амиотрофический склероз. Это состояние, при котором медленно и необратимо отмирают мышцы тела: сначала отказывают руки и ноги, а затем - внутренние органы. Мама умирала у меня на глазах. И я решил понять: что это были за таблетки, которые она принимала всё это время?

Оказалось, это препараты, которые и сегодня без особых вопросов может выписать любой семейный врач. Я вспомнил случай, когда в моей личной жизни всё было сложно: проблемы с женой, баловство наркотиками, ночные тусовки, - и я в отчаянии спросил маму, что делать. Она дала мне одну из своих таблеток «от нервов».

Следующие два дня я помню смутно - как будто всё было во сне. Сознание будто оторвалось от меня. Я наблюдал за собой, но не мог управлять собой. Мне было всё равно на всё. Я просто существовал. Вот так я впервые на себе испытал то, что легально выдаётся по рецепту и что может стереть личность, эмоции, волю.

Это был ещё один жетон в копилку моего понимания психоактивных веществ. Тогда я для себя отметил: лучше уж экстази, чем мамин реланиум, торговое название препарата диазепам, который относится к группе бензодиазепинов.

Информационная вставка

Аптечные капканы. Часть вторая

Иногда зависимости не предшествуют вечеринки, уличные сделки или тусовки в клубах. Иногда она начинается с похода в аптеку. По рецепту. По

знакомству. Через онлайн-«помощников». Но дело не только в способе получения, а в том, как лекарства, созданные для помощи человеку, при неправильном или бесконтрольном применении превращаются в капканы, из которых потом очень трудно выбраться.

Ксанакс, или алпразолам

Ксанакс, действующее вещество которого называется алпразолам, стал одним из символов современной тревожной эпохи. Маленькие таблетки с мягким названием принимают, чтобы «успокоиться», «пережить развод», «справиться с паникой», «уснуть после тяжёлого дня». Но за этим внешним спокойствием скрывается серьёзный риск.

Алпразолам относится к бензодиазепинам - веществам, угнетающим центральную нервную систему. К этой же группе относятся диазепам, реланиум, феназепам, клоназепам и другие препараты, которые назначают при тревоге, панических атаках, нарушениях сна и некоторых неврологических состояниях.

При регулярном применении может развиваться толерантность, когда прежняя доза уже не даёт прежнего эффекта. Постепенно возникает психологическая и физиологическая зависимость, а без таблетки человеку становится трудно успокоиться, уснуть или справиться с тревогой. Резкая отмена может сопровождаться тяжёлыми симптомами: тремором, потливостью, тахикардией, паническими атаками, бессонницей, судорогами и выраженным внутренним напряжением. Особенно опасно сочетание бензодиазепинов с алкоголем, опиоидами или другими веществами, угнетающими дыхание и нервную систему.

Диазепам, феназепам, клоназепам

Диазепам, феназепам, клоназепам и другие бензодиазепины могут казаться «мягкими» препаратами, потому что они не дают такого резкого подъёма, как психостимуляторы, и не выглядят как уличные наркотики. Их действие часто воспринимается как расслабление, притупление тревоги, эмоциональное отдаление от боли или внутреннего напряжения.

Но именно в этой мягкости и заключается опасность. Человек начинает использовать таблетку не только по медицинскому назначению, а как способ

справляться с жизнью. Сначала одна таблетка, чтобы снять стресс. Потом ещё одна, чтобы усилить эффект. Потом уже без неё трудно заснуть, разговаривать, работать, переживать обычные эмоции.

При длительном и бесконтрольном употреблении бензодиазепины могут снижать мотивацию, ухудшать память, вызывать спутанность сознания, эмоциональную притуплённость и зависимость. Человек как будто погружается в вату, где меньше боли, но вместе с болью постепенно гаснут воля, ясность и живое присутствие.

Рецептурные опиоиды

Отдельная и очень опасная тема - рецептурные опиоиды. К ним относятся сильные обезболивающие препараты, которые могут назначаться после операций, травм или при выраженном болевом синдроме. Среди них могут быть трамадол, оксикодон, тапентадол и другие препараты, влияющие на опиоидные рецепторы.

Проблема в том, что такие лекарства способны не только уменьшать боль, но и вызывать чувство эйфории, расслабления и эмоционального облегчения. При неправильном применении или превышении назначенных доз может быстро формироваться зависимость. Синдром отмены бывает тяжёлым и может сопровождаться болью, бессонницей, тревогой, раздражительностью, рвотой, потливостью, сильным внутренним напряжением и депрессивными состояниями.

История знает множество примеров, когда люди попадали в зависимость не через уличные наркотики, а через обезболивающие после операции, травмы или хронической боли. Сначала всё выглядело как лечение. Потом дозы начинали расти. Затем появлялся страх остаться без препарата. А дальше человек мог оказаться в ловушке, которую сам долго не воспринимал как зависимость.

Почему аптечные капканы особенно опасны

Эти вещества не всегда выглядят пугающе. Они не обязательно связаны с криминальной средой, клубами или уличными дилерами. Они могут лежать в домашней аптечке, быть назначены врачом или доставаться «по знакомству».

Именно поэтому у человека часто отсутствует внутренний барьер. Он думает: «Это ведь просто лекарство».

Но лекарство становится опасным, когда используется не по назначению, слишком долго, в неправильной дозировке или как способ постоянно регулировать своё состояние. Особенно если человек начинает принимать его без контроля врача, смешивать с алкоголем, увеличивать дозы или использовать не для лечения, а для ухода от тревоги, боли, одиночества и реальности.

Самый коварный путь в зависимость часто начинается не с запретного вещества, а с таблетки, которую человек воспринимает как безопасную. И именно поэтому к препаратам, влияющим на нервную систему, сон, тревогу, боль и настроение, нужно относиться с особой осторожностью.

Глава 28. Когда умирают близкие

Иногда я сам задаю себе вопрос: зачем я поднимаю эти темы? Зачем возвращаюсь туда, где боль острее любого лезвия? Ответ приходит не сразу. Он тихий, как дыхание. Я это делаю, потому что смерть - не конец. Она не финальная точка, не обрыв, не исчезновение. Это часть жизни. Такая же естественная, как рождение, как первый вдох, как вечерняя тишина после шумного дня.

Я долго избегал разговоров о смерти. Практически никогда и ни с кем не обсуждал смерть брата. Держал всё в себе. Не потому, что боялся её, а потому, что в ней слишком много чувств, слишком много несказанного. Но однажды я понял: если не рассказать - не проживёшь. Не отпустишь. Не примешь.

Я также понял, что мы умираем лишь телом. Материя распадается, но энергия вечна. Это не поэтический образ, это закон физики: энергия не исчезает, она просто меняет форму. И душа - это та самая энергия, что уходит из тела, но не исчезает. Она живёт в другом измерении. Живёт в нас, если мы помним, любим, благодарим. Живёт в поступках, которые были совершены, на фото и видео, которые остались.

Поэтому я пишу. Пишу не только ради себя - пишу ради тех, кто, быть может, держит в сердце ту же боль, тот же вопрос: «Почему?» И ради ответа,

который я однажды нашёл: «Чтобы ты смог вырасти через это. Стать глубже. Стать живее».

Первой по-настоящему глубокой и необратимой потерей в моей жизни стала смерть моего младшего брата Миши.

Когда мы с семьёй переехали в Германию в 1993 году, Миша остался в Караганде. Я был увлечён новыми обстоятельствами, новой жизнью, попытками встать на ноги, наладить быт, адаптироваться в чужой стране. Всё было в новинку, и мне тогда казалось, что я обязательно всё устрою и вернусь - и всё ещё успею. Так и получилось: уже в следующем году, летом 1994-го, я прилетел в Караганду. Это был конец июня - начало июля. Всего за несколько недель до рождения моей дочери Эвелины, которая появилась на свет 20 июля. Тогда я приехал ненадолго, с подарками, с новостями, с огромным желанием побыть с близкими, вдохнуть тот знакомый степной казахстанский воздух и хотя бы на время снова стать частью той жизни, из которой мы вырвались.

Я не знал, что это будет последняя наша встреча с Мишей. 6 ноября 1994 года его убили.

Это известие поначалу прозвучало как глухой удар. Реальность, в которую не веришь, пока не наступит тишина, в которой уже нет возврата. Я не мог осознать, как это - нет Миши. Мой младший брат. Совсем ещё мальчик. С добрыми глазами. С ранимым сердцем. С огромной тягой к любви, к признанию, к тому, чтобы его просто увидели, услышали, приняли.

Позже мама передала мне его личный дневник. Эти страницы были наполнены всем тем, что он никогда не сказал мне вслух, но что жило в нём с невероятной силой. Он писал о том, как ему меня не хватало. О том, как он скучал, как нуждался в братской поддержке, в простом человеческом внимании. Он радовался тем подаркам, которые я привёз в своё короткое возвращение. Берёг их, как что-то святое. И в этих простых, наивных строках было столько любви. Столько тоски. Столько детской боли.

Я читал, и сердце разрывалось. Он не говорил мне этого при жизни, но, похоже, ждал, что я однажды это прочту. И понял я тогда: даже наше мимолётное присутствие рядом может значить для кого-то весь мир. Особенно для младшего брата.

Отец... Его уход из жизни был совсем иного рода. Это была другая потеря - зрелая, многослойная, в которой переплетались благодарность, старая боль и осознанное прощание.

Когда мне было одиннадцать, отец кардинально изменил свою жизнь. Он ушёл из геологической экспедиции, перестал ездить по полям и остался работать геологом уже внутри Карагандинской области. Он бросил пить, бросил курить. Он принял решение стать частью семьи. Не просто быть, а быть рядом. И с одиннадцати до восемнадцати лет, в самые важные, самые шаткие годы моего становления, он был рядом со мной.

Он стал для меня настоящим примером. Он учил меня дисциплине. Закалке. Привил любовь к спорту. Умение преодолевать трудности. Мы проводили много времени на природе - он привил мне уважение к ней, глубокую связь с ней. Он научил меня рыбачить, ловить раков руками, играть в бадминтон и волейбол, делать упражнения на турнике и брусьях, показал, как слушать тишину, как ощущать жизнь. Он приучил меня работать в огороде: мы поливали вручную, вёдрами, ухаживали за растениями, и в этом было что-то удивительно созидательное. Сквозь труд и пот, сквозь землю под ногтями, он передавал мне ценность того, что вырастает под нашим вниманием.

Мне поначалу многое не нравилось - я делал это сквозь зубы, как все подростки. Но потом... потом я втянулся. И эти привычки, заложенные тогда, стали фундаментом в моей жизни. Это закалило меня. Создало внутренний стержень.

В эти же годы я начал заниматься каратэ. И отец поддержал меня в этом. Он гордился моими успехами, вдохновлял меня не бросать. Он не был мягким или сентиментальным. Настоящий деревенский сибиряк, родом из Алтайского края. Но я всегда чувствовал его по одному взгляду. Глаза у него были голубые и всегда добрые.

Я не сразу осознавал, насколько важным был его вклад. Но позже, уже став взрослым, я понял: именно эти годы, именно его строгость, его система, его живой пример стали основой моей внутренней устойчивости. Для характера. Для способности доводить дело до конца. Для любви к труду. Для уважения к природе и людям.

И за это я ему бесконечно благодарен. Искренне. По-настоящему.

Когда он ушёл из семьи, а потом стал отдаляться, я долго носил в себе обиду. Я встретил свою Наташу, и мои мысли были заняты ей. Но мне не нравилось, как он повёл себя с Мишей. Он стал для него почти чужим. Холодным. Отстранённым. И я не мог этого простить. Я знал, что Мише нужен был отец - не абстрактный, а живой. Присутствующий. И эта дистанция оставалась внутри меня занозой.

После моего переезда в Германию мы продолжали редкое общение: звонки по праздникам, формальные поздравления. Но душевной близости не было. До тех пор, пока я не принял решение сам её восстановить.

В 2017 году, когда я был в Новосибирске по бизнесу, я решил полететь обратно в Германию через Астану. И пригласил туда отца - из Караганды. Мы не виделись со времён похорон Миши. Я знал: нам нужно поговорить. Пусть коротко. Пусть просто.

Он приехал. Мы сели, выпили чаю, поговорили без упрёков. Я сказал ему: «Батя, я больше не держу обиды. Я всё отпустил». Он слушал молча, с тем спокойствием, которое приходит только с годами. Мы обнялись. И я почувствовал: эта встреча была важной. Она как будто закрыла какой-то круг. Сняла груз. Сказала всё то, что уже не требовало слов.

Тогда я почувствовал, что больше мы не встретимся. Так и произошло. В августе 2020 года он умер. Из-за ковидных ограничений я не смог быть на похоронах. Но прощание уже состоялось. Оно было живым. Настоящим. Честным.

Пока я не готов делать выводы. Они сложатся чуть позже, когда я расскажу о смерти мамы. О смерти моего любимого сына Сашульки. Есть ли в этом смысл? Смысл есть во всём. Такие утраты формируют нас глубже, чем любой опыт.

Жизнь потерять легко. И часто люди теряют её, будучи при жизни, поддаваясь соблазнам и искушениям - в виде зелёного змия или синтетического заменителя счастья и спокойствия.

Информационная вставка

Аптечные капканы. Часть третья

Антидепрессанты, нейростимуляторы и препараты, влияющие на нервную систему, на первый взгляд кажутся понятными и безопасными, потому что они связаны не с уличной средой, а с медициной. Их назначают врачи, о них говорят в аптеках, их принимают миллионы людей по всему миру. И именно поэтому здесь очень важно не впадать в крайности.

Такие препараты могут быть действительно необходимы. В некоторых ситуациях они помогают человеку выйти из тяжёлого состояния, справиться с депрессией, тревогой, хронической болью, нарушениями сна или неврологическими проблемами. Но опасность начинается там, где человек перестаёт относиться к ним как к серьёзным лекарствам и начинает воспринимать их как простой способ регулировать своё состояние.

Антидепрессанты

Антидепрессанты, такие как пароксетин, сертралин, флуоксетин и другие препараты, применяются при депрессии, тревожных расстройствах, панических атаках и ряде других состояний. Они влияют на работу нейромедиаторных систем мозга, в том числе серотониновой системы, и могут помогать человеку стабилизировать состояние.

Но это не «таблетки счастья» и не универсальное решение для всех. Их подбор должен происходить под наблюдением врача, потому что реакция организма может быть очень разной. У одних людей состояние действительно улучшается, у других могут появляться побочные эффекты: эмоциональное притупление, нарушения сна, тревожность, снижение либидо, изменения веса, трудности с концентрацией и другие реакции.

Особенно важно понимать, что антидепрессанты нельзя резко отменять без консультации со специалистом. При резкой отмене может возникать синдром отмены: тревожность, раздражительность, головокружение, нарушения сна, ухудшение настроения и другие неприятные симптомы. Иногда человеку кажется, что болезнь вернулась, хотя на самом деле организм просто тяжело реагирует на внезапное прекращение препарата.

Главная опасность здесь не в самом факте лечения, а в бесконтрольности. Когда человек годами принимает препарат без пересмотра схемы, без наблюдения, без работы с образом жизни, психикой, стрессом и причинами своего состояния, лекарство может превратиться из временной поддержки в постоянный костыль.

Нейростимуляторы

Отдельная тема - препараты и вещества, которые обещают бодрость, концентрацию, ясность мышления и повышение продуктивности. К ним могут относиться разные рецептурные стимуляторы, ноотропы, модафинил и другие средства, влияющие на работу нервной системы.

Проблема в том, что современный человек часто хочет не восстановиться, а «разогнать» себя. Не выспаться, а принять стимулятор. Не разобраться с усталостью, а заглушить её. Не изменить образ жизни, а заставить мозг работать дальше, даже если он уже давно просит остановиться.

При неправильном применении такие средства могут нарушать сон, усиливать тревожность, повышать раздражительность, перегружать нервную систему и создавать психологическую зависимость от состояния «включённости». Человек постепенно привыкает к мысли, что без таблетки он уже не способен нормально работать, думать, концентрироваться или быть продуктивным.

И это особенно опасно, потому что вместо восстановления человек всё глубже загоняет себя в истощение.

Лирика, или прегабалин

Прегабалин, известный под торговым названием «Лирика», применяется при некоторых видах боли, тревожных расстройствах и неврологических состояниях. Но при неправильном применении он также может становиться источником серьёзных проблем.

У части людей прегабалин способен вызывать расслабление, сонливость, эмоциональное притупление или ощущение облегчения. Именно поэтому при

злоупотреблении может возникать психологическая тяга, а затем и зависимость. Постепенно человеку может требоваться большая доза, чтобы получить прежний эффект.

При бесконтрольном применении возможны нарушения координации, сонливость, затуманенность сознания, проблемы с памятью, эмоциональная нестабильность, усиление тревожности при отмене и другие неприятные последствия. Особенно опасно сочетание прегабалина с алкоголем, опиоидами, бензодиазепинами и другими веществами, угнетающими нервную систему.

Почему это важно понимать

Опасность аптечных препаратов заключается не в том, что медицина плоха. Наоборот, многие лекарства спасают жизни и помогают людям пройти через тяжёлые периоды. Опасность начинается тогда, когда человек перестаёт видеть в них серьёзный инструмент и начинает использовать их как способ убежать от реальности, заглушить боль, отключить тревогу или искусственно разогнать себя.

Любое вещество, которое меняет состояние сознания, настроение, сон, тревожность, боль или энергию, требует уважительного и осторожного отношения. Не страха, не паники, не демонизации, а именно осознанности.

Потому что состояние действительно первично. И если человек всё чаще регулирует своё состояние только таблетками, стимуляторами, алкоголем или другими веществами, однажды может оказаться, что его жизнью управляет уже не он, а то, без чего он больше не чувствует себя собой.

Глава 29. Время, энергия и искусство жить

Иногда кажется, что жизнь - это всё, что мы видим вокруг: люди, заботы, разговоры, суета. Но если приглядеться внимательнее, она сводится всего к двум вещам - времени и энергии. Это единственные ресурсы, которыми мы по-настоящему располагаем. Всё остальное мы либо создаём, либо теряем, либо воображаем.

Время уходит само по себе. Оно не спрашивает нас, готовы ли мы. Оно не объясняет, почему так быстро. Его не вернуть, не замедлить, не накопить. А энергия - это то, с чем мы проживаем каждую минуту. С каким настроением, в каком состоянии, на что мы направляем своё внимание. Можно прожить час, и он оставит след. А можно провести год - и не вспомнить ни дня.

Многие говорят, что хотят покоя. Но часто под этим они подразумевают не покой, а отключение. Притупить внутренний шум, заглушить стресс, сбежать от накопившихся проблем. И выбирают то, что лишь кажется облегчением. Но любое бегство требует расплаты, и почти всегда платим мы собой: ясностью, состоянием, устойчивостью, внутренним стержнем.

Есть тонкая грань между отдыхом и разрушением. Одно даёт пространство, а другое забирает силу. Одно наполняет, а другое полностью опустошает. И со временем начинаешь чувствовать эту разницу всё точнее.

Я тоже не всегда её чувствовал. Бывали периоды, когда казалось, что отключиться - значит отдохнуть. Что «позволить себе дорожку» - значит стать свободнее. Но теперь я понимаю: чем яснее я внутри, тем точнее чувствую, что мне по-настоящему нужно. А часто не нужно ничего, кроме тишины и прямой связи с Абсолютом, Богом, Вселенной, в медитации или молитве.

Эта забота о сохранении и накоплении энергии таким образом - не слабость. Это зрелость. Не в том смысле, что ты становишься «правильным», а в том, что просто больше не хочешь терять то, что важно: себя во времени и в едином метафизическом пространстве.

Иногда я думаю: если бы люди действительно осознали, что они не будут жить вечно, если бы они по-настоящему почувствовали конечность своего существования, многие поступали бы иначе. Не откладывали бы важные дела. Чаще говорили бы своим близким, как сильно они их любят. Не злились бы друг на друга по поводу и без. Не пили бы яд, надеясь на облегчение. Не теряли бы энергию на то, что не даёт жизни, а лишь уводит от неё. Ведь время идёт даже тогда, когда мы не живём полной жизнью.

Я стал задавать себе один простой, но мощный вопрос всякий раз, когда встаю перед выбором: «Если я это сделаю, моя энергия возрастет или

ослабнет? Если я сейчас выпью, приму что-то, что уводит меня от ясности, я стану сильнее? Или слабее?»

Ответ всегда очевиден. И с каждым разом он становится всё более естественным: я выбираю не разрушать себя. Я выбираю ясность сознания. Не потому, что это правильно или модно, а потому что это жизнь. Потому что только в ясности можно почувствовать её глубину. Только в чистоте можно по-настоящему понять, что такое быть.

Я бы хотел, чтобы каждый, кто оказался на распутье, тоже попробовал задать себе этот вопрос. Очень просто, без философии: станет ли мне лучше? Буду ли я после этого чище, светлее, сильнее? Или это очередная сделка с внутренним опустошением, где плата - моя собственная энергия и упущенное время?

Именно с этим внутренним фоном я вспоминаю потери, которые навсегда изменили меня. Всё началось с моего брата. Его жизнь оборвали чужие руки - безумие и насилие, которых не должно быть в этом мире, но они есть. Потом ушёл отец. Потом мама. И, наконец, сын - как гром среди ясного неба, как остановка сердца самой жизни. Каждый из них был частицей моей души. Каждый уход отрывал не просто часть сердца, а саму основу моей прежней личности.

Но если говорить о маме, то это была не просто потеря. Это был удар в самое основание моего мира. Она была для меня всем. Мама - не просто заботливая и сильная женщина. В её характере было что-то неуловимо цельное: умение добиваться своего, не ломая, а направляя. Она была той, кто держал весь наш большой род в единстве. Из пяти дочерей бабушки именно мама была центром - она умела соединять, уговаривать, мирить, собирать.

Благодаря ей все наши детские годы были наполнены теплом общих праздников, где звучали смех, домашняя еда и разговоры до позднего вечера. Мы росли как одна семья, потому что мама держала нас вместе. И это казалось естественным. Но сейчас я понимаю, что такое случается не само по себе. За этим стоят усилие, любовь и огромное сердце.

Мама добивалась своего. Не с напором, а с уверенностью. Она сделала всё, чтобы мы получили квартиру в новом доме. Это были восьмидесятые, и у нас

одних из первых появился цветной телевизор, радиола с пластинками, стиральная машина. Мне тогда казалось, что так и должно быть, но, попадая в дома к своим друзьям, я понимал, что это было скорее исключением. Это была её заслуга. Она хотела, чтобы у нас было лучше. И у неё получалось, насколько это было возможно в то время.

Она привила мне вкус. Не терпела «наспех» или «и так сойдёт». Одежда, детали, стиль - она обращала внимание на такие мелочи, на которые другие даже не смотрели. Её любимая фраза: «Мы не настолько богаты, чтобы покупать дешёвые вещи» - сначала казалась мне просто красивой поговоркой, но с возрастом я понял, насколько она мудра. Люди часто покупают случайные, дешёвые вещи, которые быстро теряют смысл. А мама учила выбирать качество, простоту, то, что служит и радует. Учила не только внешнему стилю, но и внутренней осознанности в выборе.

Она родилась в деревне Шемонаиха. Когда-то это было селение Змеиногорского уезда Томской губернии. Теперь это территория Казахстана. Она пела старые народные песни так, как будто в них жила память предков. От неё я унаследовал не только вкус и слух, но и чуткость - ту тонкую чувствительность к состоянию других людей, которая не требует слов. Просто замечать. Просто быть рядом, когда нужно.

Она всегда была рядом. Она помогла вырастить моих детей, которые часто оставались у неё ночевать. Она была рядом не потому, что мы её просили, а потому что чувствовала это. Даже когда я был далеко, я знал, что она ждёт моих сообщений, моих фото, моих слов. Она переживала за меня, как за мальчишку, даже когда я был взрослым мужчиной.

Её любовь была такой - бесконечной, тревожной, но чистой. Особенно после смерти моего брата она уже никогда не смогла полностью расслабиться. Её душа навсегда осталась настороже.

Эта тревога не отпускала её. И чтобы заглушить её, она принимала транквилизаторы, антидепрессанты. Иногда она не спала ночами. Её нервная система истощалась до предела. Мы вызывали врачей, укладывали её в клинику, надеясь, что хотя бы на время её отпустит. И каждый раз я видел, как она держится из последних сил, потому что иначе нельзя.

Когда ей поставили диагноз - боковой амиотрофический склероз, - я не сразу понял, что это значит. Но, переведя всё, что нашёл в интернете, я понял: от этой болезни не вылечиться. И понял главное - это путь в один конец. Она будет медленно угасать. И всё, что я могу сделать, - быть рядом. Поддерживать. Шутить. Говорить с ней, будто ничего не происходит. Хотя происходило страшное.

Поначалу отказывали руки, но она ещё могла ходить. Я поддерживал её под руку на прогулках, и мы смеялись, будто просто балуемся. Потом она пересела в инвалидное кресло. Потом не смогла говорить. Потом - дышать. Я видел, как мама уходит. И ничто не могло это остановить.

Последний день я запомню навсегда. Её положили в больницу, в паллиативное отделение. Я устроил ей уют: телевизор, её любимая музыка, видеосвязь с сестрой. Она уже была под морфием - попросила сама, чтобы не чувствовать страха. И я попросил врачей сделать всё, чтобы ей было спокойно. Я сидел с ней до самого вечера и, уходя, поцеловал, сказал, что люблю её и скоро вернусь. Это были мои последние слова.

Когда перед уходом я вышел на балкон её палаты, я увидел нечто странное. Над клиникой закружилась огромная стая чёрных ворон. Я не знаю, откуда они взялись. Я никогда раньше не видел их в таком количестве. Это был знак. Внутри что-то щёлкнуло. Я знал: конец уже рядом. Так и вышло.

Я поехал домой поужинать. Через час мне позвонили и сказали: мама ушла.

Мы приехали в больницу - я, жена, сын. Её уже подготовили. Она лежала с цветком в руках. Подбородак аккуратно поддержан, лицо спокойное. Я посмотрел на сына. Он впервые столкнулся со смертью родного человека. И я видел: в нём тоже что-то изменилось. Не внешне. Не на поверхности. А глубоко. Что-то встало на место. Что-то стало необратимым.

Смерть даёт нам шанс почувствовать, что такое жизнь. Не как теория. Не как философия. А как пульс каждого мгновения. Как выбор - быть или гаснуть. И этот выбор мы делаем каждую секунду. Пока живы.

Глава 30. Храм, в котором ты живёшь

Прежде чем продолжить мою историю, я хочу сделать небольшой экскурс в прошлое. Иногда, чтобы понять настоящее, нужно на мгновение остановиться и обернуться назад - не для того, чтобы остаться там, а чтобы увидеть, откуда всё началось и почему мы оказались именно здесь.

В начале XX века медицина была пёстрым лоскутным одеялом. В одном городе можно было найти десятки врачей, каждый из которых использовал свои методы: одни прибегали к травам и настоям, другие - к кровопусканию, третьи - к экспериментам с веществами, названия которых сегодня вызывают ужас. Люди искали исцеление повсюду: в деревенских знахарках, в дыхании соснового леса, в глотке минеральной воды, в йоге и посте. Среди них были и те, кто действительно помогал, и те, кто пользовался доверием ради наживы.

Всё это сосуществовало на равных, пока одна идея не перевернула этот хаос.

В 1910 году вышел доклад Абрахама Флекснера - переломный момент в истории медицины. Он был написан по заказу Фонда Карнеги, а позже стал одним из важных инструментов стандартизации медицинского образования. На медицину всё сильнее начали влиять крупные фонды, университеты, научные институты и фармацевтические интересы. Новая модель становилась более научной, структурированной, подконтрольной и всё меньше оставляла места тому, что не вписывалось в лабораторные стандарты.

Так постепенно формировалась современная медицинская и фармацевтическая система.

В этом было немало пользы: стандарты действительно отсекали многих шарлатанов, лаборатории создали лекарства, которые спасли миллионы жизней, хирургия сделала невозможное возможным, вакцинация помогла справиться с опасными эпидемиями. Мир получил систему, способную бороться с острыми формами страдания. Но вместе с этим мир потерял кое-что важное.

На второй план постепенно ушла культура профилактики, внимательного отношения к телу, понимания ритмов природы, целительной силы тишины, сна, дыхания, воды, движения и пищи. Всё, что нельзя было легко положить в таблетку, измерить, запатентовать и снабдить инструкцией, стало восприниматься как второстепенное, непроверенное или недостаточно серьёзное.

Так здоровье всё чаще стало превращаться в товар, а человек - в потребителя симптоматического облегчения.

Но вот что важно. Наше тело - это храм. Единственный, данный нам с рождения. Мы проведём в нём всю свою жизнь, и от того, как мы к нему относимся, зависит не просто физическое состояние, а качество самого бытия.

Этот храм живёт по законам ритма, энергии, восстановления и разрушения. Он отзывается на каждый наш выбор: как мы питаемся, как дышим, как спим, как реагируем на стресс, что думаем, что чувствуем и чем ежедневно наполняем своё сознание. Его можно разрушить, а можно постепенно восстановить. И ключ к этому далеко не всегда находится снаружи. Очень часто он начинается внутри.

В моём пути были ошибки, падения, опыты и выводы. Я не даю универсальных рецептов и не претендую на роль врача. Я делюсь тем, что постепенно помогало мне возвращаться к себе, лучше слышать своё тело и понимать, как сильно наше состояние зависит от ежедневных решений.

И в следующих главах я расскажу, что именно помогло мне очистить этот храм и настроить его заново. Быть может, кто-то, читая эти строки, найдёт в них опору, сможет внимательнее услышать своё тело, бережнее относиться к себе и прожить более осознанную, счастливую и плодотворную жизнь - не от таблетки к таблетке, а от внутреннего пробуждения к настоящему вдохновению.

Именно для этого я и пишу эту книгу.

Информационная вставка

Альфа-ПВП - «соль», которая разрушает личность

Есть вещества, о которых даже в криминальной среде говорят с опаской. Альфа-ПВП, более известный как «соль», относится именно к ним. Это один из самых опасных синтетических психостимуляторов, получивших широкое распространение за последние годы.

Его опасность заключается не только в самом действии на мозг, но и в доступности. Он относительно дешёв в производстве, легко распространяется через интернет, мессенджеры и систему закладок. Именно поэтому всё чаще его жертвами становятся подростки и молодые люди, которые могут даже не понимать, с чем именно столкнулись.

Альфа-ПВП относится к группе синтетических катинонов. Он резко воздействует на дофаминовую и норадреналиновую системы мозга, вызывая мощную стимуляцию центральной нервной системы. В первые минуты человек может ощущать прилив энергии, уверенность, ускорение мыслей, желание говорить, двигаться и действовать. На короткое время может появиться иллюзия силы, ясности и контроля.

Но именно здесь и начинается ловушка.

То, что вначале кажется подъёмом, очень быстро может смениться тревогой, внутренним напряжением, паникой и потерей связи с реальностью. Альфа-ПВП известен высоким риском психотических состояний. У человека могут возникать паранойя, слуховые и зрительные галлюцинации, ощущение преследования, страх, агрессия и полная неспособность адекватно оценивать происходящее.

В таком состоянии человек способен искренне верить, что за ним следят, что его хотят отравить, что в квартире установлены камеры, что люди вокруг являются угрозой. И это не просто «плохое настроение» или временная тревога. Это состояние, в котором мозг начинает создавать собственную пугающую реальность, а человек больше не может отличить её от настоящей.

Физически организм тоже оказывается под огромной нагрузкой. Сердце начинает работать в усиленном режиме, повышается давление, сосуды спазмируются, нарушается сон, исчезает аппетит, тело быстро истощается. Иногда человек может не спать сутками, не есть, не пить нормально, продолжая разрушать себя изнутри. Всё это увеличивает риск тяжёлых последствий для сердца, сосудов, мозга и нервной системы.

Особенно страшно то, как быстро разрушается личность. Человек, который ещё недавно был обычным сыном, дочерью, другом, студентом или работником, может за короткое время превратиться в испуганную, раздражённую, измотанную тень самого себя. Меняется речь, взгляд, поведение, реакции. Исчезает доверие к людям. Исчезает способность спокойно мыслить. Исчезает связь с реальностью.

После окончания действия вещества часто приходит тяжёлый спад. Тревога, пустота, раздражительность, подавленность и желание снова принять дозу становятся частью замкнутого круга. И именно этот круг быстро затягивает. Человек принимает вещество, чтобы почувствовать подъём, потом принимает снова, чтобы уйти от ужаса спада, и постепенно оказывается в зависимости, которую уже не может остановить одной силой воли.

Реабилитация после альфа-ПВП считается одной из самых сложных. Восстановление может занимать месяцы и даже годы, а психика не всегда возвращается к прежнему состоянию быстро и полностью. Поэтому здесь особенно опасно ждать, что человек «сам одумается» или «сам справится». Чем раньше приходит помощь, тем больше шансов сохранить здоровье, психику, отношения и жизнь.

Если рядом с вами есть человек, который употребляет «соли», не стоит относиться к этому как к очередной подростковой глупости или временной слабости. Это вещество способно разрушать очень быстро. И если кто-то только думает попробовать, важно понять одну простую вещь: многие люди тоже были уверены, что ограничатся одним разом. Но для части из них именно этот «один раз» стал началом стремительного падения, из которого выбраться оказалось намного труднее, чем они могли представить.

Глава 31. Материя и свет: из чего мы сделаны

Всё, что мы говорили ранее о нашем теле, имело одну цель: напомнить, что наш организм - не просто биомасса, которую можно долго изнашивать разными способами, а потом латать и чинить таблетками фарминдустрии, заглушая проявляющиеся симптомы, но не касаясь самих причин. Это храм. Это сложнейшая система, где каждый сбой в осознанности похож на песчинку в шестерёнке, которая со временем мешает всем процессам и изнашивает весь механизм.

Мы разобрались, как индустрия соблазнов в красивых упаковках, прикрываясь привлекательными и умными слоганами, создаёт иллюзию счастья и успеха, превращая тело и разум человека в потребителя разных продуктов, вызывающих зависимость, и отдаляя его от источника силы, которая есть у каждого внутри. Сейчас мы с вами заглянем глубже. Ведь тело - это только оболочка. Всё, что мы видим, трогаем, чувствуем физически, - лишь часть реальности.

Недавно я пересматривал интервью с человеком, чьи слова врезаются в сознание. Это Садхгуру - индийский мистик, йог, человек с потрясающей ясностью восприятия. Он называет человеческое тело «величайшей химической лабораторией» и говорит о том, что если человек научится лучше понимать эту внутреннюю лабораторию, он сможет переживать состояния, которые никакие психостимулирующие вещества не способны дать без побочных эффектов и разрушения.

И вот тут мне стало особенно интересно. Потому что я уже знал из своей практики: тело - невероятный механизм. Дыхание, питание, внимание, движение, осознанность действительно способны менять состояние человека очень глубоко. Иногда сильнее, чем внешние стимуляторы. Просто этому почти никто не учит, потому что современный человек часто привык искать решение снаружи.

А из чего мы на самом деле сделаны?

Если посмотреть на человека, кажется, всё ясно. Вот тело. Вот руки, глаза, кожа. Мы можем себя пощупать, увидеть в зеркале, почувствовать усталость, боль или удовольствие. Это то, что в древних писаниях называют

грубым телом. Оно материально. Оно стареет, болеет, меняется. Состоит из костей, мышц, крови. Мы его кормим, моем, одеваем.

Но это только один уровень. Грубое тело - как одежда. Под ней есть другой слой. Его не видно, но он управляет многими вещами. Это то, что можно назвать тонким телом.

Тонкое тело - это наши мысли, эмоции, память, воображение, желания. Всё, что мы не можем потрогать руками, но при этом ощущаем очень чётко. Невозможно физически дотронуться до обиды или горя. Да и любовь или счастье нельзя почувствовать на ощупь. Но они есть. И именно они двигают нами в жизни гораздо сильнее, чем мышцы.

И есть ещё один уровень. Самый глубокий. Это душа. То, что не стареет, не болеет и не умирает. Она - как искра. Как тихий свет, который есть в каждом. В древних ведических текстах есть образ, согласно которому душа невероятно мала: если взять человеческий волос, разделить его на сто частей, а одну из этих частей ещё раз разделить на сто, это будет лишь попыткой представить её тонкость. Но при всей этой невидимости именно она является основой всего.

Получается, мы - это не просто тело. Мы - это тело, тонкое тело и душа. Три уровня, как матрёшки. Они соединены между собой. И вот тут интересно: в восточной традиции говорится об особых энергетических центрах, которые называют чакрами. Через них тонкое тело как будто связано с грубым телом. Если энергия в человеке зажата, мы чувствуем усталость, тревогу, потерю смысла. А когда внутри больше свободы, ясности и гармонии, нам легче дышать, легче жить, легче чувствовать себя настоящими.

А теперь давайте соединим это с тем, что известно науке.

Когда учёные стали разбирать, из чего состоит тело, они увидели: из клеток. Клетки - из молекул. Молекулы - из атомов. А атомы оказались совсем не такими плотными, как когда-то представлялось человеку. Внутри атома есть ядро, вокруг него существуют электронные облака, взаимодействия, поля, движение. То, что мы воспринимаем как твёрдую материю, на самом глубоком уровне оказывается сложнейшей динамической структурой.

Всё вокруг нас - стол, телефон, вода, дерево, да и мы сами - состоит из мельчайших частиц и взаимодействий. Мы не видим их невооружённым глазом, но именно из них построен видимый мир. И чем глубже наука заглядывает в материю, тем яснее становится: привычная плотность мира - это лишь то, как наше восприятие считывает реальность на человеческом уровне.

Если представить атом размером с футбольное поле, то его ядро было бы крошечной точкой в центре, а остальное пространство занимали бы поля и вероятности движения электронов. Это не значит, что мы буквально пустота. Это значит, что реальность намного тоньше и сложнее, чем кажется на первый взгляд.

То, что мы считаем твёрдым, на глубинном уровне связано с движением, энергией, взаимодействием и порядком. И вот здесь древний взгляд и современное понимание начинают удивительно перекликаться. Человек - это не просто тело как набор органов. Человек - это живая система, в которой материя, энергия, сознание, память, чувства и внутреннее состояние постоянно влияют друг на друга.

Эта энергия не стоит на месте. В нас она может ощущаться лёгкой и тёплой, когда мы любим, радуемся, спокойно дышим, благодарим, чувствуем связь с жизнью. А может становиться тяжёлой, плотной и тёмной, когда мы долго живём в страхе, злости, тревоге, обиде, усталости и внутреннем сопротивлении.

И вот тут всё складывается в одну картину. Наше грубое тело - это видимая форма жизни. Тонкое тело - мир мыслей, чувств, памяти и внутренних состояний. А душа - это тот неизменный свет, который проходит через весь опыт, наблюдает, чувствует, любит и ищет путь домой.

Мы рождены с этим светом. И вся наша жизнь - это возможность раскрыть его. Если мы живём осознанно, если чувствуем, что внутри нас есть нечто большее, чем просто желания, амбиции и страхи, мы начинаем направлять свою энергию. Мы становимся не потребителями жизни, а её создателями.

Но если мы живём на автомате, если позволяем страхам, боли, зависимостям и внешнему шуму захватывать нас, энергия начинает

рассеиваться. Мы теряем связь с собой. Нам всё труднее чувствовать радость. Мы словно выключаем свою внутреннюю силу.

Всё начинается с простого понимания: я - не только тело. Я - не только мысли. Я - не только эмоции. Во мне есть энергия. Во мне есть душа. Во мне есть свет, который нельзя измерить линейкой, но можно почувствовать в тишине, любви, благодарности, молитве, медитации и честном отношении к жизни.

Это понимание не обязательно должно быть религией. И не обязательно должно быть эзотерикой. Для меня это прежде всего способ снова почувствовать себя живым. Перестать бояться будущего, начать бережнее относиться к себе, к людям, к телу, к природе, к Богу, к Вселенной и к тому огромному полю жизни, частью которого мы все являемся.

И тогда многое начинает меняться не снаружи, а изнутри.

Глава 32. Сознание - как вода

Теперь нам кажется, что мы понимаем, из чего состоим. Хотя даже наука до конца не может объяснить природу бытия, опираясь лишь на теории.

Мы - это энергия, ядром которой является душа. Мы вибрируем на определённой частоте в огромном пространстве, где всё взаимосвязано: от атомов грубого тела до самых удалённых галактик бесконечной Вселенной.

Человек живёт, действует каждый день, разговаривает, чувствует, реагирует и редко задумывается: а кто во всём этом я? Что мной движет? Почему я реагирую именно так, а не иначе? И вообще, что такое «я»?

Чтобы это понять, нужно сначала посмотреть на то, через что мы воспринимаем мир. На то, что незримо определяет все наши решения, реакции, ощущения. На то, что внутри нас работает постоянно, даже если мы этого не замечаем.

Сознание - это наше тонкое тело, согласно древним ведам.

Но и оно не является чем-то застывшим. Это не объект, на который можно указать пальцем и сказать: «Вот оно, это и есть я и мои мысли».

Сознание - как движение внутри атома: постоянное, незаметное глазу, но определяющее многое. Ни один атом не стоит на месте, и наше восприятие тоже. Оно живое. Гибкое. Настраиваемое. Всё время откликается на людей, звуки, предметы, обстоятельства.

Когда человек попадает в новую среду, его сознание начинает меняться. Не потому, что он слабый или податливый. Просто так устроено всё живое: всё стремится к балансу, к выживанию, к адаптации.

Если ты заходишь в комнату, где все смеются, ты невольно улыбаешься. Если попадаешь туда, где тревожно и напряжённо, через пару минут чувствуешь напряжение и в себе. Мы словно отражаем то, что происходит вокруг. Это естественно.

Но здесь и проявляется различие. Есть люди, которые замечают, что с ними происходит. Они могут остановиться на мгновение и спросить себя: «А мне это подходит? Мне с этим по пути? Или это просто инерция и влияние среды?»

Такие люди не борются с окружением, но и не теряются в нём. У них как будто есть внутренний компас, который помогает ощущать своё направление, даже когда ветер дует сильно и не в ту сторону.

А есть те, кто просто растворяется. Не потому, что с ними что-то не так. Просто они не привыкли наблюдать и замечать перемены в себе. Не задаются вопросом: почему я вдруг стал думать иначе? Почему говорю чужими словами? Почему веду себя так, как не вёл раньше? Зачем я вместе со всеми поднял этот бокал?

Человек перестаёт ощущать разницу между собой и тем, что вокруг. Сливается. Впитывает. Привыкает. И постепенно это становится нормой поведения.

Сознание очень тонкое. И если его не наблюдать, оно превращается в отражение внешнего. Потому что оно чувствительно. Подвижно. Оно как вода: принимает форму того сосуда, в который попадает.

Оказавшись в поле новых людей, культур, идей, сознание настраивает свои частоты под доминирующий ритм среды. Это естественный процесс. Но если человек осознан, он наблюдает, как это происходит. Понимает, что на него влияет, что активируется внутри, какие мысли и состояния действительно его, а какие принесены извне.

И у него появляется возможность выбора: принять или отказаться. Сохранить себя или изменить что-то по собственной воле, а не под давлением среды.

Здесь проявляется важный феномен, часто остающийся незамеченным: внутри каждого из нас живут разные версии нас самих. Эти внутренние фигуры, или, как их ещё называют, субличности, формируются в разные периоды жизни.

Это не притворство и не лицемерие, а естественные механизмы сознания. В одном контексте мы становимся мягкими и заботливыми, в другом - жёсткими и решительными, в третьем - ранимыми и тихими.

Всё это мы. Просто сознание, входя в новую среду, активирует ту субличность, которая, по его внутреннему алгоритму, сейчас «подходит».

А теперь про осознанность. Это не сила воли и не самодисциплина.

Осознанность - это внимание. Это способность время от времени останавливаться и прислушиваться к себе: где я? Что со мной происходит? Это моё или принесённое извне?

Потому что, замечая, как на нас что-то влияет, мы обретаем выбор.

Мы можем сказать: да, это мне нужно. Или: нет, это не моё. И в этот момент сознание не исчезает, не теряется. Оно проясняется.

А когда сознание становится ясным, мы начинаем видеть не только то, что происходит, но и почему это происходит.

Мы улавливаем нить: что к чему привело, как одно влияет на другое. В нас рождается способность замечать причинно-следственные связи.

И именно это - осознанность. Это внутреннее понимание происходящего в текущем моменте. Когда ты не просто живёшь, а живёшь с пониманием всех взаимосвязей.

Информационная вставка

Фентанил - тихая смерть нового времени

Фентанил начинался как лекарство. Он был разработан в 1959 году доктором Паулем Янсеном как мощный обезболивающий препарат для медицинского применения, в том числе для пациентов с тяжёлой болью. В медицине он действительно способен помогать там, где обычные обезболивающие уже не справляются. Но, как это не раз бывало в истории человечества, вещество, созданное для помощи, при выходе из-под контроля может стать причиной огромной трагедии.

Со временем фентанил вышел за пределы больничных палат и операционных. Его начали производить нелегально, модифицировать, смешивать с другими веществами и продавать под видом разных препаратов. Так появились многочисленные синтетические опиоиды и аналоги фентанила, часть из которых может быть намного сильнее морфина и героина. Главная опасность в том, что разница между дозой, вызывающей эффект, и дозой, способной убить, может быть крайне малой.

Фентанил опасен не только силой действия, но и непредсказуемостью. Его могут подмешивать в таблетки, похожие на оксикодон или ксанакс, в порошки, в смеси с другими наркотиками. Человек может думать, что принимает одно вещество, а на самом деле в нём уже есть фентанил. И именно эта неизвестность делает его особенно коварным.

Когда фентанил попадает в организм, он связывается с опиоидными рецепторами мозга и центральной нервной системы. Эти рецепторы участвуют в регуляции боли, эмоций, расслабления, а также дыхания. Сначала человек может ощущать тепло, отстранённость, сильное расслабление, снижение тревоги и боли. Но одновременно с этим начинает подавляться работа дыхательного центра.

Именно здесь начинается самое страшное. Дыхание становится медленным и поверхностным. Организм получает всё меньше кислорода. Сознание затуманивается. Человек может выглядеть так, будто просто уснул или находится в глубоком отключении. Зрачки могут резко сузиться. Возможны рвота, судороги, потеря сознания. Если помощь не приходит быстро, человек может умереть от остановки дыхания.

Смерть от передозировки фентанилом часто выглядит тихо. Без крика. Без борьбы. Без драматичной сцены. Человек просто перестаёт дышать.

Даже если доза не становится смертельной, регулярное употребление фентанила быстро формирует тяжёлую зависимость. Постепенно исчезают мотивация, интерес к жизни, связь с близкими, способность радоваться обычным вещам. Всё начинает сужаться до одного вопроса: где взять следующую дозу.

Фентанил стал одним из самых страшных символов новой наркотической эпохи именно потому, что он может скрываться там, где человек его не ожидает. Он не всегда выглядит как «тяжёлый наркотик». Иногда это таблетка. Иногда порошок. Иногда смесь, происхождение которой никто не проверял.

И если есть вещество, с которым невозможно «просто попробовать» и рассчитывать на удачу, то фентанил именно из таких. Здесь ошибка может стоить не здоровья, не настроения, не нескольких потерянных дней. Здесь ошибка может стоить жизни.

Глава 33. Сознание, энергия и выбор пути

Люди всё чаще стремятся к расширению сознания через внешние стимулы: психотропные вещества, алкоголь, айваку, галлюциногенные грибы. Это попытка приоткрыть завесу, прикоснуться к неизведанному, но путь этот обманчив. Он может дать иллюзию просветления, но, по сути, лишь отдаляет человека от настоящей глубины и истины.

Истинное расширение сознания не требует внешней стимуляции. Всё уже внутри нас. Дыхание, тишина, внутренняя практика, расслабление,

соединение с полем жизни - вот путь, позволяющий наладить связь с тем, что лежит за пределами обычного ума. Через медитацию, осознанное присутствие и искреннее стремление к пониманию человек начинает ощущать тонкие вибрации Вселенной. И тогда перед ним открывается нечто большее, чем просто ощущения. Начинается настройка на первозданную частоту жизни.

Ничто не стоит на месте. Всё в движении. Земля вращается вокруг своей оси, одновременно движется вокруг Солнца, а Солнце вместе с нами движется в пространстве внутри Млечного Пути. Но и это не всё. Вся наша галактика тоже движется в огромном космическом поле. Мы существуем не в неподвижной декорации, а в живом, постоянно меняющемся пространстве, где всё находится в движении, взаимодействии и ритме.

Кто управляет этим величественным ансамблем? Не двигатель в привычном человеческом понимании. Не механическая случайность. Это космический порядок, энергия и законы, пронизывающие всё - от атома до галактики. Именно они поддерживают движение, структуру и ритм. И, возможно, эта же энергия в иной форме проходит через наше сознание. Когда человек пробуждается, когда становится по-настоящему осознанным, он начинает тоньше чувствовать этот ритм. Он больше не ощущает себя отдельным от жизни. Он начинает понимать: он часть того же поля, в котором движутся звёзды.

Сознание человека - это не просто набор мыслей или ментальных образов. Это живой, текучий проводник энергии. Это то, через что мы ощущаем себя, взаимодействуем с окружающим пространством, чувствуем связь с людьми, природой, планетой и космосом. Сознание соединяет видимое и невидимое, материальное и тонкое, форму и то, что невозможно полностью выразить словами.

Даже современная наука, обладая огромными знаниями о работе мозга, понимая, какие зоны активируются при разных процессах, как функционируют нейромедиаторы и как взаимодействуют участки мозга в различных состояниях, до сих пор не может окончательно объяснить природу сознания. Оно остаётся одной из главных загадок. Где именно оно зарождается? Как субъективное переживание возникает из работы материи? Почему человек не просто обрабатывает информацию, а чувствует, осознаёт, переживает, любит, страдает, ищет смысл?

Именно здесь наука пока останавливается перед тайной. Сознание не сводится только к формулам и алгоритмам. Его можно изучать, измерять отдельные процессы мозга, наблюдать реакции нервной системы, но сама глубина внутреннего переживания остаётся чем-то большим, чем просто электрическая активность нейронов. Возможно, сознание связано с более тонким уровнем реальности, с тем полем жизни, в котором всё взаимодействует со всем.

Мы не просто тела с мышлением. Мы живые системы, связанные между собой невидимыми нитями опыта, памяти, чувств, намерений и состояний. Ни одна мысль, ни одно движение, ни одно внутреннее решение не проходит бесследно. Всё влияет на всё. И сознание в этом смысле можно сравнить с антенной, способной принимать, искажать или направлять вибрации, которые проходят через человека.

Когда человек использует наркотики, включая алкоголь, или другие искусственные стимуляторы, он не расширяет сознание, а искажает его восприятие. Да, могут открыться необычные состояния, но они открываются неуправляемо, резко и часто разрушительно. Вместо ясности приходит иллюзия. Вместо связи - замешательство. Вместо гармонии - выгорание.

Эти вещества искусственно вмешиваются в работу мозга, резко меняют уровень нейромедиаторов, поднимают эмоциональный фон, а затем почти неизбежно приводят к спаду. Психика не всегда выдерживает такие качели. Сознание тускнеет. Человек теряет чувствительность, теряет нить, связывающую его с источником. Наступает пустота, которую снова хочется чем-то заполнить. Вместо того чтобы быть творцом своей судьбы, человек постепенно становится пассивным свидетелем собственного разрушения.

Жизнь в таком состоянии прожигается момент за моментом. Там, где могла бы быть радость, появляется пустота. Там, где мог бы быть рост, приходит разочарование. И в этой воронке страданий человек теряет самого себя. Это путь в никуда.

Но всё можно изменить. Каждый из нас - не просто точка на шкале времени. Мы - узлы вероятностей. Перед нами всегда стоит множество путей. И именно сознание в состоянии присутствия и ясности позволяет выбирать лучший из них. Осознанный человек начинает понимать причинно-

следственные связи. Он не просто действует, он видит, к чему может привести его выбор. Он чувствует, как энергия отвечает на его решения. И потому его путь постепенно перестаёт быть хаосом. Он становится вниманием, наблюдением и последовательностью шагов, каждый из которых либо усиливает его, либо уводит от самого себя.

Энергия повсюду. Мы сами являемся частью этой энергии. Но без сознания она остаётся неоформленной силой. Только направленное сознание способно превратить её в созидание. И тогда всё вокруг начинает откликаться. Пространство, люди, события, внутренние состояния - всё постепенно выстраивается в поток, который не всегда можно объяснить логически, но можно почувствовать каждой клеткой.

Осознанность - это настройка на более глубокий ритм жизни. Вот где настоящая алхимия. Не в порошке, не в бокале, не в таблетке, не во внешнем стимуле, а в способности человека быть настолько честным, внимательным и живым, чтобы слышать то, что жизнь говорит ему изнутри.

Информационная вставка

Purple Drank - сладкая ловушка с привкусом сиропа

На первый взгляд это может выглядеть почти безобидно: пластиковый стакан, лёд, газировка, сладкий сироп, яркий цвет, иногда леденец на краю. Всё похоже скорее на подростковый коктейль или часть визуального образа из музыкального клипа, чем на что-то действительно опасное. Но именно в этом и заключается ловушка.

Purple Drank, который также называют Lean, Sizzurp или Dirty Sprite, - это смесь кодеинсодержащего сиропа от кашля, прометазина и газировки. Иногда в такие смеси могут добавлять и другие препараты, что делает последствия ещё более непредсказуемыми. Внешне это может выглядеть как модный сладкий напиток, но по сути речь идёт об употреблении веществ, влияющих на центральную нервную систему и способных угнетать дыхание, сознание, память и волю.

Кодеин относится к опиоидам. Он снижает боль, вызывает расслабление, заторможенность и может давать ощущение отрешённой эйфории. Прометазин усиливает седативный эффект, вызывает сонливость,

замедление реакций, нарушение координации и памяти. Вместе эти вещества могут погружать человека в состояние полусна, когда всё вокруг становится медленным, мягким, отдалённым, а тревога и боль как будто исчезают.

Но вместе с этим исчезает и контроль.

Опасность Purple Drank в том, что он пришёл к подросткам не через медицинские справочники и не через предупреждения врачей, а через культуру образов. В американской рэп-среде начала 2000-х «фиолетовый напиток» постепенно превратился в символ определённого стиля жизни: отрешённости, расслабленности, ночной тоски, медленного ритма и якобы красивого ухода от боли. Потом этот образ распространился дальше - через музыку, клипы, соцсети, мемы, блогеров и подражание.

Когда ребёнок или подросток видит это в эстетичной упаковке, он не всегда воспринимает происходящее как наркотическую опасность. Для него это может выглядеть как часть моды, принадлежность к определённой культуре, способ казаться взрослее, глубже, «своим». Но за этим образом стоит совсем не романтика.

Под действием таких смесей может замедляться дыхание, снижаться частота сердечных сокращений, нарушаться координация, ухудшаться память и внимание. Человек становится вялым, заторможенным, отстранённым. При больших дозах или сочетании с алкоголем, бензодиазепинами, опиоидами или другими угнетающими веществами риск передозировки резко возрастает. Самое страшное - дыхание может стать настолько редким и слабым, что организм перестаёт получать кислород.

Особенно опасно это для подростков, потому что их нервная система, психика и система самоконтроля ещё формируются. Там, где взрослый иногда способен остановиться и оценить риск, подросток часто действует из импульса, под влиянием компании, образа, музыки или желания заглушить внутреннюю боль.

И здесь важно понять: такие вещества редко приходят в жизнь ребёнка просто из любопытства. Часто за этим стоят одиночество, тревога, ощущение ненужности, внутренняя пустота, давление среды, желание быть

принятым или попытка хотя бы ненадолго не чувствовать то, что внутри болит.

Помимо Purple Drank, в подростковой среде могут встречаться и другие аптечные или полулегальные вещества: трамадол, прегабалин, клоназепам, бензодиазепины, различные сиропы, таблетки и смеси, которые передаются через знакомых, покупаются через интернет или достаются «по совету друзей». Их объединяет одно: внешне они часто не выглядят как наркотики. Нет уколов, нет характерного запаха, нет очевидных признаков. Иногда есть только странная сонливость, замедленная речь, сладкий запах, необычные бутылочки, вейпы, пустые упаковки, перепады настроения, отстранённость, порезы на руках или странные символы и фразы в социальных сетях.

Для взрослого это может выглядеть как подростковая мода, странность возраста или очередной интернет-тренд. Но иногда это уже сигнал беды.

Именно поэтому родителям и близким важно быть внимательными не только к поведению, но и к состоянию ребёнка. Не только проверять, запрещать и контролировать, а слышать. Что с ним происходит? Почему он уходит в себя? Почему ему хочется отключиться? Почему сладкий сироп, таблетка или вейп становятся способом пережить день?

Purple Drank и подобные ему вещества - это не просто химия. Это механизм ухода от реальности, выстроенный вокруг боли, одиночества и внутренней потерянности. И если взрослые не научатся слышать эту боль раньше, она может начать говорить другим языком - языком зависимости, саморазрушения и тишины, после которой уже невозможно ничего исправить.

Глава 34. Он помечен Богом

Мне сейчас действительно очень трудно писать эти строки, потому что речь пойдёт о моём сыне Сашульке - как я его всегда называю, Сан Саныче. Всё, что я пишу в этой книге, все эти рассказы, я посвящаю именно ему. Поэтому я обдумываю каждое слово, каждую написанную букву. Обдумываю по несколько раз. Потому что не хочу ничего упустить. И хочу постараться по-настоящему передать, какой он светлый и уникальный человек.

Все выводы, которые я делаю сейчас в своей жизни, и то, в какое состояние моя жизнь перетекла, - всё это благодаря ему. Потому что он есть. И он будет продолжать быть в моей жизни. Его жизнь не закончилась. Она просто перешла в другое измерение. Мы не можем его видеть, не можем слышать просто потому, что наше тело ограничено в восприятии. Но мы можем ощущать. Мы можем считывать те знаки, которые посылает нам Вселенная, Бог - называйте как хотите, - что всё в порядке. Что жизнь продолжается. И у него всё хорошо.

Сашулька, сынок мой, был действительно желанным и долгожданным ребёнком. У нас уже была дочка Эвелина, и мы хотели второго ребёнка. Решили немного подождать - два-три года. Но потом начали всерьёз работать над тем, чтобы у нас появился сын. Очень сильно его хотели. И у нас ничего не получалось.

Обращались к специалистам. Они говорили, что всё в порядке, всё должно получиться. Но время шло, а ничего не происходило. И вот однажды... Я помню этот день до мельчайших деталей. Я пришёл домой с работы. Наташа в это время была у гинеколога. И, честно говоря, я шёл домой с несколько подавленным чувством, ожидая услышать обычное: «Ну, пока ничего». Но тут меня встретила Наташа. В руках у неё были крошечные голубенькие ботиночки.

Я застыл. В этот момент я понял: чудо свершилось. Бог услышал наши молитвы. Через семь лет после рождения дочки Он решил подарить нам нашего долгожданного сыночка.

Беременность прошла просто феноменально. Никаких осложнений. Наташа чувствовала себя хорошо, а я старался поддерживать её во всём. Мы почему-то были уверены, что сын родится в мой день рождения, 30 июля. Всё вроде бы к тому шло. Но он решил иначе. Решил создать свою собственную карту нумерологии. И родился 3 августа 2001 года.

Это была невероятная ночь. Сильнейшая буря. Ливень. Гроза. Всё гремело и сверкало. И вот в этом грохоте появился на свет Сан Саныч.

Имя придумала Наташа. Я в этом даже не участвовал. Но как только услышал, внутри что-то сразу отозвалось. Я вспомнил один эпизод из советского фильма «Не бойся, я с тобой», где Сан Саныч голой рукой

разбивал доски и пальцем протыкал дыры. Это имя в тот момент стало мне родным. И когда Наташа сказала, что хочет назвать сына Саша, мне это откликнулось очень глубоко. Потому что лучшего подарка я и представить себе не мог.

Я присутствовал на родах. Когда врачи протянули мне ножницы, чтобы я перерезал пуповину, у меня буквально поплыло всё перед глазами. Я с уважением и лёгким испугом отказался от этой почётной миссии, и врачи сделали всё сами.

Сыночек родился особенным. Необыкновенным. Он был как будто помечен Богом. Родился с расщеплённой губой. Я не хочу называть это грубым словом, которое обычно используют, - это не про него. Это было что-то тонкое, деликатное, особенное. У нас в роду никогда ничего подобного не было. И для меня это стало неожиданностью.

Через несколько недель ещё один шок. Я заметил, что у него один глазик выглядит немного мутно. Не как обычно. Сразу забил тревогу. Мы пошли к врачу, и нам сказали: врождённая катаракта на правом глазу. Хрусталик нужно удалять. Но перед этим - обязательная консультация у специалиста в клинике в Мюнхене. У профессора.

До этой поездки Сашульке уже сделали первую операцию - зашили губку. Всё прошло успешно. Он вёл себя удивительно спокойно. Ни криков, ни истерик. Всё переносил достойно и мужественно. Я тогда понял: он действительно особенный. Удивительный. Потому что в больнице я видел других детей, слышал, как они кричат, плачут, а мой сын лежал тихо, мужественно перенося всё. И это многое говорило о нём.

Глава 35. Материнская молитва

Мы с малюсеньким Сашулькой приехали в Мюнхен, в глазную клинику, к профессору. Он подтвердил: на правом глазу у сына врождённая катаракта. Ни у кого в моей семье, ни в Наташиной родне ничего подобного никогда не было. Профессор сказал, что хрусталик нужно удалять, но в этом нет ничего страшного. Главное - развивать здоровый глаз, а пострадавший «пиратить», то есть заставлять его работать, воспринимать свет. Даже если он не видит чётко, важно, чтобы улавливал силуэты. Когда глаз вырастет, можно будет

поставить искусственный хрусталик, и он сможет видеть нормально, как остальные.

Мы очень на это понадеялись. Это была уже вторая операция под наркозом после зашивания губы. Наташа всё время молилась за сына. Как выяснилось много лет спустя, когда мы общались с одной ясновидящей бабушкой, именно материнская молитва помогла Сашульке пережить второй наркоз. Ему тогда ещё не было и года. Он мог не проснуться... Тогда нам помогло чудо.

Мы вернулись домой и начали работать с его глазиком. Заклеивали здоровый глаз на час в день, чтобы тренировать тот, где не было хрусталика. Сказать, что это упражнение давалось с трудом, - ничего не сказать.

Сашулька с рождения был по-настоящему спокойным мальчиком - до поры до времени. А потом превратился в бурю энергии. Он стал самой настоящей «почемучкой», живчиком, который, едва открыв глаза, уже был готов прыгать, скакать, плясать. Душа семьи. Настроение, которое мгновенно всех заряжало. Дочка, например, часто просыпалась хмурой, ей нужно было время, чтобы разойтись. А сынок только проснулся - и уже улыбается, смеётся. Его солнечное настроение вдохновляло нас с самого утра и до позднего вечера.

Дети росли. Разница в возрасте между ними сначала была почти незаметна. Мы много ездили в отпуска. Я старался вывозить семью и на игровые площадки, и в парки. Это были и «Европа-Парк», и «Леголенд». Мы старались дать детям всё то, чего сами были лишены в детстве. Я уверен: наши дети всегда были окружены любовью и заботой.

Я делал всё, чтобы Наташа не работала больше четырёх часов в день, и то не каждый день. Финансовую нагрузку брал на себя. До кризиса 2008 года у нас всё было благополучно. Мы могли многое себе позволить и детей радовали тоже. Игрушки, приставки, новые игры. Как только выходил диснеевский мультфильм - всей семьёй в кино. А потом обязательно игрушки из этого мультфильма. Дисней выпускал всё: игры, фигурки. Мы всё это скупали. Дом был завален игрушками. В этом дети точно не были обделены.

Со временем мы перестали «пиратить» глаз. Он начал жаловаться, что у него «уходит пол из-под ног» и «потолок искривляется» во время упражнений. Мы это прекратили. Он уже ходил в детсад. Тогда же мы сделали ему вторую операцию на губу - уже эстетическую, пластическую.

Сашулька продолжал радовать нас своей неисчерпаемой энергией и любознательностью. Единственное - как только пошёл в детский сад, он больше не хотел говорить по-русски. Мы в семье всегда говорили по-русски. Он слушал, всё понимал, но отвечал только на немецком. С сестрой они тоже всегда говорили по-немецки. Со временем мы даже перестали замечать, кто на каком языке говорит. Это стало неважно. Уже в подростковом возрасте дети стали интересоваться русским языком. Мы хохотали от их произношения и акцента. Моя мама сыграла важную роль, научив дочку читать и писать по-русски.

Мы продолжали ездить в отпуска: Майорка, Лазурный берег, Италия... Нам хотелось, чтобы дети как можно чаще были у моря. Всё было просто хорошо. Пока Сашулька не заболел сальмонеллёзом. Это жуткая штука, скажу вам. И не столько по тяжести самой болезни, сколько по её последствиям. Она разрушает баланс кишечной флоры, меняет микробиом.

А как мы знаем, микробиом играет огромную роль в выработке нейромедиаторов. Значительная часть серотонина синтезируется в кишечнике. Дофамин также связан с кишечно-мозговой осью. Нарушение микрофлоры может влиять на выработку этих веществ, а в период активного развития мозга у ребёнка это особенно важно.

Сегодня, оглядываясь назад и выстраивая причинно-следственные связи, я думаю, что эта патогенная бактерия, сальмонелла, всё же сыграла свою роль в жизни моего сына.

Информационная вставка

Марихуана - иллюзия безвредности

В последнее время я всё чаще чувствую на улицах стойкий запах марихуаны - в парках, возле школ, рядом с торговыми центрами. Особенно среди молодёжи: мальчишки, девчонки, 14-16 лет, смеются, шумят, но в воздухе витает этот узнаваемый запах, знакомый мне ещё с юности. Я вырос в

Казахстане, и там запах конопли был частью уличной среды. Тогда это воспринималось не как «расслабление» или «полезное воздействие», а как что-то маргинальное, почти табуированное.

Сейчас, особенно после легализации каннабиса в некоторых странах, в том числе в Германии, информационная волна словно сменила направление. Всё чаще звучат тезисы о «лечебных» свойствах марихуаны, её «мягком воздействии», даже о её пользе для сна или расслабления.

Я не ставлю под сомнение медицинское применение каннабиноидов там, где это действительно назначается врачом и имеет понятные показания. Но я очень хорошо чувствую, как вокруг этой темы снова открывается очередное окно нормализации. Примерно так когда-то говорили о пользе сигарет при стрессе или о «расслабляющем» бокале алкоголя после работы, пока со временем не стало очевидно, насколько разрушительными могут быть эти привычки.

Важно понимать, что марихуана и гашиш - не совсем одно и то же. Марихуана - это высушенные цветки и части растения каннабис. Гашиш - это смола, собранная с тех же растений, обычно более концентрированная по содержанию психоактивного вещества ТГК, тетрагидроканнабинола. Их действие может быть похожим, но гашиш часто бывает сильнее и способен вызывать более резкие реакции.

Сегодня марихуана и гашиш стали максимально доступными, дешёвыми и романтизированными веществами. Для многих подростков именно они становятся первым шагом к экспериментам с психоактивными веществами. Всё начинается будто бы безобидно: «Это же просто трава». Но именно в этой фразе и прячется главная опасность.

Есть исследования, которые указывают на связь регулярного употребления каннабиса в подростковом возрасте с рисками для развития мозга, памяти, внимания, мотивации и психического здоровья. Особенно уязвимы подростки и молодые люди, потому что их мозг ещё продолжает формироваться.

Чем раньше начинается контакт с психоактивным веществом и чем регулярнее употребление, тем выше вероятность долгосрочных последствий. Отдельно обсуждается связь частого употребления

высококонтентрированного каннабиса с повышенным риском психотических состояний у людей с предрасположенностью.

Марихуана может расслаблять. Иногда человек действительно чувствует, что тревога уходит, сон становится легче, мысли замедляются. Но за это расслабление нередко приходится платить снижением мотивации, апатией, оторванностью от реальности и постепенным привыканием к затуманенному состоянию. То, что сначала кажется способом «отпустить напряжение», может незаметно стать привычным способом не встречаться с жизнью напрямую.

Те, кто курит регулярно, нередко начинают терять интерес к активной жизни: учёбе, работе, развитию, спорту, настоящему общению. Мир становится более плоским, медленным, приглушённым. И опасность здесь не только в самом веществе, а в том, что человек привыкает жить на пониженной яркости, считая это нормой.

Я не морализирую. Я просто делюсь тем, что вижу, знаю и чувствую. Мне жаль наблюдать, как молодые, живые, яркие ребята выбирают затуманенное состояние, параллельно зависая в коротких роликах TikTok, вместо ясности, глубины и внутренней силы. Не потому что они плохие. А потому что им часто никто не объяснил, куда может вести этот путь и как трудно иногда бывает с него сойти.

Глава 36. Где заканчивается детство

Сделаю небольшое отступление назад и хочу с вами поделиться тем, как изменилась наша жизнь после рождения сына.

Когда появился на свет Саша и начались походы по врачам, операции по зашиванию губы и удалению хрусталика из глаза, нашей дочке Эвелине было уже семь лет, и она должна была пойти в школу.

Всё это время она оставалась нашей маленькой принцессой, которую мы, конечно, баловали, но при этом старались прививать ей правильные ценности. Мы никогда не перегибали палку в воспитании.

С рождением братика Эвелина начала быстро взрослеть. Она всё ещё была нашей принцессой, но уже не одна. Нам приходилось уделять много времени Саше из-за всех этих поездок, больниц, операций, и Эвелине пришлось рано учиться самостоятельности.

В тот же период мы переехали в новую, большую квартиру с хорошим ремонтом, и как раз тогда Эвелина пошла в школу.

Этот день, когда она впервые переступила порог школы, отпечатался в моей памяти навсегда. Мы позвали родственников не только чтобы показать новую квартиру, но и чтобы отпраздновать первый учебный день Эвелины. Я был тогда в своей студии звукозаписи. Наташа позвонила и сказала:

- Приезжай домой, уже пришли родственники, скоро будем садиться за стол.

А потом добавила:

- Ты уже слышал, что в мире случилась трагедия?

Я напрягся:

- Что за трагедия? Всё ли в порядке дома?

Она ответила:

- Просто приезжай скорее. Увидишь сам.

Я помчался домой как пуля. Когда приехал, в квартире уже было много людей: смех, разговоры, запах еды, лёгкое волнение от праздника. И вдруг телевизор включён, и все замерли. Башни-близнецы в Нью-Йорке, дым, ужас, паника. Все как будто окаменели. Мы стояли и сидели, кто где, с широко раскрытыми глазами, наблюдая за разворачивающейся трагедией.

И праздничное настроение, с которым мы ждали этот день, словно растворилось в воздухе. Этот день стал для меня символом перелома: в личной жизни - радость за дочь, в глобальной - шок и тревога за человечество. Вот так нам запомнилось 11 сентября 2001 года.

В Германии школа в разных землях начинается по-разному, а не в один день, как мы привыкли с детства - 1 сентября. Честно скажу: даже спустя годы я до конца не понимаю немецкую образовательную систему. Не то чтобы я не мог в ней разобраться, скорее, я не понимаю, зачем она была создана именно в таком виде.

Первые четыре класса - это начальная школа. После неё родители должны выбирать, куда пойдёт ребёнок дальше. И вот тут начинается самое странное. Существует три основных направления: Hauptschule, основная школа, Realschule, реальная школа, ближе к средней по нашему пониманию, и Gymnasium, гимназия, с возможностью прямого поступления в университет.

Если ребёнок учился шалаяй-валяй, его почти автоматически направляли в Hauptschule. И, честно говоря, это худшее, что я видел. Дети, попадающие туда, оказывались в крайне неблагоприятной среде. Это школы, где царит дух безнадежности и подавленности.

Realschule была чуть лучше. Если ребёнок показывал хорошие, но не выдающиеся результаты, его направляли туда. А вот для поступления в гимназию, где действительно дают академические знания, ребёнку нужно было успешно закончить начальную школу и сдать дополнительные экзамены.

Но даже гимназия - не панацея. У Саши был друг, с которым они вместе прошли начальную школу. Он учился неплохо, его родители были состоятельными и могли позволить себе обучение в гимназии. Но там мальчику стало настолько тяжело, что у него начались психические срывы. Он не справлялся с потоком информации, с постоянными тестами и стрессом. В результате, несмотря на успешное начало, родители были вынуждены перевести его обратно в Realschule, где впоследствии учились Эвелина и Саша.

И да, кстати. Если ребёнок оканчивает гимназию, он может сразу поступать в университет. А если Realschule, нужно будет ещё проходить программу повышения квалификации. Вот такая система. И она, честно, вызывает у меня внутреннее неприятие. Я не могу сказать, что её ненавижу, но воспринимаю в штыки.

Когда Саше исполнилось шесть, мы с Наташей хотели, чтобы он пошёл в школу с семи лет. Он был ещё совсем малышом, по росту отставал от сверстников. Но в Германии как раз тогда прошла образовательная реформа: всех детей, достигших шести лет, начали в обязательном порядке отправлять в школу.

Мы сопротивлялись до последнего. Нас отправляли на комиссии, проверки, тесты. Но, как часто бывает, когда политическая воля сильнее здравого смысла, её сложно обойти. Несмотря на наши усилия, сына обязали пойти в школу в шесть лет. И хотя формально это решение основывалось на результатах обследований, по сути, оно было продиктовано общей линией реформ. Мы подчинились, но внутри нас всё протестовало.

И вот тогда я впервые почувствовал, насколько чуждой мне стала эта система. Я видел, через что прошли мои дети, и осознал, насколько образование в СССР и потом в СНГ, особенно в предметах вроде математики, физики и химии, было гораздо более понятным и качественным.

Да, у немецкого образования были свои плюсы. Но я видел, как система ломает индивидуальность, как втискивает ребёнка в рамки и стандарты, которые не учитывают ни его характер, ни его эмоциональную зрелость.

Мы с Наташей сделали всё, чтобы смягчить этот переход для Саши. Но осадок остался. И он стал началом моего глубокого пересмотра отношения к тому, как устроено современное образование, базирующееся на очень жёсткой бюрократии. Особенно в Германии.

В итоге Саша пошёл в школу в шесть лет. Маленький, ещё совсем не готовый к этой системе.

Так началась его школьная жизнь.

Глава 37. Мечтать по-настоящему

Сашулька пошёл в школу. Он был одним из немногих шестилеток среди семилетних и даже восьмилетних детей. Ситуация была немного странная, но с начальной школой нам тогда очень повезло. Он попал к той самой учительнице, которая раньше учила Эвелину. Это было настоящее везение. Она сразу узнала нас по фамилии, вспомнила Эвелиночку и очень бережно отнеслась к Саше.

А он у нас был ярким персонажем - непоседа, полный энергии, живой и любопытный. Она почувствовала его, приняла таким, каким он был, поняла, что он младше остальных, что учится он не столько по возрасту, сколько по обстоятельствам, в которые попала наша семья.

Первые четыре года прошли достаточно хорошо, несмотря на то, что в моей личной жизни это было очень непростое время. В разгар моих экспериментов с наркотиками, ночной жизни, срывов и бесконечного поиска себя мы с Наташей старались сделать всё, чтобы дети не становились свидетелями. Если у нас были ссоры или тяжёлые разговоры, мы договаривались, чтобы Эвелина и Саша оставались на ночёвку у моей мамы. Конечно, получалось не всегда. Дети чувствовали всё - по взглядам, по тону, по вибрациям в доме. Особенно Саша. Он был тонко чувствующим.

А потом наступил 2008 год. Год кризиса. Мы остались практически без средств к существованию. Помню день, когда у нас с Наташей на двоих не было даже двух евро, чтобы купить поесть. И занять было не у кого. Я уже был должен своей маме, которая жила тогда с Джованни. Просить ещё было и стыдно, и неудобно. Наташины родители не знали всей картины. Они и так помогали её сестре, для которой кризис был образом жизни.

Кредиты мы брать не могли. Я уже был в немецкой кредитной базе данных Schufa, а это фактически приговор. Ни одного евро займы ни в банке, ни в магазине. Система не прощала долгов.

Это было тяжёлое, голое, сырое время. Мы скатились на дно. Дети, привыкшие к определённому уровню жизни, вдруг начали чувствовать ограничения. Они не могли этого не заметить.

В те дни Наташа рассказала мне о разговоре с Сашей. Он сказал, что мечтает построить гостиницу для бездомных. Гостиницу, в которой люди смогут жить бесплатно и получать еду. Он видел боль, он чувствовал её. Он знал, что мы тоже проходим через что-то очень тяжёлое, и хотел, чтобы никто в мире не чувствовал себя брошенным.

Однажды он увидел, как я сижу за компьютером и работаю над своей онлайн-системой для сетевого бизнеса. У него загорелись глаза. Он подошёл ко мне и сказал:

- Пап, я тоже хочу свой компьютер. Я хочу учиться. Хочу что-то делать, что-то создавать.

Я тогда задал ему вопрос:

- Саш, ты действительно мечтаешь об этом?

Он посмотрел на меня с лёгкой грустью и произнёс:

- А зачем мечтать, если мечты всё равно не сбываются? Денег на компьютер всё равно нет...

Этот его взгляд, эта взрослость в столь юном возрасте, этот болезненно трезвый вывод пронзили меня до самого сердца. Я сел с ним рядом и начал говорить.

Я рассказал, как в своё время мечтал уехать из шахтёрского города, жить в другой стране, иметь свой автомобиль, много путешествовать, и всё это казалось невозможным. А потом сбылось. Да, не сразу. Иногда через много лет. Но сбылось. Потому что я верил. Потому что я не переставал мечтать. Я показал ему свой дневник целей, где было больше 200 пунктов. От маленьких до гигантских.

- Понимаешь, Саш, - сказал я ему, - настоящая мечта как семечко. Ты его сажаешь. Поливаешь. Заботишься. И если будешь терпелив, оно обязательно прорастёт.

Он слушал очень внимательно. И в какой-то момент я почувствовал, что что-то в нём повернулось. Пусть чуть-чуть. Но повернулось. Он снова поверил, что можно. Что всё возможно.

И в 2009 году, когда мой бизнес начал выправляться, когда пошли первые стабильные чеки, мы начали подниматься. Тем летом мы всей семьёй полетели на Майорку и впервые за долгое время почувствовали вкус лёгкости и радости. Мы снова дышали.

Весной 2010 года, на Пасху, я решил исполнить Сашину мечту. Мы подарили ему его первый компьютер. Наташа снимала это на видео. Он стоял перед коробкой, трогал её руками, как будто проверяя, не иллюзия ли это. Он не мог поверить. В его глазах были восторг, удивление, настоящая радость - та, что идёт из глубины души, без фальши.

Это был момент, когда мечта стала реальностью. И в тот день, я знаю, он понял: если мечтать по-настоящему, всё возможно.

Информационная вставка

Кратом - растение с двойным дном

Есть вещества, которые выглядят настолько безобидно, что вокруг них быстро возникает ореол безопасности. Кратом - одно из них.

Кратом (*Mitragyna speciosa*) - растение из семейства кофейных, произрастающее в Юго-Восточной Азии. Там его используют уже много веков. Фермеры жуют листья, чтобы легче переносить тяжёлую работу, повысить выносливость, уменьшить чувство усталости и притупить боль. В виде чая, порошка или капсул кратом стал распространяться далеко за пределами Азии, а вместе с этим появилась репутация «натуральной альтернативы» многим психоактивным веществам.

Главные действующие вещества кратама - митрагинин и 7-гидроксимитрагинин. Они взаимодействуют с опиоидными рецепторами головного мозга. При небольших дозах человек может ощущать бодрость, повышение концентрации и прилив энергии. При более высоких дозах действие становится противоположным: появляется расслабление,

обезболивание, сонливость и лёгкая эйфория. Именно поэтому кратом нередко сравнивают сразу и с кофеином, и с опиоидами.

В последние годы его всё чаще называют натуральным антидепрессантом или средством от тревоги. Некоторые используют его при хронической усталости, снижении настроения или даже пытаются с его помощью отказаться от алкоголя и опиоидов. Для части людей на коротком промежутке времени он действительно может облегчить симптомы.

Но именно здесь и скрывается главная опасность.

При регулярном употреблении организм постепенно привыкает к веществу. Человек начинает с небольшой дозы, затем незаметно увеличивает её, потому что прежний эффект становится слабее. Постепенно формируется толерантность, а вместе с ней и зависимость.

Когда кратом отменяют после длительного ежедневного употребления, могут появляться бессонница, мышечные боли, раздражительность, тревожность, снижение настроения, диарея, внутреннее беспокойство и сильное желание снова принять вещество. Многие описывают это состояние как постоянный внутренний дискомфорт, который трудно объяснить словами.

Но физические симптомы - лишь часть проблемы. Намного коварнее психологическая зависимость. В какой-то момент человек начинает верить, что чувствовать себя нормально он способен только после очередной дозы. Именно этот переход часто остаётся незамеченным.

Дополнительную проблему создаёт и правовой статус крата. В Германии он не разрешён как лекарственное средство или пищевая добавка, но при этом не относится к полностью запрещённым веществам. Поэтому его относительно легко заказать через интернет в виде порошка, капсул или настоек. У многих это создаёт ложное ощущение безопасности: если продаётся открыто, значит, серьёзной опасности нет.

На самом деле это не так. Качество подобных продуктов практически не контролируется. Концентрация действующих веществ может значительно отличаться от партии к партии, а в некоторых случаях в составе

обнаруживаются примеси других веществ, о которых покупатель даже не подозревает.

Кратом действительно способен временно облегчить страдания и на какое-то время создать ощущение внутренней опоры. Но если человек начинает использовать его не как исключение, а как способ жить, постепенно эта опора превращается в очередную зависимость.

Особенно уязвимы молодые люди, переживающие внутренний кризис, тревогу, одиночество или эмоциональную боль. Сначала кажется, что кратом помогает. Потом возникает ощущение, что без него день проходит уже не так. А спустя время становится трудно представить нормальную жизнь вообще без него.

Поэтому, если человек всё же рассматривает возможность попробовать кратом, это решение должно быть максимально осознанным и основанным на понимании не только возможной пользы, но и реальных рисков. Потому что натуральное происхождение вещества ещё никогда не было гарантией его безопасности.

Глава 38. Когда исчезает свет

Начальную школу, первые четыре класса, Сашулька прошёл легко. Учился хорошо, был жизнерадостным, активным мальчиком, и нам нужно было определиться, в какую школу отправить его дальше. Мы тогда уже понимали: просто «обычная» школа для него не вариант. К тому моменту мои племянники, дети Наташиной сестры, уже учились в Hauptschule, и я знал, какие там царят порядки. Не хотел, чтобы Саша попал в такую среду. Мы всерьёз рассматривали только два варианта: либо Realschule, либо гимназия.

Гимназию отбросили почти сразу, хотя возможность была. Да, он был умным и смышлёным, но пошёл в школу в шесть лет, и я понимал, что такая нагрузка может стать непосильной. Слишком много домашних заданий, слишком высокий темп. Я видел, как страдают дети наших друзей: учёба забирала у них всё свободное время, превращала их в маленьких загнанных взрослых. Мы выбрали Realschule - туда же ходила наша дочка, и школа была нам знакома и понятна.

С пятым классом началась новая жизнь: другая школа, новые одноклассники. Почти никого он там не знал, кроме пары ребят, с которыми перешёл из начальной. А лучший друг, с которым они были не разлей вода первые четыре года, ушёл в гимназию. Впрочем, ненадолго - через какое-то время его вернули в Realschule: не выдержал давления.

Поначалу всё шло гладко, но начали проявляться разные аллергические реакции, последствия перенесённого сальмонеллёза. Весной особенно сильно. То пыльца, то какая-то еда - организм давал сбои. Мы стали искать решения: нашли хорошие биопродукты, откорректировали питание. Саша учился с этим жить, и мы тоже. Постепенно он стал геймером: много времени проводил за компьютером, сражаясь за призовые места. За это время английский стал для него вторым родным - он играл онлайн на международных турнирах. Жизнь текла своим чередом.

Пока не грянул гром среди ясного неба.

Эвелина закончила школу, где она приглядывала за братом. И когда Саше было четырнадцать с хвостиком, начались странные перемены. Энергичный и общительный мальчик словно исчез. Его будто подменили. Он стал апатичным, замкнутым. Всё больше времени проводил дома, настроение стало волнообразным, с резкими перепадами. Всё чаще жаловался на боли в животе, на ночные кошмары, от которых просыпался в холодном поту. Монстры, темнота, страхи - он не мог объяснить, что происходит.

Он начал избегать школу. То болит голова, то живот, то просто «не хочет». Мы пытались разговаривать, выяснять, в чём дело. Он закрывался. Говорил: «Всё нормально, просто учителя, просто школа, там одни дураки». Но было видно: не просто.

Постепенно картина начала проясняться. В школе появился учитель, который, мягко говоря, не любил детей. Это чувствовалось и по атмосфере в классе, и по тому, как дети менялись. А ещё начался жестокий моббинг. Саша, как и я в детстве до определённого возраста, был маленького роста. И он стал лёгкой мишенью. Подростки, особенно в 13-14 лет, могут быть беспощадны. В этом возрасте у многих начинается период отделения от родителей, они ищут признание среди сверстников, часто выбирая путь силы, агрессии или показной независимости. Саша же был добрым, мягким, тонким и, как результат, уязвимым.

Мы видели, как он гаснет. Да, в тот момент мы надеялись, что это просто подростковое, как было с дочкой. Но внутренне я чувствовал: здесь нечто большее.

Всё это время я серьёзно занимался саморазвитием: изучал психотипы людей, поведенческие модели, НЛП. Научился выступать публично перед огромной аудиторией. Были большие успехи в сетевом бизнесе. Признание в Лас-Вегасе, когда нам с Наташей перед глазами двадцати тысяч человек на сцене вручали меч Экскалибур короля Артура за огромный товарооборот и достижение серьёзной квалификации.

Я углубился в биохакинг, готовил себя к 45-летию. Ни капли алкоголя, никакой вредной еды - довёл организм до состояния, которое считал близким к идеальному.

Но, несмотря на это, я не мог успокоиться: психоэмоциональное состояние Саши тревожило меня всё сильнее. Его боль была и моей болью. И оказалось - не зря. Но главную причину всего происходящего я узнал гораздо позже.

Это был главный секрет Сашульки, который он рассказал мне незадолго до смерти.

Глава 39. Два льва и тернистый путь

Мы решили обратиться к психологу. Тогда, в те годы, это было проще: к специалисту можно было попасть без ожидания в полгода, как сейчас.

Психолог, выслушав нас и поговорив с Сашей, предложил обследование в детской клинике. Оно выявило тяжёлое депрессивное состояние. Нам порекомендовали дополнительное длительное стационарное наблюдение, чтобы разобраться, что с ним происходит.

Мы спросили у Саши, и он, в принципе, не возражал. Его даже порадовало, что три месяца не придётся ходить в школу.

Мы надеялись, что специалисты найдут корень проблемы, расскажут нам, что происходит с нашим мальчиком, почему он стал таким замкнутым, отстранённым, как будто что-то гасло внутри него.

Врачи выяснили, что организм Саши не вырабатывает достаточного количества серотонина, и мозг слабо передаёт этот нейромедиатор между нейронами. А если в мозге нехватка серотонина, это может выражаться в плохом настроении, повышенной тревожности, упадке сил, рассеянности, отсутствии интереса к противоположному полу, депрессии, вплоть до самых серьёзных её форм.

Сашу выписали из клиники и назначили антидепрессанты для обратного захвата серотонина. Также рекомендовали регулярные встречи с психологом. Тут стоит отметить важную деталь: в Германии психиатры не работают с психологией пациента так, как это было привычно нам на постсоветском пространстве. Психиатр здесь - это строго диагноз и медикаменты. Всё. Больше ничего.

А что касается психологов, скажу честно. Когда я видел этих «специалистов» и разговаривал с ними, а это были не один и не два человека, у меня возникало устойчивое ощущение, что этим психологам самим нужен психолог.

У некоторых были свои, явно неразрешённые травмы. У других - неясный, но странный взгляд, будто они под чем-то. Это не обвинение. Это чувство. Всё казалось ненастоящим. Неискренним.

После выписки вроде бы всё немного стабилизировалось. Всё шло своим чередом. Мы старались быть рядом, подбадривать.

На его 15-летие и моё 45-летие мы поехали на Лазурный берег, в Ниццу. Мы всегда праздновали дни рождения вместе - мой и его. Два Льва. Отец и сын.

Мы хотели встряхнуть Сашу, переключить его. Получалось с трудом.

И однажды он проговорился, будто выжал из себя сквозь зубы: в школе творится настоящий фильм ужасов, а учителя не обращают на это внимания. Наташа сразу сказала, что с этим нужно аккуратно разобраться - это немцы.

Потому что если бы вмешался я, там бы полетели не только слова. Поэтому она сама поговорила с учителями и родителями того парня, который создавал стресс для сына. Казалось, что конфликт уладили. Ситуация успокоилась. Мы вздохнули. Но, как оказалось гораздо позже, ситуация была намного хуже в плане наркотиков. Это то, о чём Сашулька рассказал уже потом.

В то время Саша мечтал об Америке. И я решил: нужно показать ему эту страну. В 2017 году у меня появилась такая возможность, и мы всей семьёй поехали в большое путешествие.

Две недели. Мы гуляли по Центральному парку Нью-Йорка, прошлись до Рокфеллер-центра, туда, где ставят новогоднюю ёлку и каток, пофоткались на Таймс-сквер и посетили мемориал памяти погибших в башнях-близнецах на Манхэттене. Посидели на берегу Гудзона, помахали Статуе Свободы и погладили быка на Уолл-стрит.

Затем был перелёт в Солт-Лейк-Сити, где мы заглянули в офис сетевой компании, с которой я тогда сотрудничал, попали на гала-ужин и посетили самый большой и известный в мире храм мормонов. А потом отправились в живописный природный парк Юты.

Затем полетели в город грехов - Лас-Вегас. Стояла жара +43. В отеле Flamingo на главной улице, где мы остановились, случился казус. Сашульку не пустили поплавать в открытый бассейн. Иногда даже взрослому сложно понять местные правила. В штате Невада алкоголь можно продавать только с 21 года, а в бассейне был бар. Мы пришли всей семьёй, но его не пропустили из-за того, что «рядом алкоголь». Все мои аргументы о том, что он будет под моим присмотром, оказались бесполезны для персонала, действовавшего строго по инструкции.

Хотя стоит выйти на главную улицу Лас-Вегаса, и ты вынужден отбиваться от назойливых предложений купить любые развлечения: от проституции до наркотиков.

Мы ушли из бассейна и с удовольствием показали сыну и современную часть города с его отелями и казино, и старый Вегас, с которого всё начиналось. Прокатались на втором по высоте колесе обозрения в мире - High Roller.

Потом отправились в отель MGM Grand на шоу иллюзиониста Дэвида Копперфильда. Нас поразили его фокусы. А затем мы втроём пошли к казино Bellagio, где снимались «11 друзей Оушена» и «Мальчишник в Вегасе», и долго смотрели на поющие фонтаны. Я помню, как сказал своим:

- Мои любимые, запомните этот момент. Нам сейчас хорошо. Мы счастливы. В этот фрагмент жизни.

Дальше - Лос-Анджелес. Мы побывали в Universal Studios, прокатились на аттракционах, заглянули на съёмочные площадки, искупались в Тихом океане на пляже Санта-Моники. Побывали на аллее звёзд, там, где обычно вручают «Оскар». Там всё не так, как люди обычно представляют себе этот бульвар со звёздами знаменитостей. Всё узко, грязно, много бездомных и разного рода маргинальных личностей, что полностью ломает стереотип о Голливуде.

Исполнили ещё одну мечту Саши - заехали в престижный магазин Supreme. Купили ему то, что он хотел. Вокруг магазина - масса бездомных и грязь. И это всего в двух кварталах от Беверли-Хиллз. Мы решили прогуляться пешком. Сначала палатки, неприятный запах... Но как только дошли до границы района, всё сменилось. Стало чисто, дорого, богато. Ни одного бездомного.

Мы дошли до той самой улицы с дорогими бутиками, тех самых, что были в фильме «Красотка», и просто шли вместе. Я уже бывал здесь в 1997 году, когда впервые прилетел на «Экстраваганзу» - ежегодное мероприятие моей первой сетевой компании. И мне было важно показать это Наташе и Саше. Им понравилось.

Информационная вставка

Понятие «замороженное Я»

Иногда в жизни человека происходит событие, которое психика не может прожить сразу. Слишком много боли. Слишком много страха. Слишком много беспомощности. И тогда внутри как будто срабатывает защитный механизм: часть чувств отключается, дыхание становится поверхностнее, тело напрягается, а сознание старается просто пережить момент, не разрушившись окончательно.

Так может возникать то, что условно можно назвать «замороженным Я». Это не медицинский диагноз, а образное описание состояния, при котором часть личности будто остаётся законсервированной в момент сильного эмоционального переживания. Человек живёт дальше, взрослеет, работает, строит отношения, принимает решения, но где-то внутри остаётся та часть, которая так и не смогла до конца прожить боль, страх, стыд, потерю или отвержение.

Чаще всего такое состояние формируется там, где в момент травмы не было рядом безопасного взрослого, поддержки, объяснения происходящего или возможности выразить свои чувства. Это может быть связано с эмоциональной или физической травмой в детстве, внезапной утратой, предательством, разводом, унижением, критикой, отвержением или ситуацией, в которой человек почувствовал себя абсолютно беспомощным.

Чтобы выжить, психика может как будто «заморозить» часть переживаний. Человек перестаёт чувствовать слишком сильно, потому что в тот момент чувствовать было невозможно. Но вместе с болью часто замораживается и часть живости. Та самая часть, которая могла бы плакать, злиться, просить, сопротивляться, доверять, любить, радоваться.

Со временем это может проявляться по-разному. Один человек становится эмоционально закрытым и говорит: «Я ничего не чувствую». Другой уходит в гиперконтроль, старается всё держать в руках и не допускать слабости. Третий становится удобным для всех, потому что где-то внутри верит: любовь нужно заслужить. Кто-то боится близости, кто-то не умеет выражать гнев, кто-то живёт на автопилоте, внешне справляясь, но внутренне не чувствуя настоящей полноты жизни.

Важно понимать: такое состояние не делает человека сломанным. Когда-то эта защита могла помочь ему выжить. Она сохранила психику в момент, когда другого способа справиться просто не было. Но то, что помогало выжить тогда, позже может начать мешать жить по-настоящему.

Возвращение к себе начинается с признания: во мне есть часть, которая когда-то замёрзла. Не потому, что я слабый. Не потому, что со мной что-то не так. А потому, что тогда было слишком больно, слишком страшно или слишком одиноко.

Постепенное «размораживание» требует бережности. Нельзя просто вскрыть старую боль и потребовать от себя немедленного исцеления. Нужны безопасность, внутреннее принятие, иногда помощь хорошего специалиста, честный контакт со своими чувствами и право наконец признать то, что когда-то было вытеснено: боль, обиду, страх, злость, тоску, одиночество.

Когда человек начинает возвращать себе эти замороженные части, вместе с ними возвращается и энергия. Появляется больше живости, больше честности, больше способности чувствовать. Не только боль, но и радость. Не только страх, но и любовь. Не только прошлое, но и настоящее.

И, возможно, именно в этом заключается один из самых глубоких путей к целостности: не стать кем-то новым, а вернуть себе те части себя, которые когда-то пришлось оставить в прошлом, чтобы просто выжить.

Глава 40. От граффити до диджейского пульта

После двухнедельной поездки в Америку, когда мы с Сашей увидели разные города и разные районы этой страны, от Нью-Йорка до Лос-Анджелеса, у нас состоялся разговор. Я спросил Сашу: после всего, что он увидел, после того разнообразия, которое он прочувствовал, хотел бы он на самом деле жить в Америке? Так, как когда-то я мечтал об этой стране как о чём-то самом великом.

Хотя за те двадцать лет, на протяжении которых я много раз бывал в США, я понял, что это абсолютно не моя страна. И на это было очень много причин.

Саша внимательно выслушал меня и сказал, что поездка, конечно, его впечатлила. Всё было хорошо, особенно как туристический опыт. Но он увидел много вещей, которые резко резонировали с его внутренним восприятием мира. И он сказал, что, скорее всего, жить в США не хотел бы. Но сама поездка, безусловно, была для него интересной и насыщенной.

После того как мы вернулись домой, снова начались обычные будни. Я занимался своим бизнесом. А так как Саша очень много пропустил в школе из-за обследований и длительного отсутствия, учителя предложили ему повторить ещё раз тот класс, который он до конца не прошёл. Мы поговорили, и он принял решение, что да, он хотел бы повторить класс,

чтобы разобраться и нагнать упущенное. Так он пошёл в тот же самый класс, но уже с другими учениками.

И в этот период в его жизни многое начало меняться. Как раз тогда к нему пришёл его друг, который учился в гимназии, и рассказал, насколько там жёстко, насколько серьёзная нагрузка и как он был рад вернуться и перейти снова в Realschule.

У Саши начали просыпаться интересы к творчеству. Он стал много рисовать, делал разные эскизы в блокнотах, которые я храню до сих пор. Иногда с друзьями они делали вылазки в город и рисовали в тех местах, где это было разрешено.

Затем проснулась тяга к музыке. Он начал интересоваться диджеингом, купил себе специальный пульт, достаточно мощную колонку Soundbox. Для своих друзей, которых становилось всё больше и больше, знакомых и знакомых знакомых, он устраивал музыкальные вечеринки. Они нашли молодёжный центр в центре города и начали регулярно там собираться. Иногда Саша там диджеил, и это приносило ему радость.

Также у него появилось желание фотографировать. Он видел, как я этим занимаюсь, а я показывал ему, как подбирать ракурс, как выхватывать главное на фотографии. Он взял мою профессиональную камеру, тогда у меня была новая цифровая Canon 7D, и начал делать свои первые фотографии. То есть он продолжал учиться, но параллельно всё больше углублялся в творчество.

Настроение у него, правда, часто «плавало». Мы порой видели его уставшим. Он сам говорил, что иногда может заснуть прямо на уроке. Конечно же, он много времени посвящал и геймингу, был одним из лучших геймеров в своём окружении и онлайн.

Параллельно он выучил английский язык и говорил на нём почти как на родном. Большинство игровых диалогов, которые я слышал, он вёл исключительно на английском.

Школу он закончил с достаточно слабыми оценками, и единственным путём было получение профессии, то есть не университет, а практическое образование. Ему предложили следующий путь: сначала три года учёбы по

специальности, потом, при желании, подготовительная академия, а уже затем университет. Этот план его устроил.

Он выбрал профессию дрогиста - специалиста по аптечно-косметическим товарам, и начал учёбу в Мюнхене. Три года он ездил туда: проходил теорию в школе, а практику - у нас в городе. Там ему предоставляли общежитие, где он останавливался на время обучения.

И эта учёба действительно порадовала нас. Он окончил её на отлично. Более того, получил специальную грамоту за отличную учёбу от президента правительства Верхней Баварии. Это было очень значимо. Всего два человека из его потока получили такую грамоту: он и одна девочка. Это было очень-очень круто. И для него, и для нас.

Глава 41. Время потрясений

Итак, чтобы продолжить мой рассказ, важно немного освежить хронологию событий.

Мой сын закончил школу в 2018 году. У него был целый год, чтобы определиться с направлением и найти подходящее место для обучения профессии. Этот год прошёл в достаточно расслабленном режиме, но не праздном: он устроился на подработку и начал зарабатывать собственные деньги. Параллельно он отправлял заявления на обучение по различным направлениям и в итоге получил место в одной из крупнейших торговых сетей Германии, а возможно, и Европы - DM, сети розничной торговли.

Он начал своё обучение в сентябре 2019 года. Теоретическая часть проходила в Мюнхене, куда он ездил и оставался на ночёвку, а на выходные возвращался домой. Практику он проходил уже ближе к нашему месту жительства, в одном из местных филиалов.

А в январе 2019 года я сам принял важное решение - присоединился к сетевой компании с цифровыми продуктами. Дела у меня пошли хорошо с самого начала: быстрые результаты, хорошие доходы, всё развивалось стремительно и вдохновляюще. Я был на пике своей карьеры, и тогда наступил 2020 год.

Мир уже подспудно чувствовал приближение чего-то масштабного, и вот в марте 2020 года всё изменилось. Началась суматоха - была объявлена пандемия. И почти одновременно, буквально в считанные недели, обвалился фондовый рынок. В марте фондовые индексы рухнули: S&P 500, NASDAQ, DAX - всё посыпалось. Стоимость нефти ушла в минус, впервые в истории.

Это была беспрецедентная ситуация: система ценообразования на нефть просто не выдержала давления, возникли сбои в компьютерных алгоритмах, торги были приостановлены. Всё это выглядело как хаос. А тут ещё и вирус, обнаруженный в Китае в конце 2019 года, вдруг начал распространяться по миру с невероятной скоростью.

Эти два события - крах рынков и резкое распространение вируса - как будто произошли синхронно, будто были взаимосвязаны, хотя никто этого прямо не заявлял. Но интуитивно чувствовалось: за кулисами происходят события, о которых широкой публике не говорят.

В августе 2020 года умер мой папа, и я не смог попасть на похороны. Это был пик пандемии: весь мир сидел по домам, закрытые границы, ограничения, страх, паника. Я не мог улететь. Это было одно из самых тяжёлых ощущений - не быть рядом в момент прощания.

Прошёл год. В сентябре 2021 года, пока Саша продолжал учёбу в Мюнхене, маме поставили диагноз. Я понял: это билет в один конец.

Врачи говорили по-разному: кто-то - год, кто-то - три, кто-то - что с этим можно прожить и десять лет, но в лежачем состоянии. Мы старались сделать всё возможное: отправляли её на лечебные курорты, поддерживали, как могли. Но болезнь прогрессировала.

К декабрю 2021 года мама уже практически не могла пользоваться руками, ей было тяжело гулять. Приехала её родная сестра из Караганды, чтобы быть рядом. А мы с Наташей в это же время слегли с вирусом. Тут важно сделать отступление.

Мы были яркими противниками вакцинации. Мы видели, как людей буквально загоняли под это давление: угрожали увольнениями, отстраняли от работы, принуждали. Это был настоящий прессинг. Под это давление попал и Саша.

Ему нужно было ездить на занятия в Мюнхен, и его постоянно проверяли, контролировали.

Мы - я, Наташа, дочь - не делали прививки. Мы считали, что вакцина не прошла должных этапов тестирования. Саша, к сожалению, не посоветовался с нами и привился самостоятельно.

Мы узнали об этом уже постфактум. Для нас это было шоком. Он объяснил, что устал от постоянного давления, от проверок, от угроз, что могут исключить из школы.

Вот такая ситуация была в Германии в те времена - речь шла о практически обязательной вакцинации. Министр здравоохранения, глядя на которого хотелось рекомендовать психолога, поднимал тему поголовной вакцинации. Это был реальный абсурд.

Мы встретили Новый год 2022 вместе с мамой. Мы оправились от вируса, лежали десять дней, но благодаря моим средствам и знанию, как поддерживать иммунитет, смогли восстановиться без серьёзных осложнений. Как оказалось, это был последний Новый год с мамой.

Весной, в марте 2022 года, умер от рака Джованни - муж мамы. Его прах был отправлен и похоронен в семейном склепе в Италии. Мамино состояние ухудшалось на глазах. Я готовил себя ментально к худшему. Но сколько ни готовься, никогда не пригодишься. И это состояние очень сильно давило на психику.

Летом 2022 года Саша познакомился с девочкой. Сначала он начал оставаться у неё, потом она стала появляться у нас. Постепенно она переехала к нам, так как жила с мамой, а у нас ей было уютнее.

В октябре 2022 года не стало мамы. Это был первый серьёзный опыт утраты для моего сына. Он впервые столкнулся с тем, что такое уход близких.

Жизнь продолжалась, но что-то в нас уже изменилось навсегда.

Информационная вставка

Травка как трамплин в бездну

Марихуана сегодня находится в центре общественного внимания. В одних странах она легализована, в других остаётся под запретом, но при этом легко доступна на чёрном рынке. Германия, как и часть Европы, пошла по пути легализации, называя это «контролируемым» подходом к употреблению. Но за мягкими формулировками часто скрывается куда более сложная и тревожная реальность.

Марихуана и гашиш давно перестали быть чем-то редким или маргинальным. Для многих молодых людей именно они становятся первым опытом знакомства с психоактивными веществами. Всё начинается вроде бы безобидно: компания, музыка, расслабление, один косяк «за компанию». Но именно здесь часто и происходит первый внутренний сдвиг. Человек привыкает к мысли, что состояние можно менять не через жизнь, не через осознанность, не через спорт, творчество или настоящие отношения, а через вещество.

Марихуана не так безобидна, как её сегодня часто пытаются представить. При регулярном употреблении она может влиять на память, внимание, концентрацию, мотивацию и эмоциональное состояние. Особенно уязвимы подростки и молодые люди, потому что их мозг ещё продолжает формироваться. Там, где взрослый человек иногда способен оценить риск, подросток чаще действует под влиянием среды, любопытства, боли, скуки или желания быть «своим».

Но главная опасность даже не только в самом веществе. Главная опасность в том, что вместе с марихуаной человек часто входит в определённую среду. Он начинает общаться с теми, кто покупает, продаёт, употребляет, достаёт, знает, где взять. Сначала это просто «травка». Потом кто-то предлагает что-то посильнее. Потом появляется мысль: «Ну я же уже пробовал, ничего страшного». И вот барьер, который раньше казался непреодолимым, становится ниже.

Так формируется искажённое окружение. Общение всё чаще замыкается на людях, для которых употребление становится нормой. В таких кругах гораздо легче встретить амфетамины, экстази, ЛСД, мефедрон,

синтетические вещества и аптечные препараты. Не потому, что каждый, кто попробовал марихуану, обязательно перейдёт к тяжёлым наркотикам. Это было бы слишком примитивное утверждение. Но потому, что сама среда повышает вероятность следующего шага.

Важно понимать: марихуана - это не просто «растение» и не безобидное народное средство от стресса. Это психоактивное вещество, которое вмешивается в работу мозга, меняет восприятие, настроение, мотивацию и отношение к реальности. У кого-то последствия будут мягче, у кого-то тяжелее, но особенно опасно начинать в подростковом возрасте, когда личность, воля, ценности и способность к самоконтролю ещё только формируются.

Марихуана часто кажется дверью в расслабление. Но за этой дверью может оказаться коридор, где постепенно стираются границы. Сначала человек просто хочет отпустить напряжение. Потом привыкает к затуманенному состоянию. Потом обычная ясная жизнь кажется слишком скучной, слишком тяжёлой, слишком настоящей. И тогда возникает желание добавить что-то ещё.

Именно поэтому я считаю марихуану опасным трамплином. Не потому, что она мгновенно разрушает каждого. А потому, что слишком часто она становится первой ступенью в сторону культуры зависимости, где человек постепенно теряет чувствительность к риску, к себе и к собственной жизни.

Чем раньше молодой человек это поймёт, тем больше у него шансов сохранить ясность, свободу и внутреннюю силу.

Глава 42. Когда ломается внутренний мир

Когда Саша стал свидетелем смерти близкого человека, я заметил: в нём что-то изменилось. Мы были вместе в больнице, чтобы официально засвидетельствовать смерть мамы, и в этот момент я вдруг увидел в его взгляде не просто боль, я увидел глубину. Ту самую, которую он раньше скрывал от внешнего мира.

Это было нечто большее, чем подростковая апатия. В нём будто бы раскололась броня, и на поверхность вышло что-то настоящее, уязвимое, человеческое. С тех пор между нами как будто исчезла невидимая преграда.

Он начал мне доверять. Постепенно. Шаг за шагом. И это доверие было для меня почти священным.

Все родители знают, что в подростковом возрасте дети проходят стадию отдаления. Это нормальный процесс отделения личности. Родители перестают быть авторитетом, они становятся скучными, «не в теме», и кажется, будто тебя больше не слышат. Мы наблюдали это и с дочкой, и с Сашей. Это было неизбежно. Но смерть бабушки стала тем самым шоком, который словно пробил этот подростковый кокон.

И первым, о чём он заговорил со мной откровенно, стала его девочка. Девочка с удивительной, но тяжёлой судьбой. У неё почти не было детства. Мама родила трёх дочерей от трёх разных мужчин и воспитывала их одна. Она была и матерью, и отцом, и тенью, и судьёй одновременно.

В доме не отмечали ни Рождество, ни Пасху, ни дни рождения. Праздники для неё были чем-то чужим, недоступным, как будто существовали только в кино или в чужих жизнях.

Когда она стала жить у нас, многое стало для неё откровением. Она впервые увидела, как можно накрыть стол, как можно смеяться всей семьёй, как можно обниматься без повода. Казалось бы, простые вещи, но её они поражали до слёз. Иногда она сидела, смотрела на нас и говорила: «Я не знала, что так можно жить...»

Она училась на медперсонал. Часто возвращалась после смены разбитая не физически, а морально. Её работа включала уход за тяжелобольными, и я чувствовал, как она с каждым днём становилась всё более эмоционально истощённой.

Я спрашивал, действительно ли она хочет этим заниматься, ведь было видно, как это её душит. Она только пожимала плечами: «Раз мама это делает, и я должна...»

Но было неясно, это её собственный путь или сценарий, вложенный мамой. Слишком много в ней было попыток соответствовать и слишком мало самой себя. За весь год, что она жила у нас, мать практически не проявляла интереса. Ни звонков, ни сообщений. Её отсутствие девочка проглатывала молча, но я видел, как она это чувствует.

А потом Саша начал открываться ещё глубже. Рассказывал всё больше, и однажды сказал такое, что у меня внутри всё сжалось. Его слова повергли меня в настоящий шок.

Это была не просто исповедь. Это был сигнал. Предупреждение. Гром среди ясного неба. Его рассказ стал той самой отправной точкой, после которой я окончательно решил: эту книгу нужно написать.

Потому что то, что происходит среди подростков сейчас, в школах, колледжах, учебных заведениях, нельзя больше замалчивать. Это не просто «трудный возраст» или «эксперименты с жизнью». Это уже наркопритоны под видом образования. Это эпидемия.

Информационная вставка

Тишина внутри цифрового шума

В последние годы всё чаще звучит слово, которое раньше будто оставалось в тени, - депрессия. Она уже не воспринимается как редкое исключение или состояние, возникающее только после тяжёлых трагедий. Всё чаще с ней сталкиваются молодые люди, у которых внешне может быть вполне обычная жизнь: семья, учёба, друзья, доступ к информации, развлечениям и возможностям. Но внутри при этом может нарастать пустота, тревога, апатия и ощущение, что всё потеряло смысл.

Что-то в современном мире изменилось слишком глубоко. Давление, которое раньше исходило в основном от семьи, школы, работы или ближайшего окружения, теперь проникает в сознание каждую минуту через экран. Человек просыпается и почти сразу входит в поток чужих мыслей, новостей, фотографий, конфликтов, рекламы, достижений и тщательно отобранных фрагментов чужой жизни.

Социальные сети создают пространство, где почти всё выглядит ярче, успешнее, красивее и легче, чем в реальности. Там редко показывают одиночество, страх, растерянность, обычную усталость или долгий путь к результату. Чаще мы видим уже готовую картинку: красивое тело, путешествия, деньги, отношения, популярность, достижения. Подросток или

молодой человек бессознательно сравнивает свою настоящую жизнь с чужой отредактированной витриной и постепенно приходит к ощущению, что с ним что-то не так.

Он недостаточно красив. Недостаточно успешен. Недостаточно интересен. Недостаточно заметен.

И это бесконечное «недостаточно» медленно разъедает изнутри.

Сам по себе экран не является причиной всех проблем, но он многократно усиливает то, что уже происходит внутри человека. Тревожность становится громче. Одиночество - заметнее. Неуверенность - болезненнее. Мозг постоянно получает новые сигналы, но почти не получает времени на их осмысление. Мысли скачут, внимание рассыпается, внутренний покой становится всё труднее удерживать.

Человек привыкает жить в режиме непрерывной реакции. Новое сообщение. Новый ролик. Новая новость. Новый повод возмутиться, испугаться, позавидовать или почувствовать себя хуже. Сознание постоянно занято, но при этом не становится глубже. Оно просто перегружено.

Раньше человек искал себя через живой опыт: дружбу, разговоры, работу, спорт, творчество, природу, ошибки, преодоление, отношения. Сегодня всё чаще он пытается понять себя через экран и реакцию окружающих. Сколько поставили лайков? Кто посмотрел? Кто ответил? Кто заметил? И постепенно собственное ощущение ценности начинает зависеть не от внутренней опоры, а от внешнего отклика.

К этому добавляется потеря смыслов. Молодому человеку предлагают огромное количество возможностей, но почти не объясняют, зачем ему жить. Его учат быть продуктивным, заметным, привлекательным, конкурентоспособным, но редко учат слышать себя, понимать свои чувства, принимать ограничения, проживать боль и строить глубокие отношения.

Быть богатым, красивым, известным и успешным преподносится почти как обязательная цель. Но что делать, если этого не получается достичь? А что делать, если получилось, но внутри всё равно пусто?

Ответа экран не даёт. Он предлагает следующий ролик.

Особенно парадоксально выглядит одиночество. Мы живём в мире, где человек может круглосуточно находиться на связи, но при этом не иметь рядом никого, с кем можно по-настоящему поговорить. Лайки не заменяют взгляда. Сообщения не всегда заменяют голос. Тысячи подписчиков не означают, что рядом есть человек, которому можно честно сказать: «Мне плохо».

Цифровая среда также постоянно предлагает молодому человеку готовые модели того, кем он должен быть, как выглядеть, что думать, чего хотеть и как себя определять. Проблема не в разнообразии людей и не в праве каждого жить своей жизнью. Проблема начинается тогда, когда подросток, ещё не успевший понять себя, оказывается под давлением сотен противоречивых сценариев и начинает воспринимать любой внутренний вопрос как необходимость немедленно выбрать себе готовый ярлык.

Вместо спокойного взросления приходит спешка. Вместо поиска - требование определиться. Вместо внимательного разговора - поток чужих мнений, конфликтов и категоричных утверждений.

Психика подростка ещё формируется. Ей нужны время, безопасность, живой контакт, право сомневаться и меняться. Но цифровой мир почти не оставляет пространства для тишины. Он требует реакции прямо сейчас.

Именно поэтому депрессия, тревожность и ощущение потерянности нельзя рассматривать только как личную слабость отдельного человека. Иногда это естественная реакция психики на среду, в которой слишком много шума, давления, сравнения и слишком мало настоящего присутствия.

Тишина становится не пустотой, а необходимостью.

В ней человек снова начинает слышать собственные мысли. Понимать, что ему действительно нужно. Отличать своё желание от навязанного. Замечать боль, которую раньше заглушал лентой, музыкой, сериалами или бесконечными сообщениями.

Возможно, один из самых важных навыков нового времени - научиться выходить из цифрового потока до того, как он полностью вытеснит внутреннюю жизнь. Откладывать телефон. Смотреть человеку в глаза.

Оставаться наедине с собой. Гулять без наушников. Разговаривать без экрана между собеседниками.

Потому что иногда человеку нужен не новый источник информации, не очередное видео и не ещё один совет.

Иногда ему нужна тишина, в которой он наконец сможет услышать себя.

И если взрослый человек ещё способен отнестись к подобным темам критически, отделить собственные ощущения от внешнего давления и не торопиться с выводами, то подросток или совсем молодой человек, находящийся в периоде формирования личности, нередко оказывается в полной растерянности.

Кто я? Какой я? Чего от меня ждут? Должен ли я обязательно соответствовать какому-то образу? А что, если я не вписываюсь ни в один из предложенных сценариев? Что, если я вообще не понимаю, кем хочу быть?

Современное общество всё больше разделяется на группы, подгруппы, категории, термины и символы. Каждый требует признания, каждый говорит на своём языке, каждый предлагает собственное объяснение мира. И подросток, который ещё только пытается услышать себя, оказывается внутри этого многоголосого спора.

Вместо ясности возникает путаница. Вместо внутренней опоры - фрагментация. Вместо спокойного поиска себя - ощущение, что нужно как можно скорее выбрать определение, занять сторону, соответствовать ожиданиям и объяснить окружающим, кто ты такой.

Но личность не формируется за один день. Она складывается медленно: через опыт, ошибки, отношения, сомнения, разочарования, открытия. Молодому человеку необходимо право не знать, право меняться, право задавать вопросы и не получать на них мгновенных ответов. Когда этого пространства нет, он может замкнуться, уйти в себя и потерять контакт даже с самым простым и одновременно самым важным вопросом: «Кто я на самом деле?»

К психологической перегрузке добавляется физическая. Тело почти не двигается. Сон нарушается. Питание превращается в случайные перекусы на

ходу. Мозг до глубокой ночи получает свет экрана, уведомления, музыку, видео и новые стимулы. Нервная система не успевает перейти в состояние покоя.

Невозможно долго сохранять устойчивость, если тело и психика постоянно находятся в напряжении. Человек может выглядеть спокойным, сидеть в своей комнате, смотреть в телефон и почти не разговаривать. Но внутри него в это время может происходить настоящая буря.

Именно из этой смеси - цифрового шума, одиночества, постоянного сравнения, физического истощения, давления внешних сценариев и потери смыслов - постепенно вырастает новая эпидемия.

Тихая, потому что её не всегда видно. Опасная, потому что она развивается внутри.

Депрессия.

Именно в этом состоянии молодые люди постепенно теряют вкус к жизни. Им становится трудно радоваться простым вещам, строить планы, чувствовать интерес к будущему. Всё кажется одинаковым, бессмысленным и слишком тяжёлым.

И порой окружающие замечают это только тогда, когда внутренний свет уже почти погас.

Глава 43. Зачем я начал писать эту книгу

Всё, что вы только что прочитали, и всё, через что прошли вместе со мной, изначально не задумывалось как книга. Я просто начал рассказывать свою историю в Telegram-канале «Ты можешь». Это происходило искренне, спонтанно, без заранее составленного плана и понимания, к чему всё это приведёт. Я делился тем, что годами накапливалось внутри, не ради похвалы, не ради одобрения и не для того, чтобы произвести на кого-то впечатление. Мне просто хотелось говорить честно, потому что я чувствовал: возможно, кому-то эта история действительно нужна.

С каждым новым рассказом я начал замечать, как всё написанное постепенно приобретает форму. Люди откликались, делились своими переживаниями, рассказывали о себе, своих близких, своих детях. Они говорили, что узнают в этих текстах собственные страхи, ошибки, боль и надежду. Всё чаще звучала мысль о том, что эти истории нужно публиковать шире, потому что такая откровенность способна помочь другим людям не попасть в те же ловушки, в которые когда-то попал я.

Именно тогда я впервые серьёзно задумался о книге. Не ради амбиций и не ради желания однажды назвать себя писателем. Мне хотелось создать что-то по-настоящему полезное. Что-то, что могло бы вовремя остановить человека, который уже подошёл слишком близко к краю, но ещё не осознаёт, насколько опасным становится его следующий шаг.

Одна из главных причин, по которой я начал писать, заключается в том, что прямо у нас на глазах происходит массовое вторжение разрушительных состояний в жизнь современного человека. И я говорю уже не только о наркотиках в их привычном понимании. Я говорю о депрессии, которая всё сильнее охватывает молодое поколение, о потере смысла, тревоге, внутренней пустоте и неспособности понять, куда двигаться дальше.

Эту пустоту молодые люди пытаются заполнить чем угодно, лишь бы не оставаться с ней наедине. Кто-то уходит в алкоголь, кто-то в таблетки, кто-то в бесконечные вечеринки и поверхностные знакомства, кто-то полностью проваливается в прокрастинацию, апатию и бездействие. А кто-то начинает экспериментировать с химическими веществами, постепенно переходя от того, что кажется безобидным, к тому, после чего вернуться к прежней жизни бывает уже чрезвычайно трудно.

Когда я начал слышать от Сашульки, что происходит сегодня среди подростков и молодых людей, а затем сам стал глубже погружаться в эту тему, собирать информацию, смотреть видео, читать комментарии и реальные истории, я понял, что масштабы происходящего намного больше, чем мне казалось раньше. Это уже не просто кризис отдельного поколения и не набор случайных трагедий. Это явление приобрело характер скрытой эпидемии, которая распространяется почти незаметно, потому что часто имеет красивую упаковку, современные названия и создаёт у человека ощущение, будто он полностью контролирует происходящее.

Я вспомнил себя в начале двухтысячных, когда впервые попробовал наркотики. Это произошло не потому, что меня кто-то заставил, не из-за бедности, отчаяния или полного жизненного краха. В то время я был вполне успешным человеком, у меня была семья, был бизнес, были деньги и возможности. Мне просто стало скучно. Захотелось попробовать что-то новое, почувствовать необычное состояние, выйти за рамки привычного восприятия и посмотреть, что находится по ту сторону обыденной реальности.

Я попробовал, и меня затянуло. Сначала начали меняться ощущения, затем мысли, а потом постепенно стали сдвигаться границы допустимого. То, что раньше казалось невозможным, неприемлемым или опасным, начало восприниматься почти как норма. Я переступал через собственные принципы, внутренние запреты и моральные ориентиры, через всё то, чему меня учили с детства. И всё это происходило под красивым и притягательным предлогом — стремлением к так называемому расширению сознания.

Меня спасло то, что в какой-то момент мне попались видео с Ошо. Они не стали мгновенным выходом и не решили всех моих проблем, но дали направление, с которого начался поворот. Я постепенно стал выкарабкиваться. Это происходило не быстро, не просто и далеко не без последствий, но в какой-то момент я уже ясно понимал, что дальше меня ждёт только разрушение.

Теперь, спустя годы, я смотрю на то, с чем сталкиваются современные молодые люди, и понимаю, что мой собственный путь тогда был лишь малой частью того давления, которое переживает поколение Саши. Сегодня проблема заключается не только в доступности наркотиков. Она намного шире и глубже, потому что связана с полной потерей внутренней опоры.

Ребёнок с раннего возраста оказывается в пространстве социальных сетей, где постоянно сравнивает себя с отредактированными лицами, идеальными телами, красивыми домами, путешествиями и чужими успехами. Он видит готовый результат, но не видит путь. Видит яркую картинку, но не знает, что скрывается за ней. И постепенно в нём начинает формироваться ощущение, что он недостаточно красив, недостаточно успешен, недостаточно интересен, а его жизнь слишком обычная и не имеет особого значения.

Затем к этому добавляются тревожность, панические атаки, апатия, бессонница, ощущение одиночества и потеря интереса к будущему. Кто-то получает назначение на антидепрессанты, кто-то начинает пить, кто-то ищет спасение в вечеринках, а кто-то пробует вещества, которые обещают на время изменить состояние. Всё это существует рядом, перемешивается и становится пугающе доступным: в школе, в компании знакомых, у соседа, в телефоне, в нескольких нажатиях на экран.

Молодые люди часто просто не знают, что делать со своей болью. Им никто не объяснил, что боль является частью жизни, а не признаком того, что с человеком что-то не так. Им редко говорят о том, что кризисы, страхи, сомнения, одиночество и растерянность бывают у каждого и что эти состояния можно прожить, не разрушая себя.

Им не хватает понимания того, что справляться можно не только с помощью таблетки, алкоголя, вещества или бегства в очередное изменённое состояние. Путь может проходить через формирование внутренней опоры, честное понимание собственных чувств, осознанность, работу над собой, движение, творчество, живой разговор и поддержку близких людей.

Я начал писать эту книгу потому, что слишком хорошо знаю, насколько легко сделать первый шаг туда, откуда потом бывает невероятно трудно возвращаться. Я знаю, как незаметно меняются границы, как быстро человек убеждает себя в том, что всё находится под контролем, и как однажды может обнаружить, что уже не он управляет своим состоянием, а состояние начинает управлять им.

Эта книга не является обвинением и не создавалась ради того, чтобы кого-то напугать. Для меня она стала попыткой честно рассказать о том, как человек может потерять себя и как он всё же способен начать обратный путь. В ней есть предупреждение, но одновременно есть и надежда, потому что пока человек способен услышать, осознать и посмотреть правде в глаза, возможность вернуться к себе всё ещё остаётся.

Именно поэтому я решил продолжить эту книгу. Сначала она была лишь попыткой собрать воедино собственные воспоминания, осмыслить прожитое и честно рассказать о том, через что мне пришлось пройти. Но постепенно я понял, что эта история становится чем-то большим, чем просто рассказ о прошлом.

Теперь мне важно не только описать события, которые когда-то происходили со мной и моей семьёй. Я хочу показать путь, который прохожу прямо сейчас: путь осмысления, внутреннего восстановления, поиска ответов и нового смысла. Возможно, для кого-то этот путь станет подтверждением того, что даже после самых тяжёлых испытаний человек способен снова поверить в себя, вернуть внутренний свет и сделать шаг в сторону другой жизни.

Дальше нам предстоит пойти ещё глубже. Я расскажу о том, что услышал от Сашульки, о том, что узнал позже и что долгое время оставалось скрытым от нас. Расскажу и о том, как сегодня понимаю возможный выход из состояний, в которых человек теряет опору, смысл и самого себя.

Я не утверждаю, что существует один универсальный путь, подходящий каждому. Но я верю, что выход есть всегда, даже если в определённый момент человек не способен его увидеть. Иногда он начинается с одного честного разговора, одного признания, одного внутреннего решения больше не убегать от себя.

И если эта книга поможет хотя бы одному человеку увидеть перед собой не тупик, а возможность сделать следующий шаг, значит, всё написанное было не напрасно.

Глава 44. Основано на реальных событиях

Историю, которую вы прочтёте дальше, я решил представить в форме художественного полифонического рассказа, в котором одни и те же события раскрываются через восприятие разных участников. В его основе лежит то, что рассказал мне мой сын Сашулька: его личный опыт, наблюдения и откровения, которыми он делился со мной в последний период своей жизни. Всё, о чём пойдёт речь, основано на реальных событиях.

Некоторые имена и отдельные детали были изменены по этическим соображениям, чтобы не нарушать границы людей, оказавшихся частью этой истории. В отдельных местах рассказ будет дополнен от моего лица — как отца, который находился рядом, видел происходящее со стороны,

чувствовал перемены, слышал отдельные признания и вместе с сыном проживал последствия того, что долгое время оставалось скрытым.

Перед вами не документальное расследование и не попытка вынести кому-либо приговор. Это честный взгляд изнутри на жизнь молодого человека, который слишком рано оказался лицом к лицу с болью, травлей, соблазнами, одиночеством и поиском смысла. Это рассказ о мире, в который сегодня многие подростки входят почти незаметно, воспринимая первый шаг как безобидный эксперимент, но выйти из которого удаётся далеко не каждому.

Сашин рассказ. Начало

До тринадцати лет моя жизнь казалась относительно нормальной. Учёба шла с переменным успехом: иногда появлялось вдохновение и желание что-то доказать, иногда наступали откаты, когда хотелось просто пережить очередной день и не сломаться. Очень многое зависело от атмосферы, в которую я попадал, и от людей, которые в тот момент находились рядом.

Учителя в школе постоянно менялись. Сегодня перед классом стоял один преподаватель, через неделю появлялся другой, и никто толком не объяснял, почему это происходит. Просто приходил новый взрослый человек со своим характером, своими требованиями и представлениями о дисциплине, а ты должен был быстро понять его правила и научиться существовать внутри них.

В школе слишком многое зависело от личности учителя. Если ты ему нравился, он мог поддержать, спокойно объяснить ошибку и дать возможность исправиться. Если же по какой-то причине между вами возникала неприязнь, начиналась настоящая игра на выживание, причём не только во взаимоотношениях с преподавателем, но и со всем классом. Учитель задавал тон. Если он позволял себе подшучивать над учеником или унижать его при остальных, очень скоро дети воспринимали это как разрешение делать то же самое. Так класс превращался в своеобразный спектакль, в котором тебе отводилась роль главного клоуна, хотя сам ты никогда на неё не соглашался.

Я был одним из самых маленьких в классе, и это тоже имело значение. Позже я начал резко расти, настолько быстро, что кожа не успевала

адаптироваться к изменениям тела. На спине появились длинные розоватые растяжки. Я стеснялся их, старался никому не показывать, и только намного позже понял, что в этом не было ничего необычного: обычная биология, взросление, переходный возраст.

До четырнадцати лет всё оставалось более или менее терпимым. Конечно, дети дразнили друг друга, кто-то над кем-то смеялся, возникали конфликты, но со стороны это можно было принять за обычную школьную жизнь. Потом ситуация изменилась. В классе всё сильнее начали проявляться агрессия, борьба за влияние и желание самоутвердиться за счёт тех, кто казался слабее.

Один мальчик, назовём его Патрик, был крупным и массивным. Он сам постоянно становился объектом насмешек и, вероятно, таким образом пытался защититься. Вместо того чтобы противостоять тем, кто нападал на него, он начал направлять собственную агрессию на более уязвимых. Он будто оттачивал свою силу на тех, кто не мог дать ему полноценный отпор, и я оказался среди людей, подходивших для такого «тренинга».

С каждым месяцем становилось тяжелее, но я молчал и ничего не рассказывал родителям. Особенно не хотел расстраивать маму. На вопросы отвечал, что всё нормально, хотя внутри уже начинался раскол. Постепенно появилась глухая тоска, а окружающая действительность стала казаться какой-то ненастоящей, словно я присутствовал в собственной жизни лишь наполовину.

Примерно в этом возрасте, чтобы не выпадать из компании и не выглядеть чужим, я впервые попробовал сигарету. Сначала сделал одну затяжку, просто чтобы показать, что я такой же, как остальные, потом ещё одну. Со временем рядом со мной оказалось всё больше ребят, которые курили уже не только обычные сигареты. На территории рядом со школой часто стоял странный тяжёлый запах, но взрослые будто его не замечали. Учителя проходили мимо и делали вид, что ничего особенного не происходит.

Я наблюдал за старшими ребятами, которые уже употребляли это вещество. После курения они становились другими: отрешёнными, расслабленными, словно всё происходящее вокруг больше не имело к ним отношения. Потом кто-то объяснил мне, что это марихуана. Мне было любопытно, но одновременно страшно. Однако страх быстро отступил, когда однажды в

компании косяк просто передали по кругу, а затем спросили, хочу ли я попробовать.

В том окружении мне показалось невозможным сказать «нет». Я сделал затяжку. Голова закружилась, тело стало ватным, в животе появились странные ощущения. Мне стало настолько плохо, что я с трудом дошёл до учителя и сказал, что неважно себя чувствую. Папа приехал и забрал меня из школы, а я объяснил ему, что, наверное, съел что-то не то. На этом разговор закончился.

Это был первый звоночек, первый серьёзный сбой, который тогда никто не смог распознать. После этого события всё постепенно начало двигаться по наклонной. Мне становилось всё менее интересно то, что раньше приносило радость, и я всё глубже уходил в компьютерные игры. Там можно было стать кем угодно, не чувствовать боли, не слышать насмешек и не думать о школе. Я проводил за экраном многие часы, часто играл до глубокой ночи, потому что только в виртуальном мире ощущал относительный покой.

В школе нас снова заставили выбирать, в каком направлении учиться дальше: математико-технический профиль или языки и гуманитарные дисциплины. Я не понимал, как подросток в таком возрасте должен принимать подобные решения. Наш класс в очередной раз разделяли, привычный коллектив распадался, и всё происходящее вызывало во мне всё большее отторжение.

Однажды одноклассник, назовём его Тобиас, достал из кармана таблетки и сказал, что они помогают снять напряжение и успокоиться. По его словам, он взял их из маминой аптечки, а ей препараты назначил врач. Он говорил уверенно, почти как взрослый, который прекрасно понимает, что делает. Мне было страшно, но я всё-таки взял одну таблетку. После неё напряжение действительно ослабло, и мозг словно впервые за долгое время смог расслабиться.

К тому моменту школа уже вызывала у многих из нас только раздражение и бессилие. Мы не понимали, каким образом знания, которые нам преподавали уставшие, перегруженные и часто равнодушные учителя, помогут нам состояться в жизни. Между реальностью, которую мы видели в классе, и картинкой успешной жизни, ежедневно появлявшейся в социальных сетях, существовала огромная пропасть.

Нас учили получать хорошие оценки, чтобы перейти на следующий уровень образования, затем освоить профессию, устроиться на работу и стать частью чужой системы. Дальше, как нам казалось, предстояло всю жизнь бороться за зарплату, платить высокие налоги, жить в обществе, где человека не особенно ценят, а инфраструктура постепенно разрушается. Потом создать семью и наблюдать, как уже собственные дети проходят через ту же школьную систему. Такие мысли возникали не только у меня. Они крутились в головах многих моих сверстников и постепенно формировали ощущение бессмысленности всего происходящего.

На этом фоне в школе начали появляться фальшивые рецепты на антидепрессанты, успокоительные препараты, транквилизаторы и сиропы от кашля. Многие ученики приходили на занятия под действием каких-либо веществ. Кому-то таблетки давали родители, кому-то их действительно назначали врачи, а кто-то покупал препараты через молодёжные мессенджеры.

Система доставки работала поразительно быстро. Псылки приходили по почте, иногда вещества прятали в упаковках от компьютерных игр и других обычных товаров. Казалось, никто ничего не проверял, а получить необходимое было проще, чем взрослые могли себе представить.

К этому добавлялись постоянное напряжение и травля. Иногда меня высмеивали даже из-за фотографий красивой жизни, которые отец публиковал в Facebook. У некоторых моих одноклассников не было возможности покупать такие вещи или путешествовать, и их раздражение переносилось на меня, хотя я никак не мог повлиять ни на образ жизни своей семьи, ни на то, что отец показывал в социальных сетях.

Постепенно психологическое давление стало настолько сильным, что организм начал давать сбои. Ещё в детстве я перенёс сальмонеллёз, а позднее врачи объясняли нам, что в моём организме существуют нарушения, связанные с серотониновой системой и передачей этого нейромедиатора между нервными клетками.

Родители по-прежнему не знали, что на самом деле происходило в школе и что я уже успел попробовать. Я не хотел их расстраивать, особенно маму, поэтому продолжал скрывать главное. В результате я оказался в детской

клинике, где мне поставили диагноз «тяжёлый депрессивный эпизод» и назначили медикаментозное лечение.

Врачи видели симптомы, наблюдали моё состояние и старались стабилизировать его теми средствами, которыми располагали. Но всё, что было заметно снаружи, являлось лишь вершиной айсберга. Внутри уже разрушались фундаментальные вещи: доверие к миру, ощущение безопасности, интерес к будущему и способность верить в то, что жизнь может измениться.

Тогда я ещё не понимал, что это было только начало.

Глава 45. Там, где не хватает слов

Продолжение рассказа Саши

Когда я попал в детскую клинику, поставленный диагноз стал для меня настоящим потрясением. Конечно, я понимал, что с моим настроением происходит что-то странное. Постоянный стресс, давление в школе, внутреннее напряжение, с которым я не умел справляться, уже давно стали частью моей жизни. Но я не мог представить, что всё это однажды получит официальное название — «тяжёлый депрессивный эпизод».

Мне казалось, что депрессия — это нечто далёкое, почти книжное, происходящее с другими людьми. Но когда ты сам оказываешься в детской клинике, привычный мир будто переворачивается. Всё, что раньше казалось обычными подростковыми трудностями, внезапно начинает восприниматься совсем иначе.

Очень скоро я понял, что происходившее в нашей школе было лишь верхушкой айсберга. В клинике находились подростки не только из Аугсбурга, но и из окружающих городов и небольших деревень. Здесь я впервые увидел настоящие масштабы того, о чём раньше почти ничего не знал.

Я встречал ребят, которые больше не чувствовали желания жить. Не всегда они хотели умереть. Чаще они просто не понимали, зачем продолжать. Некоторые причиняли себе боль не ради того, чтобы уйти из жизни, а

потому, что хотели почувствовать хотя бы что-нибудь: реакцию тела, остроту ощущения, подтверждение того, что они всё ещё существуют. Другие злоупотребляли различными веществами не из стремления к удовольствию, а потому, что их психика уже не выдерживала внутреннего напряжения.

Кто-то часами сидел молча с потухшим взглядом, будто всё живое внутри него давно отключилось. Кто-то, наоборот, постоянно двигался, суетился, говорил без остановки, словно боялся остаться в тишине хотя бы на минуту. И всё это были подростки, почти мои ровесники. Внешне такие же, как я, но каждый со своей невидимой историей.

Я понимал, что после поставленного диагноза нужно было как-то реагировать, поэтому согласился с родителями и остался в клинике на три месяца. Однако тогда я ещё не осознавал важности лечения. Скорее я воспринимал это как возможность не ходить в школу, как своеобразные каникулы и побег от среды, в которой постоянно чувствовал себя чужим. Где-то внутри я надеялся, что просто отдохну, отвлекусь, а потом всё само собой пройдёт.

Когда специалисты спрашивали, чего мне не хватает и почему я всё время выгляжу таким грустным, я не знал, что ответить. Внешне у меня действительно было всё необходимое. У меня был компьютер, любимые игры, родители, которые заботились обо мне, дом, еда, хорошая одежда. Со стороны моя жизнь могла казаться вполне благополучной.

Но внутри всё ощущалось иначе.

Я чувствовал постоянную тянущую пустоту. Мне было трудно заинтересоваться чем-либо, трудно захотеть что-то сделать, трудно представить, что впереди меня ждёт нечто важное или радостное. И особенно сильно я ощущал отсутствие настоящих друзей, людей, с которыми можно было бы поговорить честно и не бояться показаться странным или слабым.

Я старался быть добрым, пытался делиться с ребятами тем, что у меня было. Приносил в школу компьютерные игры, которые другие продавали друг другу, а я просто отдавал или давал поиграть. Мне казалось, что так можно заслужить дружбу, вызвать доверие, стать кому-то нужным. Но чаще всего в

ответ я получал равнодушие. Люди брали то, что им было интересно, а затем снова отворачивались.

Это разительно отличалось от того, к чему я привык дома. В семье были тепло, праздники, разговоры, поддержка, ощущение, что ты являешься частью чего-то настоящего. Во внешнем мире меня часто встречала холодная стена, и я не понимал, почему между этими двумя реальностями существует такая огромная разница.

Когда я уже немного привык к клинике, произошло событие, которое сильно меня напугало. Однажды ночью на нашем отделении начался пожар. Нас резко разбудили, вокруг царили растерянность и тревога, никто толком не понимал, что происходит. Даже позже нам почти ничего не объяснили. После этого у меня надолго осталось ощущение уязвимости, будто безопасного места на самом деле не существует.

Однако самым тяжёлым оказалось другое событие.

В клинике я познакомился с девочкой. Она была спокойной, симпатичной и казалась мне какой-то особенно светлой. Мы начали разговаривать по вечерам. Я рассказывал ей о своих увлечениях, о музыке, играх, школе. Поначалу она слушала довольно отстранённо, но затем стала задавать вопросы, проявлять интерес, и мне показалось, что между нами постепенно возникает настоящий контакт.

Иногда во время разговоров она вдруг говорила, что не хочет больше жить, что не видит смысла и что внутри неё всё давно словно умерло. Я старался поддержать её, отвлечь, втянуть в разговор, вызвать улыбку. Мне хотелось верить, что внимание и человеческое участие могут хоть немного изменить её состояние.

Однажды она вышла на прогулку и не вернулась. Позже от других ребят я узнал, что она погибла, бросившись с моста под поезд.

Эта новость стала для меня настоящим шоком. Я не мог понять, как подобное вообще возможно, почему человек, с которым ты ещё недавно разговаривал, вдруг исчезает навсегда. Мне хотелось продолжить общение с ней и после клиники. Впервые за долгое время я почувствовал к кому-то

искреннюю симпатию, интерес, тягу к живому человеческому контакту, но всё оборвалось прежде, чем успело начаться.

После этого моё состояние стало ещё тяжелее. Мне казалось, что даже антидепрессанты, которые я принимал, не способны справиться с тем, что происходило внутри. Специалист, работавшая со мной, старалась помочь, но у меня всё чаще возникало ощущение, что её интересует не столько то, что я чувствую, сколько моя реакция на медикаменты и возможность подобрать другую схему лечения.

Она отмечала, что я замкнут, слабо реагирую, неохотно отвечаю на вопросы, но мне не казалось, что кто-то пытается добраться до настоящей причины моего состояния. Возможно, я и сам не позволял этого сделать. Я привык молчать, скрывать и говорить, что всё нормально, даже когда внутри всё давно было далеко не нормально.

Кроме того, у меня оставался один секрет, о котором я не рассказывал никому. Ни родителям, ни учителям, ни психологам. Это был мой личный кошмар, спрятанный за страхом, стыдом и чувством вины. Я был уверен, что меня не поймут. Да и сам ещё не мог до конца осознать, что со мной произошло и как об этом говорить.

После трёх месяцев меня выписали. Родители решили, что я не должен возвращаться в прежнюю школьную обстановку. Они поговорили с руководством, и парень, который меня травил, больше не появлялся рядом со мной. Поскольку значительную часть учебного года я пропустил, мы договорились, что я повторю класс.

Позже мы отправились на юг Франции, чтобы отметить наши с папой дни рождения. Мы побывали в Ницце, Каннах, Монако. Мама и папа старались окружить меня заботой, показать красивые места, отвлечь от тяжёлых мыслей и напомнить, что жизнь может быть яркой и интересной.

И действительно, внешне у меня по-прежнему не было недостатка почти ни в чём.

Недоставало только чего-то внутри.

Пустота никуда не исчезла. Когда мама спрашивала: «Сашенька, как ты себя чувствуешь?», я не знал, что ответить. Не потому, что не хотел говорить, а потому, что не понимал, как объяснить происходящее. Я не мог найти слов для состояния, которое сам едва осознавал.

Иногда человеку очень хочется, чтобы его поняли, но внутри него ещё не существует языка, на котором можно рассказать о своей боли.

Глава 46. Вкус тишины

Продолжение рассказа Саши

Моё пятнадцатилетие и папино сорокапятилетие мы отметили в Ницце. Мы много ездили по Лазурному берегу, побывали в Сан-Ремо, Каннах, Монако, гуляли вдоль моря и смотрели на совершенно другой мир, наполненный дорогими автомобилями, яхтами, отелями и внешней роскошью.

Монако, если честно, не произвело на меня такого впечатления, какого, возможно, ждали родители. Пафос никогда не был мне особенно близок. У меня были другие ценности и своё представление о дорогих вещах. При этом мода всегда занимала в моей жизни особое место. Я по-своему чувствовал стиль и воспринимал одежду не просто как способ хорошо выглядеть, а как возможность выразить себя.

Большинство вещей я заказывал через интернет. Это были американские марки, известные только в узких музыкальных кругах, или небольшие австралийские бренды, о которых мои родители никогда не слышали. Такие вещи выпускались ограниченными партиями, редко появлялись в обычных магазинах и стоили достаточно дорого. Для меня они обладали характером, а не просто ценником.

Отец, когда узнавал стоимость очередной покупки, разводил руками и искренне не понимал, за что там вообще можно платить такие деньги.

— Что это за марки? Я таких нигде не видел, — говорил он, рассматривая очередную вещь.

— Их и не должно быть на обычных витринах, пап. Это про индивидуальность, про свободу, — пытался объяснить я.

— Ты серьёзно? Столько денег за худи?

— Это редкая марка. Они выпускают ограниченное количество и продают только через интернет.

— Но он же просто чёрный, — смеялся отец. — Ну, или почти чёрный.

Я чувствовал, что он мог бы сказать намного больше. Сарказм у него был в крови, и ему наверняка хотелось высказать всё, что он думает о моём внешнем виде, ценах и представлении о моде. Но он сдерживался. Иногда внимательно смотрел, прищурив один глаз, словно решал, стоит ли продолжать разговор, а потом просто замолкал. Я понимал, что таким образом он даёт мне пространство, и для меня это было важно.

Однажды, когда мы ехали в машине, он неожиданно заговорил о себе.

— Ты думаешь, я совсем не понимаю твой стиль, — сказал он. — Но я ведь в своё время тоже был своего рода мятежником.

— Правда? — удивился я.

— Конечно. В Караганде, в шахтёрском городе, я был, наверное, одним из первых, кто проколол ухо и ходил с серьгой. Представляешь, в восьмидесятые годы?

Я засмеялся, потому что мне было трудно представить отца в таком образе.

— Серьёзно?

— Абсолютно. Я носил разноцветные шнурки, яркие вещи, футболки с броскими надписями. На меня смотрели, как на инопланетянина, а мне было всё равно. Это был мой способ сказать окружающим: я не такой, как все, и меня это устраивает.

Некоторое время мы ехали молча, а затем он добавил:

— Поэтому, Сашулька, я понимаю, что ты тоже хочешь идти своим путём. Просто помни: важно не то, что ты носишь, а то, остаёшься ли ты внутри самим собой.

Я посмотрел в окно и вдруг понял, что отец не был против моего стиля, даже если иногда шутил или не понимал, зачем я покупаю очередную дорогую чёрную вещь. Он видел во мне часть себя, только уже в другой эпохе, с другой музыкой, другими брендами и другим языком самовыражения. В каком-то смысле я был его новой версией.

После возвращения из Франции мне написал Даниэль, один из ребят, с которыми я познакомился в детской клинике. Он предложил встретиться, и я согласился без колебаний. Мы пересеклись в городе, долго сидели и разговаривали, вспоминали клинику и ту девочку, которая ушла на прогулку и больше не вернулась.

Её смерть продолжала жить во мне. Она оставила после себя не только боль, но и ощущение какой-то страшной недосказанности. Я не мог понять, почему она это сделала, что происходило внутри неё в последние минуты и можно ли было хоть что-нибудь изменить. Эти вопросы возвращались снова и снова, словно заноза, которую невозможно достать.

Даниэль видел, что я всё ещё нахожусь внутри этой истории.

— Ты до сих пор не можешь её отпустить? — спросил он.

— Не могу. Я просто не понимаю, зачем всё это произошло.

Он некоторое время молчал, а затем достал из кармана небольшой вейп.

— Есть одна вещь, которая помогает расслабиться, — сказал он. — Пахнет леденцами. Лучше любых антидепрессантов.

— Что это? — спросил я.

— Просто сделай пару затяжек. Тебе станет легче.

Я колебался. К тому времени я уже сильно разочаровался в антидепрессантах. Мне казалось, что они не возвращают меня к жизни, а, наоборот, делают ещё более чужим самому себе. Иногда я самостоятельно снижал дозировку, иногда переставал принимать их совсем, но после разговоров со специалистами снова возвращался к минимальному количеству. При этом состояние безразличия никуда не исчезало, а временами становилось ещё сильнее.

Наверное, именно это равнодушие к самому себе и подтолкнуло меня сделать несколько затяжек сладковатого пара.

Через несколько секунд всё вокруг изменилось. Моё тело словно погрузилось в мягкую, тёплую тишину. Напряжение исчезло, страх отступил, а мысли перестали царапать изнутри. Было ощущение, будто меня укрыли тяжёлым тёплым одеялом, под которым никто и ничто не сможет меня достать. Ни боль, ни тревога, ни воспоминания.

— Что это было? — спросил я через несколько минут.

Даниэль помолчал, а потом ответил:

— Фентанил.

Слово мгновенно вернуло меня в реальность. Тепло исчезло, а на его месте появился холодный страх.

— Ты с ума сошёл? Фентанил? Ты вообще понимаешь, что сделал?

Он поднял руки, словно пытаясь меня успокоить.

— Я знал, что тебе понравится. Но больше никогда не предложу, если ты не хочешь.

Я ушёл от него в состоянии, которое трудно было объяснить. Меня одновременно пугало то, что произошло, и притягивало ощущение, которое я успел испытать. Теперь я понимал, почему люди так быстро оказываются во власти опиатов. Они не просто давали удовольствие. Они создавали иллюзию абсолютной безопасности, возвращали человеку то тепло и покой,

которых ему могло не хватать годами. Именно поэтому в этой тишине было так легко потеряться.

О Даниэле я позже узнал, что со временем он полностью отказался от наркотиков, глубоко ушёл в религию и стал священником. Тогда я долго злился на него за тот поступок. Мне было проще считать, что именно он открыл передо мной эту дверь. Но спустя годы я начал понимать, что ответственность за то, что я вдыхаю, пью или проглатываю, в конечном счёте лежит на мне. Другие люди могут предложить, уговорить или обмануть, но это не освобождает человека от необходимости самому видеть границу и учиться говорить «нет».

После возвращения в школу меня ждала картина, к которой я совершенно не был готов. Из-за того, что предыдущий учебный год остался незавершённым, мне пришлось повторить класс. Теперь большинство одноклассников были младше меня на год, хотя фактически мы оставались почти ровесниками, потому что я сам пошёл в школу раньше остальных.

Но проблема заключалась не в возрасте и не в новом коллективе. Гораздо страшнее было то, во что постепенно превратилась сама школа.

Некоторые из моих прежних одноклассников уже употребляли героин. Кто-то принимал Хапах, кто-то пил сиропы с кодеином, подражая популярным рэперам, кто-то употреблял бензодиазепины или покупал «Лирику». Таблетки и вещества продавались, передавались друг другу, обменивались на деньги, одежду или что-то ещё.

Школа всё меньше напоминала место, где человек получает знания. Она становилась пространством постоянных сделок, в котором что-то доставали, кому-то передавали, что-то пробовали и обсуждали последствия. Всё происходило рядом с кабинетами, учителями, уроками и обычной школьной жизнью, но существовало словно в параллельной реальности, которую взрослые либо не замечали, либо не хотели замечать.

На фоне всего этого марихуана действительно начинала казаться почти безобидной шалостью, хотя именно с неё для многих всё и начиналось. Она становилась первой ступенью, после которой другие вещества уже не выглядели чем-то совершенно невозможным или запретным.

Я наблюдал за этим и не мог поверить, что всё происходит рядом со мной, среди подростков, которых родители каждое утро отправляли учиться. Но ещё страшнее было то, что я не мог рассказать об этом собственным родителям. Я не знал, с чего начать, как объяснить им эту реальность и как признаться, что сам уже успел прикоснуться к ней гораздо ближе, чем они могли представить.

Авторское отступление

Трансформация длиною в жизнь

С самого первого вдоха человек оказывается в непрерывном потоке трансформаций. Иногда они происходят мягко и почти незаметно, а иногда приходят резко, ломая привычное представление о себе, о других людях и о мире, который ещё вчера казался понятным и устойчивым.

Мы появляемся на свет абсолютно беспомощными существами, ещё не умеющими отличать себя от окружающего пространства. Мы едва различаем свет и тень, звуки и тишину, тепло и холод. Наша личность ещё не обрела формы. В этот момент человек представляет собой чистый потенциал, словно необработанный камень, в котором пока невозможно разглядеть очертания будущей скульптуры.

Но уже с первых дней жизни мы начинаем впитывать реальность через людей, находящихся рядом. Через руки матери, голос отца, интонации бабушки, прикосновения, запахи, тревоги и радость. Всё это становится первым языком, с помощью которого ребёнок познаёт мир.

Он ещё не умеет рассуждать и анализировать, но уже чувствует. Он воспринимает атмосферу дома, напряжение между взрослыми, тепло объятий, холод равнодушия, спокойствие или тревогу, живущую в пространстве семьи. Именно так постепенно начинает формироваться первая оболочка личности, ещё тонкая, неустойчивая и легко меняющаяся под воздействием всего происходящего вокруг.

Затем ребёнок учится двигаться, держать голову, тянуться к игрушке, садиться, ползать и вставать. Этот путь к вертикальному положению можно воспринимать как первый символ будущего взросления. Он учится есть,

держат ложку, произносят звуки, складывают слова, выражают желания. Каждый новый навык становится маленьким завершением прежнего состояния и одновременно рождением нового «я».

Все эти изменения сопровождаются реакцией взрослых. Если ребёнку повезло, рядом находятся поддержка, радость, терпение и внимание. Если не повезло, его первые шаги могут сопровождаться раздражением, холодом, криком, критикой или безразличием. И всё это становится частью фундамента, на котором позднее будет строиться человеческая психика.

Следующей значительной трансформацией становится детский сад. Это уже другой мир, со своими законами, отношениями и иерархиями. Ребёнок начинает замечать, как ведут себя другие дети, как реагируют взрослые, что поощряется, а что вызывает осуждение. Он впервые понимает, что рядом с любовью существует конкуренция, рядом с уютом — непонимание, а рядом с вниманием — равнодушие.

Всё это проходит через его ещё маленький, но уже активно работающий внутренний мир. Ребёнок наблюдает, сравнивает, приспосабливается, защищается и постепенно формирует первые способы взаимодействия с окружающей реальностью.

Затем приходит школа. Меняется весь привычный ландшафт жизни. Появляются новые правила, ожидания и критерии успеха. Школа становится первым серьёзным испытанием для личности, потому что теперь недостаточно просто существовать и быть любимым. Нужно слушать, запоминать, отвечать, подчиняться, доказывать, соответствовать и иногда защищать себя.

Именно в школе человек впервые начинает ясно осознавать своё место среди других. Кто я в этой среде? Лидер или отшельник? Шут или тихоня? Примерный ученик или бунтарь? Тот, кого принимают, или тот, над кем смеются?

Эти роли не всегда выбираются добровольно. Иногда их навязывает коллектив, учитель, случайная ситуация или первое сильное поражение. Но каждая из них постепенно становится частью внутреннего образа самого себя.

Подростковый возраст приносит следующую большую перестройку. Детская оболочка начинает трескаться, а на её месте рождается новая личность, ещё неустойчивая, противоречивая и наполненная крайностями. Меняется тело, пробуждаются желания, усиливаются эмоции, возникает стремление отделиться от родителей и построить собственное «я» уже не по их образу, а иногда наперекор им.

Это время сильных переживаний. Первая влюблённость может казаться вечной, а первое разочарование — непреодолимым. Подросток испытывает мир на прочность, пытается понять его границы, ищет признание, свободу, принадлежность и смысл.

Кто-то начинает экспериментировать с алкоголем, веществами или опасными компаниями. Кто-то уходит в музыку, книги, спорт, творчество или одиночество. Кто-то погружается в крайности и внутреннюю тьму, а кто-то впервые находит мечту, которая становится направлением будущей жизни.

Затем наступает восемнадцатилетие. Юридически человек становится взрослым, хотя внутренняя зрелость редко приходит в тот же самый день. На молодого человека почти одновременно обрушиваются ответственность, самостоятельность, поиск любви, стремление к свободе и необходимость самому принимать решения.

Ещё вчера многие важные вопросы решали родители, а теперь человек выходит на арену жизни один. Он получает право выбирать, ошибаться, любить, терять, рисковать и начинать заново. Это огромная свобода, но одновременно и тяжёлое бремя, потому что вместе со свободой приходит ответственность за последствия собственных решений.

В жизни появляются близость, сексуальный опыт, привязанности, ревность, страх быть покинутым, обиды и эмоциональная зависимость. Всё это не просто события, а ступени внутреннего изменения. Каждая сильная эмоция, каждый разрыв и каждая потеря заставляют человека расставаться с частью прежнего представления о себе.

Иногда из этого опыта рождается более зрелая личность. Но иногда человек застревает в боли, начинает избегать её, прятаться, обвинять других или искать способы заглушить то, что не смог прожить.

Позже приходит любовь, настоящая или иллюзорная, глубокая или поверхностная. Кто-то вступает в брак, кто-то выбирает совместную жизнь, а кто-то избегает серьёзных отношений. Но если человек создаёт союз, начинается новый этап трансформации, потому что теперь рядом с «я» появляется «мы».

В этом «мы» возникают компромиссы, конфликты, отражения, взаимные ожидания и необходимость прощать. Партнёр становится зеркалом, в котором человек видит не только свои лучшие качества, но и всё то, что раньше предпочитал не замечать. Для одних этот путь становится школой благодарности и зрелости, для других — источником ожесточения и постоянной борьбы.

Рождение ребёнка приносит ещё более глубокий сдвиг. Человек становится родителем и неожиданно обнаруживает, что многие черты, которые он когда-то не принимал в собственных родителях, начинают проявляться в нём самом.

Родительство становится проверкой внутренней зрелости. Оно заставляет возвращаться к собственному детству, вспоминать боль, обиды и страхи, а затем решать, что именно передавать дальше. Контроль или доверие. Холод или поддержку. Страх или любовь.

Если человек способен на осознанность, он начинает переписывать семейный сценарий, стараясь не повторять то, что когда-то ранило его самого.

Но ребёнок вырастает, и вместе с этим приходит новая трансформация. Родитель понимает, насколько он бессилен перед свободой выбора другого человека. Дети совершают собственные ошибки, пробуют запретное, возвращаются поздно, спорят и произносят те же слова, которые когда-то их родители говорили своим матерям и отцам.

И тогда взрослому человеку приходится выбирать: разрушаться от страха и желания всё контролировать или превращать собственную боль в терпение, мудрость и доверие к жизни, которая всегда развивается не только по нашему плану.

Рано или поздно приходят первые утраты. Сначала уходят люди из дальнего круга, потом те, кто был ближе, а затем смерть касается самых родных. То, что прежде казалось отвлечённой философской идеей, внезапно становится конкретным событием, имеющим имя, лицо, голос и место в памяти.

Встреча со смертью меняет человека. Она заставляет задавать вопросы, от которых раньше можно было уклоняться. Что такое жизнь? Что означает быть живым? Что останется после меня? В ком продолжится моя любовь, мои слова, мои поступки и моё присутствие?

Со временем человек замечает признаки старения. Меняется тело, снижается энергия, перестраивается восприятие мира. То, что раньше казалось важным, постепенно утрачивает свою власть. Всё меньше хочется доказывать, побеждать, завоёвывать и бесконечно бежать.

На смену приходит стремление к простоте, тишине и покою. Человека всё сильнее тянет к природе, к земле, к деревьям, к звукам птиц, к пространству, где можно почувствовать себя не через должность, статус или имя, а просто через присутствие.

Это время внутреннего урожая. Всё, что было посеяно в предыдущие годы, начинает проявляться особенно ясно. Если человек всю жизнь убегал от себя, старость может стать временем сожалений и пустоты. Но если он учился принимать, любить, отпускать и быть честным с собой, этот этап способен стать вершиной, а не упадком.

И однажды наступает последняя трансформация. Тело постепенно теряет силу, разум замедляется, привычные роли отступают. Остаётся только самое главное: накопленный свет, память, любовь и тот внутренний след, который человек оставил в жизни других.

Наступает момент последнего вдоха и последнего выдоха. Что происходит дальше, нам доподлинно неизвестно. Но мы знаем, что в природе ничто не исчезает бесследно. Всё меняет форму, как вода превращается в пар, как звук растворяется в тишине, как день постепенно уступает место ночи.

Жизнь не является прямой дорогой от рождения к смерти. Она скорее напоминает спираль, которая может подниматься вверх, если человек

позволяет себе меняться и не отвергает уроки, приходящие вместе с болью, встречами, кризисами и потерями.

Каждое испытание можно воспринимать не только как наказание или несправедливость, но и как приглашение к глубине, пробуждению и более честному пониманию самого себя.

И если однажды человек проснётся утром с ощущением внутреннего покоя и тихого принятия, в котором всё происходящее перестанет казаться случайным или неправильным, он, возможно, поймёт, что трансформация и есть сама жизнь.

Всё остальное — лишь постоянно меняющиеся декорации.

Глава 47. Контрасты Америки: свобода, шоу и тёмная сторона

Продолжение рассказа Саши

В школе мои дела шли, мягко говоря, не слишком хорошо. Особого желания добиваться там каких-то успехов я уже не испытывал, да и сама система образования всё больше казалась мне формальностью, которую нужно пройти только потому, что так положено. Я посещал уроки, выполнял необходимый минимум, но настоящий интерес, азарт и ощущение, что у меня что-то получается, находил совсем в другом месте — за экраном компьютера.

Игры давно перестали быть для меня просто развлечением. Они превратились в пространство, где я чувствовал себя уверенно, понимал правила и мог проявлять свои способности. Я участвовал в турнирах, занимал призовые места, а иногда получал за это вполне реальные деньги. В виртуальном мире результат зависел от моей реакции, стратегии, концентрации и умения работать в команде. В школе всё было намного менее понятно. Иногда казалось, что успех зависит не столько от знаний и старания, сколько от отношения конкретного учителя. Если преподаватель тебя невзлюбил, можно было сколько угодно пытаться исправить ситуацию, но всё равно оставаться для него неудобным учеником. Тем же, кто пользовался расположением учителей, нередко прощалось гораздо больше.

Однажды папа между делом спросил меня:

— Я знаю, что ты часто заказываешь какие-то вещи из Америки. А как тебе вообще эта страна? Хотел бы там побывать?

Вопрос немного меня удивил, но я ответил честно:

— Конечно, хотел бы. Америка всегда казалась мне чем-то далёким и почти фантастическим. Только как туда поехать? Я ведь там никого не знаю.

К тому времени мой английский уже был намного лучше, чем у большинства одноклассников. Онлайн-игры научили меня языку гораздо быстрее, чем школьные уроки. Я каждый день разговаривал с людьми из разных стран, понимал их шутки, акценты и выражения, которых не было ни в одном учебнике.

Папа выслушал меня и спокойно сказал:

— Тогда хорошо. Через несколько недель мы всей семьёй отправимся в Америку. Устроим небольшое путешествие.

Сначала я решил, что он шутит. Мне было трудно поверить, что страна, которую до этого я видел только в фильмах, играх и интернете, вскоре станет частью моей собственной реальности. Эта поездка казалась глотком свежего воздуха, возможностью вырваться из школьной рутины и хотя бы ненадолго оказаться в совершенно другом мире. Я ждал её с настоящим интересом.

Позже я понял, что Америка оставила во мне очень двойственные впечатления. С одной стороны, всё, что раньше существовало только на экране, вдруг появилось перед глазами: небоскрёбы, огромные улицы, яркие рекламные вывески, знаменитые места и ощущение масштаба, которое трудно передать словами.

Первым был Нью-Йорк. Мы гуляли по Центральному парку, побывали на Таймс-сквер, посмотрели на Статую Свободы, прошли по Уолл-стрит и посетили мемориал на месте разрушенных башен-близнецов. Когда

произошла трагедия 11 сентября, я был совсем маленьким, но позже много читал о ней и пересмотрел в интернете огромное количество видеозаписей. Стоять на месте, которое я столько раз видел на экране, было странно и тяжело. Несмотря на шум Манхэттена, вокруг мемориала ощущалась особая тишина. Казалось, что боль, пережитая здесь, всё ещё остаётся в воздухе.

После Нью-Йорка мы отправились в Солт-Лейк-Сити. Там мы всей семьёй побывали на гала-ужине компании, с которой сотрудничал папа. Всё выглядело масштабно, красиво и торжественно, но особенно мне запомнился холод в помещениях. Кондиционеры работали на полную мощность, напитки подавали с огромным количеством льда, и разница между уличной жарой и температурой внутри была настолько резкой, что папа даже немного простудился. Мы надеялись, что он быстро восстановится, потому что впереди оставалась ещё большая часть путешествия.

Недалеко от Солт-Лейк-Сити мы посетили живописный парк. После больших городов природа штата Юта выглядела совершенно иначе: открытые пространства, скалы, чистый воздух и ощущение, будто вокруг стало больше неба. Но самые яркие впечатления, конечно, оставил Лас-Вегас.

Этот город невозможно воспринимать равнодушно. Он либо восхищает, либо отталкивает, а чаще вызывает оба чувства одновременно. Яркие вывески, отели, казино, музыка, люди, свет и постоянное движение создавали ощущение огромного непрерывного шоу. При этом на улицах можно было столкнуться с предложениями того, что в Европе я в таком открытом виде почти не видел. Что-то предлагалось намёками, что-то через посредников, но складывалось ощущение, что в Лас-Вегасе можно найти абсолютно всё, если знать, к кому обратиться.

Одновременно город поражал своими противоречиями. В отеле, где мы остановились, был красивый открытый бассейн с баром прямо в воде. Но меня туда не пустили, потому что мне ещё не исполнился двадцать один год. Присутствие родителей ничего не меняло: если рядом продаётся алкоголь, несовершеннолетнему вход запрещён. Получалось странно. На улице тебе могут предложить почти любые развлечения, но поплавать в бассейне нельзя, потому что возраст не соответствует правилам. Этот абсурд запомнился мне надолго.

Мы побывали на шоу Дэвида Копперфильда. До этого я видел фокусы только в фильмах или коротких видеороликах, но живое представление производило совершенно другое впечатление. В полумраке зала люди исчезали и появлялись, предметы двигались и словно нарушали привычные законы реальности. Я сидел и пытался понять, каким образом всё это устроено, но не находил ответа.

Наверное, именно тогда я впервые серьёзно задумался о том, насколько легко можно обмануть человеческое восприятие, если знать, как работает внимание. Мы видим не всю реальность, а только ту её часть, которую мозг успевает заметить и правильно истолковать. Иллюзионист направляет взгляд зрителя туда, куда ему нужно, а главное действие в это время происходит совсем в другом месте. Позже я не раз вспоминал об этом, потому что подобным образом устроены не только сценические фокусы, но и многие вещи в обычной жизни.

Старый Лас-Вегас тоже произвёл сильное впечатление. Огромный светодиодный купол над улицей, музыка, толпы людей и те, кто пролетал над головами по натянутым тросам, превращали всё пространство в живой аттракцион. Город словно специально был создан для того, чтобы человек ни на секунду не оставался наедине с собой.

После Лас-Вегаса мы отправились в Лос-Анджелес. Больше всего мне понравился парк Universal Studios, особенно пространство, посвящённое «Симпсонам». Я любил этот мультсериал, поэтому оказаться внутри знакомого мира было почти детским счастьем. Там же я с удовольствием ел американские оладьи с кленовым сиропом, и это осталось одним из самых тёплых и простых воспоминаний о поездке.

Мы побывали на пляже Санта-Моники и на Манхэттен-Бич, искупались в Тихом океане. Несмотря на жаркую погоду, вода оказалась очень холодной. Но главным впечатлением Лос-Анджелеса для меня стали не океан, киноиндустрия и известные улицы, а социальные контрасты.

Иногда достаточно было пройти всего один квартал, чтобы оказаться словно в другой стране. На одной улице находились палатки бездомных, мусор, тяжёлые запахи, люди под действием веществ и ощущение полностью разрушенных жизней. Ещё несколько минут пешком — и начинались чистые

районы, дорогие автомобили, ухоженные дома, бутики и сверкающие фасады Беверли-Хиллз.

Эта близость нищеты и роскоши поражала сильнее любых достопримечательностей. Между мирами «можно всё» и «нет ничего» иногда находилась всего одна улица, но казалось, что их разделяет огромная пропасть. Я впервые так ясно увидел, насколько деньги влияют не только на уровень комфорта, но и на само пространство вокруг человека, на его безопасность, окружение и возможности.

Поездка оставила очень сильное, но противоречивое впечатление. Когда позже папа спросил:

— Хотел бы ты жить в Америке? Я ведь когда-то мечтал уехать туда из Казахстана.

Я не смог дать ему однозначный ответ.

— Па, это не тот вопрос, на который можно ответить сразу. Как туристу мне здесь очень интересно, но то, как по-разному живут люди, и всё, что я увидел, вызывает слишком много вопросов.

Количество бездомных в американских городах действительно поразило меня. В Европе тоже существовала эта проблема, но тогда она ещё не казалась настолько масштабной и настолько открытой. Америка выглядела страной огромных возможностей, но одновременно страной, где человек, сорвавшийся вниз, мог оказаться почти полностью предоставленным самому себе.

Поэтому от прямого ответа я ушёл. Решил, что со временем пойму лучше, действительно ли хотел бы связать с этой страной свою жизнь.

Мы вернулись домой, и снова начались обычные школьные будни. После масштабов Америки наша повседневная реальность казалась ещё более странной, замкнутой и полуслепой. Я продолжал ходить на занятия и постепенно добрался до окончания школы, хотя особого смысла в происходящем по-прежнему не видел.

К тому времени школа окончательно перестала быть для многих местом, куда приходят за знаниями. Она превратилась в пространство, где ученики решали свои дела, обменивались таблетками, искали вещества и обсуждали способы изменить сознание. Почти каждый в моём окружении уже знал, что с чем можно смешивать, какое вещество даёт тот или иной эффект и где его можно достать.

Иногда казалось, что некоторые ученики разбираются в химии лучше преподавателей, только знания эти использовались не для науки, а для того, чтобы сильнее расслабиться, забыться или уйти от реальности. Всё это поначалу шокировало, но постепенно стало настолько привычным, что люди перестали воспринимать происходящее как нечто чрезвычайное.

Так выглядел мир, в котором мы тогда жили: снаружи обычная школа, уроки, расписание и родители, ожидающие детей дома, а внутри — параллельная реальность, о существовании которой взрослые почти ничего не знали.

Глава 48. Поиск себя и тени чужих выборов

Продолжение рассказа Саши

Школу я закончил, честно говоря, довольно слабо. Оценки были настолько низкими, что путь в университет для меня оказался практически закрыт. Оставалось искать профессию, что-то более конкретное, понятное и связанное с реальной работой. К счастью, система позволяла не принимать решение немедленно. У меня был целый академический год, чтобы разобраться в себе, понять, чем я хочу заниматься, подать заявления и попробовать разные направления.

Однако этот год стал для меня чем-то большим, чем просто период выбора будущей профессии. В каком-то смысле он превратился в путешествие внутрь самого себя. Я пытался понять, кто я, что мне действительно близко, каким человеком хочу стать и в какой форме могу выразить то, что происходило внутри.

Одним из первых способов такого самовыражения стала внешность. Я наблюдал за сестрой, видел, как Эвелина с уверенностью и интересом делает татуировки, как каждая из них отражает её характер, внутренний мир, стиль и отношение к жизни. Постепенно подобное желание появилось и

у меня. Мне не хотелось выбирать случайный рисунок из готового каталога. Я хотел создать что-то своё, особенное, чтобы оставить на коже образ, связанный с тем, кем я себя ощущал.

Я начал искать мастера, который мог бы не просто нанести татуировку, а помочь воплотить индивидуальную идею. Мне посоветовали русскоговорящего тату-дизайнера из Берлина. Его работы сразу привлекли моё внимание. В них чувствовались глубина, характер и отсутствие шаблонности. Каждая татуировка выглядела не как украшение, а как отдельная история.

Мы с другом специально поехали к нему в Берлин. Уже сама дорога стала частью этого события: поезд, разговоры, ожидание, постоянное обсуждение будущего рисунка. Когда мастер перенёс эскиз на кожу и взял в руки машинку, я почувствовал, что совершаю один из первых самостоятельных взрослых поступков. В этом было одновременно волнение, страх и сильное ощущение свободы. Мне казалось, что я оставляю на теле видимый след того, что раньше существовало только внутри.

После этого я начал экспериментировать дальше. Перекрашивал волосы, пробовал разные стили одежды, менял образы и наблюдал, в каком из них чувствую себя наиболее естественно. Это было не просто стремление выделиться. Я пытался найти внешнюю форму для внутреннего состояния, которое сам ещё не умел до конца объяснить.

Именно в этот период я познакомился с группой ребят, увлекавшихся граффити. Меня сразу заинтересовала эта культура. Они показывали свои работы, рассказывали о стилях, шрифтах, технике и негласных правилах уличного искусства. Я начал много рисовать в блокнотах, придумывать собственные буквы, линии и образы. Сначала мои эскизы были неуверенными, но постепенно появилось понимание формы и собственного почерка.

Позже я начал переносить рисунки на легальные стены, где подобное творчество было разрешено. Это давало странное, но сильное чувство присутствия. Мне казалось, что таким образом я могу оставить часть себя в городском пространстве, пусть даже всего лишь на кирпичной стене, которую когда-нибудь снова закрасят.

Параллельно всё большее место в моей жизни занимала музыка. Я купил большую колонку Soundboks, настолько мощную, что басы ощущались почти физически, а позже приобрёл и переносную колонку для встреч с друзьями в парке. Музыку я любил всегда, но теперь захотелось не только слушать её, а самому управлять атмосферой.

Я начал осваивать диджейский пульт, учился сводить треки, пробовал разные направления и постепенно стал ставить музыку на небольших вечеринках. Мы собирались в молодёжном центре, который предоставили для таких встреч, устанавливали свет, подключали аппаратуру, устраивали мини-концерты и музыкальные вечера. В такие моменты я чувствовал, что нахожусь на своём месте. Мне нравилось наблюдать, как музыка меняет настроение людей и объединяет совершенно разных ребят в одном пространстве.

Примерно тогда же я начал интересоваться фотографией. Я часто смотрел работы папы, видел, насколько увлечённо он выбирает ракурс, свет и композицию. Его интерес постепенно передался и мне. Я попросил у него камеру, тогда у него был новый цифровой Canon, и начал снимать всё, что казалось интересным.

Фотография учила меня останавливаться и смотреть внимательнее. Через объектив я замечал детали, мимо которых раньше проходил, не задумываясь: выражение лица, отражение в стекле, свет на стене, движение человека, случайную сцену на улице. Это был ещё один способ выразить то, что трудно передать словами.

Со стороны могло показаться, что я наконец полностью вошёл в обычную молодёжную жизнь. Новые знакомства, музыка, вечеринки, граффити, фотография, эксперименты со стилем. Вокруг постоянно что-то происходило, и внешне я выглядел человеком, который ищет себя и получает удовольствие от свободы.

Но у этой жизни была и другая сторона, которую невозможно было долго не замечать.

В молодёжной среде употребление различных веществ воспринималось почти как часть общей культуры. Я видел, как ребята прямо во время вечеринок наливали сироп от кашля, смешивали его со сладкими

газированными напитками, добавляли леденцы и объясняли, что именно так делают известные рэперы. Они показывали клипы, фотографии и интервью своих кумиров, словно это должно было служить доказательством безопасности и правильности такого выбора.

Для многих музыка уже была неотделима от определённого образа жизни. Одежда, речь, напитки, таблетки и вещества становились частями одной картинки, которую молодые люди копировали, не особенно задумываясь о последствиях. Они видели красивый клип, дорогие автомобили, украшения и уверенного артиста, но не видели зависимость, разрушенное здоровье и всё то, что обычно остаётся за кадром.

Поначалу я старался держаться в стороне и просто наблюдал. Но оставаться полностью в стороне трудно, когда всё это происходит рядом, когда вещества употребляют твои знакомые, а кто-то за несколько месяцев меняется настолько, что ты перестаёшь узнавать в нём прежнего человека.

Всё происходящее накладывалось на моё собственное состояние. Во мне всё ещё жили воспоминания о пожаре в детской клинике, о девочке, с которой мы сблизились и которая ушла из жизни, о чувстве беспомощности и незавершённости, оставшемся после её смерти. К этому добавлялся мой личный секрет, который продолжал преследовать меня, словно тяжёлый повторяющийся сон. Я не мог рассказать о нём ни родителям, ни специалистам, ни друзьям.

Мне казалось, что творчество, музыка и новые знакомства помогают удерживать равновесие. Но внутреннее напряжение никуда не исчезало. Оно лишь на время растворялось в звуке, движении, рисунках и вечеринках, а затем снова возвращалось.

Именно тогда произошла ещё одна история, которая изменила моё отношение ко многим вещам и оставила след намного глубже любой татуировки. Она случилась в том самом молодёжном центре, который сначала казался нам местом свободы, общения и творчества.

После этого события я уже не мог смотреть на людей вокруг так, как прежде.

Информационная вставка

Человек и Память. Следы, которые мы оставляем

Мы живём, проживаем дни, совершаем поступки, радуемся, ошибаемся, движемся вперёд или остаёмся на месте, но зачастую не задумываемся о том, что каждое наше действие, каждое слово, даже мысль оставляет после себя след. Причём след этот бывает не только физическим, но и энергетическим, и, конечно, памятью - нашей личной и коллективной.

В современном мире физический след особенно очевиден. Мы живём в эпоху цифровых технологий, где практически каждый наш шаг фиксируется: камеры на улицах, публикации в социальных сетях, фотографии, сообщения, лайки, комментарии - всё это становится частью цифрового пространства, частью истории. Многие даже не задумываются о том, что одно короткое высказывание в интернете может остаться там навсегда и повлиять на чей-то взгляд, настроение или мировосприятие.

Но за внешним слоем - за цифрами, фотографиями, постами - существует куда более глубокий пласт: память, которую мы носим внутри. Память, которая запечатлевается не только в разуме, но и в теле, в эмоциях, в энергетическом поле человека.

Недавно я услышал одну интересную мысль от Садхгуру, которая, казалось бы, на первый взгляд проста, но, если задуматься, проникает в самую суть понимания следа и памяти. Представьте: вы идёте по тропинке, спустя время там никого нет, но, если привести специально обученную собаку, дать ей понюхать вашу вещь, она найдёт ваш след даже спустя сутки. Земля, по которой вы ступили всего один раз, уже хранит информацию о вас. Ваше присутствие, пусть даже короткое и, казалось бы, незначительное, оставило память.

Теперь представьте, насколько сильнее и глубже следы, которые мы оставляем, взаимодействуя с окружающим миром ежедневно. Одежда, которую мы носим, предметы, к которым прикасаемся, люди, с которыми общаемся, мысли, которые мы формируем внутри себя, - всё это аккумулирует память о нас и для нас.

Человеческое тело - тоже носитель памяти. Всё, что мы проживаем, особенно на эмоциональном уровне, откладывается внутри. Любое подавленное состояние, стресс, страхи, травмы, внутренние зажимы - всё это со временем проявляется не только психологически, но и физически: в походке, осанке, работе суставов, состоянии мышц. Многие проблемы тела напрямую связаны с тем, что человек носит в себе годами, десятилетиями, порой не осознавая, насколько он загружен этой внутренней памятью.

Любопытно то, что память - это не только активное воспоминание событий, но и то, что остаётся в нас на уровне подсознания и даже биохимии. Вот простой, но показательный пример: когда человека погружают в наркоз во время операции, его сознание и способность запоминать отключаются. Он не может вспомнить, что происходило в операционной, его разум как бы временно отсутствует. Однако, как только действие наркоза проходит, человек мгновенно возвращается к своей привычной идентичности: он знает, как его зовут, где он живёт, кем он является. Его глубинная память остаётся нетронутой.

Это наглядно показывает: человеческая память гораздо сложнее и многослойнее, чем просто набор картинок из прошлого. Память - это ткань, из которой состоит наше восприятие реальности. Без неё человек не способен осознать, кто он, откуда он, куда направляется. Если бы у нас не было долговременной памяти, как у некоторых животных, мы бы существовали лишь в сиюминутном моменте, не осознавая своей истории, рода, прошлого опыта.

Вся наша жизнь - это накопленный след, насыщенный событиями, эмоциями, взаимодействиями. Важно понимать: мы формируем свою внутреннюю память не только через участие в реальных событиях, но и через то, что потребляем информационно. Новости, тревожный фон, паника, агрессия, негативное окружение - всё это тоже аккумулируется в нас, оставляя след. И, что самое опасное, со временем негатив способен заполнять пространство внутри настолько плотно, что человек перестаёт замечать светлые моменты своей жизни, теряет ощущение радости, вдохновения, перспективы.

Мы не в силах полностью стереть из своей памяти боль, разочарования, утраты. И, возможно, в этом нет необходимости, ведь и через эти уроки мы формируемся. Но мы способны сделать осознанный выбор: направлять своё

внимание и энергию туда, где присутствует созидание, где есть любовь, вдохновение, рост.

Поэтому крайне важно наполнять свою память осмысленными, вдохновляющими моментами: путешествиями, новыми открытиями, глубокими разговорами, встречами, практиками, добрыми делами. Всё это формирует тот след, который мы оставляем в себе и вокруг себя.

И ещё важнее - не позволять негативу перезаписывать всю картину жизни. Потому что, каким бы тяжёлым ни был опыт, за ним всегда остаётся пространство для выбора: сохранять память о красоте жизни или увязнуть в воспоминаниях о боли.

Каждый из нас - это живое хранилище следов. Наши поступки, мысли, эмоции, состояние тела - всё это непрерывно взаимодействует с внешним и внутренним пространством, оставляя следы, которые влияют не только на наше будущее, но и на пространство других людей.

Вопрос в том, какие следы мы оставляем и чем мы наполняем свою память.

Если наполнить её светом, радостью, благодарностью - именно это станет основой для новых шагов. Если же позволить боли и тревоге укорениться, прошлое начинает управлять настоящим, лишая человека свободы выбора.

И потому истинная зрелость - это умение бережно относиться к своей памяти. Освободить пространство от тяжести, не застревать в переживаниях прошлого, наполнять себя новыми, осознанными моментами, которые оставляют след созидания.

Память - это не просто склад воспоминаний. Это топливо нашей жизни. И только от нас зависит, будет ли это топливо вести нас к свету или погружать во тьму.

Глава 49. За фасадом молодёжного центра

Продолжение истории от лица моего сына Саши

После того как я сделал первую татуировку, многое изменилось. Это был не просто рисунок на теле - это стало символом того внутреннего состояния, которое копилось во мне годами. Словно метка, подтверждающая: я принадлежу другому миру, миру, который не вписывается в стандартные рамки, где всё по полочкам - детство, учёба, работа, семья, пенсия. Миру, где многое происходит за кулисами, скрыто от глаз взрослых, где всё завязано на связи, шифры и двойные смыслы. Я всё больше уходил туда. И чем глубже погружался, тем яснее становилось: вернуться назад уже не получится.

Тогда у меня начался академический год. Переходный этап, когда ты вроде бы ещё подросток, но внутри себя понимаешь: детство закончилось, и дальше нужно самому определять, кем ты станешь. Я пытался понять, какое образование выбрать, чтобы хоть как-то выстроить себе траекторию в будущем. Мечтал, как и отец, пойти в IT-сферу. Папа всегда говорил, что за этим будущее, что технологии - это инструмент свободы, независимости, возможность быть частью чего-то большого.

Но реальность быстро поставила всё на свои места. Мои оценки в школе были далеки от идеала. С таким багажом о прямом пути в университет можно было забыть. Сначала требовалось получить базовую профессию, а потом, возможно, через повышение квалификации, дополнительные курсы, ошибки и терпение добраться туда, где хотелось быть. Если вообще получится.

Пока я отправлял заявления в разные фирмы, пока рассылал анкеты, надеясь, что кто-то даст мне шанс, я продолжал заниматься всем, что хоть как-то отвлекало. Граффити - способ выразить себя на серых стенах чужого города. Диджеинг - игра с ритмами и звуками, которые на какое-то время могли заглушить внутреннюю тревогу. Фотография - попытка поймать момент, чтобы он не растворился, как растворялись дни. Музыкальные сэмплы, из которых редко получалось что-то цельное, зато сам процесс давал ощущение, что ты творишь, а не просто существуешь.

Основное же время я проводил с ребятами в молодёжном центре в Аугсбурге. На первый взгляд - обычное место для молодёжи. Пространство, где, как мне казалось, должны быть взрослые наставники, люди, которые помогут тебе найти себя, направят, поддержат, подскажут. Мне хотелось верить, что где-то ещё есть такие люди, как те, о которых рассказывал отец, - учителя, старшие товарищи, у которых есть опыт и которые готовы им делиться.

Но реальность снова оказалась другой. Взрослые здесь были лишь номинально. По большому счёту, нас просто оставили в этом пространстве одних. И то, что мы с ним сделали, было нашей личной ответственностью. Или, точнее, безответственностью. Всё, что казалось свободой, быстро превратилось в хаос. Здесь можно было встретить кого угодно - от замкнутых парней, забившихся в угол, до девчонок, которые на вид ещё дети, но уже участвовали в таких тусовках и употреблении веществ, что волосы вставали дыбом.

Тогда ещё марихуана находилась под строгим запретом. Но у нас всегда можно было достать что угодно - таблетки, опиоиды, лекарства, о которых я даже не слышал раньше. Всё было завязано на закрытых чатах, где сообщения исчезали сразу после прочтения. Мы жили в этом как рыбы в воде, играя с системами безопасности, пряча следы, скрывая свои действия. Взрослые просто не понимали, как это работает. Большинство родителей были настолько далеки от цифрового мира, что не различали WhatsApp и Telegram, а уж о зашифрованных каналах, самоуничтожающихся сообщениях и продаже через мемы никто из них даже не догадывался.

Именно здесь, среди всего этого, я узнал старую историю о пожаре в детской клинике. Тогда, пару лет назад, я проходил там обследование. И только через знакомых из центра мне открыли детали. Пожар устроила девочка. Её потом перевели в психиатрическую клинику. Спустя время она сбежала оттуда. А потом... потом её нашли мёртвой. Говорили - самоубийство. Но кто знает, что там было на самом деле? В этом мире ничего нельзя было принимать за чистую монету.

Подобные истории начали преследовать меня всё чаще. И чем больше я вникал, тем сильнее менялись мои взгляды на жизнь. Я пытался понять, что толкает молодых людей на такие радикальные шаги. Почему кто-то, едва начав жить, уже ставит точку? Но ответы приходили не сразу. Они

проявлялись в разговорах, в обрывках историй, в молчании тех, кто потерял друзей.

Молодёжный центр напоминал мне рынок. Только товаром здесь были не вещи, а судьбы, чувства, тайные желания и страхи. Люди обменивались веществами, контактами, историями, но никто не задавался вопросами о последствиях. Всё казалось игрой, пока кто-то не выпадал из неё навсегда.

Мы жили в мире, который взрослые уже не контролировали. И, возможно, никогда не контролировали по-настоящему. Ребята из нашей тусовки строили свою реальность, используя то, что было под рукой, - технологии, уличные связи, музыку, искусство, порой наркотики, чтобы хоть как-то сбежать от внутренней пустоты. И пока родители искренне верили, что понимают, чем живут их дети, мы давно ушли за те границы, которые они видели.

Тогда я впервые задумался: а что, если тот взрослый мир, который нам предлагают, ничуть не лучше? Что, если всё это - иллюзия порядка, за которой скрывается такой же хаос, только более замаскированный? Эти мысли не отпускали меня.

Но самое главное - впереди меня ждали истории, которые не укладывались ни в одну логическую схему. Они изменили меня. Заставили иначе смотреть на друзей, на врагов, на самого себя.

И эти истории должны быть услышаны.

Глава 50. Пурпурная пропасть. Фрагмент из жизни, рассказанный Кристиной

Художественный текст, основанный на реальных событиях. Все имена изменены.

Я не знаю, зачем я рассказываю это. Может быть, чтобы кто-то всё-таки услышал. Чтобы понял, как оно бывает на самом деле. Не из новостей. Не от взрослых, у которых для всего есть ярлык - «испорченные», «наркоманы», «плохое влияние». А просто вот так. Как это было у нас. В наших дворах. В чате. В центре.

Центр для молодёжи был не какой-то заброшкой, как многие себе представляют. Он работал. Официально. Формально. Там были сотрудники, иногда проходили мастер-классы. Барабаны. Старый проектор. Пара диванов и скамейки из поддонов. Стены, разрисованные граффити, которые никто не закрашивал. Просто никто особо не вкладывался. Не потому, что не хотели, скорее - потому, что не было за что. Денег на ремонт или обновление не выделяли. Город молчал. Государство тоже. В общем, всё как в большинстве подобных мест по Германии. Где-то лучше, где-то хуже. У нас - как есть.

Мы шли туда, потому что больше идти было некуда. Потому что дома никто не слышал. А в школе не спрашивали, как ты. Только - «где твой реферат» и «почему снова опоздал». Там, в центре, нас хотя бы не выгоняли. Не делали вид, что нас не существует. Можно было просто сидеть. Смотреть в телефон. Быть рядом, даже если ты - внутри себя.

Поначалу мы просто зависали. Слушали музыку. Пили газировку, ели чипсы. Болтали. И всё казалось нормальным. Пока кто-то не принёс таблетки.

Ксанакс. Маленькие белые, с делением. Говорили, что от тревоги. На деле - от всего. Выпил - и как будто исчез. Не полностью, а на чуть-чуть. Ходишь, разговариваешь, но внутри - тишина. Ни страха, ни обиды, ни себя.

Потом появился сироп. От кашля. Кто-то знал, как из него, спрайта и конфет сделать «пурпурный напиток». Глупо, но мы верили, что это круто. Как в американских клипах. Лёд в пластиковом стакане, дымка от вейпа, медленная речь. Сонливость, вялость, залипание в потолок. Не весело, но зато не больно.

Центр стал не просто местом. Он стал убежищем. Мы приходили туда не тусить. Прятаться. От родителей, которые устали и не понимали. От школы, которая давила. От разговоров про будущее, в которое мы не верили. Иногда казалось, что мы все просто отсчитываем время. Без цели, без смысла, просто вместе. Пока можно.

Я помню Тристана. Ему было восемнадцать. Да, девятнадцать должно было скоро исполниться. Он редко говорил, всегда был в наушниках. Но он был с нами. Смотрел, слушал, впитывал. Кто-то протянул ему стакан сиропа. Он

глотнул. Улыбнулся. Потом взял таблетку. Полную. Потом ещё одну. И ещё одну, кажется. Я не уверена. Я не запомнила, сколько точно. Никто не считал. Мы просто продолжали вечер. Музыка играла, кто-то смеялся, кто-то полулежал на диване. И он сидел рядом. Иногда кивал в ритм. Иногда просто молчал с закрытыми глазами.

Никто не заметил, как он отключился. Может быть, мы подумали, что он уснул. Может быть, решили, что просто «прихватило». Такое уже бывало. Никто не придавал этому значения.

А утром он не проснулся.

Сначала мы просто звали его по имени. Потом - громче. Потом кто-то потряс его за плечо. Его тело было тёплым, но тяжёлым. Лицо - спокойным. Как будто он просто заснул, как будто всё хорошо. Только он не просыпался.

Никто не знал, что делать. Никто толком не понимал, от чего это произошло. Сироп? Таблетки? Всё вместе? Слишком много всего. Кто-то шептал, что он «передознулся». Кто-то - что просто заснул и не очнулся. Но мы-то знали. Мы были рядом. Мы видели, как это начиналось. И как это стало привычкой. Не кайфом, а привычкой не чувствовать.

Кто-то убежал. Кто-то стоял и молчал. Я сидела и смотрела на него, и внутри будто щёлкнуло. Это не сон. Он не просто отключился. Его больше нет.

Меня потом никто не спрашивал. Ни полиция, ни взрослые, ни социальные службы. Нас будто не было. Никаких «почему», никаких выводов. Только пустой центр, в который всё равно продолжали приходить другие ребята.

Наверное, поэтому я рассказываю это. Потому что, если не рассказать, ничего не изменится. А если услышат, может быть, кто-то успеет развернуться раньше, чем под ногами окажется эта пурпурная пропасть.

Глава 50. Пурпурная пропасть. Фрагмент из жизни, рассказанный Мелани

Художественный текст, основанный на реальных событиях. Все имена изменены.

Иногда мне кажется, что никто из нас не виноват. Не мы выбрали сломанный ритм этого мира. Не мы просили обрушить на нас тревогу, одиночество, давление, новости про очередной кризис и ожидания родителей, которым самим бы кто помог.

Мы просто попали не туда. Или, может, всё это катится в пропасть, а мы - только пыль на стекле.

Попробуй объясни это взрослым. Они всё равно скажут, что мы ленивые, испорченные, сидим в телефонах и ничего не хотим. А ты смотришь на них и думаешь: они правда верят, что всё в порядке? Что всё нормально, если у тебя каждый второй одноклассник на таблетках? Если в чате скидывают мем про смерть, и никто не смеётся - просто кивает? Если ты боишься будущего больше, чем войны?

Меня в Центр привела Мия. Это было где-то осенью. Дождливо. Она сказала, что там можно быть собой. Там никто не спрашивает, почему у тебя на руках порезы или что за таблетки ты пьёшь из аптечки мамы. Никто не давит. Никто не спасает. И, может, в этом было что-то похожее на свободу.

Я тогда уже была на антидепрессантах. Мне поставили тревожно-депрессивное расстройство. Сначала я плакала. Потом просто перестала чувствовать. Таблетки не лечили - они просто стирали границы внутри головы. В какой-то момент ты уже не знаешь, где ты, а где - пустота. Центр оказался чем-то вроде чердака, куда мы все приносили свою боль. Кто-то - тревогу, кто-то - ощущение, что он лишний. Кто-то - зависимость от лайков и вечное чувство, что ты хуже всех.

Мы прятались там. От мира, от дома, от самих себя. Смеялись, играли в идиотов, снимали видео. Кто-то принёс сироп. Потом таблетки. Потом ещё что-то - даже названия не знали. Главное - отключиться. Раствориться. Мы

называли это «улететь в облако». Белый вейп с запахом клубничного мороженого. На вдохе - тепло. На выдохе - замирание. И всё. И ты - нигде.

Тристан пришёл позже. Сначала просто сидел. Слушал. Был почти вежливым до абсурда. Мне он казался светлым. Чистым. Как будто ещё не тронутым всей этой ржавчиной, которая пряталась в нас. Ему было почти девятнадцать, но выглядел он на пятнадцать. Когда ему предложили сироп и таблетки, он, по-моему, даже не понял, что это. Просто взял, как берут конфету из протянутой руки. Как будто не верил, что с ним может случиться что-то плохое. Мы смеялись, он улыбался, глаза у него закрывались медленно, как у ребёнка, который не хочет засыпать.

И я тогда подумала: как будто ангел спит. Красиво, спокойно. А утром пришла новость. Он не проснулся. Просто... не проснулся.

Я долго пыталась вспомнить, сколько он выпил. Сколько вдохов сделал из того вейпа. Был ли кто-то рядом. Смотрел ли кто-то за ним. Но мы все были заняты собой. Своими выживаниями. Своими штормами внутри. Мы привыкли, что каждый здесь борется за что-то невидимое, и мы не вмешиваемся. Даже если кто-то тонет.

Когда нас собрали в холле, было глухо. Кто-то рыдал. Кто-то молчал. Кто-то пытался смеяться, как будто глупая шутка может стать якорем. А я просто смотрела на свою руку. Вейп ещё был тёплым. Я считала: один вдох... два... сколько нас отделяет от пустоты?

Но никто не ушёл. Никто не сказал: «Стоп». Никто не сорвал с себя капюшон, не заплакал посреди улицы, не побежал домой. Мы просто остались. Потому что не знали, куда ещё идти. Потому что Центр - это единственное место, где нас не прогоняют.

Хотя, если подумать... Это ведь не просто место. Это отражение того, как нас оставили. Без поддержки. Без настоящих взрослых. Без смысла. Тут не было ни разговоров про будущее, ни помощи с выбором профессии, ни настоящей заботы. Только стены с граффити, старый проектор и пыльные подушки. И никто из тех, кто должен был быть рядом, не заметил, как мы начали исчезать. Один за другим. Тихо. Почти красиво.

Глава 50. Пурпурная пропасть. Фрагмент из жизни, рассказанный Артуром

Художественный текст, основанный на реальных событиях. Все имена изменены.

Когда я впервые попробовал фентанил, мне было пятнадцать. Я даже не знал, что это. Просто друг протянул вейп и сказал:

- На, затянись. Будет легко.

А мне тогда и правда нужно было только это - хоть немного лёгкости. Хоть что-то, что даст передышку. Потому что внутри уже тогда было так тяжело, как будто каждый день ты носишь бетон в груди. И при этом улыбаешься. Притворяешься. Говоришь: «Всё норм». Хотя не норм. Нифига не норм.

Первый вдох был как сон. Сладкий пар с запахом леденца ударил в лёгкие - и всё исчезло. Тревога. Школа. Мать, орущая за оценки, будто ей платят за децибелы. Отец, который смотрит на тебя как на пустое место. Сам факт твоего существования исчезает. Остаётся только густой туман и приятная теплота. Будто ты вернулся в то место, где ещё не было боли. Где тебя не судили. Где было безопасно. Наверное, так чувствует себя ребёнок в утробе.

Потом, конечно, хочется ещё. И ещё. Потому что, когда у тебя впервые получилось сбежать, ты будешь искать этот выход снова и снова. Через месяц я уже сам мешал сироп, толк толк таблетки, экспериментировал с дозами. У нас у всех были свои «рецепты». Кто-то подсказывал в закрытых чатах, как правильно смешивать, чтобы держало дольше, чтобы отходняк был мягче, чтобы взрослые ничего не заметили. Всё это было рядом. Не в Даркнете. Не где-то на стрёмной тусовке. А здесь - на экране. В пару касаний. Как еда с доставкой. Как музыка. Как смерть.

Когда мне было шестнадцать, родители сдали меня в рехаб после того, как я исчез на два дня. Меня нашли - не помню где. Не помню, с кем. Очнулся уже там, под капельницей, с обмотанной рукой. Сказали: передоз. Я пожал плечами. Даже это было не страшно. Страшно было возвращаться в реальность.

В рехабе я встретил парня по имени Кир. Ему было двадцать пять. Он выглядел старше, но говорил медленно, почти как ребёнок, уставший взрослеть. Он рассказал мне про этонитазепин. Сказал, что это как фентанил, только в десять раз мощнее.

- Это как небытие, брат, - говорил он, глядя в одну точку. - Настоящее. Ты не спишь. Ты не живёшь. Ты просто... исчезаешь.

Я спросил:

- А потом что?

Он пожал плечами:

- Возвращаешься. Но не весь. Части тебя остаются там. И ты даже не знаешь, какие именно.

Я тогда впервые всерьёз подумал: вот оно. Вот почему я всегда чувствую себя нецелым. Почему иногда смотришь в зеркало - и не узнаёшь своё лицо. Что-то во мне уже тогда потерялось. Отломилось. Навсегда.

После рехаба я продержался три месяца. Честно. Старался. Был на сессиях, пил витамины, бегал по утрам, читал книги по мотивации. Но реальность - она слишком жёсткая. Слишком острая. Слишком громкая. А там, в двух вдохах, - тишина. Приятная, бесконечная тишина. Не надо бороться. Не надо объяснять. Не надо быть кем-то.

И я не думаю, что можно по-настоящему выбраться. Потому что всё слишком просто. Слишком рядом. Продаётся в открытую. Прячется в яркой упаковке. Мимикрирует под радость. А мы? Мы - поколение, которое не борется. Потому что нам не дали оружия. Нас не научили держаться. Нас научили ускользать.

Когда я думаю, кем был до всего этого, я понимаю: я был никем. Просто мальчишкой, который хотел тишины. А теперь я - тень. Без запаха, без формы. Я появляюсь и исчезаю. И мне кажется, что это и есть свобода. Но, может быть... это просто пустота.

Глава 50. Пурпурная пропасть. Фрагмент из жизни, рассказанный Артуром со слов Андреаса

Художественный текст, основанный на реальных событиях. Все имена изменены.

Андреас заговорил не сразу. Долго молчал, глядя на собственные руки, как будто пытался вспомнить, где именно он начал теряться. Он не был ни самым старым, ни самым убитым, ни самым сломленным, но в нём было что-то, что останавливало дыхание. Он не играл жертву, не пытался казаться сильным - он просто существовал так, будто давно принял всё. Без злости, без надежды, без страха.

— Рехаб, — произнёс он наконец, выдыхая дым в воздух, — это не спасение. Это место, где люди ждут. Не выздоровления. Не просветления. Они ждут момента, когда станет хоть немного легче быть собой. Потому что каждый день - как утро после аварии: ты просыпаешься и не знаешь, кто ты, где ты и почему твоё тело болит даже в тех местах, о которых ты раньше не знал.

Он говорил медленно, почти с равнодушием, но в каждой фразе чувствовалась старая боль, засохшая, но не исчезнувшая, как кровь на старой простыне.

— Когда я попал туда, я не верил ни во что. Ни в программы, ни в молитвы, ни в людей, которые раз в неделю приходили снаружи и рассказывали, как теперь живут без веществ. Я смотрел на них и думал: «А вам не страшно? Без допинга, без защитного стекла между вами и реальностью?..» Я не завидовал им. Я их жалел. Потому что знал, что у них внутри - просто пустота, залатанная чужими словами.

Он говорил про Кира. В его голосе не было уважения или восторга. Была тишина. Та самая, из которой рождаются кошмары.

— Кир был не как мы. Он был как тот, кто однажды увидел край пропасти и не испугался, а шагнул вперёд. И не упал, а остался там - между. Он рассказывал про вещество, которое я тогда даже не мог выговорить. Этонитазен, а коротко - «это». Он говорил, что это не кайф. Не зависимость. Это смерть без смерти. Как будто ты становишься теневой копией самого

себя - без боли, без чувств, без границ. Ты не умираешь, ты...
расслаиваешься. А потом возвращаешься - не весь. Словно кто-то внутри
тебя не вернулся обратно. Как будто ты оставил в той тишине самое главное
- себя.

Я помню, как Андреас рассказывал, что сначала не верил. А потом захотел
попробовать. Не потому, что искал острых ощущений, а потому, что уже не
чувствовал ничего. Всё было плоским, блёклым, как старая плёнка, которую
забыли проявить. Мир, как он говорил, больше не болел. И это было
страшнее, чем боль. Это было как жить в теле, в котором кончилась душа, но
мотор всё ещё работает.

— Люди думают, — продолжал он, не отрывая взгляда от темноты, — что мы
бежим от чего-то. От прошлого, от родителей, от травмы. Но правда в том,
что мы не бежим. Мы просто перестаём видеть смысл идти вперёд. Мы не
хотим счастья. Мы хотим тишины. Такой глубокой, чтобы в ней исчезли даже
воспоминания.

Он рассказал, как однажды, среди ночи, Кир сидел и шептал себе под нос,
как будто молился, но не Богу, а тьме. Говорил: «Там - лучше. Там никого
нет. Даже меня». И Андреас тогда понял, что Кир не шутит. Не
философствует. Он по-настоящему был уже не здесь.

— Через несколько дней его перевели, — сказал он тихо. — Никто не знает
куда. Консультанты отмахнулись. Мы не спрашивали. Мы все знали. Такие,
как он, не возвращаются. Они просто исчезают - так, как исчезает пар после
вдоха. Вроде был - и вот уже нет.

Я спросил Андреаса, что он почувствовал тогда. Был ли страх. Было ли
желание бежать. Он долго молчал. Слишком долго. А потом ответил:

— Я почувствовал зависть.

Мы сидели в тишине. Он не плакал. Не дрожал. Не выглядел разбитым. Он
просто больше не жил. Двигался, говорил, дышал - но не жил. Я понял тогда:
самое страшное не тогда, когда человек кричит от боли, а когда он не
чувствует ничего, даже когда рассказывает, как добровольно шёл к
собственной пустоте.

С тех пор я не видел его. Иногда думаю: может, перевели, может, вышел, может... исчез. Как пар. Как мысль. Как остаток голоса в пустой комнате.

Но когда мне становится особенно тяжело, я вспоминаю ту ночь и этот голос - ровный, усталый, предельно честный - и слышу его снова: «Я не про жизнь. Я просто не хочу больше умирать каждый день заново».

И это был не крик о помощи. Это было прощание с миром, который давно уже стал чужим.

Глава 50. Пурпурная пропасть. Фрагмент из жизни, рассказанный Андреасом

Художественный текст, основанный на реальных событиях. Все имена изменены.

Центр для молодёжи в тот вечер жил своей обычной жизнью, и, если честно, в этом-то и была главная проблема. Всё шло по накатанному кругу. Кто-то слушал музыку, кто-то тупил в TikTok, кто-то валялся на креслах, глядя в потолок с таким видом, будто ожидал, что оттуда упадёт что-то, способное изменить их жизнь. В воздухе висел липкий запах - смесь жвачки, дешёвых духов и чего-то ещё химического, плотного, обволакивающего. Там было и сладкое послевкусие сиропа, и таблеточная горечь, и дешёвый энергетик - всё вместе, как какой-то фоновый аккорд новой, уже никого не удивляющей нормы.

Я сидел на диване у стены, поджав под себя ноги. Хотелось стать меньше. Исчезнуть. Просто раствориться в этих стенах, чтобы никто не трогал. Я был там уже неделю. Сначала казалось, что это временно, что это просто некий эпизод - ну, проверка, испытание, через которое нужно пройти. Но с каждым днём ощущение усиливалось, будто я попал в плохо снятый спектакль, где никто, включая режиссёра, не знал, зачем всё это вообще происходит.

Я наблюдал. Просто смотрел и впитывал. Слушал, как они говорят, как шутят, как молчат. Особенно - как у них стираются границы. Те, кто был здесь давно, уже не притворялись. Они не отгораживались сарказмом, не играли в сильных. Они просто плыли по течению.

Тристан был где-то рядом. Он, как обычно, устроился на подоконнике. В руках - пластиковая бутылка с мутной фиолетовой жидкостью. Leap. Спрайт, сироп от кашля, леденцы для вкуса. И к этому - уже принятые таблетки ксанакса. Он всегда делал это тихо, без шоу. Просто уходил внутрь себя, и всё. Был в комнате - и будто уже нет.

Никто особенно не обращал на него внимания. Мы привыкли. Все привыкли. Он сидел так уже часами - полузакрытые глаза, будто слушает музыку, которую слышит только он. Никто не подходил. Никто не тряс. Он не мешал - и этого было достаточно.

Ночь тянулась вяло. Кто-то что-то обсуждал, кто-то перекидывался шутками. Кто-то валялся с телефоном на животе. Периодически кто-то выходил на улицу, кто-то заходил обратно. Музыка фоном. Свет приглушённый. Полусонное болото, в котором все плавали на автопилоте.

Время ползло, как в глюке. Никто ничего не замечал. Все были слишком погружены в себя или, наоборот, оторваны от себя. Я смотрел на Тристана, но будто сквозь стекло. Сначала подумал, что он просто отрубился. Таких тут было полно - кто на полу, кто на диване, кто в углу, свернувшись. Все друг для друга были фоном. Шумом. Массовкой.

И только под утро, когда серость за окнами начала синеть, один из ребят всё же заметил:

— Эй, Трис... - сказал он, подходя и легонько трогая его за плечо.

— Тристан?.. Ты чё...

Ноль реакции. Он чуть сильнее встряхнул его.

— Слышишь?

Парень опустил рядом на корточки и стал звать громче. В его голосе проскользнуло что-то... почти трезвое. Пугающее.

— ТРИСТАН!

Но остальные будто и не услышали. Кто-то хихикнул над мемами в телефоне. Кто-то повернулся на другой бок. Кто-то поднял глаза, посмотрел в их сторону - и тут же снова уставился в пустоту. Всё было как в болоте. В наркотическом, вязком, безэмоциональном болоте.

Я встал, сам не понимая зачем. Подошёл ближе. Сел рядом. Смотрю - глаза у Тристана приоткрыты, но пустые. Ни мигания, ни фокуса. Рот чуть приоткрыт. Он будто уже давно не дышал. А лицо... оно не менялось. Оно не было испуганным, не было страдальческим. Оно просто было пустым. Как пластиковая маска.

— Он дышит? - спросил кто-то сзади.

Кто-то ещё подошёл, но без резких движений. Спокойно. Как будто боялся спугнуть сон. Один из старших приложил пальцы к шее, долго молчал, а потом выдохнул:

— Бля... Всё.

Не было ни паники, ни криков. Ни «зовите скорую», ни «делайте массаж». Только тишина, тягучая, как сироп из бутылки у Тристана. Один пошёл к телефону - вяло, будто по инструкции. Другой сел рядом и просто смотрел. Ни слёз. Ни всхлипов. Только серость утра, химический туман в голове и тупое, заторможенное осознание: что-то не так.

Скорая приехала минут через семь. Может, через пятнадцать - не знаю. Время исчезло. Врачи зашли спокойно, без спешки. Посмотрели. Что-то сделали. Потом - тишина. Мы молчали. Но все поняли. Поздно. Всё. Он умер. Без звука. Без крика. Без шанса.

Ему было восемнадцать. Он умер с фиолетовой бутылкой в руке.

Родители приехали позже. Мать - в куртке и тапках. Отец - с глазами, в которых уже не было глаз. Там была пустота. Полицейские забрали бутылку, таблетки, телефоны. Начали задавать вопросы. Кто-то не отвечал. Кто-то лгал. Кто-то просто дрожал и молчал.

Я сидел в коридоре всю ночь, прислонившись к стене. Один. Не потому, что меня забыли, а потому, что это казалось единственно возможным. Присутствовать. Не убегать.

Ночь закончилась. Утро пришло, как будто ничего не случилось. Кто-то вернулся в центр через пару дней. Кто-то - уже на следующий вечер. Те же лица. Та же музыка. Та же фиолетовая бутылка. Только в других руках. С другим именем. Но с тем же смыслом.

Тристана больше не было. А система осталась.

Мы пытались понять, кого винить. Себя? Родителей? Продавцов? Интернет? Всё это звучало слишком удобно. Потому что, если признать, что виноваты все, тогда нужно что-то менять. А это страшнее, чем сама смерть.

Информационная вставка

То, чего мы не знаем

В мире, где всё чаще звучат слова «научно доказано», легко попасть в ловушку мысли, будто наука уже объяснила почти всё. Как будто природа - это огромная, но законченная книга, страницы которой мы просто читаем одну за другой. Кажется, будто у всего есть формула, у каждого явления - закон, а у каждого вопроса - точный ответ.

Но это иллюзия.

Наука - это величайший инструмент познания, построенный на наблюдении, опыте и сомнении. Но даже в самых фундаментальных областях, таких как физика или биология, остаются вопросы, на которые нет ясного ответа. Более того, многие из наших «точных» знаний - лишь рабочие гипотезы, проверенные в конкретных условиях, в определённой среде.

Один из простых примеров - точка кипения воды. Школьная формулировка: вода закипает при 100 градусах Цельсия. Это утверждение стало настолько привычным, что для него была выстроена вся температурная шкала. Но важная деталь в том, что это справедливо только на уровне моря, при нормальном атмосферном давлении. Стоит лишь подняться в горы или

понижить давление в лаборатории - и вода начнёт закипать при 90, 80, а то и 60 градусах.

А на Марсе, где давление значительно ниже земного, вода может кипеть при +5 градусах - прямо из-под льда. Более того, учёные зафиксировали на Красной планете парадоксальные состояния, при которых вода может одновременно быть льдом, паром и жидкостью - в одной и той же среде. В рамках школьной физики это почти абсурд, но природа не обязана соответствовать нашим представлениям.

Другой пример - свет. Скорость света часто называют «константой» и даже обозначают как точное число - 299 792 458 метров в секунду. Но сама идея измерения этой скорости упирается в техническое ограничение: нельзя синхронизировать два удалённых друг от друга события с абсолютной точностью, ведь для этого нужно уже заранее знать, с какой скоростью распространяется сигнал между ними. Получается, что мы не столько измерили скорость света, сколько договорились, какое значение считать точным, чтобы использовать его как основу для других расчётов.

Это не ошибка. Это разумное упрощение. Но важно помнить: упрощения - это не истина, это удобство.

Даже в области сознания, где наука достигла удивительных высот - от изучения нейронных сетей до определения участков активации в мозге, - не существует однозначного объяснения, что такое сознание. Почему один человек плачет от той же фразы, над которой другой смеётся? Почему один и тот же звук у разных людей вызывает разные ощущения, воспоминания и даже телесные реакции? И главное - откуда в принципе возникает осознанное «я», способное наблюдать, переживать, чувствовать и принимать решения?

Наука предлагает множество гипотез: биохимические процессы, нейронные сети, самоорганизация, квантовые эффекты. Но доказать окончательно не может ни одну. Так же как не может измерить чувство любви, вдохновения или внутреннего прозрения, пусть даже способна зафиксировать изменения в активности мозга.

Может ли что-то вне человеческого тела - внешняя среда, энергетическое поле или даже сама структура пространства-времени - влиять на наше

восприятие и мышление? Это вопросы, на которые у науки пока нет однозначного ответа. И, быть может, именно в этом заключается главная ценность незнания. Оно сохраняет живое пространство для поиска, свободы мышления, смелых догадок и открытий, которые ещё впереди.

Именно из этой зоны - неясного, но интуитивно значимого - рождаются теории, например, о том, что сознание может быть эмерджентным явлением. Это одна из возможных версий того, как из материи могут возникнуть восприятие, личность и способность к самонаблюдению.

Но об этом - чуть позже.

Глава 51. Закрытые глаза

Продолжение истории от лица моего сына Саши

Когда произошла трагедия в молодёжном центре и не стало Тристана... в тот момент я находился в Мюнхене. Учился. Жил в общежитии.

Мюнхен сразу показал другую сторону - не ту, что на открытках и в туристических проспектах. Там всё масштабнее. Всё гуще. Аугсбург по сравнению с ним - почти деревня. А Мюнхен - это столица Баварии, столица технологий и одновременно... столица соблазнов. Потоки туристов, студенты со всего мира, нескончаемая ночная жизнь. В этом городе, кажется, всё движется быстрее - и вещества, и деньги, и люди.

Уже тогда я чувствовал: здесь с наркотиками не играют. Здесь они - часть обстановки. Атмосферы. В этой школе, в общежитии, я увидел, насколько нормализованным стало всё, что раньше вызывало страх. Кто-то принимал что-то каждый вечер - как кто-то другой пьёт чай. Просто потому, что «все так делают».

Я пытался абстрагироваться. Правда. Но вскоре случилось то, что вернуло меня в детство: два пожара в нашем общежитии - один за другим. А в моей памяти всплыл тот самый пожар... в детской клинике. Я снова почувствовал ту же боль, то же бессилие. Я не мог спать, не мог дышать.

Чтобы хоть как-то притупить эти флешбэки, я начал использовать кратом. Это биологическая смесь, своего рода растительный анальгетик и стимулятор, происходящий из Юго-Восточной Азии. В Европе его называют «безопасным» заменителем. Он не считался наркотиком и в определённых дозах действительно помогал держаться на плаву. Хотя сейчас я уже понимаю - это было бегство. Просто чуть мягче, чуть законнее.

И тут началась пандемия. Маски. Запреты. Ограничения. Каждый день - как день сурка. Всё закрыто. Передвижение - только по расписанию и QR-кодам. Я продолжал ездить в Мюнхен, а значит, попал под невероятное давление. От школы, от системы, от самого общества. Нас практически принуждали делать прививки. И в какой-то момент я сделал это втайне, не сказав ни маме, ни папе. Мне было страшно признаться, но ещё страшнее было не сесть в поезд. Я чувствовал, что система давит на меня. И я уступил. Тогда я не мог предполагать, как сильно это отразится потом на моём здоровье, на сердце...

Потом я вернулся домой. И тогда узнал о смерти Тристана. Это было как удар по сердцу. Мы с ним дружили. Часто пересекались. Он был настоящим. И вот - его нет. Царствие ему Небесное.

Но то, что случилось потом, добило окончательно. После похорон никто не пришёл. Ни инспектора. Ни психолога. Ни одного взрослого, который бы просто сел рядом и сказал: «Я тебя слышу. Я здесь». Центр продолжал работать. Те же диваны. Та же приставка. Те же худи с длинными рукавами, прячущими шрамы. Те же вейпы.

Ребята, которые были ближе к Тристану, приходили... молчали. Стало чуть тише. Чуть реже смеялись. Но в целом всё оставалось по-старому. Потому что никто не собирался ничего менять.

В школе - тишина. Сделали вид, будто ничего не случилось. Учителя продолжали жаловаться на нас: «Ленивые», «не уважают», «пропащие». Родители дома обнимали детей и шептали: «Ты ведь у меня умный... ты ведь не такой». А дети кивали. Улыбались. Шли в комнату. Закрывали дверь.

А там - вейп. Сироп от кашля. Пара таблеток, чтобы забыться. И чтобы никто не слышал криков души.

Система продолжала проглатывать судьбы молодых ребят. И мне стало ясно, что здесь одна рука моет другую. Пока одна служба запрещала старые наркотики, в интернете уже продавали новые. Чуть изменённые формулы - юридически чистые, но с тем же эффектом. Ксанакс. Фентанил. Этонитазен. Дизайнерские бензодиазепины. Это больше не слова из сериалов. Это фон нашей жизни.

Фарма проникла в дом каждого подростка в той или иной степени. Более того, уже пошли массовые разговоры о легализации марихуаны в Германии, что позже было успешно сделано. Закоренелые наркотики прошлого, типа героина, крэка и кокаина, моё поколение не интересовали точно так же, как дырявые и прослушиваемые социальные сети Facebook и WhatsApp.

Подростки не бегут от проблем. Просто им некуда идти. Всё, что они видят, - это красивая жизнь в Instagram, на YouTube, в TikTok. Яхты. Пальмы. Улыбки. Успех. А дома - родители, которые еле держатся. Которые считают сдачу в магазине и не могут заснуть от тревоги. Подросток смотрит и думает: если у них не получилось, у меня тем более.

Зачем тогда стараться?

Это осознание не падает сразу. Оно капает медленно, как вода в раковине. Через сторис. Через мемы. Через невидимые разговоры. Вера уходит. Будущее распадается. И тогда начинается погружение. Не в наркотики. Не в депрессию. А в пустоту.

И вот в этой пустоте особенно легко поверить тем, кто громче всех кричит: рэперам, блогерам, героям уличной культуры, которые подают наркотики как стиль, как выход из системы, как протест. Они говорят о боли, но оборачивают её в объёмку гламура. Их слова не в новостях. Они в Telegram, Snapchat, TikTok. Исчезающие сообщения, вирусные видео, Discord-чаты, где за десять секунд можно получить целую идеологию.

Никто не успевает за этим. И самое страшное - никто не предлагает альтернативу. Нам не дают мечты. Не дают смысла. Не показывают, что быть живым - это не боль, а подарок. Что счастье - это не фильтр и не стиль, а состояние внутри. Нам некуда стремиться, потому что никто не нарисовал путь.

Взрослые не виноваты. Они выгорают. У них режим выживания. Их день - как бег с препятствиями: счета, заботы, тревоги. После пандемии никто толком не оправился. Цены растут. Требования растут. А ресурсы - на нуле. Они не слышат нас, потому что не слышат даже себя.

А молодые исчезают. Не физически. Растворяются в пикселях. В сладком дыме вейпов. В ритмах потерянной реальности. Потому что там хоть что-то ощущается. А всё остальное - пусто.

Информационная вставка

Что такое эмерджентность

В научной среде существует одно непростое, но крайне любопытное понятие - эмерджентность. Это термин, описывающий явление, при котором из взаимодействия множества простых элементов возникает нечто совершенно новое, обладающее качествами, которых не имела ни одна из частей по отдельности. Нечто целостное, что нельзя разложить обратно на исходные компоненты без потери сути. Это больше, чем сумма. Это качество, рождающееся на новом уровне организации.

Чтобы понять это, достаточно взглянуть на природу. Возьмём, к примеру, муравейник.

Один муравей - существо простое, почти автоматическое: он реагирует на запахи, ищет еду, возвращается по феромонным следам.

Но если объединить тысячи таких существ, действующих по примитивным правилам, рождается нечто иное - система. В ней вдруг проявляется способность к архитектуре, обороне, логистике и даже некой коллективной «памяти».

Муравьи строят тоннели, создают хранилища, координируют атаки и эвакуации. И хотя ни один из них не осознаёт всей картины, вся структура в целом ведёт себя как разумный организм.

Эмерджентность здесь в том, что коллективное поведение имеет свойства, которых не существует ни у одного индивидуального участника.

Подобные эффекты наблюдаются и в других областях. Газообразные водород и кислород по отдельности не текут и не утоляют жажду, но, соединённые в молекулу, они становятся жидкой водой.

Или, к примеру, ноты и звуки: поодиночке они не вызывают эмоций, но, правильно собранные в аккорды, ритм и мелодию, превращаются в музыку, способную тронуть душу.

Это тоже эмерджентность - явление, когда из хаоса элементов рождается порядок, из простоты - глубина, из множества - целое.

Именно на этом принципе основана одна из теорий, которую сегодня рассматривают нейробиологи и философы сознания.

Она гласит: сознание человека - это тоже форма эмерджентности. Оно не локализовано в одной точке мозга, не спрятано в некоем «центре Я» и не существует как отдельная субстанция.

Напротив, оно возникает как следствие бесконечно сложного взаимодействия миллиардов нейронов, нейротрансмиттеров, синапсов, электрических импульсов, а также памяти, телесных ощущений, эмоций и жизненного опыта. Нейрон сам по себе - просто клетка, способная возбуждаться и передавать сигнал.

Но когда их миллиарды и они связаны в динамичную, постоянно изменяющуюся сеть, из этого взаимодействия, как будто из ничего, возникает нечто нематериальное - чувство «я», ощущение субъективности, способность задавать вопросы, задумываться, страдать, радоваться, любить.

Возникает сознание - как высшее, эмерджентное качество системы.

Важно понимать: это не доказанный факт, а одна из гипотез, выдвигаемых наукой.

Теория эмерджентного сознания не утверждает, что мы «точно знаем, как всё устроено», и не отрицает возможность существования чего-то вне физики мозга - души, поля или неведомого измерения.

Напротив, она пытается объяснить феномен субъективного опыта с позиции наблюдаемых, изучаемых процессов. И в этом смысле это попытка нащупать мост между физическим и нефизическим, между нейронами и «я», между молекулами и смыслом.

Показательно, что в самой науке всё чаще звучат признания: далеко не всё ещё понятно.

Например, квантовая физика, которая считается вершиной точности и фундаментальности, начинает рушить привычные представления о реальности, о времени, о причине и следствии.

Простые школьные законы, казавшиеся незыблемыми, вдруг начинают «не работать» на определённом масштабе или в другой среде.

Даже такой, казалось бы, банальный факт, как точка кипения воды, вовсе не универсален.

На Земле, на уровне моря, она действительно составляет 100 градусов Цельсия. Но при снижении атмосферного давления, например в горах или на другой планете, вода закипает уже при гораздо меньшей температуре.

На Марсе, например, при определённых условиях вода может одновременно быть льдом, жидкостью и паром - в зависимости от микровариаций давления и температуры.

То, что мы считали константами, на самом деле лишь приблизительные модели, пригодные для объяснения конкретных условий.

Даже скорость света, как ни странно, по сути является условной величиной, установленной как базовая единица, поскольку на практике замерить её «в чистом виде» невозможно из-за невозможности идеальной синхронизации систем отсчёта.

Это означает, что многое из того, что мы считаем «точной наукой», в реальности является набором удобных и рабочих приближений, а не абсолютной истиной.

И в этом контексте становится понятнее, почему наука до сих пор не способна внятно объяснить, как и почему возникает субъективное восприятие мира. Почему один и тот же образ вызывает у разных людей разные чувства.

Почему одна и та же ситуация может быть воспринята как трагедия или как опыт. Почему человек способен на глубокое внутреннее преображение, не поменяв при этом ни окружения, ни тела.

Всё это указывает на то, что сознание - возможно, самый сложный и пока что самый загадочный феномен, с которым сталкивалось человечество. И теория эмерджентности - лишь одна из попыток подступиться к этой загадке.

Но независимо от научной строгости эта идея помогает взглянуть на человека по-новому.

Ведь если сознание действительно формируется из взаимодействия, из связей, из отношений между частями, значит, оно может изменяться, расширяться, переходить на новые уровни.

Иными словами, человек не «запрограммирован» окончательно. Его восприятие может эволюционировать - не просто наполняясь фактами, а изменяясь качественно.

Как из хаоса муравьёв появляется система, так и из разрозненных фрагментов опыта может родиться более глубокое понимание жизни.

Когда человек выходит за рамки своей привычной картины мира, начинает видеть не только свою правду, но и противоположную точку зрения, когда он способен удерживать в сознании противоречия и при этом не разрушаться, а становиться объёмнее, происходит внутренняя эмерджентность.

Новое качество личности. Новый уровень сознания, в котором появляются терпимость, сострадание, интуиция, способность мыслить комплексно, а не бинарно.

Это трудно описать, но легко почувствовать, если однажды взгляд, ранее фиксированный на «я прав», вдруг начинает замечать: у других тоже есть своя правда.

У мира своя логика. У жизни своя игра, не всегда доступная для моментального понимания.

И если это так, если сознание действительно эмерджентно, тогда перед каждым человеком открыта удивительная перспектива: становиться глубже не за счёт борьбы с собой, а за счёт расширения себя.

Не через подавление, а через интеграцию. Не через упрощение, а через усложнение в хорошем смысле этого слова.

Философский вывод

Эмерджентность показывает нам, что подлинная суть вещей нередко раскрывается не в частях, а в их целостности.

Сознание, личность, понимание, любовь - всё это не складывается из отдельных фрагментов по принципу конструктора, а рождается в глубине взаимосвязей, в танце элементов, которые, соединяясь, порождают новое качество.

Это заставляет нас иначе взглянуть на мир: возможно, именно в совместном бытии, во взаимодействии, в открытости друг другу и миру рождается нечто большее, чем просто сумма частей.

И если мы научимся видеть эту глубину, мы станем ближе не только к пониманию сознания, но и к осознанию своей истинной природы.

Глава 52. Искажение реальности с точки зрения наблюдателя

Продолжение от лица автора

Несмотря на то, как трудно подбирать слова и как хочется до сих пор отмахнуться от услышанного, забыть, выдохнуть, сказать себе: «Этого не может быть», я всё же пишу. Потому что реальность, даже если она пугает, даже если выворачивает тебя наизнанку, должна пробуждать людей и вызывать желание не плыть вместе с массой по течению, которое создают глобалисты по всему миру. После всего, что я узнал от своего сына, я решил рассказать об этом тем, кто хочет плыть или идти против течения. Не против системы, а не так, как основная масса людей на планете.

Откровения Саши ударили по мне, как гром среди ясного неба. Я осознал, что мир не просто изменился - он стал другим. Не сразу, не вдруг, а постепенно. Как капля за каплей разъедает камень, так капля за каплей общество теряло ориентиры.

Да, за последние двадцать лет технологии развивались стремительно. Появились мобильный интернет, смартфоны, социальные сети. Мы говорим с голосовыми ассистентами, пишем тексты, используя нейросети, управляем домом с телефона. Сегодня искусственный интеллект может заменить сотрудника офиса, редактора, репортёра. Но у всего этого прогресса была и тень. Старая, липкая, тяжёлая.

Наркотическая индустрия не стояла в стороне. Наркотики, алкоголь, сигареты - всё это не исчезло. Оно просто изменило обличье. Появились новые формы, новые упаковки, новые механизмы распространения. Синтетические вещества стали доступны подросткам, потому что стоят дешевле пачки сигарет и приходят прямо в почтовый ящик. Они заполнили учебные заведения. Это не гипербола. Это наша с вами сегодняшняя реальность.

Пока мы обсуждали новые приложения, кто-то продавал спайсы и бензодиазепины подросткам. Пока мы радовались биометрическим паспортам и новым iPhone, кто-то продавал смерть в виде разноцветных таблеток, стирающих память и превращающих человека в тень.

А что же медицина? Она как будто устала бороться и занялась только обезболиванием. Всё свелось к снятию симптомов. К быстрой пилюле от тревоги, бессонницы, давления, боли, слабости. Никто не лечит причины. Фармацевтические компании превратили врача в продавца, которому платят за правильный рецепт, за нужный препарат. Исследования подгоняются под выгодные результаты, доктора подкуплены, а маркетинговые кампании рисуют счастливых людей в белых халатах, обещая чудо. Взамен они дают зависимость, побочные эффекты и хронические последствия, о которых потом никто не хочет говорить.

Над всем этим возвышаются тени корпораций, таких как BlackRock, и других финансовых титанов, контролирующих и фарму, и медиа, и политику. Их сила - в деньгах. Их молот - в страхе. Их цель - не здоровье, а прибыль. И они добиваются её мастерски.

Если ты вдруг поверил в силу профилактики, в натуральную медицину, в тысячелетние знания травников, дыхательных практик и очищения организма, тебя высмеют. Назовут сектантом. Обвинят в следовании недоказанным методам. Почему? Потому что это не продаётся в аптеках. Это не приносит доход.

Как иначе объяснить чудовищный рост раковых заболеваний, сахарного диабета, болезней сердца? Миллиарды долларов тратятся на «поиск решений», но ничего не найдено. Или найдено, но никому не выгодно, чтобы оно стало доступным. Инсульты, инфаркты, внезапная остановка сердца - это не причины смерти, это следствия. Следствия того, что довело тело до критической точки. Но на это никто не смотрит. Потому что тогда придётся признать ошибки системы. А система себя не предаёт.

Самое болезненное - тема вакцинации. Мы с женой изначально были против поспешной вакцины, не испытанной на долгосрочные последствия. Нас называли конспирологами, безответственными. Общество не просто убеждало - оно давило, шантажировало, дискредитировало всех, кто отказывался подчиняться. Сейчас же сами главы фармкомпаний признают: вакцина не защищала от заражения. Но на тот момент три, четыре, пять доз вкололи миллионам людей. Более 300 000 зафиксированных осложнений только в одной Германии. И сколько тех, кто просто не дошёл до врача? Проблемы с тромбами, сердцем, нервной системой. Но об этом - тишина.

Контракты подписывались кулуарно. Многомиллиардные закупки вакцин, которые не были нужны в таких количествах. Урсула фон дер Ляйен лично переписывалась с представителями концерна от лица всей Европы, практически без общественного согласия. И сейчас, когда последствия очевидны, никто не понёс ответственности.

Кто знает, сколько жизней унесли не вирус и не пандемия, а именно эти решения? Кто знает, сколько молодых сердец не выдержало? Сколько из них назвали insultом? Или просто остановкой сердца?

Нет, я не сторонник заговоров. Я просто читаю между строк. Слишком многое складывается в одну и ту же картину. Нас приучают к невозможному - шаг за шагом. Через страх, насмешку, манипуляцию. Сначала высмеивают, потом осуждают, потом заставляют. Так происходило с Холокостом. Так приучили к курению и социализировали алкоголь. Так завели фентанил. Так легализовали марихуану. Так ввели ЛГБТ-повестку, доведя до абсурда само понятие пола и идентичности.

А что дальше? Чипы? Единый цифровой паспорт? Контроль за передвижением? Ограничение на еду, воздух, мысли? Кто знает. Но я точно знаю: у них есть план. И он уже реализуется.

Человек перестаёт быть человеком, когда у него отнимают свободу мыслить, чувствовать, выбирать. Он превращается в налоговую единицу. В организм, который должен работать, потреблять, умирать. Даже смерть здесь - бизнес. В Европе похороны - это индустрия, в которой каждый шаг стоит денег. Но об этом - позже.

Информационная вставка

Транк - страшнее любой пандемии

Есть наркотики, которые приходят на рынок как модная волна. Их пробуют в клубах, о них говорят шёпотом в подвалах и Telegram-каналах, их боятся и одновременно романтизируют. Но бывают и другие. Те, что не просто меняют сознание, а словно подменяют саму суть человека. Те, что не дают возможности вернуться.

Транк - это не просто новый наркотик. Это не мода. Это не веяние улиц. Это тихая, но целенаправленная химическая инвазия, захватывающая целые районы, города, страны, человеческие жизни. Сначала незаметно, как будто мимоходом, а потом - безжалостно и окончательно.

Транк - уличное прозвище вещества под названием ксилазин. По сути, это ветеринарный седативный препарат, которым вводят в бессознательное состояние лошадей и крупный скот. Он никогда не предназначался для человека. Более того, его нельзя назвать наркотиком в привычном понимании этого слова. Это не опиоид, не психоделик, не стимулятор. Он не даёт кайфа, не дарит вдохновения. Он гасит. Он выключает. Он превращает тело в неподвижную тушу, а сознание - в зыбкую тень.

Но уличные дилеры, жаждущие прибыли, научились смешивать его с фентанилом - ещё одной чумой XXI века, в десятки раз сильнее героина. Транк в этой смеси работает как удлиняющий агент: усиливает эффект, задерживает выход из трипа, погружает глубже. Всё ради того, чтобы человек, заплатив за дозу, чувствовал её дольше. И умирал быстрее.

Потому что налоксон, единственное известное спасение от передозировки фентанилом, на транк не действует. Люди продолжают задыхаться, даже когда им вводят противоядие. Их лёгкие молчат, сердце медленно останавливается, и никто не может ничего сделать.

Самое страшное в этой истории не только то, как работает препарат на уровне физиологии. Его ужас - в визуальных последствиях. Ксилазин буквально начинает разъедать тело изнутри. Даже если человек не делал инъекцию в ногу, нога может начать гнить. Появляются язвы, открытые гнойные раны, чёрные участки плоти. Начинается некроз.

Люди ходят по улицам в состоянии разложения - живые мертвецы. Не в переносном смысле. С настоящими провалами на теле, с гниющими руками, без носов, с зияющими дырами на коленях, через которые видно кость. Ты смотришь на них, и первая реакция - отвращение. Но если вглядеться, там, за гнилью, за кожей, разрушающейся как мокрая бумага, - человек. И его не спас никто.

И самое жуткое - это дешёвизна. Смесь фентанила с транком стоит копейки. За два-три доллара можно купить дозу, которая вырвет человека из реальности на несколько часов и оставит его абсолютно безвольным. И именно из-за этой доступности в ловушку попадают те, кто даже не искал наркотиков. Молодёжь, студенты, просто любопытные, желающие «один раз попробовать», чтобы якобы понять ощущения.

Но у этой смеси нет «одного раза». Она слишком быстро ломает биохимию мозга, и уже после первого укола, первого вдыхания или курения тяга становится неуправляемой. Наступает зависимость, сравнимая с тисками, которые с каждым днём сжимаются всё сильнее. И путь назад исчезает так же быстро, как исчезает личность в глазах этих молодых людей.

Совсем ещё юные парни и девушки вчера ходили в университет, спорили на лекциях, смеялись с друзьями. А сегодня они стоят, обмякнув у стены, с капюшоном на глазах, уже без имени, без будущего. Никто не предупреждает их, что эта доза - не эксперимент, а приговор. И что вернуться назад не получится.

Потому что транк - это не наркотик в обычном смысле. Это билет в один конец. Это тихий яд, который не убивает мгновенно, но стирает человека слой за слоем, как наждачная бумага сдирает кожу до крови.

Точка кипения - Филадельфия. Район Кенсингтон стал символом нового кошмара. Десятки, сотни, тысячи тел, склонённых у бордюров. Люди стоят, согнувшись пополам, замирая в неестественных, искривлённых позах. Не двигаются, не реагируют, не падают. Просто висят, словно кто-то нажал кнопку «пауза».

И это не метафора. Это реальное действие транка на нервную систему: он блокирует движение, сковывает мышцы, отключает болевые рецепторы. А вокруг - мусор, крики, пустые глаза. Даже полиция не вмешивается. Они просто проезжают мимо, как мимо стихийного кладбища, на котором тела ещё дышат.

Эта эпидемия не спонтанна. Она слишком масштабна, слишком быстра, слишком выгодна, чтобы быть случайной. Слишком много стран одновременно начали сталкиваться с наплывом фентанила, смешанного с

ксилазином. Слишком много партий проходят через границу, будто кто-то закрыл глаза. А может быть, и специально.

Потому что зачем разжигать новые войны, когда можно просто насытить улицы убийственным веществом, дестабилизировать целые поколения, уронить моральный, психический и социальный иммунитет общества до нуля и смотреть, как оно само разваливается на куски?

Именно так сегодня идёт война: не пулями и танками, а наркотиками. Не военные оккупации, а химические. Когда правительство молча и пассивно позволяет распространять такие соединения среди своих граждан, это уже не халатность. Это стратегия. Смертельная, холодная, циничная. И это уже не просто чума. Это системный геноцид под видом социальной катастрофы.

Транк - это убийственный наркотик нового поколения и символ окончательной фазы разрушения. И если вчера людей убивала игла с героином, то сегодня - рука, протягивающая бесплатную дозу зомби-смеси в обмен на остатки человеческого облика.

И по ту сторону этой сделки больше нет пути назад. Только медленное, мучительное растворение в тени. Без боли. Без сознания. Без надежды.

Глава 53. Предательство

Саша нашёл своё направление. То, что, казалось бы, в юности было не совсем очевидным, вдруг начало обретать чёткие формы: он решил стать дрогистом - специалистом по аптечным и косметическим товарам. Это решение сын принял сам, без нашего давления, как взрослый и осознанный человек, и мы с радостью его поддержали.

Учёба длилась три года: теория - в Мюнхене, практика - уже у нас в городе. Ему предоставили место в общежитии, куда он уезжал на несколько дней, возвращаясь домой с усталым, но довольным лицом. Мы видели: он получал удовольствие от процесса и от того, что у него всё получалось. Он не просто учился - он вкладывался, стремился и с каждым этапом всё больше расцветал.

Когда он закончил учёбу на отлично и получил специальную грамоту от президента правительства Верхней Баварии, мы были горды до глубины души. Для него, как и для нас, это было нечто большее, чем просто бумага с печатью. Это было признание его стараний, чистоты его намерений, его собственного пути.

Но на этой траектории всё же были тени, и одной из них стала прививка. Пандемия накрыла мир. Давление было огромным - от школы, общества, даже просто из пространства, пропитанного страхом и подчинением. Он сделал первую прививку, не посоветовавшись с нами, потому что чувствовал: мы были бы против. После неё появились боли в сердце. Потом - вторая доза, бустер, и состояние ухудшилось.

Ирония судьбы: несмотря на обе прививки, он всё же заболел коронавирусом. Что бы это значило? Что это за защита такая, от которой всё равно болеешь? А вот побочные эффекты - реальные. Мы начали замечать, что он стал уставать быстрее, у него появились боли в груди. Но тогда всё ещё списывалось на стресс и напряжённый ритм. Он продолжал учёбу, держался, но мы видели: он уже не был тем же.

Мы тогда задумались: если даже после всех этих уколов организм не справляется, то был ли смысл во всём этом? И почему так много людей, особенно молодых, начали испытывать проблемы, которые никто не спешил связывать с вакциной?

Плюс ко всему Саша пережил тогда ещё два пожара в общежитии. В одну из ночей их всех эвакуировали. Потом - снова, через несколько недель. Это напоминало ему ту страшную ночь в детской больнице, когда пожар внезапно вырвал их из сна, из тишины, из безопасности. Он вспоминал, как их тогда вывели прямо в пижамах на улицу, в холод, в непонимание происходящего. Такие воспоминания отпечатываются навсегда. Их не смыть ни временем, ни возрастом.

Летом 2022 года в его жизни появилась девушка. Я видел: в ней было что-то сломанное, что-то недолюбленное. Она рассказывала, что у неё не было настоящего детства - мать родила троих детей от трёх разных мужчин, растила их одна, и, по её словам, заботы, тепла и стабильности в доме практически не было.

Когда она начала бывать у нас чаще, я невольно ловил себя на мысли: она словно искала себе не просто парня, а укрытие. Семью. Тепло. И нашла это в Саше.

Со временем она переехала к нам, и я не помню ни одного звонка от её матери, ни одного сообщения. Пустота. Они прожили вместе у нас год. Саша пришёл к нам однажды и сказал:

— Мы хотим жить отдельно. Мы нашли квартиру.

Мы не препятствовали. Напротив - помогли. С переездом, с ремонтом, с мебелью. Радовались за них, как родители, которые видят, как их ребёнок встаёт на ноги и уходит в самостоятельное плавание. Было светло на сердце. Он уверял: всё хорошо. Всё спокойно. Всё по любви.

С 1 августа 2023 года они въехали в свою новую квартиру, а уже в декабре того же года Саша узнал то, чего не хотел слышать. То, что отвергал до последнего, надеясь, что это ошибка, злой розыгрыш, недоразумение.

Но нет.

Она изменила ему. С его же другом.

И всё рухнуло в один миг. Он был слишком светлым, слишком доверчивым, слишком открытым. Он не скандалил. Никогда не повышал голос дома. Никогда не упрекал. Он был спокоен, как ровная вода, и добродушен. Всегда помогал. Всегда вкладывался - временем, вниманием, средствами. Он был настоящим.

И когда я увидел, как в нём что-то надломилось, я почувствовал: это не просто разочарование. Это трещина в сердце. Я знал, что он пережил уже многое. Потерю тех, кто был с ним в детской клинике. Смерть близкого друга. Похороны бабушки. Но это было не про уход. Это было про предательство. Про нож в спину. И именно это стало для него слишком тяжёлым ударом.

Рождественские праздники, как и всегда, мы отметили всей семьёй вместе. Это стало нашей традицией ещё и потому, что у моей жены Наташи день

рождения 24 декабря, а для всех христиан в Европе и США это начало Рождества.

Затем Саша вернулся домой, полностью оставив вещи в своей новой квартире. Мы дали ему понять: двери нашего дома всегда открыты, и он может вернуться в любое время - без стыда, без объяснений. Он почувствовал это. И хотя до этого он жил отдельно, он снова вспомнил, что дом - это прежде всего любовь и безопасность.

Как-то в откровенном разговоре он упомянул смерть. Не как решение. Как образ. Как призрачную мысль, обволакивающую разум, когда ты лежишь и не можешь заснуть. Он говорил о том, что не понимает, зачем жить и почему так больно. Почему именно ему. Почему она. Почему друг.

Внутри него бушевал ураган. А снаружи - всё та же доброжелательная маска. И только в кругу семьи он мог говорить.

Когда я слышал слово «смерть» из его уст, всё во мне сжималось. Не от страха - от безысходности. Как будто кто-то невидимый сжал мою душу в тиски и не отпускал. Мы разговаривали с ним долго. Глубоко. Пытались понять. И в этих беседах я чувствовал: он любит жизнь. Он слишком любит жизнь, чтобы просто уйти.

Но боль была настоящей. Не выдуманной. Не театральной. А той, что выжигает изнутри, оставляя только пустоту.

Он искал выход. И нашёл его - не самый лучший, но, как он считал, безопасный. Он начал принимать кратом. Растительное вещество, не запрещённое в Германии. Да, не наркотик в классическом смысле. Но я знал: это путь не туда. Это способ заглушить, успокоиться, а не исцелить.

Алкоголь он не переносил. Мы разговаривали. Мы были рядом. И в какой-то момент мы с женой предложили ему поехать на курорт - просто сменить обстановку, выйти из пелены мыслей. Он согласился.

На тот момент он уже окончил учёбу. Работал в крупной сети магазинов DM. Был официально трудоустроен, самостоятелен. Но внутри всё ещё лечил свои раны.

Мы надеялись, что смена обстановки поможет ему. Поможет вернуть себя себе, вспомнить, кто он и как много всего ещё впереди.

Глава 54. Чёрная дыра

После всего случившегося мы с Наташей посоветовались и решили: Саше нужна перезагрузка. Настоящая. Не просто смена обстановки, а глубокий отдых - без города, без давления, без повседневной суеты. Мы порекомендовали ему уехать в одно уединённое место на юге Баварии - тихое, умиротворённое, почти курортное. Там, на окраине одного старого городка, на территории бывшего монастырского комплекса, располагался центр тишины и восстановления.

Старинные здания, некогда служившие приютом для монахов, были переоборудованы в уютные гостевые дома с сохранением духа и простоты тех времён. Всё здесь располагало к внутреннему покою: чистый воздух, леса, тропинки, небольшое озеро с кристальной водой, теплицы с пряными травами, грядки салатов, кусты помидоров, фруктовые деревья - ухоженные, но без пафоса. Настоящая природная тишина, где ты не слышишь ничего, кроме ветра, птиц и собственного дыхания.

К нашему облегчению, Саша согласился. Видимо, и сам чувствовал: ему это необходимо. Он провёл там несколько недель. Бродил один по лесу, думал, ел простую живую пищу, разговаривал с самим собой. Мы часто приезжали навещать его, гуляли с ним по баварским просторам. Один раз даже лазили по горам, взбирались на вершину. Из дома часто писали: «Мы рядом. Мы любим тебя».

Когда он вернулся, это был уже другой Саша. Посвежевший, спокойный, чуть задумчивый, но уже без того внутреннего комка, который мы ощущали раньше. Он снова начал дышать. Ему стало легче.

И с этой лёгкостью он быстро собрал все необходимые документы и подал заявление в академию, чтобы пройти предуниверситетскую подготовку и получить аттестат, дающий доступ к обучению в вузе. Всё прошло успешно. Он поступил, получил подтверждение и уже с сентября 2024 года начал свой новый путь - путь к мечте, к высшему образованию в сфере IT.

Параллельно он познакомился с новой девушкой. Мы не лезли с вопросами. Его глаза снова заблестели. Он влюбился, и, что очень важно, это было взаимно. Мы это чувствовали и видели. Он чаще стал оставаться у неё, и это было для него важно. Она жила недалеко от Аугсбурга, в одной из тех многочисленных деревень городского типа, которыми усеяна Германия.

Здесь нет гигантских мегаполисов, как в других странах. Даже такие города, как Мюнхен, Франкфурт или Кёльн, не кажутся гипермиллионниками. Германия живёт в маленьких уютных местах - с тишиной, умеренным ритмом, размеренной жизнью. Вот в одном из таких мест Саша начал всё чаще оставаться на ночёвку.

Однажды он приехал домой, как обычно, чтобы забрать что-то из вещей. Сказал между делом, что хочет заехать ещё к одному другу. Всё было как обычно. Но на следующий день произошло то, чего мы боялись больше всего.

Саша попросил меня сопроводить его к врачу. В голосе - растерянность, в глазах - тревога. Он рассказал, что накануне, 4 ноября, с ним произошло нечто необъяснимое. Он шёл пешком к другу. Оставалось свернуть за угол, он прекрасно знал дорогу. И в какой-то момент - всё. Пустота. Провал. Как будто кто-то выключил рубильник.

Очнулся он уже в карете скорой помощи. Над ним склонились врачи, рядом стояли какие-то люди - кто-то вызвал скорую. Он не понимал, как оказался там. Последнее, что помнил, - как шёл по улице. А дальше - чёрная дыра. Настоящий blackout.

Его не повезли в больницу. На месте проверили давление, сахар, сделали базовые анализы. Ничего. Его просто отпустили. Врачи не нашли ничего критического. А у нас внутри всё сжалось. Потому что в тот вечер он ничего не сказал. Только утром рассказал о случившемся. И тогда мы с Наташей поняли: нужно действовать быстро.

Мы взяли направление на углублённое обследование - кардиограмма, МРТ, анализы крови. Мы знали: за этим стоит что-то большее. Возможно, это продолжение того, на что он не раз жаловался после ковидных прививок. Он говорил о непонятных болях в груди, чувстве сдавленности, странных

симптомах, которым не находил объяснения. Но тогда отмахивался. А теперь вот оно. Это больше не оставляло нам выбора.

Мы начали обследование. С тревогой. С верой. С мольбой. Потому что в глубине души я уже знал: что-то пошло не так. И если раньше в Германии можно было быстро попасть к специалисту, то теперь, чтобы получить приём у профессионала, нужно ждать по несколько недель.

Глава 55. Десять лет молчания

Мы шли по этому пути обследований, словно бредя в густом тумане, где каждый следующий шаг не приближал к ответу, а только открывал новые двери, за которыми нас ждали очередные вопросы.

Анализы крови, алкограмма, консультации специалистов - всё это мы проходили почти автоматически, в надежде на то, что где-то, в какой-то из этих проверок, мелькнёт зацепка, способная объяснить, что происходит с Сашей.

Мы добрались даже до лаборатории сна. Несколько ночей его изучали там, подключённого к датчикам, снимающим каждое колебание дыхания, каждый ритм сердца, каждое движение глаз под закрытыми веками. Я помню, как он потом рассказывал, что заснуть в окружении проводов и чужих людей было почти невозможно, но он всё же заставил себя, потому что понимал - это важно.

Результаты же оказались... пустыми.

— Ничего критичного, — говорили нам специалисты.

Ни явных нарушений дыхания, ни опасных остановок сердца. Всё будто в норме.

Одновременно я записал Сашу к эксперту по гормональной системе в специализированную клинику в городе Ной-Ульм. Саша сдал все необходимые анализы, и, когда мы пришли за результатами, доктор с серьёзным лицом сказал:

— Обратите внимание, у вашего сына повышен уровень гормона роста. Не критично, но я бы наблюдал за этим.

Он объяснил, что этот показатель может быть вариантом нормы, но иногда сигнализирует о скрытых процессах в организме. Мы кивнули, записали рекомендации, пообещали прийти на повторный контроль через три месяца. И всё же этот странный результат ещё долго висел у нас в голове, как слабый, но тревожный звон.

Тем временем шло время. МРТ назначили, но очередь тянулась нескончаемо - ждать нужно было почти три месяца. А пока мы ждали, жизнь текла своим чередом. Саша продолжал ходить в школу, всё чаще ночевал у своей подруги, но иногда оставался дома.

И однажды, когда он был у нас, случилось то, что встревожило нас ещё сильнее. На следующее утро за завтраком он сказал тихо, почти между делом, что проснулся ночью от того, что задохнулся.

— Я просто не мог вдохнуть полной грудью, — сказал он, глядя куда-то в сторону.

Эти слова ударили, как ток. Да, врачи не нашли ничего опасного, но как можно было теперь спокойно спать, зная, что наш сын мог внезапно проснуться в панике от нехватки воздуха?

Прошло несколько дней, и настал тот день, когда мне предстояло отвезти его в деревню Крумбах к подруге. Он взял с собой несколько вещей, и мы отправились в путь. Я не ожидал, что эта дорога изменит моё восприятие его жизни за последние годы.

Сначала он молчал. За окном мелькали поля, редкие дома, серое небо. Потом вдруг повернулся ко мне, посмотрел прямо в глаза и сказал:

— Пап, я хочу рассказать тебе одну вещь... Я не мог сказать вам с мамой всё это время. С тех пор, когда мне было тринадцать лет.

Эти слова прозвучали так, будто он выстрелил в тишину. У меня внутри всё напряглось.

— Что случилось? — спросил я, стараясь говорить спокойно, хотя сердце уже билось быстрее.

И он начал. Без лишних вступлений, без драматических пауз, просто рассказывая, но каждое его слово разрезало воздух в машине, словно нож. Это был секрет, который он носил в себе, как тяжёлый камень, не позволяя никому даже прикоснуться к нему. Десять лет. Десять лет он жил с этим, не давая нам ни малейшего намёка, не позволяя себе слабости выговориться.

Я слушал и первые мгновения не мог поверить, что это реальность. Казалось, что он пересказывает какой-то фильм, триллер, в котором подросток оказывается втянут в события, о которых родители узнают лишь спустя годы. Но чем дольше он говорил, тем яснее становилось: это было правдой. Нашей правдой. Его жизнью.

Он рассказывал ровным голосом, но я видел, как иногда у него дрожали пальцы. Иногда он отворачивался к окну, словно боялся, что в моих глазах прочитает осуждение или жалость. Но я чувствовал только одно - шок, смешанный с болью и огромным желанием вернуть время назад, чтобы защитить его от всего, что пришлось пережить.

Я не буду сейчас раскрывать детали того, что он рассказал. Скажу лишь, что это объяснило многое: его ночные кошмары, внезапные перепады настроения, моменты, когда он становился замкнутым и отстранённым. Это была травма, глубоко спрятанная, но всё равно дающая о себе знать.

Когда мы подъехали к деревне, я остановил машину и просто обнял его. Долго. Так, как обнимают, когда слова становятся лишними.

Прошло несколько дней, и наступило 30 ноября 2024 года - день рождения мамы Наташи. Мы собрались у нас дома. Саша приехал после школы, заехав к подруге в деревню за цветами и подарком. Он сиял. Я давно не видел его таким счастливым. У него была любовь, были планы, он хотел учиться в университете, и в тот вечер прямо сказал нам, что это один из самых счастливых дней в его жизни.

Мы гордились им так, как только могут гордиться родители. Провожая его обратно, мы и представить не могли, что этот день навсегда останется в нашей памяти особенным.

Глава 56. Последние огни перед тьмой

Когда я сегодня мысленно возвращаюсь к последним неделям жизни нашего сына, я начинаю видеть гораздо больше, чем замечал раньше.

Я настолько сблизился с Сашей, что научился понимать его тонко, почти без слов, улавливать его внутреннее состояние по малейшим деталям.

Но после его ухода я стал видеть ещё глубже - словно вся цепочка происходивших моментов обрела новый смысл, открыв то, что раньше было скрыто за повседневностью.

Одним из таких моментов стало празднование дня рождения тёщи, мамы Наташи. То был редкий и тёплый день, наполненный светом, словно само время подарило нам эту передышку среди серых будней.

Мы давно не видели Сашу таким счастливым, таким живым и лёгким. Его глаза блестели, в улыбке было что-то мальчишеское, чистое, и мы с Наташей подумали: «Вот оно, настоящее чудо. Он снова ожил».

Ещё совсем недавно он переживал ту тяжёлую историю с бывшей подругой и тогда был угасшим, потерянным, будто лишённым опоры.

Но теперь перед нами сидел наш сын - обновлённый, с мечтами и планами, с верой в будущее.

Вечер за праздничным столом стал для нас особенным. Да, на столе присутствовал алкоголь, но его пил в основном только тесть и только свою легендарную норму - три рюмки, а мы всей семьёй говорили и смеялись без всякого допинга.

Это придавало нашему общению чистоту, лёгкость и ту откровенность, которая рождается только в доверии.

Я запомнил одну деталь, которая теперь кажется судьбоносной. У нас с Наташей была маленькая игра: я говорил ей: «Я тебя люблю», она отвечала: «Я тебя тоже люблю», а я всегда добавлял: «А я тебя люблю ещё больше».

Саша слышал это с детства, но сам, когда я говорил ему: «Я тебя люблю», обычно отвечал просто: «Я тебя тоже» - коротко и на немецком. Но в тот вечер, когда он уезжал, он вдруг впервые сказал:

— А я тебя ещё больше.

И сказал это так, что я почувствовал: это не игра слов, это было настоящее, искреннее, глубокое. Он вложил в эти слова душу, и они остались в моей памяти как особенный знак.

А дальше начались предрождественские дни - время Адвента. Это всегда был для нас период ожидания чуда, наполненный светом свечей, запахом хвои и мандаринов, подготовкой подарков, семейными заговорами и тайнами.

Но для нас с Наташей Адвент имел ещё более глубокий смысл, ведь Рождество всегда было двойным праздником. 24 декабря - день рождения Натальи. И поэтому дети с особым трепетом относились к этому дню: они готовили не только рождественские сюрпризы, но и двойные подарки для мамы.

В их глазах было столько нежности, ожидания и любви, что сама атмосфера дома становилась особенно светлой, наполненной теплом.

Саша тоже участвовал во всём этом. Он снова был частью нашего общего ритуала, и это радовало нас безмерно.

Особенно значимым был первый Адвент, когда мы всей семьёй собрались и зажгли первую свечу. Для нас это был символ не только Рождества, но и того, что мы вместе. В воздухе витала особая тишина, наполненная ожиданием.

Вскоре после этого Саша собрал вещи и сказал, что едет к подруге в деревню. Наташа спросила:

— Сашуль, а когда ты снова будешь дома? Ты всё чаще остаёшься у неё.

А он улыбнулся и сказал:

— Мама, наверное, домой я больше уже не вернусь.

Тогда это прозвучало как лёгкая шутка, как слова влюблённого мальчишки, но теперь они отзываются внутри как горькое предзнаменование.

Это был последний день, когда мы видели его живым, - 3 декабря 2024 года.

Я запомнил, как он взял с собой купальные плавки, сказав, что завтра они с мамой подруги пойдут в бассейн. Мы порадовались за него - хорошее настроение, планы, забота о себе. И когда он прощался, я снова сказал:

— Саша, я тебя люблю.

И услышал в ответ:

— А я тебя ещё больше.

Это были наши последние слова друг другу. Последний взгляд. Последний жест любви.

На следующий день, 4 декабря, он переписывался с Наташей. Всё звучало обычно: планы на бассейн, ужин, потом отдых. И, как всегда, его мама написала: «Спокойной ночи», вложив в эти слова всю свою материнскую заботу.

А потом... потом наступила тишина.

И эта тишина оказалась страшнее любой темноты.

Глава 57. Уход в рассвете

Это случилось в ночь с 4 на 5 декабря, сразу после первого Адвента. До Рождества было ещё далеко, впереди нас ждали подарки, предвкушение праздника, семейное тепло. Казалось, жизнь продолжала течь своим чередом. Мы не знали, что в эту ночь наш мир уже начал рушиться.

Примерно в начале третьего ночи зазвонил телефон. Сквозь сон я услышал голос Наташи. Он был пронзён ужасом, и слова ударили в меня, как нож:

— Er lebt nicht mehr...

(Он больше не жив...)

Эта фраза ворвалась в моё сознание, разорвала ночную тишину и привычный порядок жизни. Сначала она словно проскользнула мимо - мозг, ещё укрытый остатками сна, отказался её принять. Было чувство, что это ошибка, что сейчас я встряхнусь, соберусь, найду решение, как делал сотни раз раньше, и всё встанет на свои места. Но в этот раз исправлять было нечего.

Эти слова не входят в сознание мгновенно. Они падают внутрь, как камень в глубокую шахту, и исчезают в темноте. Разум отталкивает их, словно чужеродное тело, пытается выплюнуть обратно, вернуть привычную картину мира. Но новость - это замедленная атомная бомба.

Сначала она падает в глубину. Потом, спустя несколько мгновений, начинает разрываться где-то там, внутри, и взрывная волна медленно, неумолимо расползается по всему существу. Она докатывается до каждой клетки организма - и всё, что было тобой, начинает содрогаться. Сознание отчаянно пытается заглушить её, спрятаться, повернуть время вспять. Но волны идут снова и снова. Вторая, третья, четвёртая. Каждая новая сильнее предыдущей.

С каждой новой волной реальность становится тяжелее. Теряется дыхание. Мысли ломаются, как ветки под тяжестью льда. В такие минуты можно сойти с ума, потерять рассудок, раствориться в боли. Я сам не знаю, что удержало меня - то ли любовь, то ли отчаяние, то ли чудо.

Саша ушёл тихо. Он был у своей подруги в деревне под Аугсбургом. Днём они сходили с её мамой в бассейн, вернулись домой, смеялись, ужинали. Всё было как всегда, даже лучше, чем обычно. А ночью, около двух часов, подруга проснулась и заметила, что он не дышит. Всё произошло мгновенно и без борьбы. На его лице застыло спокойствие, будто он просто заснул чуть глубже, чем обычно, и шагнул туда, куда нам пока нет доступа.

Аутопсия показала: в организме не было ни наркотиков, ни алкоголя. Только микроследы Tavor - лёгкого успокоительного, которое Саша иногда принимал, чтобы заснуть. В квартире не нашли ничего подозрительного. Сердце просто остановилось. Внезапно. Как будто оно решило, что земной ритм исчерпан.

Ему было всего двадцать три года. Это был рассвет, начало пути, когда жизнь только разворачивается навстречу. Время, когда всё должно открываться - горизонты, планы, мечты. Но смерть в таком возрасте - это не просто утрата. Это вырванный из книги разворот, на котором должны были появиться страницы будущего. И эти страницы мы никогда не прочтём.

Мы с Наташей решили не смотреть на него после того, как сердце остановилось. Не потому, что не хватило сил. Наоборот - потому что любили Сашульку слишком сильно. Мы хотим помнить его живым: смеющимся, упрямым, настоящим. Для нас в закрытом гробу он не умер. Он просто уехал в путешествие. Его нет в привычных координатах, но он есть везде, где живёт наша любовь.

И здесь, в этой точке, я понял: эта книга, которую вы держите перед глазами, не только о моей боли, не только о моём опыте с наркотиками, ошибками, падениями, встречами со смертью. Она о будущем.

Она начинается именно здесь - с момента, когда я оказался лицом к лицу с самым страшным, что только можно представить. Но это не конец. Это начало пути. Я хочу рассказать о том, как оставаться верным себе, своей душе, своим мечтам, несмотря на шум внешнего мира. Как не поддаваться матрице, которая захватила миллионы людей, отключила критическое мышление, выжгла понимание причинно-следственных связей и лишила способности помнить, зачем душа пришла в этот мир.

Я много лет работаю с людьми и вижу одно и то же: многие не живут, они просто пребывают здесь. Их глаза смотрят, но не видят. Их сердце бьётся, но не чувствует. Но ведь каждый из нас рождён не для того, чтобы существовать, а чтобы познавать, проживать, расти и любить.

Если в этом мире есть что-то сильнее смерти, то это любовь. Она не умирает. Она продолжает жить даже тогда, когда сердце замолкает. И ещё одно - память души о своём предназначении.

Эта книга о том, как вернуть эту память. О том, как не потерять дорогу домой, даже если реальность рушится вокруг.

Всё только начинается.

Глава 58. Жизнь после ямы

Когда приходит горе, когда сердце разрывается от невосполнимой потери, слова становятся бессильными. Любая логика рушится, привычные ориентиры стираются, и весь мир превращается в безликий серый фон. И тогда остаётся лишь один вопрос, который крутится в голове бесконечно: как жить дальше?

Нет универсального ответа. Нет правильного пути, который подошёл бы каждому. Я могу только поделиться тем, как мы с Наташей проходили этот путь. И, возможно, кому-то это откликнется.

Сначала приходит ступор. Онемение. Мир словно накрывает плотным туманом, и каждый шаг даётся с усилием. Время не лечит. Жизнь просто становится другой. Она перестаёт течь по привычному руслу, и ты вынужден искать новые берега, даже если совсем не хочешь. После ухода Саши мы с Наташей оказались в совершенно иной реальности. Всё, что было «до», осталось в памяти, но всё, что было «после», требовало сил, которых почти не осталось.

Мы похоронили Сашу рядом с моей мамой, его бабушкой. И с того дня у меня начался новый внутренний путь - понять, что же происходит с душой, когда тело остаётся в земле.

После смерти мамы я много изучал религии, книги, труды разных мыслителей. Я искал объяснение в христианстве, исламе, буддизме. И хотя каждая из традиций говорит о смерти по-своему, я увидел одну простую и бесспорную для себя истину: душа не умирает. Об этом говорят не только священные тексты. Об этом пишут учёные, физики и врачи, об этом рассказывают обычные люди, пережившие опыт клинической смерти. Энергия не исчезает. Она переходит в другое состояние. Она может изменять форму, движение, скорость, но исчезнуть полностью не может. Это закон природы.

И если наше тело - это всего лишь оболочка, хрупкий сосуд, ограниченный временем и пространством, то душа - это сама энергия жизни. Она не имеет возраста. Она не подчиняется земным законам. Она продолжает путь. Она может возвышаться, наполняться новым опытом, а может, возможно, возвращаться сюда вновь, чтобы пройти ещё один круг познания.

И это понимание стало для меня опорой. Я осознал: Сашина душа не исчезла. Он продолжает жить - в ином измерении, в ином состоянии, но живёт. И если я, цепляясь за свою боль и страдание, буду держать его душу возле земли, я лишь помешаю ему идти дальше. Поэтому мы с Наташей приняли решение: наша задача - не удерживать, а помогать. Мы старались направлять свои мысли так, чтобы не приковывать его к земле, а, наоборот, давать ему силу и свет.

Конечно, это было невыносимо трудно. Эмоции разрывали изнутри, и без поддержки мы бы не справились. Наш домашний врач, который знает нас больше двадцати лет, сразу понял, в каком состоянии мы оказались. Он посоветовал простое средство - валерьяну. На самые тяжёлые дни выписал успокоительные. Даже предложил антидепрессанты. Мы купили их, но оставили в стороне. Я думал, что смогу пройти через это сам, опираясь на опыт прошлых потерь. Но уход сына оказался испытанием, не сравнимым ни с чем.

Я понял, что ни алкоголь, ни таблетки не способны заглушить эту боль. Они на миг отнимают сознание, но не меняют реальность. А реальность была такова: мой сын ушёл. Его тело я больше не увижу, но душа жива. Значит, единственный выход - прожить эту боль. Принять её. Сделать шаг навстречу новому состоянию жизни.

Я начал с малого. Дыхательные практики, утренняя гимнастика, прогулки с собакой. Эти простые вещи удерживали меня на поверхности, когда тьма тянула вниз. Раза два я позволил себе выпить одну-две рюмки алкоголя и тут же почувствовал, что это тупик. Мы с Наташей решили: ради чистого пути души Саши мы полностью отказываемся от алкоголя.

И всё же в день похорон мы не справились бы без сильных успокоительных. Даже под их действием горло сжимал ком, и слёзы текли без остановки. Я никогда раньше не был в таком состоянии. С момента гибели брата я не смог выжать из себя ни одной слезы, настолько был зажат. Даже после ухода мамы эмоции души не смогли прорваться наружу сквозь жёсткую блокаду. Но теперь всё прорвалось. Слёзы лились сами, без остановки, и это было не только больно, но и очищающе.

Я почувствовал, что внутри меня словно прорвалась дамба. Годы сдержанных эмоций, горечи и боли наконец нашли выход. И впервые за долгое время я ощутил освобождение. Пусть через слёзы, но я снова стал живым.

И за это я благодарен своему сыну. Даже уйдя, он подарил мне возможность выпустить наружу то, что я столько лет держал в себе. Он дал мне силу открыть сердце.

Жизнь после такой потери никогда не станет прежней. Но она продолжается. Продолжается для нас и продолжается для души Саши - на своём новом уровне. И теперь моя задача - прожить свою жизнь так, чтобы там, где он сейчас, он чувствовал нашу любовь и наш свет.

Глава 59. Новый виток пути

Я благодарен вам за то, что вы продолжаете читать мою книгу «Против течения».

Она начиналась с простого желания: поделиться опытом, рассказать, как взрослый человек, имея семью, детей и успех в бизнесе, решил из любопытства попробовать запрещённые вещества. Хотелось понять их природу, их эффект, их свойства и увидеть, к чему это приведёт.

Вы уже стали свидетелями того пути, который мне пришлось пройти. Вы видели, через какие испытания, трагедии и внутренние падения я прошёл. Я рассказал вам о гибели моего брата Миши, об уходе отца, о смерти мамы, о внезапной трагической потере моего сына Сашульки. Всё это я описывал честно, максимально эмоционально, потому что именно через эти переживания формировалось понимание, из которого родилась эта книга.

Но цель книги не сводилась к рассказу о наркотиках. Они были лишь отправной точкой. Главное - показать мир, в котором мы живём, и те ловушки, которые подстерегают каждого.

Сейчас, когда я оглядываюсь вокруг, я вижу, как резко меняется реальность. В западных странах всё шире легализуются ранее запрещённые вещества. Марихуана, о которой ещё недавно говорили с осторожностью, сегодня преподносится как «лёгкая субстанция», даже полезная для здоровья. Молодёжь собирается в городских парках, скверах, на улицах и раскуривает то, что называют «трубкой мира». Запах разносится по улицам, а сами они, казалось бы, растворяются в нём. Они не думают о будущем, о целях, о созидании - они просто находятся в состоянии покоя, покоя иллюзорного.

И это лишь часть картины. Проблема депрессий растёт как снежный ком. Антидепрессанты выписываются всё чаще, их количество за последние десять-двадцать лет увеличилось во много раз. Люди ищут способ заглушить пустоту, тревогу, внутреннюю боль. А мир вокруг них - кризисный, экономический, политический, духовный. Инфляция, нестабильность, стресс, новые войны, обрушение привычной социальной структуры - всё это отражается на психике человека.

Молодёжь, наблюдая за старшими поколениями, видит одно: жизнь полна напряжения, бессмысленной работы, бессонных ночей и усилий, которые кажутся никому не нужными. И вместо того чтобы искать свои цели, они всё чаще уходят в «зону комфорта» - социальные сети, TikTok, Instagram, игры. Там легко «не думать», «отключаться», «отдыхать» от реальности. И одновременно растёт потребление препаратов - от лёгких до тяжёлых, вплоть до опиоидов, которые сильнее героина.

Снижается рождаемость, люди теряют связь с собственными амбициями, со смыслом, с собой. Всё это создаёт глобальный фон апатии и отчуждения,

который трудно игнорировать. Но именно в этом и заключается поворотная точка: видеть проблему и решать её.

На своём опыте я хочу показать, что даже в такой обстановке можно найти путь, как вытащить себя из болота, из состояния депрессии, апатии, прокрастинации. Как, словно барон Мюнхгаузен, подтянуть себя за волосы из трясины, когда кажется, что выхода нет.

Да, иногда нужно полное обнуление. Полная перезагрузка. Путешествия, новые привычки, внимание к телу, к здоровью, к мелочам. Важно снова научиться радоваться простому - солнечному утру, дыханию свежего воздуха, прогулке с собакой, тёплому общению, книге, музыке, искусству. Это и есть маленькие шаги к большой внутренней трансформации.

Мир пытается манипулировать нами через социальные сети, через алгоритмы, создавая иллюзию нужного выбора, направляя мысли и эмоции. Но у каждого из нас есть свобода: идти против течения или позволять себе течь по реке манипуляций.

Я не дам вам универсального рецепта. Но на своём примере покажу, как шаг за шагом можно восстановить внутреннюю силу, направить жизнь в созидательное русло, даже если всё вокруг рушится.

И вот что важно: то, что вы читали до сих пор, - это только начало. Впереди самое интересное. Я уверен, что многие из вас найдут здесь ответы на свои вопросы, увидят способы выстраивать жизнь заново, создавая смысл и радость.

И в конце этой книги я, возможно, расскажу вам тот самый секрет, который мой сын хранил в себе более десяти лет. Секрет, который он открыл мне только практически перед своим уходом.

Этот секрет станет тем финальным ключом, который соединяет всё, что мы прошли, всё, о чём я рассказывал, и то, к чему мы придём.

Глава 60. Свет знания и тьма неизведанного

Всё, что вы будете читать дальше, - это мои личные размышления, моя картина мира, основанная как на наблюдениях за жизнью, так и на определённых достижениях науки и эволюции человеческого сознания.

Эти размышления не претендуют на абсолютную истину, но они стали для меня опорой и направлением, своего рода внутренним компасом, который, подобно Полярной звезде, помогает находить дорогу тогда, когда вокруг сгущается тьма. И прежде чем перейти к главным вопросам, к тем основам, о которых мне хотелось бы поговорить с вами, я должен вернуться к одному образу, который как нельзя лучше отражает развитие человеческого познания.

Представьте себе абсолютно тёмную ночь, где не видно ничего, кроме бесконечной черноты. И вдруг в этой тьме загорается крошечное пламя свечи. Оно колышется на ветру, но уже создаёт вокруг себя небольшой круг света. Через некоторое время рядом вспыхивает вторая свеча, потом третья, четвёртая, и тьма отступает чуть дальше. Со временем человек изобретает лампу, которая заменяет свечи, потом появляются фонарики, затем люминесцентные трубки, дающие больше света и распространяющие его дальше.

И, наконец, появляются современные LED-лампы, регулируемые по яркости и цветовой температуре, которые позволяют освещать пространство ещё шире. Но, несмотря на всё это, свет никогда не распространяется бесконечно: есть область яркости и ясности в центре, есть зоны полутени и серости, где уже не всё так очевидно и ясно, и есть пространство, куда свет уже не доходит совсем, и там снова царит тьма.

Этот простой пример можно считать метафорой человеческого познания и эволюции науки. В центре - то, что нам известно наверняка, то, что проверено тысячами опытов и расчётов, то, что мы называем законами физики, химии, биологии или математики.

Чуть дальше - серые зоны, где наука пока не имеет точных ответов, а лишь строит гипотезы, иногда противоречащие друг другу, где учёные спорят и выдвигают теории, которые со временем могут либо подтвердиться, либо быть полностью опровергнутыми. А за серыми зонами снова наступает

область тьмы - пространство, куда человеческий разум пока не способен заглянуть, где не помогают ни телескопы, ни микроскопы, ни самые совершенные вычислительные машины.

Именно эта граница света и тьмы всегда была для меня особенно важна, потому что она напоминает о том, что наша способность познавать ограничена. Человек привык доверять только тому, что можно измерить, взвесить, повторить в эксперименте, но реальность куда больше и глубже, чем рамки наших пяти чувств и даже возможности самых совершенных приборов.

То, что мы не можем потрогать, рассмотреть или зафиксировать формулой, вовсе не означает, что этого не существует. Это лишь значит, что пока нам недоступны инструменты, позволяющие увидеть или осознать это, и, возможно, они никогда не будут доступны в привычном смысле.

Современная наука сделала колоссальный рывок вперёд, особенно в области квантовой физики и квантовой механики, где привычные законы перестают работать так, как мы ожидали, и где открываются парадоксы, противоречащие логике обыденного сознания. Частица может находиться одновременно в двух состояниях, сам факт наблюдения способен менять результат эксперимента, а многие явления и вовсе пока невозможно объяснить словами, привычными нашему восприятию.

Всё это снова и снова возвращает нас к осознанию того, что человеческое знание - лишь маленький островок света среди огромного океана неизвестности.

И вот именно здесь, на границе света и тьмы, рождается главный вопрос, который каждый человек рано или поздно задаёт себе: что стоит за всем этим, что является первоосновой, где начало начал, где исток, из которого рождается всё? Для меня этот вопрос естественным образом перешёл в тему Бога.

После ухода моей мамы я особенно остро почувствовал необходимость искать ответы на вопросы, которые невозможно было закрыть только научными доводами или рациональными объяснениями.

Я обратился к религиям, старался понять их суть, не становясь экспертом или богословом, а скорее ища сердцем то, что могло бы объяснить мне, что же находится за пределами нашего света. Я изучал разные традиции, сравнивал, пытался найти в них общую основу. И я могу сказать, что того, что я узнал, мне оказалось достаточно, чтобы выстроить собственное понимание, свой личный фундамент.

Я не могу назвать себя человеком, который постиг глубину всех религий, но я получил то, что искал. Я нашёл ответы, которые позволили мне иначе взглянуть на жизнь и смерть, на смысл существования, на то, что мы называем душой и духом.

И об этом - о том, что для меня значит Бог, как я понимаю религии и в чём вижу их ценность, - я расскажу в следующей главе.

Глава 61. Возвращение к истокам

Я родился и вырос в стране, которой больше не существует. В великой державе, имя которой - Советский Союз.

На карте сегодняшнего мира место моего рождения - это уже другое государство, независимый Казахстан, современный, цивилизованный, уверенно идущий своим путём.

Но те времена, в которых я провёл детство, сформировали целое поколение людей, воспитанных на совершенно особой идеологии.

В стране, где я рос, была всего лишь одна официальная религия - коммунизм. Она не называлась религией, но по сути ею являлась. В неё верили, в неё вкладывали смысл жизни, ради неё жертвовали собой. Люди поклонялись не Богу, а идее светлого будущего, справедливости и равенства.

Это была вера в утопию, вера в то, что человек способен построить рай на земле без вмешательства высших сил.

Коммунизм имел все атрибуты настоящей религии: пророков - вождей, священные книги - труды Маркса и Ленина, свои ритуалы - демонстрации,

собрания, лозунги. Даже символика - красное знамя, серп и молот - несла в себе почти мистическую энергию коллективного поклонения.

И если вдуматься, религия - это система верований, объединяющая людей вокруг единой идеи, задающая моральные ориентиры, формирующая внутренние принципы и внешний порядок жизни.

В этом смысле коммунизм был религией, только без Бога. Это была вера в человека как творца и судью, вера в разум и коллектив, но не в душу.

И всё же, несмотря на то, что в Советском Союзе любое упоминание о Боге не поощрялось, вера жила. Она пряталась в домах, в кухонных разговорах, в тихих молитвах бабушек перед сном.

Когда мне было чуть больше года, мои родители решили меня крестить. Сделали это тихо, без огласки, потому что время было непростым. Так я стал православным христианином, хотя сам ещё ничего не понимал.

И сегодня я глубоко благодарен родителям за этот шаг. Он, возможно, стал для меня невидимой нитью, которая позже, спустя десятилетия, помогла найти дорогу к осознанию истинной сути веры.

Но в детстве я рос в мире, где религия была чем-то запретным, почти мифическим. Мы изучали физику, химию, математику, историю, но не говорили о душе.

И если кто-то спрашивал о Боге, ему отвечали фразой: «Это пережиток прошлого». Однако чем старше я становился, тем сильнее ощущал: в человеке есть что-то, чего никакая идеология не способна объяснить. Какая-то искра, которая не принадлежит материи.

Позже, уже во взрослой жизни, общаясь с разными людьми, я всё чаще замечал, что слово «Бог» вызывает у каждого своё представление. Для одних Бог - это строгий Судья, для других - Любовь. Для третьих - Вселенная, энергия, сознание, свет или даже просто внутренний голос.

И чем больше я слушал, тем яснее понимал: каждый человек создаёт своего Бога. Он формирует Его образ из собственных страхов, надежд, веры и опыта. Бог становится зеркалом его души.

Это осознание многое во мне перевернуло. Я никогда не спорил с людьми о религии. Ведь вера - не предмет доказательств. Это не формула, которую можно вывести. Это внутреннее состояние, соединение с чем-то большим, чем мы сами.

Поэтому я всегда с уважением отношусь к любому выбору человека - к его вере, его пути, его способу общения со Вселенной.

Когда я оказываюсь в другом городе или стране, я стараюсь посетить храм, мечеть, синагогу, буддийский монастырь - неважно, к какой религии они принадлежат. В каждом из этих мест я чувствую особую чистоту, уникальную частоту молитвы.

И пусть слова разные, языки разные, но суть одна - человек стремится к Источнику, к Свету, к Творцу.

Я убеждён, что каждая молитва имеет свою вибрацию, свой энергетический код. Это как волна, которая идёт из человеческого сердца и возвращается обратно, принося покой, ясность и веру.

И если бы люди научились слышать эти волны, если бы они могли увидеть, как их молитвы переплетаются в одном пространстве, они бы поняли, что нет разделения. Есть лишь разные пути к единому центру.

То, что я буду рассказывать дальше, - это не проповедь и не попытка кого-то убедить.

Это мой путь, мой опыт, мои наблюдения и выводы, сделанные не из книжных цитат, а из прожитого. Поэтому прошу лишь одного: воспринимайте всё, что будет дальше, спокойно и осознанно.

Возможно, вы не согласитесь с моими взглядами, и это совершенно нормально. У каждого своя дорога. Главное, чтобы она вела к свету.

В следующей части я расскажу, каким стало моё собственное понимание Бога - без догм, без рамок, без страха.

Информационная вставка

История мировых религий и их пути

С самого начала времён человек поднимал глаза к небу и задавал один и тот же вопрос: кто я и зачем живу? В каждом уголке Земли люди искали ответ - в песнях, молитвах, тишине пещер и храмов. Так рождались религии - как зеркала человеческой души, стремящейся понять, откуда она пришла и куда возвращается.

Если взглянуть на духовную карту мира сегодня, можно увидеть несколько великих путей, по которым человечество идёт уже тысячелетиями.

Индуизм - самая древняя из всех живых религий. Ему более четырёх тысяч лет, и возник он в долине реки Инд, на территории современной Индии. Это не просто вера, а целый мир взглядов, философий и образов жизни. В индуизме нет единого пророка или основателя. Он строится вокруг идеи о том, что всё существующее - проявление единого Абсолюта, Брахмана, а душа человека, атман, проходит через множество рождений, пока не освободится от круговорота кармы. Сегодня индуизму следует более 1,2 миллиарда человек.

Через тысячу лет после зарождения индуизма появился буддизм - как тихий протест против бесконечных жертвоприношений и ритуалов. Его основатель, принц Сиддхартха Гаутама, прозванный Буддой, ушёл от роскоши и власти, чтобы найти путь к внутреннему освобождению. Он учил, что страдание - это не проклятие, а следствие человеческих желаний, и, лишь осознав их природу, можно достичь состояния нирваны. Сегодня около полумиллиарда людей следуют учению Будды, и хотя внутри буддизма существуют разные школы - тхеравада, махаяна, ваджраяна, - суть у них одна: путь к просветлению лежит через познание самого себя.

На Ближнем Востоке, среди пустынь и оливковых холмов, зародилась вера в единого Бога - иудаизм. Еврейский народ считал себя народом Завета, ведь именно с ним Бог заключил соглашение, дав Тору - закон, в котором изложены заповеди и путь праведной жизни. В иудаизме ждут прихода

Мессии - Спасителя, который установит царство справедливости. Эта религия не стремилась покорить весь мир, но её влияние оказалось колоссальным: из иудаизма выросли две другие великие религии - христианство и ислам.

Христианство возникло в I веке нашей эры и стало продолжением и одновременно новым началом. Его основой стала личность Иисуса Христа - человека, которого христиане признают Сыном Божиим, пришедшим спасти мир. Учение Христа о любви, милосердии и прощении распространилось по всей Римской империи и далеко за её пределы. Со временем христианство стало самой многочисленной религией на Земле - сегодня в нём более 2,4 миллиарда последователей.

Но и внутри христианства история шла своими путями. В первые столетия верующие составляли единую Церковь, но со временем в ней возникли различия - в языке, традициях, понимании догматов. В 1054 году произошёл Великий раскол, разделивший христианство на Западную, католическую, и Восточную, православную, ветви. Католицизм сохранил центр в Риме и подчинение Папе, а православие развивалось как союз самостоятельных церквей - греческой, русской, сербской и других.

Спустя ещё полтысячелетия, в XVI веке, в Европе началось Реформационное движение, когда немецкий монах Мартин Лютер выступил против злоупотреблений католической церкви. Так родился протестантизм - третья большая ветвь христианства, призывающая к личной вере, свободному чтению Библии и внутреннему духовному опыту.

Позже протестантизм разделился на множество направлений: лютеранство, кальвинизм, англиканство, баптизм, методизм, пятидесятничество и многие другие. И хотя обряды и акценты в них различаются, суть христианства остаётся неизменной - вера в Бога, воплотившегося в Иисусе Христе, и надежда на спасение через любовь и веру.

Особняком в истории христианства стоит Церковь Иисуса Христа Святых последних дней, более известная как мормоны. Эта религия возникла в США в XIX веке и отличается от традиционного христианства тем, что её последователи используют Книгу Мормона наряду с Библией, верят в возможность прямого откровения от Бога и имеют особое понимание природы Троицы.

Мормоны сами считают себя христианами, хотя традиционные ветви христианства обычно выделяют их как отдельное направление. Сегодня в мире насчитывается несколько миллионов мормонов, и их религия продолжает активно развиваться.

Ислам, последняя из трёх авраамических религий, возник в VII веке в Аравии. Его пророк Мухаммед передал учение о едином Боге - Аллахе - и записанное слово Божие, Коран. Ислам быстро распространился от Индии до Испании, создав великую цивилизацию, в которой наука, философия и вера переплелись в единую ткань. Сегодня в мире около 1,9 миллиарда мусульман.

И, как и в христианстве, внутри ислама со временем появились разветвления - сунниты и шииты, различающиеся в понимании преемственности духовной власти после смерти Пророка.

Если взглянуть шире, мы увидим и другие пути: сикхизм - веру, соединяющую идеи индуизма и ислама; даосизм и конфуцианство - китайские духовные традиции, в которых человек ищет гармонию с природой и обществом; синтоизм - японскую религию, основанную на почитании духов природы, предков и сил мира.

Но две религии особенно выделяются своим масштабом и влиянием на судьбу человечества - христианство и ислам. Они объединяют большую часть верующих планеты, и хотя их пути расходятся, истоки у них одни.

Обе веры ведут начало от праотца Авраама, обе признают единого Бога, обе чтут священные писания, проповедуют любовь, сострадание и справедливость. Обе верят в жизнь после смерти и в Судный день. Но фундаментальное различие между ними заключается в образе Христа.

Для христиан Иисус - не просто пророк, а сам Бог, ставший человеком ради спасения мира. Для мусульман Он - великий пророк, один из посланников Аллаха, но не Сын Божий. Это различие определило разные пути веры, но и сегодня миллиарды людей по обе стороны молятся единому Богу, называя Его по-разному.

И всё же во всех этих религиях живёт одна и та же человеческая тяга - стремление понять смысл жизни, найти свет в себе и почувствовать присутствие чего-то большего, чем мы сами.

Глава 62. Смысл веры и природа религии

Давайте для начала разберёмся, что же такое религия на самом деле. Когда произносишь это слово, в сознании большинства людей сразу всплывают образы храмов, молитв, священных книг, ритуалов и обрядов. Кажется, что религия - это непременно связь человека с Богом, путь к чему-то божественному, возвышенному, недостижимому. Но если попытаться отойти от привычных ассоциаций и взглянуть на это слово глубже - с точки зрения его происхождения, смысла и сути, - то перед нами открывается совсем иная картина.

Само слово *religio*, как считают многие исследователи, происходит от латинских корней *re* - «восстановление» и *ligare* - «связывать». То есть изначально религия - это не догма, не набор правил и не институт власти, а восстановление связи. Связи человека с чем-то большим, чем он сам, с истоком, с источником жизни, с высшим сознанием.

И если отбросить весь налёт символов, церемоний и обрядов, то суть религии - это извечное стремление человека понять, откуда он пришёл и зачем живёт, что скрывается за этим миром форм и в чём заключается его собственная природа.

На протяжении тысячелетий люди пытались объяснить необъяснимое. Они искали ответы на вопросы о смысле жизни, о начале и конце мироздания, о тайне смерти и продолжении бытия. И этот поиск воплощался в разные формы - в мифы, предания, философские учения, затем в вероисповедания и религиозные системы. Смысл превращался в символ, символ - в ритуал, ритуал - в традицию, и постепенно сама суть терялась за пышным фасадом веры.

Люди создавали структуры, институты, придумывали образы, одеяния, ритуальные действия, и всё это начинало жить отдельной жизнью, зачастую отдаляясь от того изначального чувства, ради которого всё и зарождалось, - чувства связи с Источником.

Если смотреть на религию не через призму конфессий, а шире, то под это понятие можно отнести практически любую систему убеждений, которая объединяет людей вокруг определённой идеи и направляет их поведение. Вера в вечную жизнь, вера в науку, вера в коммунизм, капитализм, прогресс, успех, технологии, даже в сетевой бизнес - всё это, по сути, разновидности религий. Потому что во всех них присутствует одно и то же: вера, система убеждений, свод правил и образ желаемого идеала.

Когда я начал глубже вникать в природу веры, я понял, что религия - это прежде всего система, выстроенная для передачи определённого мировоззрения, набора принципов, регулирующих поведение человека через механизм поощрения и наказания. Это мощный инструмент, способный направлять массы, формировать их восприятие добра и зла, истины и лжи. Но, осознавая это, я также понял, что Бог как Источник всего сущего не имеет отношения ни к одной религии.

Бог - это не идея, не догма, не образ. Он не помещается ни в рамки одной культуры, ни в тексты священных книг. Бог - это Логос. Как говорил апостол Иоанн: «В начале было Слово». Но если обратиться к первоисточнику, к греческому слову Logos, то его смысл оказывается куда глубже. Логос - это не просто «слово», а разум, сознание, замысел, тот высший принцип, из которого всё рождается и которым всё пронизано. Это нечто вечное, безначальное и бесконечное.

Именно поэтому я не могу отождествлять Бога с религией. Для меня Бог - это Источник, Абсолют, Высшая Осознанность, из которой всё исходит и к которой всё возвращается. Это не персона и не объект поклонения, а живая, вечная субстанция, присутствующая в каждом из нас, в каждом атоме, в каждой частице света.

Я не следую ни одной конфессии. Хотя я крещён в православной церкви и с уважением отношусь к вере и решению своих родителей, моё сегодняшнее понимание Бога выходит за рамки догматических представлений. Я не отвергаю религии и уважаю те светлые мысли, которые они доносят до сознания верующих, но также понимаю, что все они - лишь разные языки, на которых человечество пытается говорить с Источником.

Сегодня я следую трём простым законам, которые считаю универсальными и божественными по своей природе.

Первое - не навреди себе.

Второе - не навреди другим.

Третье - не навреди Вселенной.

Эти принципы я ощущаю как основу любого здорового пути - будь он духовным, научным или жизненным. Всё остальное - лишь формы и интерпретации.

Если говорить о духовных учениях, то ближе всего мне буддизм - не как религия, а как метод самопознания. Он учит наблюдать, познавать природу ума, видеть, что источник страдания и освобождения находится внутри нас самих. И в этом я нахожу огромную мудрость.

Когда меня спрашивают, верю ли я в Бога, я всегда отвечаю: я верю Богу.

И в этих словах вся разница. Потому что верить в Бога - значит искать Его вовне, среди догм, храмов и текстов. А верить Богу - значит слышать Его внутри себя. Это не поклонение, а доверие. Не просьба, а благодарность. Не страх, а осознанность.

Глава 63. Когда Вселенная вдохнула жизнь

Иногда я останавливаюсь и пытаюсь представить себе тот момент, который мы называем началом всего, - момент, когда ничто внезапно стало чем-то, когда бесконечно плотная, горячая точка, которую физики называют сингулярностью, начала расширяться и породила время, пространство, материю и всё, что мы называем реальностью. Я называю этот момент просто «импульсом», потому что это слово звучит живо, динамично и отражает суть того мгновения: движение, порыв, рождение возможности - вот что произошло тогда, когда Вселенная впервые вдохнула жизнь.

Чтобы попытаться понять это, я люблю пользоваться образом капли воды. Маленькой, сосредоточенной, кажущейся простой и ничтожной. Но представьте, что эта капля вдруг превращается в целый океан: всё пространство воды, весь потенциал энергии и материи, заключённый в

одном крошечном объёме, внезапно высвобождается, растекается, создаёт волны, течения, глубины и жизнь. Так и сингулярность - это не просто точка, это концентрированное всё, из которого рождается бесконечная Вселенная.

Учёные называют это состояние сингулярностью. В нём привычные нам пространство и время теряют смысл, плотность и температура кажутся бесконечными, и мы не можем это увидеть или измерить. Это как мысль, которую можно лишь почувствовать, но невозможно полностью охватить. Именно из этой точки возникла космологическая инфляция - мгновение, когда Вселенная начала стремительно разрастаться, словно вдохнула и поняла, что хочет быть больше, чем была. Этот мгновенный вздох определил будущее: расставил звёзды и галактики, создал пространство для жизни и возможность для всего того, что мы называем реальностью.

Но что сделало этот импульс именно таким, а не каким-то иным? Почему Вселенная устроена именно так, а не иначе? Ответ кроется в трёх вещах: в законах природы, начальных условиях и фундаментальных константах. Законы природы - это каркас, структура, правила, по которым строится всё существующее. Если бы они были другими, если бы протоны распадались иначе, массы частиц менялись случайно, а силы взаимодействия стали непостоянными, вся история космоса сложилась бы иначе, и жизнь, которую мы знаем, просто не возникла бы.

Даже в масштабах нашей планеты точность условий поражает воображение. Расстояние до Солнца, наклон оси Земли, присутствие Луны - всё это сработало как часы. Луна регулирует приливы и отливы, времена года задают ритмы, позволяющие животным выходить на сушу, и поддерживают устойчивость экосистем. Каждая мелочь, каждый фактор оказались точными до невероятной степени, чтобы жизнь могла зародиться и развиваться.

Особое впечатление производят фундаментальные константы. Например, постоянная тонкой структуры, альфа, со значением примерно $1/137$, определяет силу электромагнитного взаимодействия. Она буквально задаёт, как соединяются атомы, как образуются молекулы, как строится химия, из которой возникает жизнь. Малейшее изменение - и стабильной материи не было бы, не было бы ни жизни, ни разума. В этих числах скрыто чудо: баланс сил, гармония, точность, которая делает возможным всё, чем мы являемся.

Из этого импульса появляются первые строительные блоки материи - кварки, электроны, нейтрино. Они объединяются, образуют атомы и молекулы, облака газа и пыли. Из этих облаков рождаются первые звёзды и галактики, формируются тяжёлые элементы, из которых затем создаются планеты, океаны, атмосфера. И вот благодаря этому почти идеальному сочетанию законов, условий и констант появляется возможность для жизни - будущий океан живых существ, растений, животных и, в конечном счёте, человека.

Если смотреть на это через призму древних текстов, то Библия говорит: «Да будет свет», и свет появился. Коран описывает небеса и Землю как единое целое, разворачивающееся в бесконечности. Я бы сказал своими словами: «Импульс» родил пространство, развернул время, и всё пришло в движение. Наука объясняет, как это произошло, религия - почему и с каким смыслом, но обе дают понимание: мир - это результат упорядоченного, гармоничного процесса.

И теперь, когда Вселенная вдохнула жизнь, когда энергия и материя обрели свои формы и ритмы, наступает следующий этап: Земля ожила. Миллиарды лет спустя из гармоничного сочетания элементов, воды, минералов и света возникла жизнь на планете, и именно из неё, через миллионы поколений, появился человек. Но это уже история следующей главы - история Земли, её первых клеток, простейших существ и той искры, из которой возникла наша жизнь.

Глава 64. Логическая эволюция хаоса

Что было до начала? Этот вопрос всегда будоражил умы - и философов, и учёных, и простых людей, заглядывающих в ночное небо. Мы называем отправную точку Большим взрывом или, как я предпочитаю говорить, Импульсом, но никто из нас не знает, что предшествовало ему.

Наука честно признаётся: она не способна проникнуть за грань сингулярности, за то мгновение, когда всё, что существует, было сжато в одну бесконечно плотную точку - без пространства, без времени, без формы.

Может быть, когда-нибудь человечество приблизится к пониманию этой тайны, но, скорее всего, мы никогда не узнаем наверняка, что было до. И всё же даже величайшие умы, разбирающие уравнения мироздания, нередко

замирают перед простым осознанием: в этой гармонии слишком много порядка, чтобы она была случайной.

Для меня ответ всегда был очевиден: за всем этим стоит Бог. Не в религиозном, догматическом смысле, а как начало начал, как Абсолют, как Высшая Осознанность, породившая Импульс, из которого вышло всё. Та Сила, что сохраняет постоянные Вселенной неизменными, задаёт частоты атомов и направляет течение эволюции. Бог - не старец на облаке и не фигура из книг, а сама Суть, Разум, пронизывающий бытие.

И вот спустя миллиарды лет после того первого Импульса материя, пройдя путь огня и света, породила то, что мы называем жизнью.

Когда смотришь на звёзды, сложно поверить, что всё существующее вокруг нас - от гор до человеческих сердец - когда-то не существовало вовсе. Что когда-то не было ничего, кроме огня, газа и движения, и что этот хаос в какой-то момент стал упорядочиваться, охлаждаться, собираться в формы.

Вселенная, словно великий художник, долго подбирала краски, прежде чем впервые нарисовать живую картину. И вот спустя миллиарды лет после своего рождения она создала условия для того, чтобы жизнь смогла появиться не где-то далеко, а здесь, на нашей Земле.

Если бы можно было вернуться в то время, когда планета ещё только формировалась, мы бы не узнали её. Вместо голубых океанов и мягких облаков - кипящие моря, вулканы, удары молний, густой пар, камни, пепел. Казалось бы, ничто живое не могло существовать в таких условиях. Но именно в этой буре стихий, в недрах океанов, где из земли вырывались потоки горячих минералов и серы, началась история, которую потом назовут жизнью.

Там, в темноте, у подводных источников, где кипящая вода соприкасалась с ледяной толщей океана, произошла великая алхимия: из безжизненных веществ возникли первые органические соединения, из которых начали формироваться первые клетки.

Это было не чудо в религиозном смысле, а чудо самого бытия - момент, когда материя впервые обрела способность чувствовать, воспринимать и реагировать.

Учёные дали тому первому живому существу название LUCA - Last Universal Common Ancestor, последний универсальный общий предок всего живого. Но для меня это не просто название. Это символ того первого мгновения, когда планета впервые «вдохнула».

С того вдоха началась бесконечная история, в которой каждая форма жизни, каждая клетка, каждое движение стали продолжением того первого Импульса. Всё, что появилось потом, - растения, животные, человек - несёт в себе память об этом древнем начале. Мы все - нити одной ткани, сотканной из единого Источника.

Жизнь не сразу стала сложной. Она училась, пробовала, ошибалась. Миллиарды лет всё происходило незаметно, тихо, без спешки. И однажды произошло нечто, навсегда изменившее ход эволюции: одна клетка приняла в себя другую. Не уничтожила, не поглотила в борьбе, а позволила жить вместе.

Так родился симбиоз - сотрудничество, на котором держится весь живой мир. Внутри одной клетки появилась другая - та, что позже стала митохондрией, источником энергии для живых существ.

Именно благодаря этому союзу мы сегодня можем дышать, двигаться, думать, жить. Постепенно жизнь становилась сложнее, появлялись многоклеточные организмы, и каждая новая форма была чуть сложнее предыдущей, чуть умнее, чуть свободнее.

Со временем из воды вышли первые существа, способные жить на суше. Земля покрылась растениями, воздух наполнился кислородом, и планета впервые зазвучала как симфония.

Всё было связано: то, что росло, то, что двигалось, и то, что просто лежало на солнце. Каждое существо играло свою роль, но вся мелодия принадлежала одной жизни.

Прошли миллионы лет, и среди множества существ появились те, кого мы называем приматами, - подвижные, любопытные, с гибкими руками и глазами, способными следить за движением ветра.

Среди них выделилась ветвь, которая начала меняться. Она встретила трудности, холод, голод, одиночество и именно через эти испытания научилась думать, искать решения, создавать. Они начали пользоваться камнями, затем палками, потом огнём.

И вот из этих существ, медленно, шаг за шагом, появился человек. Не тот, которого мы видим в зеркале, а тот, кто впервые осознал, что может влиять на мир.

Мы часто говорим, что человек произошёл от обезьяны, но это упрощённое представление. Истина глубже: и человек, и современные обезьяны происходят от общего предка, жившего миллионы лет назад.

Просто одни ветви развивались по одному пути, другие - по другому. Мы не вершина, мы одна из ветвей. И если посмотреть на всё живое как на огромное древо, то каждая его часть, от корня до листа, несёт в себе тот же самый код - энергию жизни.

Когда я узнал, что примерно половина наших генов имеет аналоги у банана, я улыбнулся. Но дальше ещё интереснее. С мышами у нас совпадает значительная часть генов, а ДНК человека и шимпанзе сходна примерно на 98-99 процентов. Это напоминание о том, как тесно всё связано.

Мы родственники всему живому - бактериям, растениям, животным. В каждой клетке нашего тела живёт память о древней Земле, её океанах, тех первых существах, которые когда-то научились жить вместе. Мы - результат их выбора. Мы - продолжение той же жизни, просто осознавшей себя.

Учёные нашли свидетельства того, что все ныне живущие мужчины имеют общего предка по прямой мужской линии, которого называют Y-хромосомным Адамом, а все ныне живущие люди имеют общую прародительницу по прямой материнской линии - митохондриальную Еву.

Они не жили в одно время и не были парой, но стали началом линий, дошедших до наших дней. Все мы - потомки тех, чьи гены сумели пройти через тысячи поколений.

Это не делает нас особенными. Это лишь напоминает, что внутри каждого из нас живёт память о тех, кто был до нас, и о той жизни, которая однажды только начинала свой путь на молодой планете.

И чем больше я размышляю об этом, тем яснее понимаю: жизнь не кажется мне случайностью. Она словно хочет быть, хочет проявляться, пробиваться сквозь всё - через воду, камень, время. Она ищет форму, через которую сможет познать саму себя.

И сейчас, когда я смотрю на собственный путь, я вижу в нём отражение той же логики: от простого к сложному, от одиночества к единству, от тьмы к осознанию. Мы не отделены от жизни - мы и есть она. Та же энергия, та же материя, то же дыхание, просто осознанное в человеке.

Глава 65. Эволюция Человека

После всего, что происходило с этой молодой Вселенной - от рождения звёзд до появления первых живых клеток, - становится очевидно: сам факт существования жизни уже есть чудо. Но если вдуматься глубже, то появление в этой жизни возможности осознать само своё существование - это чудо во сто крат большее. Из материи, из хаоса, из звёздной пыли родилось существо, способное смотреть на небо и задаваться вопросом: кто я и зачем я здесь?

Учёные могут спорить о путях эволюции, механизмах отбора, случайных мутациях и естественных процессах, но есть то, что невозможно измерить формулами, - величие самого факта бытия. Ведь до нас, до появления человеческого взгляда, Вселенная существовала в молчании. И только человек дал ей возможность осознать саму себя через восприятие.

Когда я думаю об этом, я понимаю, что счастье не нужно искать в достижениях, богатстве или признании - оно уже заключено в самом факте нашего существования. Мы живы. Мы можем чувствовать. Мы способны размышлять о том, что такое жизнь. И если остановиться хотя бы на миг и по-настоящему это прочувствовать, приходит глубокое, почти священное чувство благодарности.

Быть живым - уже награда. Быть способным любить, страдать, искать, творить - это проявление той самой Божественной Искры, которая когда-то

породила первый Импульс, из которого родилась Вселенная. Мы не просто результат эволюции материи. Мы - её осознанное продолжение, тот момент, когда энергия впервые осознала саму себя.

И вот здесь начинается новая глава - история человека, история того, как жизнь, пройдя путь от простейших клеток к мыслящему существу, обрела разум, культуру, язык, память и душу.

Когда я думаю о том, что ты сейчас читаешь эти строки, я останавливаюсь и пытаюсь осознать одно простое, но невероятное чудо: ты существуешь. Ты живёшь, дышишь, чувствуешь, думаешь. И это не случайность - это результат миллионов лет эволюции, тысяч катастроф, эпидемий, войн, периодов голода и природных катаклизмов. Миллионы людей прошли этот путь до тебя, и их жизнь, их борьба, их ошибки и открытия создали возможность для того, чтобы ты появился именно здесь и сейчас.

Наша история начинается в Африке примерно 300-200 тысяч лет назад, когда на планете появились первые представители *Homo sapiens*. Эти люди были похожи на нас, но их разум только пробуждался. Они учились создавать орудия, разжигать огонь, объединяться в группы ради выживания. Каждый миг их жизни был борьбой. Они выживали благодаря смекалке, храбрости и способности предвидеть опасность. И всё это стало основой для того, чтобы мы могли существовать сотни тысяч лет спустя.

Медленно, шаг за шагом, люди расселялись по всей Земле, сталкиваясь с неизвестностью и опасностью. Они пересекали пустыни, горы, ледяные просторы. Они встречали других людей, конкурировали, учились, создавали сообщества. Они переживали эпидемии: чуму, от которой умирали миллионы, испанский грипп, вспышки неизвестных болезней, голод и холод. Каждое выживание было чудом, каждое спасённое поколение - победой над смертью.

И вот что поражает меня больше всего: ты - результат миллионов этих побед и выживаний. Множество поколений твоих предков встречались друг с другом, передавали свои гены, знания и идеи. Если посчитать, за твоим появлением стоят тысячи людей, тысячелетия опыта и жизни, которые соединились, чтобы однажды появился ты. И каждый шаг, каждое решение этих людей - от открытия огня до первой идеи построить дом, от первого

плуга до появления первых цивилизаций - привели к тому, что сегодня ты можешь читать эти строки.

Идеи - это то, что ведёт человечество вперёд. Всё, что создано человеком, когда-то начиналось как мысль, как идея. Первая ограда, первый дом, первый город, первые представления об обществе, науке и философии - всё это появлялось в разуме одного человека, а затем через поколения превращалось в реальность. Именно мысли, идеи и стремления одних людей создают основу для эволюции всех последующих поколений.

Не менее важно понять, насколько уникален сам факт твоего существования. Если бы миллионы деталей сложились иначе, если бы предки не встретились в нужное время, если бы кто-то из них не пережил болезнь, войну или катастрофу, тебя могло бы не быть. Но ты есть. Ты - чудо, подарок Вселенной, подарок Бога. И это не метафора, а реальность, в которой каждая частица твоего тела, каждый атом твоего мозга несёт в себе ту самую искру, ту самую альфу, которая была у истоков создания Вселенной.

Человечество переживало взлёты и падения: войны, эпидемии, извержения вулканов, землетрясения, наводнения, массовые вымирания. Сколько миллионов жизней было потеряно, сколько знаний, опыта и идей исчезло, и всё же жизнь продолжалась. И вот сейчас, спустя тысячелетия, ты - живое доказательство того, что жизнь побеждает, что разум побеждает, что идеи и стремления побеждают.

Когда я думаю обо всём этом, я понимаю: ты уже победитель. Ты уже прошёл через всё это, потому что ты здесь. Ты способен видеть, чувствовать, думать, творить. Ты несёшь в себе наследие миллионов поколений, миллионов идей, переживаний и побед. И это даёт невероятную силу и одновременно накладывает ответственность: жить, развиваться, творить и ценить каждый миг.

И теперь, когда мы посмотрели на путь человека от первых Homo sapiens до тебя, становится ясно: эволюция - это не только биология. Это борьба, идеи, опыт, культура и сознание, которые передавались из поколения в поколение. Именно этот путь делает твоё существование невероятным чудом, которое необходимо осознать и почувствовать всем сердцем.

Глава 66. Почему мы такие разные

Когда мы посмотрели на путь человека от первых Homo sapiens до тебя, мы начали понимать, насколько удивителен сам факт существования. Каждое дыхание, каждый миг осознания - это уже победа жизни.

И если предыдущая часть напоминала нам о силе эволюции и чуде нашего появления, то сейчас важно задуматься о том, как эта сила проявляется в каждом из нас. Почему мы такие разные? Почему у каждого свой характер, свои стремления, свои сильные и слабые стороны?

Ответ на этот вопрос кроется в глубинах нашей биологии, в истории наших предков и в уникальном сочетании генетики, культуры и идей, которые мы унаследовали. Но ещё глубже - в том, что делает нас личностью, формирует уникальный способ существования, восприятия мира и реагирования на него.

В этом заключается удивительная сила человека, который несёт в себе память миллиардов лет эволюции и тысячи историй, соединённых в одну жизнь.

Иногда я думаю: как так вышло, что мы все - люди и при этом настолько разные? Почему один человек смотрит на мир через призму логики и цифр, а другой чувствует его красками, звуками и мелодиями? Почему один готов рискнуть всем ради мечты, а другой боится потерять даже малое? Почему кто-то рождается с железной волей, а кто-то - с нежным сердцем? Откуда в нас столько различий, если, по сути, мы все дети одной планеты, одного происхождения, одной Вселенной?

Ответ скрыт в том, что делает нас нами. Наш геном - это библиотека из трёх миллиардов букв, в которых записана история всех наших предков.

В нём - сила и слабость, склонности и страхи. Мы не просто случайная комбинация генов. Мы - результат адаптации к множеству условий, через которые прошёл наш вид.

Каждый человек несёт в себе уникальный набор генов, и эти различия, пусть иногда и крошечные, формируют целый спектр особенностей.

У одних людей особенности дофаминовой системы сильнее связаны с поиском новизны, риска и движения. Другие отличаются большей эмоциональной устойчивостью, спокойствием, внимательностью к деталям и способностью легче переносить стресс.

В определённых условиях такие различия помогали выживать: в холодных землях, где особенно важны были терпение и планирование, или в жарких регионах, где решающую роль играли выносливость, быстрота реакции и гибкость мышления.

Так же, как и тело, наш мозг удивительно адаптивен. Внешне он у всех устроен сходным образом: два полушария, миллиарды нейронов, общая структура. Но внутри существуют бесконечные различия. Опыт, среда, питание, климат, культура, язык - всё это буквально меняет нейронные связи, создавая уникальные пути восприятия мира.

То, как ты видишь цвет, слышишь музыку и воспринимаешь эмоции, может немного отличаться от того, как это переживают другие, потому что в твоих глазах, генах и синапсах существует особенная настройка, созданная природой и временем.

Различия в цвете кожи, форме глаз, росте и даже в работе органов чувств - это тоже результат длительной адаптации. Там, где солнце палит беспощадно, кожа становилась темнее, чтобы лучше защищать тело от излучения.

Там, где было холоднее и меньше солнечного света, кожа становилась светлее, что помогало организму эффективнее вырабатывать витамин D. Менялись форма глаз и носа, пропорции тела, рост и особенности телосложения. Природа на протяжении множества поколений приспособливала человека к условиям жизни.

Но биология - лишь одна часть картины. Вторая часть - это культура, общественное сознание и место, где человек растёт. Ребёнок, выросший в горах, видит жизнь иначе, чем тот, кто вырос у моря.

Тот, кто жил среди песков, где каждый глоток воды воспринимался как подарок, иначе относится к простым вещам, чем тот, кто рос среди рек и

дождей. Язык, на котором говорит человек, традиции, вера, музыка, которую он слышал в детстве, - всё это формирует его внутренний мир.

Если вдуматься, общественное сознание - это тоже своего рода «живая матрица». Мы рождаемся в ней, учимся у неё, впитываем её принципы.

Мода, искусство, политика, представления об успехе - всё это создаёт систему координат, в которой мы растём. Где-то ценят спокойствие и скромность, где-то - силу и амбиции. Где-то учат служить обществу, а где-то - прежде всего отстаивать себя. И каждый человек становится отражением не только своего генома, но и той культуры, которая его воспитала.

Но за всем этим стоит нечто ещё более глубокое - идеи. Каждый дом, каждый город, каждая песня, каждая технология когда-то были всего лишь мыслью.

Одной идеей, появившейся в чьём-то уме. И эта идея, словно искра, передавалась дальше: от одного поколения к другому, от одного человека к тысячам.

Эволюция человека - это не только путь тела, но и путь идей. Каждая мысль, каждое открытие, каждая новая мечта двигали человечество вперёд.

И сегодня ты - носитель не только генетического кода своих предков, но и культурного, духовного и интеллектуального наследия всех поколений, живших до тебя.

Если задуматься, сколько поколений должно было смениться, чтобы появился ты? Сколько людей любили, страдали, выживали, умирали, рожали детей?

Тысячи поколений. Миллионы судеб. Если бы хотя бы один человек в твоей линии не выжил, не встретил другого человека, не сделал нужный шаг, не решился продолжить путь, тебя могло бы не быть.

Но ты есть. Ты живёшь, дышишь, чувствуешь. И в твоей крови течёт сила миллиардов лет эволюции, в твоих клетках находятся частицы звёзд, а в твоей душе живёт та самая искра, с которой началась Вселенная.

И если всё это сложить воедино, становится ясно: мы разные не потому, что кто-то лучше, а кто-то хуже, а потому, что каждый из нас - уникальная настройка жизни.

Каждый человек - это живой инструмент, созданный Вселенной для того, чтобы звучать своим тоном. И чем разнообразнее эта мелодия человечества, тем богаче сама жизнь.

Часть 67. Эволюция технологий и утраченный фокус

Эволюция человека не остановилась на теле, мозге или обществе. Природа передала эстафету самому человеку - теперь именно он стал создателем новых форм, новых миров, новых реальностей. Из костей и огня он создал металл, из металла - машины, а из машин - разум, который начал мыслить вместе с ним.

Технологии стали продолжением человеческих рук и сознания. Они ускорили прогресс, расширили горизонты, позволили человечеству делать невозможное. Но вместе с этим пришёл и новый вызов - вызов внутреннего равновесия. Человек научился управлять материей, но потерял контроль над вниманием. Он покорил пространство, но забыл, как побыть наедине с собой.

Если вдуматься, весь путь человека - это путь идей. Всё, что нас окружает сегодня: свет, тепло, здания, машины, компьютеры - когда-то было всего лишь мыслью, искрой в чьём-то разуме. Человек всегда стремился понять этот мир, освоить его, приспособить под себя. И каждый шаг в развитии технологий - это шаг в познании самого себя.

Когда-то человек держал в руках камень. Это был его первый инструмент, его первая победа над хаосом природы. Камень, огонь, копье - всё это было символом силы, знания и выживания. Потом он научился создавать колесо, приручать животных, строить жилища. Всё развивалось медленно, поколение за поколением, из уст в уста, из рук в руки.

Со временем появились металлы, кузнецы, мастера, ремёсла. Люди научились создавать то, чего не существовало в природе. Они перестали

быть просто частью мира - они начали этот мир изменять. Возникли города, общины, первые торговые пути. Потом появились письменность, корабли, механизмы, первые изобретатели, философы, мыслители. Всё ускорялось.

Человек изобрёл паровую машину, и началась новая эпоха. Заводы, станки, фабрики. С каждым веком изменения становились всё стремительнее. Электричество, телеграф, радио, автомобиль, самолёт, телевидение - всё это открывало новые горизонты. И вот XXI век перевернул всё. Компьютеры, интернет, мобильная связь, искусственный интеллект - то, что раньше занимало века, теперь происходит за десятилетия.

Сегодня мы живём в мире, где всё соединено. Одна мысль, высказанная в одном конце планеты, может за секунды разлететься по всему миру. Если раньше человек знал только то, что происходило в его деревне, то сегодня, открыв телефон, он узнаёт, что случилось в Японии, какие пожары бушуют в Канаде, какие выборы проходят в Америке, какие наводнения происходят в Индонезии. Поток информации больше не просто течёт - он обрушивается на нас лавиной.

Но с развитием технологий произошла ещё одна, менее заметная, но глубоко значимая перемена - человек перестал двигаться. Если раньше каждое действие требовало усилия - добыть воду, нарубить дров, пройти до поля, построить дом, - то сегодня всё можно сделать, не вставая с кресла. Автомобиль заменил шаги, пульт - движение руки, телефон - живое общение.

Физическая активность, которая раньше была естественной частью жизни, стала чем-то, что нужно специально планировать: посещать фитнес-залы, ставить напоминания о прогулке, покупать браслеты, чтобы считать шаги. Мы стали жить настолько удобно, что тело постепенно теряет свою первозданную силу.

Учёные отмечают, что уровень тестостерона у мужчин за последние двадцать-тридцать лет снизился почти на треть. Это колоссальная цифра. И речь не только о гормонах - речь о потере внутреннего огня, решительности, воли, стремления к преодолению. Мужчина перестаёт быть охотником, созидателем, защитником. Современный комфорт делает жизнь проще, но одновременно лишает человека той силы, которая когда-то была его естественным состоянием.

Тело, не получающее нагрузки, слабеет. Сознание, не сталкивающееся с вызовами, засыпает. А общество, в котором всё сделано для удобства, рождает поколение, которому не хватает внутреннего напряжения, чтобы двигаться вперёд. И парадокс заключается в том, что именно борьба, преодоление и усилие всегда формировали человеческий характер.

Сегодня же, в мире, где многое можно получить мгновенно, не приложив труда, исчезает само понятие ценности. Когда всё даётся легко, человек перестаёт понимать, за что действительно стоит бороться.

И именно в этот момент на него обрушивается новый враг - переизбыток информации.

Каждый день миллиарды людей пролистывают бесконечные ленты, короткие видео, заголовки и комментарии. Их мозг не успевает всё это переработать. Большая часть информации превращается в шум - фоновый мусор, который отнимает внимание, энергию и внутренний покой. Люди всё чаще теряют способность сосредоточиваться, анализировать, думать глубоко. Мы стали получать знания быстрее, чем способны их осознать.

Именно здесь рождается новая форма слабости - неспособность фильтровать информацию. В мире, где открыт доступ ко всему, настоящий навык заключается не в том, чтобы знать, а в том, чтобы выбирать. Отличать важное от бессмысленного, ценное от бесполезного, находить то, что действительно нужно именно сейчас, чтобы двигаться дальше, расти, создавать и менять жизнь к лучшему. Но у большинства людей этот навык постепенно атрофируется.

Сегодня миллионы людей ищут ответы не в себе, а в чужих мнениях. Они слушают блогеров, которые говорят громче всех, даже если говорят пустоту. Они верят тому, кто умеет привлекать внимание, а не тому, кто несёт смысл. Они становятся зависимыми от лайков и комментариев, как от новой валюты признания. Каждый одобрительный знак вызывает выброс дофамина, даёт короткое ощущение собственной значимости. Но стоит появиться одному негативному комментарию, и всё рушится: настроение, вера в себя, желание двигаться дальше.

Так рождается поколение, которое живёт не ради внутреннего роста, а ради внешнего одобрения. Люди начинают принимать решения не потому, что

чувствуют их правильность, а потому, что боятся быть осуждёнными. Они подстраиваются под чужие ожидания, теряя связь с собственной сутью.

Именно поэтому сегодня так важно развивать внутренний фильтр - способность отличать истину от шума, смысл от иллюзии. Информации стало слишком много, но мудрости - меньше, чем когда-либо. Мы тонем в океане данных, новостей и мнений, но редко задаём себе вопрос: что из этого действительно мне нужно?

Эволюция технологий привела нас к удивительной точке: мы связаны со всем миром, но теряем связь с собой. Мы знаем, что происходит в каждой стране, но часто не знаем, что происходит внутри нас. И теперь главная задача человека - не просто научиться жить среди машин и алгоритмов, а научиться сохранять человечность.

Ведь в мире, где внимание стало товаром, настоящая свобода - это способность выбирать, на что это внимание направлять.

Глава 68. Механизм восприятия

Мы подошли к тому моменту, когда можно оглянуться на весь путь, пройденный жизнью во Вселенной. Мы видели, как рождались галактики и планеты, как появлялась Земля, как зародилось и развивалось всё живое, как из хаоса материи возник человек. И теперь мы стоим в точке, где всё это развитие воплотилось в нас самих - в той невероятно сложной и совершенной структуре, которую мы называем телом и сознанием.

Но если задуматься глубже, то всё, что существует вокруг нас - камни, растения, животные, люди, - это проявления одной и той же первоосновы. Всё связано, всё едино. Вся материя, из которой соткан мир, когда-то была одной субстанцией, одним дыханием Вселенной. И если проследить эту цепочку до начала времён, мы поймём: мы родны со всем, что живёт и дышит на Земле. Мы - часть единого организма, который называют Жизнью.

Эта связь не просто философия, она записана в самих законах физики. В основе нашего существования лежит тончайшая константа - альфа, равная приблизительно $1/137$. Именно она определяет силу электромагнитного взаимодействия, благодаря которой атомы соединяются в молекулы, а молекулы - в клетки. Без этой точной настройки не существовало бы химии,

а значит, не было бы жизни, не было бы нас. Одно лишь это число - свидетельство того, насколько тонко сбалансирована ткань мироздания.

И сейчас, когда мы осознаём, что миллиарды лет эволюции привели нас к этой точке, стоит задать себе вопрос: почему мы живём так, как живём? Почему мыслим, действуем и реагируем именно так, а не иначе? Почему каждый человек воспринимает мир по-своему, хотя физически все мы устроены сходным образом? Ответ кроется в том, как устроен наш организм, в том, как он чувствует, видит, слышит и осознаёт.

Наши органы чувств - это врата восприятия. Через них мир входит в нас, чтобы затем преобразоваться в мысли, чувства и реакции. Но что мы действительно видим и слышим? На самом деле лишь крошечную часть того, что существует. Из всего спектра электромагнитных волн наши глаза воспринимают только узкую полосу, называемую видимым светом. Всё остальное - инфракрасное, ультрафиолетовое, рентгеновское и гамма-излучение - остаётся за пределами нашего восприятия. Мы видим мир не таким, каков он есть, а таким, каким позволяют увидеть его наши глаза.

То же самое происходит со звуком. Наши уши воспринимают диапазон примерно от 20 до 20 000 герц, тогда как в природе существуют звуки, которые мы никогда не услышим. Даже тактильные ощущения не абсолютны. Мы чувствуем лишь то, на что обращаем внимание. Прямо сейчас, читая эти строки, ты, возможно, не замечаешь, как ткань одежды касается твоей кожи, как воздух омывает твои руки, как движется грудная клетка при дыхании. Но стоит тебе направить на это внимание, и всё сразу оживает.

Так работает восприятие: мы не просто наблюдаем мир, мы постоянно его фильтруем. Мозг выбирает, что считать важным, а что убрать в тень, и от того, как он это делает, зависит наша картина реальности. Мы редко задумываемся о том, что живём не в мире как таковом, а в его внутренней модели, которую создаёт наше сознание на основе ограниченного количества сигналов, поступающих через органы чувств.

За этими, казалось бы, простыми ощущениями скрывается невероятно сложный механизм. Наш организм - это система из миллиардов клеток, каждая из которых живёт, работает и взаимодействует с другими. Если заглянуть внутрь одной клетки, мы увидим целый мир - микроскопическую фабрику, где каждую секунду происходят тысячи процессов. В ней есть

генераторы энергии - митохондрии, есть мембраны, контролирующие обмен веществ, есть ДНК - носитель информации, управляющий жизнью самой клетки.

И что особенно поражает, каждая клетка способна быстро реагировать на сигналы, приходящие из другой части тела. Информация передаётся с огромной скоростью, а весь организм представляет собой единую сеть, постоянно откликающуюся на каждое изменение. Кровеносная система несёт кислород и питательные вещества, лимфатическая очищает организм, нервная передаёт импульсы, гормональная регулирует эмоции и поведение. Всё работает слаженно, точно, в постоянном взаимодействии, и всё это ради одного: чтобы ты мог жить, осознавать и чувствовать.

Но за этим стоит ещё одна, не менее важная тайна: как из биохимических реакций рождаются восприятие, эмоция, мысль, идея? Как из электрических сигналов мозга появляется «я» - то самое ощущение себя, наблюдателя, личности? Именно здесь начинается следующая ступень нашего пути.

Ведь понять, как работает тело, - значит подготовиться к пониманию того, как работает разум. Именно туда мы и отправимся дальше.

Глава 69. Разум создания и тайна внутреннего опыта

В предыдущей части мы остановились на удивительном факте: каждая клетка нашего тела - это живая фабрика, мгновенно реагирующая на сигналы, поддерживающая баланс и воспроизводящая саму себя. Миллиарды таких клеток образуют систему, которая дышит, двигается и чувствует. Но среди всех этих систем есть одна, которая делает нас теми, кто мы есть, - нервная система, а точнее, мозг.

Если клетка - это фабрика, то мозг - это город из миллиардов фабрик, соединённых в единую сеть. В нём непрерывно вспыхивают электрические импульсы, передаются сигналы и формируются связи. Он анализирует свет, звук, прикосновения и запахи, строит модель мира, предсказывает, сравнивает и принимает решения. Но в какой момент этот биологический механизм начинает не просто обрабатывать сигналы, а переживать их?

Именно здесь мы подходим к самой тонкой границе - к тому месту, где физика встречается с ощущением, а биохимия соприкасается с внутренним

«я». Мы можем измерить импульсы, увидеть активность нейронов, описать сложнейшие сети взаимодействия, но до сих пор не можем ответить на главный вопрос: почему вся эта электрическая активность вдруг превращается во внутренний опыт?

И прежде чем идти дальше, важно разделить два понятия, которые часто смешивают: разум и сознание. Разум - это процесс, способность анализировать, запоминать, строить модели, сравнивать, принимать решения и генерировать идеи. Это вся совокупность вычислительных операций, которые выполняет мозг. Разум можно исследовать, описывать, сканировать и моделировать. Но сознание - это не вычисление. Это переживание вычисления.

Можно увидеть, какие зоны мозга активируются, когда человек испытывает радость, зафиксировать уровень дофамина, измерить частоту импульсов и построить нейронную карту. Но мы не можем объяснить, почему всё это ощущается как радость, почему электрические сигналы вдруг становятся теплом внутри груди, слезами счастья или чувством любви. Именно это учёные называют «трудной проблемой сознания». Мы умеем объяснять, как работает система, умеем описывать её архитектуру, но не знаем, почему она вообще что-то чувствует. Почему мозг - не просто биологический автомат? Почему материя, организованная определённым образом, начинает переживать?

Одна из наиболее взвешенных современных позиций заключается в том, что сознание - это эмерджентное свойство. Это означает, что при достижении определённого уровня сложности в системе возникает новое качество, которого нет в отдельных частях. Как из молекул возникает жизнь, так из миллиардов нейронов возникает субъективность.

Сознание не живёт в одной точке мозга. Это не «центр» и не отдельный модуль, а динамический процесс, распределённый по всей системе. Есть глубинные структуры, отвечающие за бодрствование, за сам факт того, что мы «включены». Есть кора мозга, формирующая содержание - образы, мысли, эмоции, воспоминания. Но сознание - это не место. Это поток интегрированной информации.

Существуют две серьёзные теории, которые пытаются объяснить его природу. Первая говорит о том, что сознание возникает там, где система

настолько глубоко интегрирована внутри себя, что не может быть разложена на независимые части. Чем выше степень внутренней связности, тем выше «плотность» переживания. Вторая описывает мозг как множество специализированных модулей - память, внимание, сенсорику, эмоции, планирование - и утверждает, что информация становится сознательной тогда, когда попадает в общее рабочее пространство и становится доступной всей системе. Мысль становится осознанной в тот момент, когда она становится «видимой» всему мозгу.

Но даже если эти модели точны, даже если они всё лучше описывают архитектуру сознания, главный вопрос остаётся без ответа: почему вообще существует внутренний опыт?

И здесь невозможно не вспомнить о тонкой настройке Вселенной, о постоянной тонкой структуре - альфе, о том самом числе $1/137$, без которого не существовало бы устойчивых атомов, химических связей и молекул. Без этой точности не было бы нейронов, без нейронов не было бы мозга, а без мозга не было бы разума. Всё связано.

Но означает ли это, что сознание - лишь побочный продукт материи? Или материя изначально несёт в себе потенциал переживания? Наука сегодня честно отвечает: мы не знаем. Мы расщепили атом, отправили аппараты за пределы Солнечной системы, создали искусственный интеллект, но до сих пор не можем объяснить, почему внутри нас существует ощущение «я».

Не менее интересно и то, как рождаются идеи. Креативность - это не отдельная зона мозга, а динамическое переключение между двумя режимами: свободной генерацией ассоциаций и строгим контролем. Сначала возникает хаос вариантов, затем включается структура, которая отбирает, проверяет и выстраивает. Идея появляется не в хаосе и не в логике, а в момент их согласия. И в этом есть удивительная параллель с самой Вселенной: импульс и закон, расширение и порядок, хаос и структура.

Мы давно вышли за пределы одного мозга. Наш разум распределён. Мы думаем через книги, технологии и других людей. Организации, институты и культуры - это расширенные когнитивные системы. Это не мистическое поле, а архитектура коллективного познания. Мы давно мыслим не только нейронами, но и через инструменты, язык и поколения.

Но каким бы сложным ни был коллективный разум и каким бы мощным ни был индивидуальный интеллект, остаётся нечто, что невозможно передать напрямую, - внутренний опыт. Его нельзя вынести наружу, нельзя полностью измерить, его можно только прожить.

И вот здесь возникает вопрос, который, возможно, важнее всех остальных: если материя способна переживать, если Вселенная через человека смотрит сама на себя, если в каждом из нас есть внутренний свет осознания, то не является ли сознание не случайностью, а закономерным этапом развития бытия?

Мы пока не знаем окончательного ответа. Но ясно одно: разум - это процесс, сознание - это переживание, а «я» - это динамический узел, в котором сходятся тело, память, культура, идеи и бесконечная история Вселенной.

И, возможно, именно с понимания этого начинается настоящий путь - путь не только познания мира, но и познания самого себя.

Глава 70. Кто такой «я»? Между нейроном и душой

Мы подошли к моменту, который невозможно обойти, если честно смотреть на природу человека. Мы уже разобрали тело, клетки, нейроны, импульсы и архитектуру мозга. Мы увидели, как сигнал проходит путь от света к сетчатке, от рецептора к нейрону, от нейрона к коре. Но теперь возникает вопрос, который звучит одновременно просто и почти пугающе: если всё это - биохимия и электричество, то кто тогда говорит внутри нас «я»?

Когда вы читаете эти строки, вам кажется, что вы находитесь в настоящем моменте. Всё происходит прямо сейчас: вы видите текст, осознаёте смысл, реагируете. Но если быть точным, между событием и его осознанием всегда существует задержка. Свет попадает на сетчатку, сигнал преобразуется в электрический импульс, проходит через цепочки нейронов, анализируется, сравнивается с памятью, и только после этого формируется переживание. Это доли секунды, миллисекунды, но тем не менее мы живём в мире, который уже чуть-чуть прошёл.

Наш мозг не просто фиксирует реальность, он её предсказывает. Он постоянно строит модель мира и сверяет её с поступающими сигналами. Мы видим не столько то, что есть, сколько наиболее вероятную версию того, что

мозг успел собрать. Можно сказать, что мы живём внутри своей внутренней симуляции, и, что самое интересное, она обычно работает настолько хорошо, что мы даже не замечаем, что это модель.

И тут возникает следующий вопрос, который многих вводит в ступор. Если мозг начинает готовить действие ещё до того, как мы осознаём своё намерение, если электрический импульс возникает раньше, чем мы говорим себе: «Я решил», то кто тогда принимает решение? Неужели всё решают нейроны, а наше «я» лишь комментатор, который появляется уже после факта?

Существуют эксперименты, показывающие, что импульс к действию действительно фиксируется раньше, чем человек осознаёт своё намерение. И если остановиться только на этом факте, можно прийти к выводу, что свободной воли не существует, а мы - сложные биологические автоматы, которые просто очень убедительно объясняют свои реакции задним числом.

Но здесь важно не торопиться. Потому что тот же мозг, который инициирует импульс, способен его остановить. Мы можем почувствовать порыв сказать что-то резкое и не сказать. Можем захотеть сделать шаг и не сделать. Можем пересмотреть решение. И именно в этом пространстве пересмотра, в этой способности корректировать импульс, появляется то, что мы называем свободой.

Тогда вопрос о том, кто принимает решение, становится менее драматичным. Возможно, «я» - это не отдельная сущность, сидящая за пультом управления, а интеграция всей системы: памяти, опыта, ценностей, воспитания, убеждений, текущего состояния тела, гормонов и даже того, что человек ел на завтрак. «Я» - это не один нейрон и не один центр, а согласованная работа миллиардов элементов.

Если смотреть честно, стабильного и неизменного «я» не существует. Оно обновляется каждую секунду, формируется из потока ощущений, воспоминаний и интерпретаций. Но при этом у нас остаётся ощущение внутреннего наблюдателя, который словно стоит чуть в стороне и может сказать: «Я думаю», «я злюсь», «я выбираю».

И вот здесь начинается самое интересное. Где проходит граница между биологией и тем, что мы называем духом? Что такое душа? Если убрать

религиозные ярлыки и оставить только переживание, душа - это ощущение внутреннего присутствия. Это тот самый внутренний свет, который невозможно показать на МРТ, но невозможно и отрицать, потому что каждый человек ощущает его напрямую.

Биология объясняет механизмы, нейронаука описывает процессы, психология моделирует поведение. Но ни одна из этих дисциплин пока не может объяснить, почему вообще существует переживание, почему сложная материя вдруг начинает чувствовать и почему внутри возникает ощущение «я есть».

Можно сказать, что сознание - это эмерджентное свойство сложной системы, и это будет научно корректно. Но остаётся вопрос, который я не могу не задать: почему именно сложность порождает внутренний опыт? Почему интеграция сигналов вдруг становится субъективностью?

Если вспомнить о той самой тонкой настройке Вселенной, о постоянной тонкой структуре - альфе, о точности физических законов, без которых не было бы химии, нейронов и мозга, становится очевидно, что сознание не возникло на пустом месте. Оно стало возможным благодаря миллиардам лет эволюции и удивительной согласованности законов природы. И тогда возникает мысль, которая кому-то покажется дерзкой: возможно, сознание - это не случайность, а закономерный этап раскрытия потенциала бытия.

Мы можем спорить о терминах - дух, душа, субъективность, наблюдатель, - но факт остаётся фактом: материя в лице человека осознаёт саму себя. Вселенная смотрит на себя нашими глазами. И если это так, то «я» - это не иллюзия и не фиксированная сущность, а процесс, в котором сходятся нейроны и смыслы, биология и культура, импульсы и ценности.

И, если честно, мне нравится думать, что наше «я» - это не просто биологический алгоритм, а живая точка пересечения Вселенной и осознания. И вместо того чтобы спорить, есть ли у нас душа или всё это только нейрохимия, возможно, стоит задать более практичный вопрос: что мы делаем с тем фактом, что осознаём?

Потому что даже если мы - сложнейшая биологическая система, способная предсказывать реальность с задержкой в несколько миллисекунд, это уже звучит достаточно впечатляюще. А если к этому добавить ещё и внутренний

свет присутствия, то жизнь становится чем-то гораздо большим, чем просто цепочка электрических импульсов.

Глава 71. Почему я верю в то, во что верю

Когда я размышлял о сингулярности, о той самой точке, из которой началось всё, и о тонкой настройке фундаментальных законов, в том числе о постоянной тонкой структуры - альфе, без которой атомы не соединялись бы так, как соединяются, я постепенно пришёл к ощущению, которое трудно выразить одной фразой, но невозможно игнорировать: всё едино и взаимосвязано, и всё развивается в логике причин и следствий, даже если нам кажется, что в мире полно случайностей и хаоса.

Из того первичного Импульса родилась материя, из материи появилась жизнь, из жизни возник человек, человек развил разум, а разум привёл нас к сознанию и к тому самому внутреннему «я», которое сейчас читает эти строки и способно задавать вопросы о самом себе.

В прошлой части я честно признал для себя одну важную вещь: «я» - это не застывшая сущность, не некий монолит, который однажды сформировался и навсегда остался неизменным, а процесс, динамическая система, ежесекундно интегрирующая ощущения, опыт, память, эмоции, внешние сигналы и внутренние реакции.

Но как только я принял это, во мне сразу же родился следующий вопрос, от которого уже невозможно было отмахнуться: если я - процесс, то в каком пространстве этот процесс разворачивается, в какой среде живёт моё сознание и что именно формирует содержание моего «я»? Потому что одно дело - понять, что ты являешься системой, а другое - осознать, чем эта система питается, из чего складывает свою картину мира и на основе чего делает выводы о реальности.

Тысячи лет человек жил в довольно ограниченном информационном поле, и мир большинства людей был размером с деревню, племя или город, где всё важное передавалось через личные отношения, наблюдение, устные рассказы и традиции, закреплявшиеся поколениями, а убеждения формировались медленно и почти всегда опирались на реальный опыт.

Информация распространялась со скоростью шага, лошади или корабля, и это означало, что само время служило фильтром: любые идеи проходили проверку жизнью, не всё выживало, не всё закреплялось, не всё становилось частью внутренней картины мира.

Потом появились технологические скачки, которые постепенно ускоряли движение информации. Печатный станок сделал знания доступнее, радио научило голос лететь по воздуху, телевидение принесло изображение в дом, но всё это было лишь прологом к тому, что произошло с появлением интернета. Интернет изменил не только способ получения информации, но и саму среду, в которой существует человеческое сознание.

Я всё чаще думаю о том, что с изобретением интернета человечество создало не просто новый инструмент, не просто удобный канал передачи данных, а новую среду обитания для сознания. Если раньше человек жил в физической среде, где главными факторами были климат, опасность, голод, расстояния и ограничения тела, то сегодня мы живём ещё и в информационной среде, которая окружает нас постоянно. Мы просыпаемся уже не только в мире природы и людей, но и в мире сигналов, уведомлений, новостей, мнений, роликов, заголовков и бесконечной ленты, способной заполнить любое свободное пространство внутри головы, если не научиться держать дистанцию.

И в этот момент происходит важнейшая подмена, которую большинство людей не замечает: человеку начинает казаться, что он просто «видит мир», хотя на самом деле он видит определённую версию мира, сформированную не только событиями, но и тем, как информация о них подаётся, в какой последовательности, с каким эмоциональным оттенком и в каком контексте.

Со временем я начал замечать за собой неприятную, но очень честную закономерность: мои убеждения формируются не только через личный опыт, но и через ту информационную среду, в которой я нахожусь. И эта среда уже давно не нейтральна, потому что она управляется алгоритмами, которым не так важно, где истина, где глубина и где польза. Для них важно другое: на что я реагирую, на чём задерживаюсь дольше, что вызывает во мне эмоцию, потому что именно эмоция удерживает внимание.

Алгоритм не спрашивает меня, что мне действительно нужно для роста, понимания и внутреннего равновесия. Он спрашивает, что меня цепляет. И

как только система понимает это, она начинает показывать мне всё больше того же самого, усиливая выбранную мной траекторию, хотя мне кажется, что я просто «случайно» наткнулся на очередной ролик или новость.

И здесь возникает эффект, который я бы назвал двойным фильтром. С одной стороны, алгоритм усиливает то, на что я реагирую, а с другой - мой мозг усиливает то, во что я уже верю. Это сочетание создаёт замкнутый круг. Я начал видеть, что, как только во мне закрепляется убеждение, мозг перестаёт быть исследователем и превращается в адвоката, который уже не задаёт вопрос: «Правда ли это?», а начинает собирать доказательства собственной правоты. И делает он это не из злого умысла и не потому, что человек плохой, а потому, что мозг любит стабильность, предсказуемость и стремится к ощущению контроля. Понятная картина мира даёт успокоение, даже если она неточна или однобока.

Именно поэтому человек, однажды решивший, что «люди стали поверхностными», автоматически начинает замечать подтверждения этой идеи в трендах, спорах, показухе и пустоте, а те, кто читает, учится, создаёт и развивается, могут словно исчезнуть из его поля зрения. Не потому, что их нет, а потому, что внутренний фильтр перестаёт за них цепляться.

Я заметил, что эта же логика работает и в других сценариях, которые переживали многие, и я в том числе. Если внутри поселилась мысль, что «у всех всё лучше, чем у меня», взгляд начинает выхватывать из информационного потока только самые яркие и глянцевого элементы - путешествия, успех, богатство, идеальные отношения, красивую упаковку. И мозг каждый раз делает один и тот же вывод: «Видишь?» При этом он почти не задаёт вопросов о том, что осталось за кадром, что не показали, сколько там постановки и сколько реальности, потому что ему проще закрепить привычную историю, чем выйти в неопределённость.

И если человек начинает верить, что «мир катится вниз», его внимание притягивается к кризисам, конфликтам и трагедиям так, словно в этом есть какая-то мрачная магия. Хотя это не магия, а механика: тревожная информация сильнее удерживает внимание, а то, что удерживает внимание, закрепляет убеждение.

Самое важное, что я понял в этом наблюдении: в большинстве случаев человек даже не осознаёт, что выбирает, что видеть, и ему искренне

кажется, что он просто смотрит на реальность. Хотя на самом деле он смотрит на определённую её сборку, где часть нарезана алгоритмами, часть отфильтрована мозгом, а часть дорисована внутренними ожиданиями.

Именно поэтому чувство уверенности становится опасной ловушкой. Когда мы получаем подтверждение своей картины мира, внутри действительно становится спокойнее, появляется ощущение: «Всё понятно». Мозг запоминает это состояние как правильное, хотя спокойствие - не доказательство истины, а всего лишь физиологический сигнал того, что мир снова стал предсказуемым.

Когда я начал это понимать, мне стало ясно, почему люди так яростно спорят в комментариях и почему там так редко обсуждаются факты. Чаще всего люди защищают не информацию, а свою картину мира, а значит, и себя. Признать ошибку становится не просто интеллектуально трудно, а эмоционально болезненно, потому что это ощущается как потеря опоры.

И вот тогда я увидел главный риск современности: человек может попасть в узкий коридор подтверждений и однажды почувствовать сладкое состояние «я всё понял», хотя на самом деле он просто привык к одному и тому же набору сигналов и перестал замечать всё остальное, что не вписывается в привычную схему.

Именно в этот момент во мне родилась мысль, которая стала для меня началом взросления: если моя реальность так сильно зависит от того, что я впускаю в себя, и если убеждения укрепляются через внимание и повторение, значит, свобода начинается не с того, чтобы изменить весь мир вокруг, а с того, чтобы научиться замечать, во что я верю и почему, какие истории бессознательно повторяю внутри себя, какие сигналы выбираю, какие подтверждения собираю и где путаю уверенность с правдой.

Я не говорю о сомнении ради сомнения и не призываю превращаться в подозрительного анализатора всего подряд. Я говорю о простом навыке, который делает человека свободнее: иногда останавливать себя и честно спрашивать, что я сейчас вижу - реальность или подтверждение своих убеждений, и почему именно эта информация так сильно меня цепляет.

И тогда следующий шаг становится очевидным сам собой: если убеждения усиливаются вниманием, если внимание формирует внутреннюю реальность,

значит, управляя вниманием, я могу менять свою картину мира и, в конечном счёте, свою жизнь. Потому что начну выбирать не то, что меня автоматически цепляет, а то, что делает меня сильнее, яснее и осознаннее.

Об этом я хочу поговорить дальше, потому что именно здесь начинается практическая часть пути - путь управления вниманием как основой осознанности.

Глава 72. Внимание - валюта сознания

Когда я начал понимать, что мои убеждения формируются не только через личный опыт, но и через ту информационную среду, в которой я нахожусь, я задал себе вопрос, оказавшийся гораздо глубже, чем казалось на первый взгляд: кто управляет моим вниманием?

Потому что, если убеждения усиливаются через повторение и подтверждение, если мозг склонен искать доказательства уже выбранной картины мира, значит, ключ к внутренней свободе заключается не в том, чтобы изменить весь поток информации вокруг, а в том, чтобы научиться управлять тем, на что я направляю своё внимание.

Мы уже говорили о том, что из всего спектра световых волн я вижу лишь малую часть, из всего звукового диапазона слышу только определённые частоты, а из бесконечного количества тактильных ощущений замечаю лишь те, на которые направляю свой фокус. Мир объективно шире моего восприятия, и даже то, что попадает в мои органы чувств, мозг дополнительно фильтрует, потому что не способен обрабатывать всё сразу. Он вынужден выбирать. И вот здесь начинается самая важная часть: этот выбор происходит не случайно.

Мозг устроен так, что стремится к экономии энергии и предсказуемости. Он предпочитает знакомое новому, подтверждение уже известного - необходимости ставить привычное под сомнение, повторение прошлых моделей - глубокому анализу происходящего. Если определённая мысль или информация повторяется достаточно часто, она начинает казаться правдой не потому, что прошла строгую проверку, а потому, что стала знакомой. Знакомое создаёт ощущение безопасности, а безопасность воспринимается как правильность.

Это и есть одно из когнитивных искажений, с которым я столкнулся, наблюдая за собой, - подтверждающее смещение, при котором я начинаю замечать именно то, что совпадает с уже существующей картиной мира, и игнорировать то, что ей противоречит.

Я понял, что внимание - это не просто фокусировка взгляда или концентрация на задаче. Внимание - это энергия сознания. Куда направлено внимание, туда уходит внутренняя энергия, там прокладываются нейронные связи и формируется устойчивый маршрут мышления. Каждый раз, когда я возвращаюсь к одной и той же мысли, к одной и той же интерпретации событий, я буквально прокладываю в мозге дорожку, и чем чаще по ней иду, тем шире и удобнее она становится. Со временем эта дорожка превращается в магистраль, по которой мысли начинают двигаться автоматически.

Это и есть нейропластичность в действии, и она не делит мысли на «хорошие» и «плохие» - она усиливает то, что повторяется.

Я начал замечать, как легко внимание захватывается тем, что вызывает сильную эмоцию. Страх, гнев, восторг, возмущение - всё это мгновенно притягивает фокус, потому что для мозга эмоционально окрашенная информация имеет особый приоритет. С эволюционной точки зрения это логично: когда-то способность быстро реагировать на опасность спасала жизнь. Но в современном мире этот механизм часто используется уже не ради выживания, а ради удержания внимания.

И если я не осознаю этого, моё внимание начинает словно жить собственной жизнью, перескакивая от одного стимула к другому, создавая внутри ощущение постоянной занятости и одновременно глубокой рассеянности.

Особенно ярко это проявляется в цифровой среде, где уведомления, короткие видео, новости и бесконечные обновления дробят концентрацию на десятки микрофрагментов. Каждое переключение даёт небольшой выброс дофамина - вещества, связанного с ожиданием награды и новизной, - и постепенно мозг привыкает к постоянному стимулированию. В результате длительная концентрация начинает казаться скучной, глубокое размышление - утомительным, а тишина - тревожной.

И если в этот момент я не беру под контроль своё внимание, оно начинает обслуживать внешние сигналы, а не мои внутренние цели.

Я осознал, что мир сегодня борется не столько за наше время, сколько за наше внимание. Время у всех одинаково ограничено, но внимание - это валюта сознания, и тот, кто управляет моим вниманием, в значительной степени влияет на то, какой становится моя внутренняя реальность. Если я ежедневно направляю внимание на тревожные новости, то постепенно начинаю воспринимать мир как опасное место. Если фокусируюсь на успехах других, то могу начать обесценивать собственный путь. Если же питаю своё внимание идеями роста, дисциплины и развития, соответствующие нейронные связи укрепляются, и мне становится легче двигаться в этом направлении.

И здесь для меня открылся важнейший принцип: внимание - это не то, что со мной просто происходит. Это то, чем я могу учиться управлять. Да, вначале это сложно, потому что мозг привык следовать за самым ярким стимулом. Но как только я начинаю задавать себе простой вопрос: «Где сейчас моё внимание и почему оно там?», я уже делаю первый шаг к осознанности. В этот момент я перестаю быть полностью автоматической системой и начинаю возвращать себе право выбора.

Я понял, что, если альфа - та самая фундаментальная константа - определяет структуру материи, то внимание определяет структуру моей внутренней реальности. Материя подчиняется законам физики, а сознание - законам фокуса. И если я хочу изменить свою жизнь, то должен начинать не с внешних обстоятельств, а с того, куда ежедневно направляю своё внимание, какие мысли подпитываю, какие истории повторяю и какие сигналы впускаю в своё сознание.

В этот момент для меня стало очевидно, что управление вниманием - это не техника продуктивности и не модная привычка, а фундаментальный навык взрослого человека в XXI веке. Потому что без управления вниманием невозможно управлять мышлением, без управления мышлением невозможно управлять решениями, а без управления решениями невозможно построить жизнь, которой я смогу быть по-настоящему удовлетворён.

И именно отсюда начинается следующий уровень - осознанность. Осознанность для меня - это способность видеть, куда направлено моё

внимание, и выбирать этот вектор не автоматически, а сознательно. Это не отстранённость от мира и не уход в себя, а ясное понимание того, какие сигналы я впускаю внутрь и каким историям позволяю становиться частью моего «я».

И если раньше я искал ответы вовне, то теперь всё чаще возвращаюсь к простому внутреннему вопросу: чем я сейчас питаю своё сознание? Потому что в конечном итоге именно это и определяет, кем я становлюсь.

Глава 73. Осознанность - точка выбора

Когда в прошлой части я пришёл к выводу, что внимание - это валюта сознания и что, управляя вниманием, могу менять свою внутреннюю реальность, передо мной встал неизбежный вопрос: если внимание можно направлять, то кто именно его направляет?

Потому что, если я способен заметить, что моё внимание захвачено чем-то внешним, если могу осознать, что снова возвращаюсь к одной и той же мысли или к одному и тому же эмоциональному сюжету, значит, во мне есть нечто большее, чем автоматическая реакция. Есть уровень, способный наблюдать за процессом. И именно этот уровень я называю осознанностью.

Слово «осознанность» сегодня часто звучит либо слишком модно, либо слишком эзотерично, и его нередко связывают с духовными практиками, медитацией или отстранённостью от мира. Но для меня осознанность - это не мистика и не абстрактное состояние возвышенности. Это предельно практическая способность замечать внутренние и внешние процессы в момент их возникновения и видеть причинно-следственную связь между ними. Это способность увидеть импульс до того, как он превратится в реакцию.

Когда я начал глубже наблюдать за собой, то увидел одну важную деталь, которая изменила моё понимание собственной природы. Раньше я говорил: «Я тревожусь», «я злюсь», «я раздражён». Но если смотреть внимательнее, всё начинается не с личности, а с тела. Я сталкиваюсь с определённым стимулом, например смотрю тревожный контент или читаю новость, и в моём теле запускается реакция: учащается дыхание, напрягаются мышцы, меняется ритм сердца, активируется симпатическая нервная система. В этот момент ещё нет интерпретации, нет слов и выводов. Есть физиологический

импульс, и только потом мозг объясняет происходящее: «Это опасно», «это плохо», «я тревожен».

Осознанность для меня - это способность заметить именно этот момент. Не сказать: «Я тревожный человек», а увидеть: в моём теле сейчас активировалась тревожная реакция. Это тонкая, но принципиальная разница. Когда я отождествляю себя с реакцией, я становлюсь её продолжением. Когда я её замечаю, у меня появляется пространство для выбора.

И здесь для меня выстроилась чёткая цепочка, которую раньше я не видел целиком. Стимул запускает телесную реакцию, телесная реакция формирует состояние, из состояния рождается фокус внимания, фокус внимания усиливает определённые мысли, мысли приводят к решениям, решения превращаются в действия, а действия создают последствия. Большинство людей начинают осознавать себя только на уровне мысли или уже на уровне действия, когда что-то произошло, слово сказано, решение принято. Но если посмотреть глубже, всё началось значительно раньше - с мгновенного импульса в теле.

Именно здесь я понял, что осознанность переносит точку управления на более ранний уровень. Она не отменяет эмоции, не подавляет реакции и не делает человека холодным. Она просто добавляет паузу. И эта пауза - ключ ко всему. В автоматической жизни цепочка выглядит так: стимул - реакция - оправдание. В осознанной жизни между стимулом и реакцией появляется пространство, в котором возможен выбор. Это пространство невелико, иногда оно длится лишь доли секунды, но именно там находится свобода.

Я также начал видеть, насколько сильно состояние влияет на внимание. Если моё тело находится в напряжении, тревоге или усталости, внимание автоматически начинает искать подтверждения этому состоянию. Я замечаю больше угроз, больше раздражающих факторов, больше того, что усиливает внутренний дискомфорт. Если же состояние уравновешенное, внимание становится шире, яснее и спокойнее, а я способен видеть больше вариантов, решений и возможностей. Получается, что состояние формирует угол зрения, а угол зрения формирует реальность, которую я воспринимаю.

Осознанность всегда происходит в настоящем моменте. Прошое - это память, будущее - прогноз, который мозг строит на основе прошлого. Но

выбор возможен только сейчас. Я не могу изменить вчерашнюю реакцию, но могу заметить сегодняшнюю. И каждый раз, когда замечаю, что происходит в моём теле, мыслях и внимании, я возвращаюсь в точку выбора. Эта точка и есть начало взрослой жизни.

Иногда я думаю о том, что вся Вселенная началась с Импульса. Сжатая точка энергии развернулась в пространство и время, породив бесконечное количество форм и процессов. Внутри человека происходит нечто подобное: маленький внутренний импульс может развернуться в слово, поступок, а иногда и в судьбу. Если я не осознаю этот импульс, он управляет мной. Если замечаю его, то начинаю управлять направлением, в котором он будет разворачиваться.

И здесь для меня стало очевидно, что осознанность - это не конечная цель и не абстрактная добродетель. Это инструмент, позволяющий увидеть, из какого состояния я действую. А если я вижу своё состояние, то могу научиться его регулировать. Именно из этого понимания рождается следующий шаг - работа с состоянием, нервной системой, с теми механизмами, которые запускают или успокаивают внутренние импульсы. Потому что управлять вниманием невозможно, если тело находится в постоянном режиме тревоги или напряжения.

Поэтому для меня осознанность - это точка, в которой начинается реальное управление жизнью. Это способность видеть причинно-следственную связь не постфактум, а непосредственно в процессе. Это умение не сливаться с автоматической реакцией, а наблюдать её и выбирать направление. И чем чаще я возвращаюсь в эту точку, тем меньше моя жизнь определяется случайными импульсами и тем больше становится результатом осознанного выбора.

Глава 74. Состояние - скрытая причина наших решений

Когда в прошлой части я пришёл к пониманию того, что осознанность даёт паузу между стимулом и реакцией, я задал себе следующий, ещё более честный вопрос: из какого состояния я принимаю решения в этой паузе? Потому что сама по себе пауза ещё ничего не гарантирует. Она лишь создаёт пространство, а вот то, что происходит внутри этого пространства, и определяет дальнейший ход жизни.

Долгое время я считал, что решения принимаются разумом, что человек анализирует, взвешивает, сопоставляет факты и делает выбор. Но чем глубже я наблюдал за собой, тем яснее становилось: логика чаще всего лишь объясняет то, что уже было решено состоянием. Состояние - это фундамент, на котором строится мысль. Это совокупность нейрохимии, активности нервной системы, дыхания, мышечного тонуса, уровня энергии и эмоционального фона. Именно из этого фона рождаются направление внимания, характер мыслей и качество решений.

Если моё тело находится в состоянии тревоги, если дыхание становится поверхностным, пульс ускоряется, мышцы напрягаются, а в кровь выбрасываются гормоны стресса, то и мир начинает казаться более опасным. В этом состоянии внимание автоматически ищет угрозы, мозг быстрее замечает негативные сигналы, решения становятся более оборонительными, а реакции - резкими. Я могу назвать это «моей тревогой», но на самом деле сначала возникает телесная реакция, и только потом появляется мысль о тревоге. Из тревожного состояния человек может отказаться от возможностей, оборвать отношения или принять импульсивное решение, которое позже будет объяснять рациональными аргументами.

Если состояние агрессивное, если в теле много напряжения и адреналина, если внутренний фон заряжен раздражением, то и слова становятся жёстче, интонации - резче, а границы - грубее. В таком состоянии легко разрушить то, что строилось годами, потому что энергия требует выхода, а разум снова лишь находит оправдание тому, что уже продиктовано телом. Человек может считать себя принципиальным или сильным, но если посмотреть глубже, то часто это всего лишь состояние, которое диктует тон его жизни.

Есть и другое состояние - апатия, подавленность, ощущение отсутствия энергии. Когда в организме снижен внутренний импульс к действию, мир начинает казаться серым, возможности - далёкими, а усилия - бессмысленными. В таком состоянии человек откладывает, избегает, теряет шансы не потому, что он слабый или ленивый, а потому, что его физиология и психоэмоциональный фон не поддерживают движение вперёд. И снова решение принимается состоянием, а разум лишь объясняет, почему «сейчас не время».

Но я наблюдал и другое. Когда тело уравновешено, дыхание глубокое и спокойное, а нервная система находится не в режиме борьбы или бегства, а в состоянии устойчивости и восстановления, внимание становится шире. В таком состоянии я способен видеть больше вариантов, слышать собеседника, а не только собственную реакцию, принимать решения стратегически, а не импульсивно. В этом состоянии я не доказываю - я выбираю. И именно из него рождаются самые зрелые решения.

Тогда для меня стало очевидно: состояние - это фильтр реальности. Из тревожного состояния мир кажется опасным, из агрессивного - враждебным, из апатичного - бессмысленным, а из уравновешенного - полным возможностей. И если я не осознаю своё состояние, то начинаю считать собственную интерпретацию мира объективной истиной, хотя на самом деле это лишь отражение моего внутреннего фона.

Когда я вспоминаю, с чего начиналась эта книга, я понимаю, что тогда, много лет назад, искал не вещество. Я искал состояние. Я искал способ выйти из рутины, почувствовать интенсивность, расширить восприятие, испытать нечто иное. Тогда я не задавал себе вопроса о том, что любое искусственное вмешательство в состояние - алкоголь, наркотики, психоактивные вещества - не просто меняет ощущения, а перестраивает работу нервной системы, временно отключает одни механизмы и чрезмерно активизирует другие. Человек редко ищет зависимость. Он ищет изменение внутреннего фона.

Он хочет почувствовать расслабление, силу, лёгкость, расширение, освобождение от тревоги. Но если состояние меняется внешним химическим способом, управление постепенно уходит из его рук. Большинство людей не управляют своим состоянием - они управляются им. Они просыпаются в тревоге и проживают тревожный день, раздражаются и создают вокруг себя напряжение, находятся в подавленности и откладывают жизнь. И только тогда, когда появляется осознанность, когда человек начинает замечать: «В моём теле сейчас напряжение», «моё дыхание поверхностное», «я действую из раздражения», появляется возможность вмешаться в этот процесс.

И здесь для меня открылся следующий уровень понимания. Если состояние определяет качество внимания, а внимание формирует решения, значит, управление жизнью начинается с управления состоянием. И это уже не только философия, но и физиология. Нервная система может находиться в разных режимах, и одним из ключевых элементов её регуляции является

блуждающий нерв, участвующий в способности организма переходить в состояние покоя, восстановления и устойчивости. Когда этот механизм активируется, дыхание становится глубже, сердечный ритм выравнивается, мышечное напряжение снижается, и человек возвращается в более устойчивое состояние, из которого способен мыслить яснее.

Именно поэтому такие простые на первый взгляд вещи, как дыхательные практики, медитация, замедление и внимание к телу, имеют глубокий биологический смысл. Это не мода и не духовный ритуал, а способ помочь нервной системе перейти в режим, из которого возможны более взвешенные решения. Когда я учусь замечать своё состояние и мягко регулировать его через дыхание, паузу и возвращение внимания в тело, я начинаю влиять на самую точку, из которой разворачиваются мои мысли и действия.

В этот момент я понимаю, что осознанность без управления состоянием остаётся теорией, а управление состоянием без осознанности превращается в случайный поиск ощущений. Только соединяя эти два уровня, я получаю реальный инструмент изменения жизни. Потому что из уравновешенного и устойчивого состояния я могу направить внимание туда, где есть рост, смысл и созидание, а не туда, где меня захватывают автоматические импульсы.

И именно отсюда начинается следующий этап - практический. Как входить в состояние, из которого можно осознанно строить своё будущее? Как использовать дыхание, тело и внимание, чтобы укреплять внутреннюю устойчивость? Как научиться создавать внутренний фундамент, на котором решения будут рождаться не из страха или раздражения, а из ясности?

Об этом я хочу говорить дальше, потому что именно здесь философия превращается в инструмент, который можно применять ежедневно.

Глава 75. Нервная система, стресс и управление внутренним фоном

Когда я пришёл к пониманию того, что состояние определяет качество решений, передо мной встал закономерный вопрос: что именно внутри меня создаёт это состояние? Потому что, если состояние - это не абстрактное настроение, а конкретная физиология, значит, должен существовать

механизм, который его формирует. И чем глубже я изучал этот вопрос, тем яснее становилось, что всё сводится к работе нервной системы - той самой системы, которая непрерывно сканирует мир, оценивает угрозы, регулирует дыхание, сердечный ритм, напряжение мышц и, по сути, задаёт фон всей моей жизни.

Внутри каждого человека работают две основные программы. Первая - режим мобилизации, который часто называют «бей или беги». Это древний механизм выживания, благодаря которому наши предки могли мгновенно реагировать на опасность. В этом режиме учащается дыхание, ускоряется сердцебиение, мышцы напрягаются, а в кровь выбрасываются гормоны стресса. Организм готов к действию. Вторая программа - режим восстановления и устойчивости. Это состояние, в котором тело расслабляется, дыхание становится глубоким, пульс выравнивается, пищеварение работает спокойно, а разум получает возможность мыслить ясно и стратегически.

Ни одна из этих программ не является плохой. Обе необходимы. Проблема возникает тогда, когда одна из них начинает доминировать слишком долго. И здесь мы подходим к теме стресса, которую часто воспринимают односторонне. Стресс сам по себе не разрушителен. Он встроен в нас как механизм роста. Любая тренировка - это стресс для мышц. Обучение новому навыку - стресс для мозга. Выступление перед аудиторией - стресс для нервной системы. Но если после нагрузки наступает восстановление, организм становится сильнее. Рост всегда происходит через напряжение, но при условии последующей паузы.

Полезный стресс - это краткосрочная мобилизация с последующим возвращением в устойчивость. Именно так работает развитие. Но современный человек всё чаще живёт в другом формате - в режиме хронического, затяжного напряжения, где паузы почти нет. Постоянные уведомления, информационный шум, тревожные новости, недосыпание, внутренние переживания и подавленные эмоции - всё это воспринимается организмом как непрерывный сигнал опасности. И тело не различает, реальна ли угроза физически или существует лишь в виде мысли. Для нервной системы мысль может быть таким же стимулом, как и внешний раздражитель.

Когда стресс становится хроническим, организм перестаёт полноценно возвращаться в режим восстановления. Повышенный уровень кортизола, постоянное мышечное напряжение, поверхностное дыхание, снижение концентрации и раздражительность становятся привычным фоном. Со временем страдает иммунная система, снижается уровень энергии, ухудшается качество сна, а решения начинают приниматься из режима выживания, а не развития. И человек может искренне считать, что мир стал сложнее и опаснее, хотя на самом деле он просто давно не выходил из состояния внутренней мобилизации.

Здесь для меня стало важным открытием понимание роли блуждающего нерва - одного из ключевых элементов парасимпатической нервной системы. Этот нерв соединяет мозг с сердцем, лёгкими, органами пищеварения и участвует в способности организма переходить в состояние покоя и восстановления. Когда парасимпатическая система активизируется, дыхание углубляется, сердечный ритм стабилизируется, мышцы расслабляются, а мышление становится более ясным и устойчивым. Когда её активность снижена, тело дольше остаётся в режиме тревожной готовности.

И самое удивительное заключается в том, что дыхание - это тот мост, через который я могу напрямую влиять на нервную систему. Дыхание является одним из немногих процессов в организме, который одновременно происходит автоматически и может сознательно регулироваться. Когда я удлиняю выдох, делаю дыхание более глубоким и ритмичным, я посылаю нервной системе сигнал: опасности нет, можно возвращаться в устойчивость. Это не эзотерика и не абстрактная практика. Это биология.

И здесь я невольно возвращаюсь к самому началу своей истории. Когда в зрелом возрасте я решил изменить своё состояние через вещества, я тогда ещё не понимал, что ищу не наркотик и не алкоголь как таковые. Я искал состояние - расслабление, интенсивность, выход за пределы привычного напряжения. Я искал способ быстро переключить внутренний фон. И сегодня понимаю, что большинство людей ищут не зависимость, а изменение состояния. Они хотят почувствовать лёгкость, свободу, силу и ясность. Проблема в том, что внешний химический способ всегда временный и часто разрушительный, потому что он не учит управлению, а лишь даёт кратковременный эффект.

Настоящее управление начинается тогда, когда я понимаю: стресс - не враг, но перекос системы опасен. Полезная мобилизация делает меня сильнее, а хроническое напряжение истощает. И если я не учусь осознанно возвращать себя в устойчивое состояние, моя жизнь постепенно начинает строиться из режима выживания, даже если объективной угрозы давно нет. Я могу быть успешным внешне и при этом жить с постоянным внутренним напряжением, которое медленно разрушает фундамент.

Поэтому для меня управление состоянием стало не модной техникой и не духовной практикой, а основой гигиены нервной системы. Один глубокий вдох с удлинённым выдохом - это уже сигнал телу, что можно замедлиться. Несколько минут внимательного дыхания помогают вернуть устойчивость. Способность заметить напряжение в плечах и осознанно расслабить их - это возвращение контроля. И именно из этого спокойного фона я могу принимать решения, которые не продиктованы страхом или раздражением.

Сегодня я всё яснее понимаю, что развитие начинается не с глобальных целей и не с громких обещаний самому себе. Оно начинается с умения управлять внутренним фоном. Потому что именно состояние определяет, куда будет направлено внимание, какие мысли укрепятся и какие действия станут привычкой. И если я хочу строить свою жизнь осознанно, то должен сначала научиться регулировать то, из чего эта жизнь разворачивается, - своё состояние.

И следующий шаг, о котором я хочу говорить дальше, - это практические инструменты, позволяющие возвращать себя в устойчивость и постепенно формировать состояние, из которого можно создавать будущее, а не реагировать на прошлое.

Глава 76. Как входить в состояние силы, состояние потока

Когда я понял, что состояние определяет качество моих решений, а нервная система формирует сам фон моей жизни, стало очевидно, что одних знаний недостаточно. Понимание без практики остаётся теорией. И тогда я задал себе простой вопрос: если состояние влияет на внимание, а внимание на мысли и решения, значит ли это, что я могу научиться входить в такое состояние, из которого буду действовать сильнее, спокойнее и яснее?

Ответ оказался удивительно простым: да, могу. Но не через силу и не через насилие над собой, а через уважение к собственной физиологии.

Первое, с чего я начал, - это дыхание. Не потому, что это звучит духовно или красиво, а потому что дыхание - единственный процесс в организме, который одновременно автоматический и управляемый сознательно.

Сердце бьётся без моего участия, гормоны выделяются без моего приказа, но дыхание я могу замедлить, углубить или ускорить. А значит, через дыхание я могу напрямую влиять на нервную систему.

Самая простая практика, с которой стоит начать, это удлинённый выдох. Когда я делаю спокойный вдох на четыре секунды и затем медленно выдыхаю на шесть или восемь секунд, я посылаю телу сигнал: опасности нет, можно возвращаться в устойчивость. Именно удлинённый выдох активирует парасимпатическую систему и помогает блуждающему нерву включить режим восстановления.

Достаточно двух-трёх минут такого дыхания, чтобы почувствовать, как напряжение в теле начинает снижаться, а мысли становятся менее хаотичными.

Более продвинутым вариантом является схема 4-7-8, где вдох длится четыре секунды, затем следует задержка дыхания примерно на семь секунд и медленный выдох на восемь секунд. Такая комбинация усиливает регуляцию нервной системы, но к ней я бы рекомендовал переходить постепенно, особенно если у человека есть повышенное давление или склонность к тревожным состояниям. Здесь важно помнить: цель не рекорд и не борьба с собственным телом, а мягкая настройка внутреннего фона.

Дыхание - это первый инструмент, но не единственный. Я также заметил, насколько сильно на состояние влияет замедление. Современный ритм жизни постоянно подталкивает нас к мгновенной реакции: ответить быстрее, решить быстрее, переключиться быстрее. Но именно в этом ускорении нервная система чаще всего и остаётся в режиме мобилизации.

Когда я позволяю себе сделать паузу перед ответом, когда не хватаюсь сразу за телефон, когда осознанно замедляю шаг или разговор, я тем самым

возвращаю контроль над вниманием. Замедление - это не слабость и не лень. Это способ вернуть себе пространство выбора.

Отдельным открытием для меня стали обычные пешие прогулки. Мы часто недооцениваем ходьбу, потому что она кажется слишком простой. Но именно движение, особенно в умеренном темпе, улучшает кровообращение, снимает застой в ногах, поддерживает работу лимфатической системы и помогает телу естественным образом выходить из состояния хронического напряжения.

Я заметил, что после прогулки мысли становятся чище, дыхание глубже, а решения спокойнее. Возможно, в этом нет ничего мистического, но есть чистая биология: тело создано для движения, и когда оно двигается, нервная система перестаёт воспринимать мир как угрозу.

Ещё один важный момент, возвращение внимания в тело. Часто мы живём исключительно в голове, прокручивая мысли, сценарии и диалоги, и при этом не замечаем, что плечи напряжены, челюсть сжата, дыхание поверхностное. Когда я просто обращаю внимание на стопы, на контакт с землёй, расслабляю плечи и позволяю дыханию стать глубже, я уже меняю состояние.

Это не требует специальных условий или длительных медитаций. Иногда достаточно нескольких осознанных минут.

Глава 77. Тело как инструмент настройки

В прошлой части я начал говорить о том, что состояние можно регулировать через дыхание и замедление.

Но также я понял одну простую вещь: невозможно долго оставаться в устойчивом состоянии, если тело живёт своей жизнью - зажатое, обездвиженное, уставшее.

Дыхание помогает, пауза помогает, но если организм находится в хроническом застое, психика всё равно будет искать выход в тревоге или раздражении.

Современный человек живёт в положении, для которого его тело не предназначено. Мы сидим. Много сидим. Голова наклонена вперёд, плечи сведены, шея напряжена, грудная клетка зажата.

В таком положении нарушается естественное кровообращение, ухудшается подача кислорода, мышцы задней поверхности шеи перенапрягаются. А именно через эту область проходят важнейшие сосуды, обеспечивающие питание мозга.

И если я по несколько часов смотрю в телефон с наклонённой головой, я буквально создаю условия для хронического напряжения.

Когда я начал осознанно работать с телом, я увидел, насколько всё просто. Лёгкие похлопывания по всему телу руками, без фанатизма, запускают кровообращение, активируют рецепторы кожи, словно пробуждают организм.

Похлопывания по голове, мягкий массаж лица, особенно вокруг глаз, разминание ушей - это не эзотерика, а стимуляция нервных окончаний. Задняя сторона шеи, место крепления головы к позвоночнику, это зона, о которой многие забывают.

Несколько минут мягкого массажа большими пальцами снизу вверх, от основания шеи к затылку, снимают накопленное напряжение. И я физически ощущаю, как ясность в голове становится больше.

Отдельный инструмент - движение. Не тренировка «на износ», а именно движение. Лёгкие прыжки на месте, встряхивания рук и ног, вращательные движения плечами, тазом, кистями.

Всё это запускает лимфатическую систему. В отличие от кровеносной, у лимфы нет собственного насоса, её движение обеспечивается мышечной активностью.

Если я не двигаюсь, система замедляется. Если я двигаюсь, организм начинает очищаться естественным образом.

Я вспомнил, чему меня учили в каратэ. Тогда я воспринимал растяжку и шпагат как способ стать гибче и сильнее. Но с возрастом понял, что гибкость - это не только про мышцы. Это про состояние.

Хорошая растяжка снимает глубинное напряжение, которое я иногда даже не осознаю. Тай-чи и цигун добавили ещё один слой понимания.

Медленные круговые движения руками, плавные переходы веса тела, ощущение циркуляции энергии - это способ синхронизировать дыхание, движение и внимание. В этот момент тело и сознание перестают существовать отдельно.

Я заметил, что после таких простых действий настроение меняется само собой. Не потому что я себя уговариваю, а потому что биология делает своё дело.

Движение регулирует нейромедиаторы, стабилизирует эмоциональный фон, снижает внутреннюю тревожность. Это естественный антидепрессант, встроенный в организм.

Особое место в моей жизни занимают прогулки. У меня есть собаки, и ежедневная ходьба стала привычкой. Но со временем я перестал воспринимать её как обязанность.

Я начал смотреть вокруг. Слушать, как поют птицы. Замечать, как ветер двигает листья. Слышать шуршание шагов по земле.

В такие моменты я чувствую, как тело постепенно выходит из режима напряжения. Природа не ускоряется. Она живёт в своём ритме.

И когда я позволяю себе синхронизироваться с этим ритмом, состояние меняется без усилия.

Важно понять простую вещь: тело - это не обслуживающий персонал для мозга. Это полноценный участник моей жизни.

Если тело в застое, если кровь не циркулирует свободно, если мышцы хронически напряжены, то и мысли будут тяжёлыми.

Невозможно быть ясным в голове, когда организм перегружен.

Я всё больше убеждаюсь, что сила начинается не с мотивации, а с базовой настройки. Похлопывание, растяжка, движение, прогулка - звучит слишком просто, чтобы работать.

Но именно в этой простоте и кроется устойчивость. Когда тело оживает, меняется и внутренний фон. И из этого фона уже легче принимать решения, направлять внимание и двигаться дальше.

Дыхание и движение - это фундамент.

Глава 78. Мобилизация: как включать энергию осознанно

В предыдущих частях я говорил о том, как возвращать себя в устойчивость через дыхание, через замедление, через движение. Но жизнь не состоит только из спокойствия. Бывают моменты, когда нужно включиться. Когда нужно действовать быстро, принимать решения, брать ответственность. И вот здесь я понял одну важную вещь: сила — это не постоянное напряжение. Сила - это способность входить в напряжение и выходить из него по своему выбору.

Стресс сам по себе не является врагом. Наш организм создан для кратковременной мобилизации. В древние времена это означало убежать от опасности, вступить в борьбу, добыть пищу, защитить своих. Организм резко включался, выделялись гормоны, учащалось сердцебиение, внимание становилось узким и сфокусированным. После этого происходило восстановление. Напряжение сменялось отдыхом. Именно в этом цикле - напряжение и расслабление - и заложена природная устойчивость.

Проблема современного человека не в том, что он испытывает стресс. Проблема в том, что стресс стал хроническим и бесформенным. Он не имеет чётких границ. Он не начинается и не заканчивается. Телефон звенит, сообщения приходят, задачи не закрываются, мысли крутятся. Организм находится в полумобилизации постоянно, но без разрядки. Это истощает.

Поэтому я начал искать способ включать мобилизацию осознанно. Не ждать, когда жизнь прижмёт, а самому создавать управляемое напряжение. Краткое. Контролируемое. С понятным началом и концом. Когда я сам выбираю усилие, я перестаю быть жертвой обстоятельств. Я тренирую нервную систему.

Одним из инструментов мобилизации стало дыхание более активного типа. Например, метод Вима Хофа "Ледяного человека": серия глубоких активных вдохов и выдохов, затем задержка дыхания, затем восстановление. Это не практика для успокоения. Это практика для включения. В теле появляется тепло, учащается пульс, возникает ощущение бодрости.

Но здесь важно помнить: это не соревнование. Это тренировка контакта с телом. И если есть проблемы с сердечно-сосудистой системой или давлением, подходить к этому нужно осторожно.

Холод - ещё один инструмент управляемого напряжения. Кратковременный холодный душ, погружение в прохладную воду. В этот момент организм резко мобилизуется. Дыхание становится интенсивным, сосуды сужаются, внимание концентрируется. Но если я остаюсь в осознанности, не впадаю в панику, я учусь выдерживать напряжение. Я учусь быть спокойным внутри реакции. И это навык, который переносится в повседневную жизнь.

Даже простые интервальные физические нагрузки работают похожим образом. Короткий спринт, серия интенсивных упражнений, быстрый подъём по лестнице. Организм включается, затем восстанавливается. И каждый такой цикл укрепляет способность переходить из режима покоя в режим силы и обратно.

Я заметил важный парадокс. Когда человек избегает любого напряжения, он становится слабее. Когда человек живёт в постоянном напряжении, он выгорает. Сила рождается в балансе. В способности сознательно входить в усилие и сознательно из него выходить.

Раньше я искал быстрые способы изменить состояние. Мне казалось, что если я чувствую усталость или внутреннюю пустоту, нужно что-то внешнее, чтобы переключиться. Сегодня я понимаю, что мобилизация возможна естественным путём. Через тело. Через дыхание. Через краткое, управляемое напряжение. И эта мобилизация не разрушает, а укрепляет.

Самое важное в этом процессе - границы. Мобилизация должна иметь начало и конец. После напряжения должно быть восстановление. Если я включился, я должен потом позволить себе вернуться в спокойствие. Именно чередование этих фаз формирует устойчивую нервную систему.

Когда я научился управлять напряжением, я перестал бояться его. Перестал воспринимать стресс как врага. Он стал инструментом. И это принципиально меняет отношение к жизни. Я больше не жду, когда обстоятельства заставят меня мобилизоваться. Я могу включить энергию тогда, когда это нужно.

И когда тело настроено, когда нервная система умеет и расслабляться, и включаться, появляется ещё один уровень работы. Работа с внутренним диалогом. Потому что слова, которые я говорю себе, либо усиливают состояние силы, либо разрушают его.

И об этом дальше.

Глава 79. Как мысль становится реальностью

Одна вещь, которая поначалу показалась мне странной. Бывает, что тело в порядке, дыхание ровное, напряжение снято, энергия есть.

Но одна мысль способна за несколько секунд изменить всё состояние. Достаточно внутренней фразы «я не справлюсь» и внутри появляется сжатие.

Достаточно сказать себе «у меня получится» и дыхание становится глубже, взгляд увереннее.

В какой-то момент я понял: мысль - это не абстракция. Это биохимический триггер. Это сигнал, который запускает в теле цепочку реакций.

Наше тело не различает, откуда пришла команда, из реальной угрозы или из внутреннего диалога.

Мы привыкли считать мысли чем-то вторичным, чем-то «в голове». Но если посмотреть глубже, именно внутренний диалог формирует фон жизни.

И далеко не всегда этот диалог осознанный. Многие фразы внутри нас не наши. Это голос родителей, общества, школы, травм, случайных авторитетов.

Мы повторяем их годами, не задавая вопроса: а действительно ли я так думаю?

Мозг устроен так, что он внимателен к угрозе. Эволюционно это логично. Замечать опасность было важнее, чем замечать красоту.

Поэтому негатив запоминается быстрее, удерживается дольше, усиливается сильнее. Одно критическое замечание может перечеркнуть десять похвал.

Одна тревожная мысль способна перекрыть спокойное состояние. Это не «поломка». Это древний механизм выживания.

Но у этого механизма есть побочный эффект. Если я постоянно думаю в негативном ключе, мозг начинает воспринимать эту картину как базовую.

Повторение усиливает нейронные связи. Чем чаще я произношу внутри одну и ту же фразу, тем прочнее становится путь в мозге.

И в какой-то момент мысль перестаёт быть гипотезой, она становится убеждением.

А убеждение формирует внимание. А внимание формирует восприятие. И вот здесь начинается самое интересное.

Мы в начале книги говорили о сингулярности, о том импульсе, с которого всё началось, о тонкой структуре альфа, о фундаментальных константах, без которых не было бы ни материи, ни жизни.

Мы говорили о том, что всё связано, что каждая клетка нашего тела несёт в себе память о Вселенной. И если посмотреть с этой точки зрения, мысль - это тоже форма энергии. Она возникает в материи, но способна менять саму материю, через биохимию, через поведение, через выбор.

Я не склонен уходить в мистику. Но я понимаю простую вещь: повторение меняет структуру мозга.

Внимание усиливает нейронные связи. Слова задают направление фокуса. И если я годами повторяю себе «я недостаточно хорош», организм будет жить в этом фоне.

Если я начинаю осознанно формулировать другие установки, мозг постепенно перестраивается.

Здесь важно не скатиться в наивное «просто думай позитивно». Это не работает. Мысль не должна быть фантазией. Она должна быть опорой. Реалистичной, устойчивой, глубокой.

Когда меня спрашивают, верю ли я в Бога, я отвечаю: я верю Богу. И для меня это не про принадлежность к конфессии.

Это про доверие к порядку, который больше меня. Это про признание того, что я часть большего процесса.

И когда я формулирую для себя внутренние обращения - это не просьба о чуде. Это структурирование сознания. Это способ выстроить мысль так, чтобы она усиливала, а не разрушала.

Если убрать религиозный контекст, молитва - это концентрация внимания и намерения. Это чётко сформулированная мысль, повторяемая с внутренним согласием.

Это способ направить внутренний диалог в сторону, которая создаёт устойчивость и прочность.

Например, вместо хаотичных мыслей о страхе я могу сформулировать: «Я способен пройти через это спокойно и достойно».

Это не магия. Это направление нервной системы. Это сигнал телу.

Слова - это не просто звук или текст. Это код, который управляет вниманием. А внимание, как мы уже разобрали, определяет реальность, которую я замечаю.

Я всё больше убеждаюсь, что мысль становится реальностью не потому, что Вселенная исполняет желания, а потому, что мысль формирует фокус, фокус формирует действия, действия формируют результат.

И если я не управляю внутренним диалогом, им управляет кто-то или что-то другое.

Глава 80. Слово, которое формирует день

Когда становится понятно, что мысль - это не абстракция, а реальный импульс, способный менять состояние и направление жизни, возникает следующий логичный шаг. Если внутренний диалог формирует фон дня, значит, его можно задать осознанно. Не ждать, какие мысли первыми ворвутся в голову, а самому выбрать точку старта.

Утро - особенный момент. Сознание ещё не перегружено. Внутренний ритм мягкий. В этот промежуток закладывается вектор. И именно в эти первые минуты я либо отдаю своё внимание внешнему шуму, либо формирую собственный внутренний порядок.

Я уже говорил, что не принадлежу ни к одной конфессии, но доверяю Богу и признаю высший порядок мироздания. Для меня это не религиозная принадлежность, а осознанная позиция. И именно из этой позиции я воспринимаю молитву не как ритуал, а как инструмент настройки.

Молитва - это структурированная мысль. Это концентрация намерения. Это способ выстроить внутренний диалог так, чтобы он укреплял, а не расшатывал.

Утренние слова - это не магия и не просьба о чуде. Это настройка внимания. А внимание, как мы уже разобрали, определяет, что я замечаю в течение дня и на что направляю свою энергию.

Если я просыпаюсь и первым делом погружаюсь в чужие новости и чужие эмоции, я проживаю день как продолжение общего потока. Если же я начинаю день с осознанной настройки, я проживаю его как автор.

Ниже я оставляю два варианта - короткий и расширенный. Первый для тех случаев, когда времени мало, но направление задать важно. Второй - для более глубокой включённости.

Короткая утренняя настройка

Источник жизни, благодарю за новый день.

Я чувствую дыхание, чувствую тело, чувствую возможность действовать.

Я проживаю этот день осознанно и достойно.

Я поддерживаю себя словами, мыслями и поступками.

Я действую спокойно и уверенно.

Я вдохновляю людей уважением, ясностью и внутренним равновесием.

Я создаю вокруг себя пространство, в котором есть смысл и рост.

Моё внимание направлено туда, где есть развитие.

Моя энергия идёт в созидание.

Я начинаю этот день.

Расширенная утренняя настройка

Источник жизни, я благодарю за новый день. Благодарю за дыхание, за сердце, за тело, которое служит мне. Благодарю за людей, за путь, за возможность продолжать движение.

Сегодня я выбираю прожить день осознанно. Я чувствую опору внутри себя. Я действую из ясности, а не из спешки. Я принимаю возможные трудности как часть пути и сохраняю внутреннее равновесие, даже когда обстоятельства требуют усилия.

Я поддерживаю себя словами, которые укрепляют. Я выбираю мысли, которые помогают расти. Я отношусь к себе с уважением и ответственностью.

Я вдохновляю людей спокойствием, честностью и внутренней силой. Я создаю вокруг себя атмосферу, в которой есть уважение и смысл. Моё присутствие делает пространство более устойчивым.

Я бережно отношусь к миру, в котором живу. Я усиливаю добро, порядок и созидание через свои решения. Я использую свою энергию для роста, а не для разрушения.

Сегодня я направляю внимание туда, где есть возможности. Я замечаю ресурс. Я действую уверенно. Я благодарю за этот день и проживаю его достойно.

Здесь мы сделали важную вещь. Мы не избегаем вреда — мы создаём пользу. Мы не защищаемся от плохого — мы формируем хорошее. Формулировки в настоящем времени запускают внутреннюю согласованность. Мозг не слышит отрицаний так, как мы думаем. Он реагирует на образы. Поэтому важно формировать образ того, что мы создаём.

И следующий шаг логичен. Если слово способно задавать направление, значит, можно научиться работать с мыслями глубже - не только формировать их, но и наблюдать. Потому что даже самая сильная установка будет бессильна, если человек полностью отождествлён со случайным потоком мыслей.

И вот здесь мы подходим к очень важному вопросу: настройка сознания и состояния на новую реальность через аффирмации.

Глава 81. Точка старта. Благодарность и намерение

Когда я начал осознанно запускать своё утро, со временем стало ясно: это не просто психологический приём. Это физиология. Это нейробиология. Это реальный процесс, который отражается в теле.

Благодарность — не сентиментальность и не красивый жест. Когда человек осознанно фиксирует внимание на том, что уже есть, нервная система переключается из режима угрозы в режим устойчивости. Исследования показывают, что практика благодарности снижает уровень хронического стресса, повышает вариабельность сердечного ритма, улучшает сон и стабилизирует эмоциональный фон. Это не магия. Это изменение фокуса внимания, которое перестраивает биохимию.

Мозг устроен так, что по умолчанию он ищет опасность. Если я ничего не делаю, он будет выискивать проблемы, риски, недостатки. Благодарность — это сознательный противовес этому древнему механизму. Это не отрицание трудностей. Это расширение поля зрения.

И здесь важно понять ещё одну вещь. Аффирмация — это не самовнушение. Это повторяемая мысль, которая постепенно укрепляет нейронный путь. Повторение усиливает связь между нейронами. Чем чаще я возвращаюсь к определённой формуле, тем легче мозг начинает по ней идти. Это как протоптанная дорожка в траве: чем чаще по ней ходят, тем она заметнее.

Но аффирмация работает только тогда, когда в ней нет внутреннего сопротивления. Если человек повторяет фразу, в которую сам не верит, возникает конфликт. Поэтому формулировки должны быть реалистичными, зрелыми, не сказочными. Они не создают иллюзию. Они задают направление.

Вот примеры аффирмаций, которые я считаю рабочими. Не идеальными, не волшебными — рабочими.

На внутреннюю устойчивость:

Я действую спокойно даже в сложных обстоятельствах.

Я умею делать паузу и выбирать реакцию.

Моё состояние — моя ответственность.

На успех и движение вперёд:

Я ежедневно делаю шаги в сторону роста.

Я создаю возможности своими действиями.

Я учусь на опыте и двигаюсь дальше.

На благополучие и материальную сферу:

Я отношусь к деньгам разумно и с уважением.

Я создаю ценность и получаю справедливое вознаграждение.

На отношения:

Я общаюсь честно и с уважением.

Я выбираю реакции, которые укрепляют связь.

На здоровье:

Я поддерживаю своё тело вниманием и заботой.

Я слышу сигналы организма и действую осознанно.

На благодарность и полноту жизни:

Я замечаю хорошее в каждом дне.

Я ценю то, что уже имею, и продолжаю расти.

Это не список для механического повторения. Это примеры направлений.
Каждый человек может сформулировать свои.

Но здесь возникает более глубокий вопрос. Если я могу формировать мысль, повторять её, менять направление внимания — кто тогда внутри меня это делает? Кто замечает, что мысль полезная или разрушительная? Кто выбирает заменить одну фразу другой?

Когда я впервые серьёзно задумался над этим, я увидел, что мысль — это событие. Она появляется. Она может быть тревожной, жёсткой, вдохновляющей, случайной. Но есть нечто, что способно её увидеть. Если я могу сказать: «во мне появилась тревожная мысль», значит, я — не эта мысль.

И вот здесь начинается разговор о медитации.

Для многих слово «медитация» звучит странно. Когда-то и у меня было ощущение, что это что-то для йогов в горах или людей, далёких от реальности. Но по сути медитация — это тренировка наблюдения. Это способность сидеть и замечать: мысль пришла, мысль ушла. Эмоция возникла, эмоция изменилась. Дыхание ускорилось, дыхание замедлилось.

Это не про мистику. Это про дистанцию. А дистанция даёт свободу.

Когда появляется навык наблюдать мысль, а не тонуть в ней, аффирмация перестаёт быть самообманом. Она становится выбором. Я не подавляю старую мысль — я замечаю её и выбираю направление.

Именно поэтому утренняя настройка так важна. Она не заменяет осознанность. Она подготавливает её. Она создаёт внутренний порядок, из которого легче наблюдать, легче выбирать, легче действовать.

И следующий шаг — понять, кто внутри меня является этим наблюдателем. Потому что если я научусь занимать эту позицию не только утром, но и в течение дня, тогда мысли перестанут управлять мной автоматически.

А значит, появится ещё больше свободы.

Пример моих личных аффирмаций:

1. Моя жизнь:

- Я выбираю радость и счастье в своей жизни каждый день.
- Моя жизнь наполнена благодарностью и любовью.
- Я обладаю всеми ресурсами, чтобы сделать свою жизнь успешной.
- Я открыт для новых прекрасных возможностей в своей жизни.
- Каждый день моя жизнь становится всё лучше и лучше.

2. Мой дух / духовность:

- Я чувствую глубокое духовное соединение с Вселенной.
- Я открыт для получения духовной мудрости и понимания.
- Мой внутренний мир наполнен миром и гармонией.
- Я признаю и ценю духовную энергию во всем вокруг меня.
- Я процветаю и расту в своей духовности каждый день.

3. Мои финансы:

- Я притягиваю процветание и финансовую стабильность.
- Мои финансы постоянно растут и развиваются.
- Я обладаю способностью создавать богатство.
- Я делаю мудрые и обдуманые финансовые решения.
- Я заслуживаю финансовую свободу и благосостояние.

4. Мои мечты / Моё видение:

- Я вижу своё будущее ясно и полно надежд.
- Мои мечты воплощаются в реальность каждый день.
- Я уверен в своих мечтах и движусь к их осуществлению.
- Я смелый и настойчивый в преследовании своих мечт.
- Мои мечты и цели вдохновляют и мотивируют меня каждый день.

5. Моё здоровье:

- Я полон энергии и крепкого здоровья.
- Я ухаживаю за своим телом, питаю его правильно и занимаюсь физической активностью.
- Мое тело целит себя естественным образом.
- Я ценю и берегу своё здоровье каждый день.
- Мое физическое и ментальное здоровье в моих руках, и я делаю все необходимое для их поддержания.

6. Мой бизнес:

- Мой бизнес процветает и растёт каждый день.
- Я привлекаю успешных людей для своего бизнеса.
- Я принимаю правильные решения для роста и развития моего бизнеса.
- Мой бизнес приносит мне удовлетворение и финансовую стабильность.
- Я горжусь своим бизнесом и успехами, которые я в нем достиг.

Часть 82. Пространство между импульсом и выбором

После того как я научился запускать день через благодарность и намерение, для меня стало очевидно: сама по себе мысль — ещё не свобода. Возможность сформулировать правильную фразу — это только начало. Гораздо важнее то, что происходит в тот короткий момент между импульсом и действием.

Я начал замечать одну простую, но глубокую вещь: автоматическая реакция всегда быстрее осознания. Кто-то что-то сказал — тело уже напряглось. Я увидел новость — внутри уже вспыхнуло беспокойство. Я прочитал сообщение — и настроение уже изменилось. Всё это происходит молниеносно. Биология работает быстрее логики.

И если в этот момент нет паузы, нет внутреннего пространства, я просто продолжаю цепочку. Импульс — реакция — последствия. Это и есть автоматизм. Так живёт большинство людей, даже не замечая, что ими управляет состояние, гормональный фон, усталость, старые убеждения.

Но в тот момент, когда появляется наблюдение, возникает нечто новое — пространство. Очень короткое, почти незаметное, но реальное. Это не философия. Это конкретный внутренний опыт. Импульс всё ещё есть. Эмоция никуда не исчезает. Но между ней и моим действием появляется расстояние.

И именно в этом расстоянии рождается зрелость.

Без наблюдения я слит с реакцией. С наблюдением я вижу реакцию как процесс. Раньше я был раздражением. Теперь я вижу, что во мне возникает раздражение. Раньше я был тревогой. Теперь я замечаю, что тело входит в режим тревоги. Разница не в словах. Разница в степени свободы.

Это пространство не отключает эмоции. Оно возвращает управление. Оно позволяет не подавлять импульс, а понять его. Почему он возник? Что его спровоцировало? Это усталость? Защита? Страх? Гордыня? Старый сценарий? Когда появляется интерес вместо автоматической реакции, включается разум. Сознание перестаёт быть теорией и становится инструментом.

Я начал видеть, как сильно качество жизни зависит от этих микропауз. Одно резкое слово может разрушить отношения. Одна непрожитая эмоция может испортить день. Один необдуманный шаг может изменить траекторию на годы вперёд. И всё это начинается в долях секунды — до того, как я успеваю подумать.

Наблюдатель — это не мистическая сущность. Это способность осознавать процесс до того, как он завершится действием. Это метапозиция. Возможность видеть не только мир, но и собственную реакцию на мир. Когда эта способность укрепляется, снижается внутренний шум. Решения становятся точнее. Энергия перестаёт расходоваться на постоянные эмоциональные всплески.

Интересно, что мир вокруг остаётся тем же самым. Люди не меняются мгновенно. Обстоятельства не становятся идеальными. Но меняется способ взаимодействия. И это постепенно меняет всё остальное. Не потому что я контролирую реальность. А потому что я перестаю быть её слепой реакцией.

Можно сказать иначе: без позиции наблюдателя жизнь — это цепочка автоматических ответов. С позицией наблюдателя жизнь превращается в последовательность осознанных выборов. Пусть не всегда идеальных, но выбранных.

И вот здесь я подхожу к важному выводу. Если это пространство между импульсом и реакцией даёт столько силы, значит его нужно развивать. Не надеяться, что оно будет появляться само. Не ждать подходящего настроения. А тренировать.

Именно здесь начинается практическая работа. Потому что способность занимать позицию наблюдателя — это навык. А любой навык развивается через повторение.

О том, как это делать системно, спокойно и без ухода в крайности, я расскажу дальше.

Глава 83. Медитация как тренировка свободы

Если позиция наблюдателя действительно даёт свободу, возникает естественный вопрос: можно ли её укрепить? Можно ли сделать так, чтобы пауза между импульсом и реакцией появлялась не случайно, а стабильно? Чтобы она не зависела от настроения, усталости или обстоятельств?

Когда я впервые всерьёз задал себе этот вопрос, я неожиданно пришёл к тому, что раньше воспринимал скептически — к медитации.

Если быть честным, долгое время у меня к этому слову было лёгкое отторжение. Оно ассоциировалось с чем-то оторванным от реальности, с людьми в странных позах, с попытками «очистить разум» или уйти от жизни. Мне казалось, что медитация — это либо эзотерика, либо способ убежать от проблем.

Но когда я начал работать со состоянием, когда увидел, как внимание управляет качеством жизни, когда почувствовал разницу между автоматической реакцией и осознанной паузой, я понял простую вещь: медитация — это не про мистику. Это про тренировку.

Медитация — это способ системно укреплять позицию наблюдателя.

Не отключение мыслей. Не борьба с ними. И уж точно не попытка стать «пустым». Мысли никуда не исчезают. Мозг по своей природе генерирует их постоянно. Медитация не ставит задачу остановить поток. Она учит видеть поток и не растворяться в нём.

Когда я начал изучать тему глубже, мне стало понятно, что за этим стоит вполне конкретная нейрофизиология. Регулярная практика медитации усиливает связь между префронтальной корой и лимбической системой, снижает реактивность миндалины, улучшает вариабельность сердечного ритма. Если перевести это на простой язык, нервная система становится устойчивее. Реакции — спокойнее. Внимание — стабильнее.

И это особенно важно в современном мире. Мы живём в эпоху постоянных стимулов. Уведомления, новости, комментарии, короткие видео, бесконечный поток информации. Наш мозг постоянно находится в режиме реакции. Он почти не получает паузу. А без паузы невозможно осознанное действие.

Я увидел, что медитация — это своего рода гигиена внимания. Так же, как мы чистим зубы или тренируем тело, мы можем тренировать способность замечать. Это не религиозный акт и не уход от реальности. Это возвращение к ней.

Существует много форм медитации, и за каждой стоит своя задача. Фокус на дыхании помогает стабилизировать внимание и успокаивает нервную систему. Наблюдение мыслей развивает дистанцию от внутреннего диалога. Сканирование тела возвращает контакт с физическими ощущениями и снижает уровень внутреннего напряжения. Практика доброжелательности постепенно меняет эмоциональный фон и уменьшает внутреннюю агрессию.

Но в основе любой формы лежит одно — тренировка способности замечать.

Со временем я понял, что медитация — это не набор техник, а состояние. И именно поэтому я начал записывать свои собственные медитации. Не потому что мне хотелось создать что-то уникальное, а потому что я хотел говорить на понятном языке. Без сложных терминов. Без мистических обещаний. Просто как человек, который прошёл путь от отрицания к практике.

Если говорить максимально просто, базовая практика может выглядеть так. Сесть. Почувствовать тело. Обратить внимание на дыхание. Не пытаться дышать «правильно», а просто замечать вдох и выдох. И когда появляется мысль — не бороться с ней, не анализировать, а мягко возвращаться к дыханию. Снова и снова. Без раздражения к себе. Без оценки.

Даже три минуты такой практики уже тренируют свободу. Потому что каждый раз, когда я замечаю, что отвлёкся, и возвращаю внимание, я укрепляю способность выбирать.

Медитация не делает человека идеальным. Она не убирает сложности жизни. Но она постепенно меняет качество восприятия. Мир остаётся тем же. Обстоятельства не становятся проще. Зато появляется устойчивость. И в этой устойчивости решения становятся точнее.

Когда наблюдение становится привычкой, жизнь перестаёт быть цепочкой случайных реакций. Она начинает превращаться в осознанный процесс.

И это только начало.

Глава 84. Иллюзия быстрого просветления

Если медитация — это постепенное укрепление позиции наблюдателя, то возникает естественное человеческое желание ускорить этот процесс. Мы живём в эпоху, где всё можно получить быстрее: информация — за секунды, еда — за минуты, внимание — одним касанием экрана. И когда человек начинает ощущать, что осознанность действительно меняет качество жизни, появляется вопрос: а можно ли пойти коротким путём?

За последние годы я всё чаще слышу от знакомых, предпринимателей, интеллектуалов, что они прошли церемонии айяуаски, пробовали псилоцибин, участвовали в «глубоких трансформационных ретритах». Если раньше это казалось чем-то маргинальным, то сегодня это почти модный элемент саморазвития. Люди говорят о расширении сознания, о стирании границ эго, о переживании единства.

Я наблюдал за этим без осуждения и без восторга. Мне действительно было интересно. Более того, я сам задавался вопросом: а стоит ли мне пройти подобный опыт? Не из любопытства, а из честного желания понять, даёт ли это нечто большее, чем регулярная работа над собой.

И в какой-то момент я услышал очень точную мысль от Садхгуру, которого я уже упоминал в этой книге и у которого многому научился. Он сказал примерно следующее: если вы способны управлять своим вниманием и внутренними процессами без внешней химии, зачем вам химия? Если вы можете расширять восприятие через осознанность, дисциплину и практику, зачем вам искусственное вмешательство?

Эта фраза стала для меня поворотной. Не потому что она запретительная. А потому что она возвращает к зрелости.

Если говорить спокойно и без крайностей, психоделические вещества действительно влияют на мозг. Они временно подавляют сеть пассивного режима мозга, которая отвечает за привычное ощущение «я», усиливают нейропластичность, повышают сенсорную чувствительность. Человек может пережить мощный внутренний опыт, который кажется прорывом. Границы идентичности размываются, восприятие становится интенсивным, иногда — болезненно интенсивным.

Но важно понимать разницу между пиком и устойчивостью. Химическое вмешательство может встряхнуть систему, но встряска не равна зрелости. Нервная система не тренируется — она подвергается резкому воздействию. И дальше всё зависит от интеграции. Без неё всплеск может превратиться в хаос, в новую зависимость от сильных переживаний или в разочарование, когда обычная жизнь кажется слишком «простой».

Я уже менял своё состояние искусственно. И если вспомнить, с чего начиналась эта книга, то я прекрасно знаю, как работает иллюзия усиленного опыта. В моменте кажется, что ты переживаешь нечто большее, чем раньше. Но вопрос всегда один и тот же: что меняется в тебе устойчиво? Что остаётся, когда химия выходит из крови?

Для меня ответ оказался простым. Я не против и не за. Каждый человек вправе принимать собственные решения. И, как бы я ни писал здесь о зрелости, люди всё равно будут поступать так, как считают нужным —

исходя из своего мышления, своего состояния, своего окружения. Точно так же, как с алкоголем или любыми другими веществами. У каждого есть шанс остановиться и услышать сигналы. Но не каждый этот шанс использует.

Моя позиция не в запрете. Моя позиция — в качестве сознания. Осознанность, построенная на практике, на внимании, на работе с состоянием, становится устойчивой. Она не требует усиления. Она не ищет пиков. Она постепенно углубляется.

И в какой-то момент для меня стало очевидно: я не ищу расширения ради интенсивности. Я ищу зрелость. Не изменённое состояние. Не всплеск. А устойчивость, в которой я могу ясно видеть, спокойно действовать и не зависеть от внешних стимулов.

И вот здесь возникает следующий вопрос. Если зрелость — это не пик и не вспышка, то что такое зрелое сознание на самом деле?

Глава 85. Что такое зрелое сознание

После всего, о чём мы говорили — о внимании, осознанности, наблюдателе, медитации, — для меня стал важен один простой, но очень точный вопрос. Если это не всплеск, не яркий опыт и не изменённое состояние, тогда что на самом деле можно назвать зрелым сознанием?

Я всё чаще начал замечать, как легко перепутать глубину с впечатлением. Человек может пережить сильный опыт, может говорить правильные слова, может использовать сложные формулировки, может казаться «понимающим». Но проходит немного времени — и в простых жизненных ситуациях всё возвращается на круги своя. Раздражение, обиды, импульсивные реакции, потеря равновесия. И тогда становится очевидно: дело не в том, что человек пережил, а в том, как он живёт.

Зрелое сознание — это не количество знаний и не глубина терминов. Это не способность красиво объяснить, как устроен мир. И уж точно это не ощущение «я всё понял». Наоборот, чем глубже человек начинает понимать, тем меньше у него потребности что-то доказывать.

Зрелость проявляется в другом.

В устойчивости. Когда состояние не рассыпается от каждой мелочи. Когда внешние обстоятельства могут быть разными, но внутри остаётся опора. Не жёсткость, не подавление эмоций, а именно опора.

В ответственности. Когда человек перестаёт искать виноватых. Не в смысле «я во всём виноват», а в смысле «я отвечаю за своё состояние, за свои реакции, за свои решения». Мир может быть сложным, люди могут вести себя по-разному, но мой отклик — это моя зона влияния.

В способности видеть себя со стороны. Когда позиция наблюдателя становится не редким моментом, а привычным состоянием. Когда я могу заметить, как во мне поднимается раздражение, и не спешить превращать его в действие.

В отсутствии потребности в пиках. Это, пожалуй, один из самых тонких моментов. Зрелое сознание не ищет постоянного усиления. Ему не нужно всё время «чувствовать сильнее», «глубже», «ярче». Оно спокойно выдерживает обычность. Более того, оно начинает видеть в этой обычности глубину.

И здесь происходит очень важный сдвиг. Человек перестаёт жить от всплеска к всплеску. Он начинает жить ровно. Не скучно, а устойчиво. И в этой устойчивости появляется настоящая сила.

Я для себя начал это понимать в тот момент, когда перестал искать сильные ощущения и начал ценить стабильность. Когда стало важнее сохранить ясность, чем испытать очередной эмоциональный подъём. Когда стало важнее пройти день спокойно и осознанно, чем «почувствовать что-то особенное».

Интересно, что в современном мире зрелость часто выглядит незаметно. Она не кричит о себе. Она не требует внимания. Она не нуждается в подтверждении. Это тихая внутренняя уверенность, которая не зависит от внешнего шума.

И здесь важно сказать ещё одну вещь. Зрелость — это не точка. Это процесс. Нельзя «стать зрелым» и на этом закончить. Это постоянная работа с собой, постоянное возвращение к вниманию, к состоянию, к наблюдению.

Бывают откаты, бывают ошибки, бывают моменты, когда автоматизм снова берёт верх. Но разница в том, что человек это видит и возвращается.

И вот здесь начинается следующий уровень.

Если зрелое сознание — это устойчивость, наблюдение и ответственность, то следующий шаг неизбежен.

Ответственность за своё состояние.

Глава 86. Ответственность за своё состояние

Если зрелое сознание — это устойчивость и способность наблюдать, то следующий шаг становится неизбежным. Это ответственность. Но не та абстрактная ответственность, о которой часто говорят, а очень конкретная — за своё внутреннее состояние.

Со временем я начал ясно видеть одну вещь. В жизни есть то, что я не контролирую, и то, что находится в зоне моего влияния. Я не могу управлять погодой, новостями, решениями других людей, неожиданными обстоятельствами. Мир будет меняться, иногда резко, иногда неприятно. Люди будут вести себя по-разному. Ситуации будут складываться не так, как мне хочется.

Но при этом у меня остаётся пространство, в котором я действительно могу влиять. Это моё внимание. Это то, как я интерпретирую происходящее. Это мои реакции. И в определённой степени — моё состояние.

И здесь происходит важный сдвиг. Большинство людей не управляют своим состоянием. Они его объясняют. «Я устал, поэтому я раздражён». «Меня выбесили, поэтому я сорвался». «День такой, ничего не поделаешь». Это звучит логично, но в этом нет управления. В этом есть фиксация факта.

Когда появляется зрелость, меняется подход. Я не просто замечаю своё состояние, я начинаю с ним работать. Не отрицать, не подавлять, а понимать, из чего оно складывается и что с ним можно сделать.

Состояние — это не случайность. Это результат сразу нескольких факторов. Это то, куда направлено моё внимание. Это те мысли, которые я прокручиваю. Это состояние моего тела — напряжение, усталость, дыхание. Это мои привычки, режим, уровень восстановления. Всё это складывается в общий фон, из которого я действую.

Если я не управляю этим фоном, им начинает управлять всё вокруг. Любая новость, любое слово, любое сообщение может резко менять моё состояние. И тогда я становлюсь реакцией на внешний мир.

Я начал видеть это в самых простых ситуациях. Например, усталость. Когда я не выспался, тело напряжено, дыхание поверхностное, уровень раздражения растёт быстрее. И если я не замечаю это вовремя, любое незначительное событие может вызвать сильную реакцию. Но если я это вижу, у меня появляется выбор — не нагружать себя лишними задачами, замедлиться, восстановиться, не вступать в ненужные конфликты.

Или, например, конфликт. Кто-то говорит что-то резкое. Внутри поднимается ответная реакция. Если я действую автоматически, я усиливаю напряжение. Но если я замечаю, что происходит внутри, я могу сделать паузу. Не потому что я «должен быть правильным», а потому что я понимаю цену своей реакции.

То же самое с тревогой. Можно прокручивать одни и те же мысли, усиливая напряжение. А можно заметить это и переключить внимание, поработать с дыханием, вернуть себя в тело. Сама ситуация при этом не меняется мгновенно, но меняется моё состояние внутри неё.

И вот здесь для меня стала важной одна простая формулировка. Ответственность — это не попытка контролировать всё вокруг. Это способность управлять собой внутри происходящего.

Это не всегда легко. Бывают моменты, когда эмоции сильнее, когда усталость накапливается, когда автоматизм снова берёт верх. Но разница в том, что я это вижу. И у меня есть возможность вернуться. Снова выровнять дыхание. Снова обратить внимание на тело. Снова задать себе вопрос: из какого состояния я сейчас действую?

Со временем это становится привычкой. Не идеальной, не постоянной, но устойчивой. И именно эта устойчивость начинает менять качество жизни.

Потому что в какой-то момент я перестаю быть человеком, которого постоянно «шатает» от внешних событий. Я начинаю становиться человеком, который способен сохранять внутреннее равновесие даже в нестабильной среде.

И тогда возникает следующий, ещё более важный вопрос.

Если я начинаю управлять своим состоянием, то куда я направляю свою энергию?

Глава 87. Откуда на самом деле берётся энергия

Когда я начал внимательнее наблюдать за собой, за своим состоянием, за тем, как я проживаю день, у меня постепенно возник очень простой, но в то же время неудобный вопрос: а откуда вообще берётся энергия, из которой я живу?

Потому что если честно посмотреть на повседневную жизнь большинства людей, складывается ощущение, что энергия — это что-то внешнее. Кто-то «заряжается» кофе, кто-то энергетиками, кто-то сахаром, кто-то ждёт вдохновения или мотивации, чтобы начать действовать. И в какой-то момент мне стало очевидно, что здесь есть подмена понятий. Это не энергия. Это стимуляция.

Стимуляция создаёт ощущение подъёма, но не создаёт сам ресурс. Более того, чаще всего она просто вытаскивает то, что уже есть внутри, временно мобилизует организм, а затем возвращает его обратно, иногда даже в более истощённое состояние. И если не понимать эту разницу, можно долго жить в иллюзии, что ты «подзаряжаешься», хотя на самом деле ты просто берёшь у себя же в долг.

Тогда я начал разбираться глубже и пришёл к очень простой, но фундаментальной вещи. Энергия не приходит извне в том виде, в каком мы её ощущаем. Она вырабатывается внутри нас. На уровне клеток.

В каждой клетке нашего тела есть структуры, которые называются митохондрии. Если говорить простым языком, это своего рода энергетические станции. Именно там из того, что мы едим и чем дышим, создаётся энергия, которая затем используется телом для всех процессов — от движения и работы органов до мышления и концентрации.

И здесь есть важный момент, который сильно меняет взгляд на жизнь. Мы живём не только на уровне мыслей и эмоций. Мы живём на уровне клеток. И от того, как работают эти клетки, напрямую зависит наше состояние, наша ясность, наша способность действовать.

Дальше я увидел ещё одну закономерность, которая многое объясняет. Митохондрии — это не фиксированная система. Они адаптируются. Они меняются в зависимости от того, как мы живём.

Если человек ведёт малоподвижный образ жизни, если тело не получает нагрузку, если всё сводится к минимуму движения, организм начинает экономить. Ему не нужно много энергии — значит, нет смысла её производить в больших объёмах. В результате снижается эффективность работы митохондрий, их количество может уменьшаться, и общий уровень энергии падает.

И тогда появляется то самое состояние, которое многие воспринимают как норму. Вялость, отсутствие сил, постоянная усталость, нежелание что-то делать. И в этот момент человеку кажется, что ему просто «не хватает мотивации». Хотя на самом деле телу не хватает энергии на уровне физиологии.

И здесь важно понять одну простую вещь. Тело не ленился. Оно адаптируется.

Если мы не даём ему сигнал, что энергия нужна, оно не будет её активно производить.

Но как только появляется движение, всё начинает меняться. Даже простая активность — ходьба, лёгкие упражнения, растяжка, прыжки, любые движения — дают телу сигнал: энергия нужна. И организм начинает перестраиваться. Митохондрии становятся активнее, их эффективность растёт, и со временем увеличивается общий энергетический ресурс.

И вот здесь для меня произошёл перелом в понимании. Энергия не приходит перед действием. Она появляется в процессе.

Очень часто люди ждут, что сначала появится энергия, а потом они начнут двигаться, заниматься собой, менять что-то в жизни. Но в реальности всё работает наоборот. Сначала действие — потом энергия.

Это простая мысль, но она меняет всё.

Дальше, конечно, встаёт вопрос про привычные стимуляторы. Кофе, сахар, энергетики. Я не стал относиться к ним как к чему-то «плохому» или «запрещённому». Но я начал чётко понимать их роль.

Кофе не создаёт энергию. Он активизирует нервную систему и помогает мобилизовать ресурсы. Энергетики делают это ещё агрессивнее. Сахар даёт быстрый всплеск, за которым часто следует откат. Всё это может использоваться, но важно понимать: это не источник энергии, это инструмент воздействия на состояние.

Если база не выстроена — если тело не двигается, если нет нормального восстановления, если питание хаотичное — никакие стимуляторы не решат проблему. Они лишь временно её замаскируют.

И в какой-то момент я начал смотреть на это иначе. Не как на «чем бы себя подстегнуть», а как на систему, которую можно поддерживать и усиливать.

Здесь есть несколько простых, но рабочих вещей, которые я начал применять и которые дают реальный эффект, если использовать их с пониманием.

Во-первых, это движение. Не как подвиг, не как изнурительная тренировка, а как регулярное включение тела. Прогулки, лёгкие упражнения, растяжка, работа с телом — всё это напрямую влияет на выработку энергии. Это база.

Во-вторых, это дыхание. Мы уже говорили об этом, и здесь это снова важно. Кислород — ключевой элемент в производстве энергии на уровне клеток.

Поверхностное дыхание — меньше энергии. Более осознанное, глубокое дыхание — больше ресурса.

И третье — это поддержка организма на уровне веществ, которые участвуют в этих процессах. Здесь важно быть аккуратным и не превращать это в гонку за добавками, но есть вещи, которые действительно могут поддерживать систему.

Например, таурин. Это аминокислота, которая участвует в работе нервной системы, поддерживает энергетические процессы, помогает регулировать уровень стресса и в целом положительно влияет на состояние. В отличие от стимуляторов, он не «разгоняет» организм искусственно, а скорее помогает ему работать более сбалансированно.

Также есть базовые вещи, о которых часто забывают: достаточное количество воды, нормальный уровень электролитов, магний, который участвует в сотнях биохимических процессов, включая производство энергии и работу нервной системы.

Но здесь для меня важно одно правило. Любые добавки — это дополнение, а не основа.

Если нет движения, если нет внимания к телу, если нет базовых привычек — никакой биохакинг не даст устойчивого результата. А если база есть, то даже простые вещи начинают усиливать эффект.

И в какой-то момент вся эта картина складывается в очень понятную систему. Энергия — это не что-то случайное. Это не удача и не настроение. Это результат того, как я живу, как я двигаюсь, как я дышу, как я отношусь к своему телу.

И когда начинаешь это понимать, исчезает ощущение, что ты зависишь от внешних факторов. Появляется другое — понимание, что многое находится в зоне твоего влияния.

Глава 88. Что такое биохакинг на самом деле

Когда я начал глубже разбираться в том, откуда берётся энергия, как работает тело, как состояние влияет на внимание, а внимание влияет на решения, передо мной постепенно возникла ещё одна важная тема, без которой разговор о здоровье, ясности ума и активном долголетии был бы неполным. Эта тема называется биохакинг. Сегодня это слово звучит всё чаще, и именно поэтому вокруг него появилось много мифов, красивой упаковки и весьма странных представлений.

Одни люди, услышав слово «биохакинг», представляют себе десятки баночек с добавками, сложные схемы питания, постоянные анализы, датчики сна и дорогие обследования. Другие считают его очередным модным увлечением или попыткой обмануть природу. Но чем глубже я погружался в тему здоровья, тем яснее понимал: настоящий биохакинг начинается совсем не там, где его обычно ищут.

Для меня биохакинг никогда не был попыткой победить смерть или превратить человека в механизм, который можно бесконечно улучшать. Я уже писал в этой книге, что не воспринимаю жизнь как процесс, который заканчивается исчезновением. Энергия не исчезает, она переходит из одного состояния в другое. Но пока мы проживаем этот этап своего пути в физическом теле, именно тело остаётся тем инструментом, через который мы думаем, чувствуем, любим, создаём и взаимодействуем с миром. И если этот инструмент разбалансирован, истощён или перегружен, человеку становится гораздо сложнее жить осознанно, ясно мыслить и сохранять внутреннее равновесие.

Именно поэтому я понимаю биохакинг не как взлом организма, а как сотрудничество с ним. Не как насилие над телом ради красивых показателей и не как погоню за вечной молодостью, а как уважительное понимание его законов. Биохакинг в зрелом смысле - это способность наблюдать за собой, понимать причинно-следственные связи и постепенно выстраивать такие привычки, которые помогают телу, мозгу и нервной системе работать лучше. Не идеально и не через крайности, а естественно и устойчиво.

Чем больше я наблюдал за собой и за другими людьми, тем чаще видел одну и ту же закономерность. Большинство начинают серьёзно заниматься здоровьем только тогда, когда организм уже долгое время подаёт сигналы.

Уходит энергия, появляются проблемы со сном, снижается концентрация, накапливается усталость. Но организм редко ломается за один день. Обычно он долго предупреждает нас, прежде чем начинает требовать серьёзного внимания.

Именно поэтому настоящий биохакинг начинается не с добавок. Он начинается с понимания собственного тела. Со сна, движения, дыхания, света, восстановления и внимания к своему состоянию. Всё это звучит слишком просто, чтобы казаться чем-то революционным, но именно простые вещи чаще всего оказываются самыми недооценёнными. Человек может купить дорогой комплекс витаминов, но продолжать спать по пять часов. Может искать новые способы повысить энергию, игнорируя тот факт, что сам ежедневно её расходует быстрее, чем восстанавливает.

За последние годы я изучал питание, дыхательные практики, работу нервной системы, различные подходы к восстановлению, биохакинг, добавки и активное долголетие. И чем дальше я шёл, тем яснее видел одну закономерность: фундамент всегда важнее надстройки. Добавки могут быть полезны. Современные технологии могут помогать лучше понимать свой организм. Анализы могут подсказать слабые места. Но если нет фундамента, всё это даёт лишь временный результат.

Поэтому сегодня я смотрю на биохакинг очень просто. Это не набор модных инструментов и не погоня за идеальным здоровьем. Это ежедневное уважительное отношение к собственному организму. Это понимание того, что тело - не второстепенная оболочка, а живая система, через которую проявляется вся наша жизнь.

Мне нравится смотреть на биохакинг как на систему маленьких, но осознанных решений. Я выбираю лечь спать вовремя не потому, что так написано в очередной статье, а потому что понимаю, как сон влияет на мозг, гормоны, иммунитет и настроение. Я выхожу на прогулку не потому, что нужно выполнить норму шагов, а потому что движение поддерживает кровообращение, лимфатическую систему и помогает организму вырабатывать больше энергии.

Я обращаю внимание на дыхание не потому, что это модная практика, а потому что через дыхание могу влиять на нервную систему и своё состояние.

Я выбираю пищу не из страха или моды, а из понимания, что каждая клетка моего тела строится из того, что я в себя вкладываю.

Вот это и есть биохакинг без фанатизма. Когда я не гонюсь за крайностями, а создаю фундамент. Когда я не пытаюсь обмануть организм, а учусь с ним договариваться. Когда я понимаю, что энергия, внимание, настроение, способность думать, способность любить и создавать напрямую связаны с состоянием тела.

Конечно, добавки, технологии, анализы и современные инструменты могут быть полезны. Я не против них. Многие из них действительно помогают лучше понять себя и поддержать организм. Но они должны стоять на фундаменте, а не заменять его. Если нет сна, движения, восстановления и нормального отношения к телу, любые добавки превращаются в попытку поставить красивую крышу на дом без основания.

За последние годы я всё больше убеждался в одной простой вещи: самые сильные инструменты часто оказываются самыми простыми. Именно регулярность превращает полезное знание в результат. Именно ежедневные действия постепенно создают здоровье, энергию и качество жизни, которые потом кажутся окружающим удачей или хорошей генетикой.

Поэтому для меня биохакинг - это не отдельная модная тема, а естественное продолжение осознанной жизни. Если я учусь управлять вниманием, состоянием, мыслями и реакциями, то я не могу игнорировать тело. Тело - это живая система, через которую проявляется вся моя жизнь здесь, на Земле. И если я хочу прожить её энергично, интересно, с ясным сознанием и хорошим здоровьем, я обязан научиться заботиться об этой системе.

И если начинать разговор о настоящем биохакинге с самого фундамента, то первым серьёзным инструментом будет не добавка, не кофе, не модный гаджет и не сложный протокол. Первым инструментом будет сон. Потому что именно сон восстанавливает мозг, нервную систему, гормональный баланс, иммунитет, память и способность принимать решения. И именно с него начинается любой честный разговор о здоровье, энергии и активном долголетии.

Глава 89. Сон - главный инструмент восстановления

В конце предыдущей части я сказал, что если начинать разговор о настоящем биохакинге с самого фундамента, то первым инструментом будет не добавка, не модный гаджет и не очередная система питания. Первым инструментом будет сон.

Если честно, когда-то я относился ко сну примерно так же, как большинство людей. Сон казался чем-то важным, но не настолько важным, чтобы ставить его в приоритет. Если нужно было закончить работу, провести встречу, подготовить проект или решить очередную задачу, именно сон чаще всего попадал под сокращение. Казалось, что несколько часов ничего не решают. Особенно когда ты моложе, энергии много и создаётся ощущение, что запас прочности организма практически бесконечен.

Но жизнь постепенно учит нас замечать вещи, на которые раньше мы просто не обращали внимания.

В какой-то момент я начал наблюдать за людьми вокруг себя и увидел довольно странную картину. Человек может серьёзно интересоваться здоровьем, читать книги, покупать добавки, искать способы повысить продуктивность, улучшить концентрацию и сохранить энергию. Он готов вкладывать время и деньги в самые разные инструменты, но при этом совершенно спокойно забирает у себя часы сна. Словно организм можно обмануть и договориться с ним на особых условиях.

Мне кажется, многие из нас хотя бы раз пытались жить именно так. Сегодня лечь позже, завтра встать раньше, потом ещё немного сократить сон ради важных дел. И какое-то время действительно кажется, что всё работает. Но организм умеет считать лучше нас. Рано или поздно он выставляет счёт за каждый неоплаченный долг.

Интересно, что большинство людей воспринимают сон как бездействие. День закончился, человек лёг в кровать, закрыл глаза, и вроде бы ничего особенного не происходит. Но реальность устроена почти наоборот. Именно в те часы, когда нам кажется, что мы ничего не делаем, организм занят одной из самых важных работ.

Пока мы спим, мозг обрабатывает огромный объём информации, накопленной за день. Он словно наводит порядок в огромной библиотеке, раскладывая всё по своим местам. Одни воспоминания становятся прочнее, другие постепенно уходят на второй план. Нервная система восстанавливается после нагрузок. Иммунная система продолжает выполнять свою работу. Происходят процессы, от которых напрямую зависит наше настроение, память, внимание, способность учиться и принимать решения.

Если говорить совсем простым языком, то днём организм работает для нас, а ночью занимается ремонтом самого себя.

Именно поэтому последствия недосыпания оказываются намного серьёзнее, чем кажется на первый взгляд. Обычно человек замечает только усталость. Но усталость - это лишь вершина айсберга. Вместе с ней постепенно снижается концентрация, становится сложнее сохранять спокойствие, возрастает раздражительность, ухудшается качество решений. Иногда человек даже не понимает, что причина его состояния не в проблемах вокруг, а в том, что организм уже давно работает на внутренних резервах.

Мне это хорошо знакомо. Бывали периоды, когда казалось, что лишний час работы вечером принесёт больше пользы, чем лишний час сна. На бумаге это выглядело логично. Но на практике часто оказывалось наоборот. Следующий день проходил менее эффективно. Решения принимались медленнее. Внимание рассеивалось быстрее. А энергии приходилось искать всё больше.

Именно поэтому многие люди начинают дружить с кофе не потому, что любят его вкус, а потому что пытаются компенсировать то, что должен был дать полноценный сон. Я и сам через это проходил. Проснулся уставшим - выпил кофе. Через несколько часов снова нет энергии - ещё чашка. Потом ещё одна. Создаётся ощущение бодрости, но организм прекрасно знает разницу между стимуляцией и восстановлением.

Кофе может помочь мобилизоваться. Сон помогает восстановиться.

И это две совершенно разные задачи.

Со временем я начал смотреть на сон иначе. Не как на паузу между двумя днями и не как на потерянное время, а как на инвестицию в качество следующего дня. Чем ответственнее становятся задачи, которые мы решаем, тем важнее оказывается состояние, из которого мы эти задачи решаем. Можно выиграть лишний час вечером и потерять гораздо больше на следующий день из-за снижения концентрации, энергии и ясности мышления.

Есть ещё одна вещь, которую я заметил. Многие люди настолько привыкли жить в состоянии хронического недосыпания, что начинают считать его нормой. Они уже не помнят, что значит проснуться действительно восстановившимся. Не помнят ощущения ясной головы, устойчивого настроения и спокойной энергии, которая не требует постоянной стимуляции кофе, сахаром или чем-то ещё.

Когда начинаешь изучать тему здоровья глубже, становится очевидно, насколько многое в нашей жизни связано со сном. Память, обучение, иммунитет, гормональная система, эмоциональная устойчивость, работа мозга, скорость восстановления, уровень энергии - всё это напрямую зависит от того, насколько качественно организм отдыхает ночью.

Поэтому сегодня, когда меня спрашивают о здоровье, активном долголетии или биохакинге, я всё чаще возвращаюсь к одной простой мысли. Организм обладает удивительной способностью восстанавливать себя самостоятельно. Но для этого ему нужно дать возможность выполнить свою работу.

Сон - это не роскошь.

Не награда за тяжёлый день.

Не слабость и не потеря времени.

Это один из самых фундаментальных процессов, на которых держится наше здоровье, наше состояние и качество нашей жизни.

Многие люди ищут источник энергии днём. Ищут его в кофе, мотивации, добавках, новых привычках и внешних стимулах. Но настоящий источник энергии начинает свою работу ночью, когда мы выключаем свет,

откладываем телефон и позволяем организму заняться тем, для чего он был создан природой.

И здесь возникает закономерный вопрос: если сон настолько важен для здоровья, энергии и долголетия, почему миллионы людей по всему миру постепенно разучились спать качественно?

Глава 90. Как вернуть себе качественный сон

В конце предыдущей части я задал вопрос: если сон настолько важен для здоровья, энергии и долголетия, почему миллионы людей испытывают с ним проблемы?

На самом деле ответ гораздо проще, чем кажется.

Раньше люди в основном уставали телом. Они много двигались, работали физически, проводили больше времени на свежем воздухе и жили в гораздо более естественном ритме. Сегодня большинство людей устаёт совсем по-другому. Тело уже давно готово отдыхать, а мозг продолжает работать. Он прокручивает события дня, вспоминает разговоры, строит планы, читает новости, отвечает на сообщения и пытается решить задачи, которые невозможно решить в одиннадцать часов вечера. В результате человек ложится в кровать не для того, чтобы спать, а для того, чтобы продолжать думать в горизонтальном положении.

Именно поэтому со временем я пришёл к очень простой мысли. Качественный сон начинается не вечером. Он начинается утром.

Когда я впервые столкнулся с этой идеей, она показалась мне странной. Казалось бы, если речь идёт о сне, значит и заниматься им нужно перед тем, как ложиться в кровать. Но чем внимательнее я изучал этот вопрос и наблюдал за собой, тем очевиднее становилось, что организм любит предсказуемость. Наше тело постоянно пытается понять, когда начинается день и когда наступает ночь. И главным помощником в этом процессе является свет.

Поэтому одной из самых полезных привычек для меня стало простое действие. После пробуждения я стараюсь как можно быстрее увидеть

дневной свет. Не свет лампы, не экран телефона, а именно естественный дневной свет. Иногда это просто несколько минут на улице. Иногда прогулка с собаками. Иногда чашка кофе на свежем воздухе. Но именно такие простые вещи помогают организму правильно настроить внутренние биологические часы.

Интересно, что многие люди начинают своё утро с телефона. Глаза ещё не открылись окончательно, а мозг уже получает поток новостей, сообщений, рекламы и чужих проблем. День ещё не начался, а нервная система уже получила первую порцию напряжения. Когда я это осознал, то начал гораздо бережнее относиться к первым минутам после пробуждения.

Второй важный вывод, к которому я пришёл, связан со светом в вечернее время. Наш организм миллионы лет жил по очень простому правилу: светло - значит день, темно - значит ночь. За последние сто лет окружающий мир изменился сильнее, чем за многие предыдущие века. Теперь после захода солнца нас окружают яркие лампы, телевизоры, компьютеры, планшеты и телефоны. Мозг продолжает получать сигналы, что день ещё не закончился, хотя тело уже давно просит отдыха.

Я не сторонник крайностей и не предлагаю жить при свечах. Но заметил, что чем спокойнее становится освещение вечером, тем легче организму переключаться в режим восстановления. Иногда достаточно просто приглушить свет, убрать лишние экраны и позволить нервной системе постепенно замедлиться.

И здесь мы подходим к ещё одной важной вещи. Многие люди весь день живут в режиме ускорения, а потом удивляются, почему не могут быстро уснуть. Но организм не работает как выключатель. Нельзя провести день в бесконечной гонке, а затем нажать кнопку и мгновенно перейти в состояние глубокого покоя.

Для меня вечер постепенно превратился в своеобразный мост между активностью и сном. Я заметил, что спокойная прогулка, размеренное дыхание, отсутствие тяжёлых разговоров и снижение информационного шума работают гораздо лучше, чем попытки заставить себя уснуть.

Особенно сильно я это почувствовал во время вечерних прогулок с собаками. Пока они изучают каждый куст и каждый новый запах, у меня

появляется возможность немного замедлиться самому. В такие моменты я обращаю внимание на деревья, на движение ветра, на звуки вокруг. Иногда наблюдаю закат, иногда просто иду молча. И каждый раз замечаю одну и ту же вещь: чем спокойнее становится мой внутренний ритм, тем легче потом приходит сон.

Со временем я понял ещё одну важную закономерность. Люди часто пытаются уснуть. Звучит странно, но именно так и происходит. Они ложатся в кровать и начинают контролировать процесс: почему я ещё не сплю, почему не получается расслабиться, почему мысли продолжают крутиться в голове? Но чем сильнее мы пытаемся управлять сном напрямую, тем дальше он от нас уходит.

Сон не приходит по приказу.

Сон приходит тогда, когда для него созданы условия.

Это похоже на садовника, который не может заставить растение вырасти, но может создать условия, в которых оно начнёт расти само. Точно так же и со сном. Мы не можем приказать организму уснуть, но можем помочь ему сделать то, что он умеет делать миллионы лет.

В какой-то момент я перестал бороться со сном и начал помогать ему. И эта небольшая смена отношения оказалась намного эффективнее любых попыток контролировать процесс. Вместо вопроса «Как заставить себя уснуть?» появился другой вопрос: «Что я могу сделать сегодня, чтобы организму было легче восстановиться ночью?»

Именно с этого момента сон перестал быть проблемой, которую нужно решать, и стал частью системы заботы о себе.

А когда сон постепенно приходит в порядок, появляется ещё один фундамент здоровья, энергии и активного долголетия. Этот фундамент называется движение.

Глава 91. Движение как лекарство

В конце предыдущей части я говорил о том, что качественный сон является одним из главных инструментов восстановления организма. Но довольно быстро я понял ещё одну важную вещь. Даже самый хороший сон не сможет полностью решить проблему, если человек практически перестал двигаться.

Когда мы говорим о здоровье, многие сразу представляют спорт, тренажёрный зал, тяжёлые тренировки или какие-то серьёзные физические нагрузки. Но за последние годы я пришёл к гораздо более простому пониманию. Движение нужно человеку не потому, что так советуют врачи или фитнес-тренеры. Движение нужно потому, что именно для него создавалось наше тело.

Если посмотреть на историю человечества, становится очевидно, что большую часть своего существования люди постоянно двигались. Они ходили пешком, переносили грузы, работали руками, охотились, исследовали новые территории. Наши предки могли не знать ничего о митохондриях, лимфатической системе или биохакинге, но их организм ежедневно получал то, для чего был предназначен природой.

Наши гены за последние несколько тысяч лет изменились совсем незначительно. Зато образ жизни изменился кардинально. Сегодня многие люди проводят большую часть дня сидя. Сначала в машине, потом за компьютером, затем снова в машине, а вечером на диване с телефоном в руках. И самое интересное заключается в том, что организм воспринимает такое состояние как нечто совершенно неестественное.

Долгое время мне казалось, что если я устал, значит мне нужно больше отдыхать. Но постепенно я заметил парадоксальную вещь. Очень часто причиной усталости был вовсе не недостаток отдыха, а недостаток движения. Чем меньше человек двигается, тем меньше энергии он чувствует. И наоборот, когда в жизни появляется разумная физическая активность, организм начинает постепенно выходить из состояния энергосбережения.

В одной из предыдущих частей я уже рассказывал о митохондриях - маленьких энергетических станциях внутри наших клеток. Когда организм регулярно получает движение, он словно получает сигнал: энергия нужна, её необходимо производить. И тело начинает адаптироваться к этим

требованиям. Именно поэтому после хорошей прогулки многие люди чувствуют себя бодрее, чем после нескольких часов пассивного отдыха.

Я далеко не профессиональный спортсмен. Более того, чем старше становлюсь, тем меньше меня интересуют спортивные рекорды. Зато меня всё больше интересует способность сохранять хорошее самочувствие, ясность мышления и подвижность тела на протяжении долгих лет.

Поэтому в моей жизни появились очень простые вещи. Утренняя разминка. Небольшие упражнения в течение дня. Прогулки с собаками. Растяжка. Иногда лёгкие прыжки на месте. Иногда вращательные движения суставами. Иногда несколько минут, посвящённых тому, чтобы просто встряхнуть тело после долгого сидения за компьютером.

На первый взгляд всё это может показаться слишком простым. Но именно в простоте и заключается сила таких практик.

Когда человек двигается, происходит гораздо больше процессов, чем кажется. Улучшается кровообращение. Ткани получают больше кислорода. Активнее работает лимфатическая система. Улучшается подвижность суставов. Снижается уровень внутреннего напряжения. Даже настроение начинает меняться.

Я особенно хорошо начал понимать это во время прогулок с собаками. Формально я выхожу на улицу ради них. Но очень часто возвращаюсь домой с ощущением, что прогулка была нужна не только им, но и мне самому. Пока собаки исследуют мир вокруг, я наблюдаю за деревьями, слушаю птиц, замечая движение облаков, чувствую ветер и постепенно переключаю внимание с бесконечного потока мыслей на саму жизнь.

Наверное, именно поэтому мне близки некоторые элементы тай-чи и цигун, с которыми я познакомился много лет назад. Когда-то в молодости я занимался карате, и именно тогда меня научили хорошей растяжке, которая помогает мне до сих пор. Позже я начал понимать ценность более медленных движений. Не для того, чтобы показать красивую технику, а для того, чтобы чувствовать собственное тело и восстанавливать связь с ним.

Есть ещё одна важная мысль, которой мне хочется поделиться. Большинство людей терпят неудачу не потому, что делают слишком мало. Чаще

происходит наоборот. Они пытаются изменить всё сразу. Покупают абонемент в зал, составляют грандиозный план тренировок, обещают себе новую жизнь с понедельника, а через несколько недель возвращаются к прежним привычкам.

За годы наблюдений я пришёл к простому выводу. Лучше десять минут движения каждый день, чем два часа героизма раз в неделю.

Организм любит регулярность гораздо больше, чем подвиги.

Несколько минут растяжки утром. Небольшая прогулка после еды. Лёгкие упражнения между рабочими задачами. Простое движение, которое становится частью жизни, а не временным проектом.

С возрастом я всё чаще думаю о том, что движение нужно не для того, чтобы прожить дольше. Оно нужно для того, чтобы полноценно проживать каждый день. Чтобы легче подниматься по лестнице. Чтобы сохранять гибкость. Чтобы иметь энергию на любимые дела. Чтобы чувствовать своё тело не как тяжёлый груз, который приходится носить за собой, а как надёжного союзника.

Но даже движение имеет свои пределы. Можно хорошо спать, регулярно гулять, делать зарядку и поддерживать тело в активности, но если ежедневно наполнять организм тем, что мешает ему восстанавливаться и нормально работать, результат всё равно будет ограничен.

Именно поэтому следующим фундаментом здоровья становится питание. Не модные диеты. Не бесконечные войны между сторонниками разных систем питания. А спокойное понимание того, что и зачем мы каждый день кладем в свою тарелку.

Глава 92. Питание без крайностей

В конце предыдущей части я говорил о том, что движение помогает сохранять здоровье, энергию и хорошее самочувствие. Но движение - это лишь одна сторона вопроса. Очень быстро я пришёл к пониманию, что организм не только двигается, восстанавливается и адаптируется к нагрузкам. Он ещё и постоянно строит самого себя. Каждую секунду в

нашем теле происходят тысячи процессов, создаются новые клетки, восстанавливаются ткани, синтезируются гормоны, ферменты и множество других веществ, без которых жизнь была бы невозможна. И для всего этого организму нужен строительный материал.

Именно поэтому после сна и движения мы неизбежно приходим к теме питания.

Если честно, за последние годы я прочитал огромное количество материалов о здоровье, долголетию, питании и биохакинге. И чем больше информации попадалось мне на глаза, тем сильнее создавалось ощущение, что вокруг еды люди спорят гораздо больше, чем вокруг действительно важных вещей. Иногда складывается впечатление, что существует не просто множество различных подходов к питанию, а целые лагеря людей, которые готовы бесконечно доказывать друг другу свою правоту.

Одни убеждены, что главная проблема человечества заключается в углеводах. Другие уверены, что опасность скрывается в жирах. Третьи считают, что человеку необходимо отказаться от мяса. Четвёртые, наоборот, уверены, что без мяса невозможно сохранить здоровье. И самое интересное заключается в том, что каждая сторона может привести свои аргументы, исследования и примеры.

Когда я только начинал во всём этом разбираться, мне тоже хотелось найти ту самую идеальную систему питания, которая объяснит всё и сразу. Но со временем я пришёл к гораздо более простому выводу. Организму совершенно безразлично, как называется диета. Ему всё равно, сколько книг написано о той или иной системе питания. Его интересует совсем другое. Организму нужны питательные вещества, из которых он будет строить и поддерживать себя каждый день.

Пожалуй, одним из самых важных открытий для меня стало понимание роли белка. В молодости многие вещи воспринимаются как данность. Кажется, что тело и так прекрасно справляется со всеми задачами. Но чем старше становится человек, тем очевиднее становится связь между тем, что он ест, и тем, как он себя чувствует.

Белок участвует в огромном количестве процессов внутри организма. Из него строятся мышцы, ферменты, многие гормоны и различные структуры,

которые ежедневно обновляются внутри нашего тела. Именно поэтому достаточное количество белка перестало быть для меня темой спортивного питания и стало темой качества жизни, восстановления и активного долголетия.

Примерно так же изменилось моё отношение к овощам. Когда-то я смотрел на них как на дополнение к основной еде. Сегодня я воспринимаю их совершенно иначе. Овощи помогают получать клетчатку, витамины, минералы и поддерживать разнообразие питания. Но самое главное даже не в этом. Они помогают организму работать так, как ему и положено работать.

То же самое касается воды. Это настолько простая вещь, что многие люди вообще перестают обращать на неё внимание. Мы можем долго обсуждать добавки, суперфуды, новые подходы к питанию и сложные схемы восстановления, но при этом забывать о том, что большая часть процессов внутри организма происходит именно в водной среде. И иногда самые очевидные вещи оказываются самыми недооценёнными.

Отдельно хочется сказать о сахаре и быстрых углеводах. За последние годы я видел две крайности. Одни люди употребляют сахар практически без ограничений и не задумываются о последствиях. Другие начинают относиться к нему как к абсолютному злу и боятся любого продукта, который содержит хотя бы немного сахара.

Лично мне со временем стал ближе совсем другой подход.

Проблема редко находится в одном конкретном продукте. Гораздо чаще проблема скрывается в избытке. Именно избыток становится причиной большинства сложностей. Избыток сахара. Избыток еды. Избыток перекусов. Избыток всего того, что организм просто не успевает использовать.

Вообще слово «умеренность» со временем стало одним из самых важных слов в моём отношении к питанию. Чем дольше я наблюдаю за людьми и за самим собой, тем больше убеждаюсь, что организм гораздо лучше реагирует на разумный баланс, чем на крайности.

Есть ещё одна интересная вещь, которую я заметил у многих людей, начинающих менять своё питание. Очень часто они говорят одну и ту же

фразу: «Мне не нравится вкус полезной еды». И я прекрасно понимаю, откуда появляется такое ощущение.

Если человек много лет употреблял очень сладкие продукты, сладкие напитки, большое количество сахара и сильно переработанную пищу, его вкусовые рецепторы постепенно привыкают именно к такому уровню стимуляции. На этом фоне обычное яблоко кажется недостаточно сладким, а овощной салат - слишком простым и скучным.

Но организм удивительным образом умеет адаптироваться.

Я наблюдал это и у себя, и у многих других людей. Если постепенно менять рацион, не насилуя себя резкими ограничениями, вкусовое восприятие начинает меняться. То, что раньше казалось пресным, начинает раскрываться по-новому. Более того, человек начинает замечать не только вкус продуктов, но и своё состояние после них. Появляется понимание того, какая еда даёт лёгкость и энергию, а какая оставляет тяжесть и усталость.

Наверное, именно поэтому я никогда не был сторонником пищевых революций. Мне гораздо ближе постепенные изменения. Не нужно пытаться изменить всю жизнь за один понедельник. Не нужно выбрасывать половину продуктов из холодильника и давать себе очередное героическое обещание.

Гораздо разумнее начать с нескольких простых вещей. Добавить немного больше белка. Немного больше овощей. Следить за водой. Постепенно уменьшать количество продуктов, которые очевидно не помогают организму чувствовать себя лучше. И самое главное - дать себе время.

За годы наблюдений я заметил одну закономерность. Маленькие изменения, которые становятся частью повседневной жизни, почти всегда оказываются сильнее радикальных решений, которые длятся несколько недель.

Со временем я перестал воспринимать питание как набор запретов и ограничений. Для меня оно стало одной из форм заботы о себе. Не идеальной. Не фанатичной. Не превращённой в культ. Просто осознанной. Когда я понимаю, для чего ем тот или иной продукт, как он влияет на моё состояние сегодня и какие последствия создаёт через годы.

И всё же есть ещё один фактор, который оказывает огромное влияние на наше здоровье, энергию, настроение, качество сна и работу мозга. Мы сталкиваемся с ним каждый день, но редко задумываемся о том, насколько он важен.

Этот фактор появляется каждое утро вместе с восходом солнца.

Именно о нём мы поговорим дальше.

Глава 93. Свет, солнце и биологические часы

В конце предыдущей части я говорил о том, что питание стало для меня не системой запретов и ограничений, а одной из форм заботы о себе. Но есть ещё один фактор, который влияет на здоровье, энергию, настроение, качество сна и работу мозга каждый день. Мы сталкиваемся с ним постоянно и настолько к нему привыкли, что часто просто перестаём его замечать.

Этот фактор - свет.

Если честно, ещё несколько лет назад я вряд ли придавал бы этому большое значение. Мне казалось, что свет нужен человеку прежде всего для того, чтобы видеть окружающий мир. Но постепенно я начал понимать, что для организма свет является чем-то гораздо большим. Он постоянно участвует в управлении внутренними процессами, влияя на уровень бодрости, качество сна, работу гормональной системы, концентрацию внимания и даже настроение.

Когда начинаешь смотреть на этот вопрос чуть глубже, становится очевидно, что человеческий организм формировался в условиях, которые оставались практически неизменными на протяжении огромного периода времени. Утром появлялось солнце, и начинался день. Вечером солнце уходило за горизонт, и организм постепенно готовился к отдыху. Именно под такой ритм настраивалась вся наша биология.

Сегодня окружающий мир изменился до неузнаваемости. Мы можем работать ночью, смотреть фильмы до глубокой ночи, пользоваться телефонами, планшетами и компьютерами практически круглосуточно. Это

удобно, и я точно не отношусь к тем людям, которые предлагают отказаться от технологий. Но чем больше я разбирался в вопросах здоровья и восстановления, тем яснее видел одну простую вещь: организм по-прежнему ориентируется на свет так же, как ориентировался тысячи лет назад.

В какой-то момент меня удивила очень простая рекомендация, которую сегодня можно встретить у многих специалистов по здоровью и сну. После пробуждения желательно как можно раньше получить порцию естественного дневного света. Звучит слишком просто, чтобы воспринимать это всерьёз. Но именно такие простые вещи часто оказываются наиболее эффективными.

Я начал обращать внимание на своё состояние в разные дни и заметил интересную закономерность. Когда утром удаётся провести хотя бы несколько минут на улице или просто получить достаточно естественного света, день проходит немного иначе. Легче включается внимание, быстрее приходит ощущение бодрости, проще поддерживать энергию в течение дня. На первый взгляд разница кажется незначительной, но если складывать такие небольшие эффекты месяцами и годами, результат становится вполне заметным.

Наверное, именно поэтому меня всё больше интересуют не сложные решения, а фундаментальные вещи. Очень часто люди ищут ответ в дорогих программах, новых добавках или очередной модной системе оздоровления, хотя некоторые механизмы поддержки организма находятся буквально перед глазами.

Не менее интересным оказалось и влияние вечернего света. Современный человек редко живёт в темноте. После захода солнца нас окружают лампы, экраны, телевизоры и бесконечный поток информации. В этом нет ничего плохого само по себе, но организм получает сигнал продолжать активность значительно дольше, чем это происходило большую часть человеческой истории.

Я заметил, что качество отдыха начинает меняться не только от того, сколько часов человек проводит в кровати, но и от того, как проходит его вечер. Когда перед сном становится меньше яркого света, меньше информационного шума и меньше спешки, организму гораздо легче перейти в режим восстановления. По сути, речь идёт не столько о сне, сколько о способности постепенно замедляться после активного дня.

Интересно и то, как сильно изменилось отношение людей к солнцу. С одной стороны, мы знаем о необходимости защиты кожи и разумной осторожности. С другой стороны, иногда создаётся ощущение, что солнце начинают воспринимать исключительно как источник опасности. Мне кажется, истина, как это часто бывает, находится где-то посередине. Речь не идёт о многочасовом пребывании под палящими лучами. Но разумный контакт с естественным солнечным светом является такой же частью нормальной жизни, как движение, сон и питание.

Постепенно для меня стала очевидной одна закономерность. Организм любит естественные ритмы. Он любит сон, который приходит вовремя. Любит движение, для которого был создан. Любит настоящую еду. Любит свет, который помогает ему понимать, когда начинается день и когда приходит время отдыха.

И удивительно часто здоровье начинает возвращаться не тогда, когда мы добавляем что-то новое, а тогда, когда перестаём мешать тому, что природа уже предусмотрела для нас изначально.

Но есть ещё одна вещь, которую многие люди воспринимают исключительно как проблему. Они стараются избежать её любой ценой, хотя именно она часто становится причиной роста, развития и укрепления организма.

Речь идёт о стрессе.

Именно о том стрессе, который делает нас сильнее, мы поговорим дальше.

Глава 94. Стресс, который делает сильнее

В последних главах этой книги мы много говорили о вещах, которые помогают человеку поддерживать здоровье и хорошее самочувствие. Мы говорили о сне, который восстанавливает организм. О движении, для которого было создано наше тело. О питании, которое ежедневно становится строительным материалом для наших клеток. О солнечном свете, который помогает организму поддерживать естественные биологические ритмы.

На первый взгляд может показаться, что все эти темы связаны между собой лишь косвенно. Но постепенно я начал замечать одну важную закономерность. Все они работают не потому, что делают жизнь максимально комфортной. Они работают потому, что помогают организму правильно взаимодействовать с нагрузкой.

Именно здесь мы подходим к теме стресса.

Если честно, долгое время я воспринимал стресс так же, как воспринимают его многие люди. Как нечто нежелательное, от чего нужно избавляться. Казалось вполне логичным, что чем меньше в жизни напряжения, тем лучше человек себя чувствует. Но со временем я начал замечать, что реальная жизнь устроена гораздо интереснее.

Представьте человека, который никогда не тренирует мышцы. Он не поднимает ничего тяжёлого, не нагружает тело и старается избегать любых физических усилий. На первый взгляд это выглядит комфортно. Но проходит время, и организм начинает слабеть. Мышцы становятся менее выносливыми, суставы теряют подвижность, а тело всё хуже справляется даже с обычными бытовыми задачами.

Точно такой же принцип работает и во многих других сферах жизни.

Когда ребёнок учится ходить, его организм сталкивается с нагрузкой. Когда человек осваивает новую профессию, выступает перед аудиторией, изучает иностранный язык или открывает собственное дело, он тоже сталкивается с напряжением. Практически любой рост начинается с момента, когда привычное состояние перестаёт быть достаточным.

Наверное, именно поэтому со временем я перестал смотреть на стресс как на абсолютное зло. Мне стало интересно не то, как полностью убрать напряжение из жизни, а то, почему одни нагрузки делают человека сильнее, а другие постепенно его разрушают.

Ответ оказался довольно простым.

Организм удивительно хорошо приспособлен к кратковременным вызовам. Более того, именно через такие вызовы он развивается. Во время тренировки мышцы получают нагрузку и становятся сильнее. Во время

обучения мозг создаёт новые связи. Во время решения сложных задач человек приобретает опыт, которого у него раньше не было. Даже многие практики, о которых мы говорили ранее, работают по этому же принципу. Движение создаёт нагрузку, после которой тело адаптируется. Прохладный душ становится небольшим вызовом для организма. Осознанное дыхание помогает лучше управлять реакцией на напряжение. Всё это является формой взаимодействия с нагрузкой, а не попыткой полностью её исключить.

В моей собственной жизни таких примеров было немало. Когда-то серьёзное внутреннее напряжение вызывали публичные выступления. Позже - работа с большими командами людей. В определённый период похожие ощущения появились во время изучения трейдинга, когда каждое решение сопровождалось ответственностью и необходимостью сохранять эмоциональное равновесие. Даже многие практики, которые сегодня кажутся привычными, когда-то были новыми и непривычными. И каждый раз происходило одно и то же. Сначала возникало напряжение. Затем приходило привыкание. А потом то, что раньше казалось сложным, становилось естественной частью жизни.

Но здесь очень важно понимать одну вещь, которую я сам осознал далеко не сразу.

Полезная нагрузка всегда имеет завершение. После тренировки приходит отдых. После напряжённого рабочего дня наступает вечер. После решения сложной задачи появляется возможность восстановиться. Именно поэтому сон, движение, питание и всё то, о чём мы говорили в последних главах, имеют такое значение. Они не существуют отдельно друг от друга. Они помогают организму восстановиться после нагрузок и подготовиться к следующим вызовам.

Проблемы начинаются тогда, когда напряжение перестаёт заканчиваться.

Когда человек месяцами живёт в тревоге. Когда бесконечно прокручивает в голове одни и те же мысли. Когда не даёт себе возможности восстановиться. Когда организм постоянно находится в ожидании опасности и не понимает, что угроза уже давно прошла. Именно такой стресс постепенно истощает нервную систему и начинает забирать здоровье.

Чем внимательнее я наблюдал за собой и окружающими людьми, тем яснее видел одну простую вещь. Большинство из нас страдает не от того, что в жизни слишком много вызовов. Гораздо чаще проблема заключается в том, что мы перестали соблюдать баланс между нагрузкой и восстановлением. Мы либо постоянно давим на газ, либо, наоборот, стараемся полностью избегать любого напряжения. Но организм любит не крайности. Он любит ритм.

Наверное, поэтому сегодня я гораздо спокойнее отношусь к трудностям, чем раньше. Конечно, я по-прежнему не ищу проблемы специально. Но я больше не воспринимаю каждую нагрузку как врага. Когда возникает новая задача, сложный разговор, необходимость чему-то учиться или выходить за пределы привычного, я всё чаще задаю себе вопрос не о том, как избежать напряжения, а о том, чему эта ситуация может меня научить.

Потому что очень часто именно за временным дискомфортом скрывается следующий этап роста.

И чем больше я разбирался в вопросах здоровья и активного долголетия, тем очевиднее становилось, что многие люди ищут решение исключительно во внешних инструментах. Они ищут правильную добавку, правильный витамин или правильную систему. Но фундамент по-прежнему остаётся прежним: сон, движение, питание, свет и разумное отношение к нагрузке.

И только после этого появляется смысл говорить о дополнительных инструментах, которые могут помочь организму работать ещё лучше.

Именно об этом мы поговорим в следующей части.

Глава 95. Биохакинг без фанатизма

В конце предыдущей части мы говорили о том, что здоровье человека строится на довольно простом фундаменте. Сон помогает организму восстанавливаться. Движение поддерживает тело в активности. Питание обеспечивает клетки строительным материалом. Свет помогает сохранять естественные биологические ритмы. Разумная нагрузка позволяет организму адаптироваться и становиться сильнее. И когда начинаешь видеть всю эту картину целиком, невольно возникает следующий вопрос: какое место во

всём этом занимают витамины, минералы, аминокислоты и многочисленные добавки, которыми сегодня заполнены магазины, аптеки и интернет?

Если честно, тема добавок когда-то увлекла и меня. Чем больше я интересовался вопросами здоровья, тем чаще сталкивался с людьми, которые рассказывали о новых открытиях, перспективных веществах, комплексах для энергии, восстановления, долголетия или работы мозга. Постепенно накапливались книги, статьи, исследования, рекомендации специалистов и личный опыт других людей. И в какой-то момент я заметил интересную вещь. Чем больше баночек появлялось вокруг, тем чаще люди начинали верить, что здоровье можно купить в упаковке.

На первый взгляд это выглядит вполне логично. Если человек чувствует усталость, ему хочется найти источник энергии. Если снижается концентрация, хочется найти средство для улучшения работы мозга. Если появляются проблемы со сном, хочется найти то, что поможет быстрее расслабиться и восстановиться. Мы живём в мире быстрых решений, и поэтому идея исправить проблему с помощью одной капсулы кажется очень привлекательной.

Но жизнь редко бывает настолько простой.

За последние годы мне довелось наблюдать множество ситуаций, когда человек искренне пытался помочь своему организму, но начинал не с того места. Кто-то покупал дорогие комплексы для энергии, продолжая спать по пять часов в сутки. Кто-то искал новые стимуляторы концентрации, практически не двигаясь в течение дня. Кто-то надеялся решить проблему постоянной усталости с помощью очередной добавки, хотя организм месяцами жил в состоянии хронического напряжения.

Постепенно я начал понимать, что добавки очень редко бывают причиной хорошего самочувствия. Гораздо чаще они становятся помощниками там, где уже существует фундамент.

Наверное, именно это стало для меня одним из самых важных открытий. Организм нельзя обмануть. Невозможно заменить полноценный сон таблеткой. Невозможно компенсировать отсутствие движения стимулятором. Невозможно годами игнорировать питание, а потом решить

всё одним чудо-комплексом. Какой-то эффект может появиться, но фундаментальные проблемы останутся на своём месте.

При этом я вовсе не хочу сказать, что добавки бесполезны. Наоборот. Многие из них способны приносить вполне ощутимую пользу. Но их роль совсем другая. Они помогают организму работать лучше тогда, когда основные механизмы уже работают достаточно хорошо.

Со временем меня всё меньше интересовали громкие обещания и всё больше интересовали причины. Почему одному человеку помогает определённое вещество, а другому нет? Почему одни люди чувствуют прилив энергии, а другие не замечают изменений? Почему иногда проблема исчезает после восполнения дефицита, а иногда приходится искать совсем другие причины?

Чем глубже я погружался в эти вопросы, тем сильнее убеждался, что организм каждого человека представляет собой сложную систему. Именно поэтому мне всегда казалась опасной привычка самостоятельно ставить себе диагнозы по роликам из интернета. Стоит посмотреть несколько видео, и человек уже уверен, что причина его усталости заключается в нехватке магния, витамина D, железа или какого-нибудь модного вещества, о котором сейчас все говорят. Иногда такие догадки оказываются верными. Но нередко реальная причина оказывается совсем другой.

Наверное, поэтому сегодня мне гораздо ближе другой подход. Сначала наблюдать. Анализировать своё состояние. Сдавать анализы, когда это действительно необходимо. Пытаться понять, что именно происходит в организме. И только потом принимать решение о том, какие инструменты могут быть полезны в конкретной ситуации.

Чем дальше я иду по пути изучения здоровья и активного долголетия, тем сильнее убеждаюсь, что настоящая забота о себе редко выглядит эффектно. Чаще всего она состоит из очень простых вещей, которые повторяются день за днём. Хороший сон. Движение. Настоящая еда. Солнечный свет. Восстановление после нагрузки. Всё то, о чём мы говорили в последних главах.

И только после этого появляются дополнительные инструменты, которые могут помочь организму чувствовать себя ещё лучше.

Сегодня я воспринимаю добавки примерно так же, как хороший набор инструментов у мастера. Опытный мастер ценит качественные инструменты, умеет ими пользоваться и знает, в какой момент каждый из них нужен. Но он никогда не станет строить дом из одних инструментов.

Точно так же и со здоровьем. Добавки могут помочь. Могут ускорить восстановление. Могут поддержать организм в определённых ситуациях. Но они не заменяют фундамент. Они работают поверх фундамента.

Когда эта мысль окончательно уложилась у меня в голове, меня перестали интересовать универсальные рецепты для всех людей. Гораздо интереснее стало разбираться, какие базовые инструменты действительно оказываются полезными для большинства людей и почему именно они заслуживают внимания в первую очередь.

Именно об этих инструментах мы поговорим в следующей части.

Глава 96. Базовые инструменты биохакинга

В предыдущей части я сказал, что перестал воспринимать добавки как волшебное решение всех проблем. Они не заменяют сон, движение, питание и всё то, о чём мы уже говорили. Но это совсем не означает, что они бесполезны. Наоборот. Когда фундамент здоровья постепенно выстраивается, некоторые из них действительно способны помочь организму работать эффективнее.

За последние годы я изучил огромное количество информации о витаминах, минералах, аминокислотах и различных нутрицевтиках. Часть из них я пробовал сам, часть изучал по научным публикациям, часть обсуждал со специалистами. И постепенно пришёл к очень простому выводу. Если убрать маркетинг, громкие обещания и бесконечный поток новых «революционных» продуктов, останется довольно небольшой список вещей, которые действительно заслуживают внимания большинства людей.

Начал бы я даже не с витаминов.

Я начал бы с воды.

Настолько простой вещи, что многие вообще перестают воспринимать её всерьёз. При этом вода участвует практически во всех процессах нашего организма. Но ещё важнее понимать, что речь идёт не только о количестве выпитой воды. Для нормальной работы клеток необходимы электролиты - прежде всего натрий, калий и магний. Именно они помогают поддерживать водный баланс, участвуют в работе нервной системы, мышц и многих других процессов. Особенно это становится заметно в жаркую погоду, после физической нагрузки, активного потоотделения или большого количества кофе.

Следующее, на что я обратил бы внимание, - это омега-3. За последние годы появилось огромное количество исследований, показывающих её значение для работы мозга, сердечно-сосудистой системы и процессов, связанных с хроническим воспалением. Конечно, в идеале необходимые жирные кислоты должны поступать с пищей. Но реальность такова, что у многих людей этого просто не происходит.

Ещё одна вещь, к которой я стал относиться гораздо серьёзнее, - витамин D. Причём не сам по себе, а вместе с витамином K2. Именно такое сочетание сегодня считается наиболее обоснованным, поскольку витамин K2 помогает организму правильно использовать кальций, а не просто повышать уровень витамина D в крови. Конечно, любые подобные решения лучше принимать с учётом анализов, а не по принципу «всем подряд нужно одно и то же». Но если говорить о распространённых дефицитах, особенно в странах, где солнца большую часть года недостаточно, эта тема действительно заслуживает внимания.

Есть ещё один момент, который долгое время оставался для меня неочевидным. Многие люди начинают принимать коллаген, рассчитывая улучшить состояние суставов, кожи или связок, но забывают задать себе более простой вопрос: хватает ли организму обычного белка? Ведь именно белок остаётся главным строительным материалом для нашего тела. И только когда его достаточно, имеет смысл думать о дополнительной поддержке коллагеном. При этом современные исследования показывают, что коллаген лучше работает в сочетании с витамином C, который участвует в его нормальном синтезе и использовании организмом.

Отдельно я бы упомянул креатин. Долгое время его воспринимали исключительно как спортивную добавку для набора мышечной массы. Но сегодня мы знаем значительно больше. Креатин участвует в обеспечении клеток энергией, и это касается не только мышц, но и головного мозга. Именно поэтому интерес к нему в последние годы заметно вырос далеко за пределами спортивной среды.

Только после этого я бы начал говорить о тех веществах, которые помогают точно решать определённые задачи. Например, разные формы магния. Со временем я понял, что магний - это не один препарат, а целая группа соединений, каждое из которых имеет свои особенности. В моём случае утром лучше подходит магний глицинат, который помогает сохранять спокойную концентрацию без ощущения сонливости. Магний малат, наоборот, я предпочитаю принимать вечером, потому что лично у меня он способствует более глубокому расслаблению. Но это именно мой опыт, а не универсальное правило. Реакция организма у разных людей может отличаться.

К этой же группе я отношу таурин, холин и L-тирозин. Это уже не базовые инструменты, а более тонкая настройка. Они могут поддерживать работу нервной системы, внимание, концентрацию и устойчивость к интеллектуальным нагрузкам, но только тогда, когда человек уже позаботился о фундаменте своего здоровья.

То же самое касается кофе. За годы наблюдений я перестал воспринимать кофеин как источник энергии. Он не создаёт её. Он лишь помогает мобилизовать те ресурсы, которые уже есть у организма. Если человек хронически не высыпается, плохо питается и живёт в постоянном стрессе, кофе лишь на время создаст ощущение бодрости, но не решит саму проблему.

Наверное, именно это и стало для меня главным выводом последних лет. Хороший биохакинг начинается не с покупки новой добавки. Он начинается с понимания собственного организма. А любая добавка должна отвечать только на один вопрос: зачем именно она нужна в моей ситуации?

Когда появляется такой подход, баночки перестают быть объектом надежды и становятся обычными инструментами. Полезными, иногда очень

эффективными, но всё же инструментами, а не заменой здорового образа жизни.

И чем дольше я изучаю тему активного долголетия, тем сильнее убеждаюсь, что настоящая молодость начинается не с желания прожить как можно дольше. Она начинается с желания прожить каждый следующий день в ясном уме, сильном теле и с живым интересом к самой жизни.

Именно об этом мы поговорим в следующей части.

Глава 97. Активное долголетие - это качество жизни

В предыдущих главах мы подробно говорили о сне, движении, питании, солнечном свете, разумной нагрузке и тех инструментах, которые помогают организму работать лучше. Возможно, у кого-то уже возник вполне закономерный вопрос: если всё это действительно важно, то ради чего? Неужели главная цель заключается только в том, чтобы прожить как можно больше лет?

Если честно, меня никогда не вдохновляла сама идея долгой жизни ради долгой жизни. Конечно, каждому человеку хочется оставаться рядом со своими близкими как можно дольше, видеть, как растут дети и внуки, успевать воплощать свои мечты и планы. Но со временем я понял, что куда более важным является совсем другой вопрос. Не сколько лет нам удастся прожить, а какими будут эти годы. Сохраним ли мы способность ясно мыслить, самостоятельно принимать решения, радоваться новому дню, чувствовать интерес к жизни, путешествовать, любить, учиться и создавать что-то полезное для других людей? Или однажды незаметно окажется, что жизнь продолжается только по календарю, тогда как внутренне человек уже давно перестал жить по-настоящему?

Наверное, именно поэтому меня и заинтересовала тема активного долголетия. Не потому, что я боюсь старости или пытаюсь обмануть время. Это невозможно. Старение является естественной частью жизни, и бороться с этим бессмысленно. Но совершенно не бессмысленно сделать всё возможное для того, чтобы пройти этот путь с ясным умом, сильным телом и внутренней свободой настолько долго, насколько это зависит от меня.

За последние годы моё отношение к здоровью изменилось очень сильно. Когда-то я тоже воспринимал его как отсутствие болезней. Сегодня я понимаю, что здоровье – это гораздо больше. Это способность проживать свою жизнь полноценно. Это возможность утром с удовольствием просыпаться, строить планы, работать, любить, смеяться, осваивать новые знания, быть рядом с близкими людьми и не чувствовать, что собственное тело постоянно ограничивает тебя.

Через несколько недель мне исполнится пятьдесят пять лет, и именно сейчас я особенно ясно понимаю одну простую вещь. Организм не наказывает человека за возраст. Он честно отвечает на то, как человек обращался с ним на протяжении предыдущих десятилетий. Именно поэтому все темы, о которых мы говорили в последних главах этой книги, перестали быть для меня отдельными советами о здоровом образе жизни. Они постепенно сложились в единую систему уважительного отношения к самому себе.

Я всё чаще замечаю, что качество жизни редко определяется одним большим решением. Оно складывается из множества небольших выборов, которые человек делает почти незаметно для самого себя. Из того, во сколько он ложится спать. Из того, чем завтракает. Из того, выходит ли на прогулку или снова остаётся перед экраном. Из того, уделяет ли время своему телу, своим мыслям, своим близким и своему развитию. Каждый такой выбор кажется незначительным, но именно из них постепенно складываются месяцы, годы и в конечном итоге вся жизнь.

Наверное, именно поэтому сегодня я считаю самой важной инвестицией не деньги, не недвижимость и не финансовые активы, хотя всё это тоже имеет своё значение. Самой ценной инвестицией остаётся собственное здоровье. Ведь пользоваться всем остальным мы можем лишь до тех пор, пока сохраняем способность мыслить, принимать решения, двигаться, чувствовать и жить полной жизнью.

Мне всё меньше хочется измерять успех количеством прожитых лет. Гораздо интереснее становится другое. Сколько жизни удаётся прожить в каждом новом году? Сохраняется ли любопытство? Есть ли желание учиться? Продолжаю ли я мечтать? Остаётся ли во мне способность удивляться, любить, быть благодарным и приносить пользу другим людям? Именно эти вопросы сегодня кажутся мне гораздо важнее любых цифр в паспорте.

Именно поэтому активное долголетие для меня никогда не было соревнованием со временем. Это не попытка победить природу и не стремление стать бессмертным. Это желание сохранить высокое качество жизни настолько долго, насколько это возможно. Всё, о чём мы говорили в последних главах, имеет смысл только ради этого. Не ради рекордов. Не ради красивых фотографий. Не ради того, чтобы однажды сказать: «Я прожил больше других». А ради того, чтобы каждый новый день оставался наполненным смыслом, интересом, внутренней свободой и ощущением, что жизнь продолжается не по привычке, а по-настоящему.

И когда начинаешь смотреть на мир именно с этой точки зрения, постепенно становится заметно ещё одно обстоятельство, которое раньше почему-то оставалось почти незаметным. Оказывается, качеству нашей жизни чаще всего угрожают не возраст и даже не болезни. Гораздо чаще мы сами незаметно отдаём своё внимание, своё время и свою внутреннюю энергию вещам, которые не делают нас счастливее, не делают нас мудрее и не делают нашу жизнь глубже.

Именно об этом мы поговорим дальше.

Глава 98. Мир, который покупает наше внимание

В конце предыдущей части я сказал, что качеству нашей жизни чаще всего угрожают не возраст и даже не болезни. Гораздо чаще мы сами незаметно отдаём своё внимание, своё время и свою внутреннюю энергию вещам, которые не делают нас счастливее, мудрее или свободнее. Именно эта мысль в последние годы стала для меня одной из самых важных.

Я вижу одну простую вещь. Главная проблема современного человека заключается не в нехватке времени и даже не в нехватке денег. Настоящая проблема в том, что мы всё чаще перестаём принадлежать самим себе.

Каждый день мы просыпаемся с ощущением, что впереди множество важных дел. Но проходит несколько часов, и вдруг оказывается, что внимание уже десятки раз переключилось с одного на другое. Сообщения, уведомления, новости, короткие видео, электронная почта, социальные сети, реклама, бесконечные рекомендации алгоритмов. День заканчивается, а человек испытывает странное чувство. Он вроде бы был занят всё это время,

но так и не может честно ответить себе на вопрос, что действительно важного произошло за этот день.

Самое удивительное заключается в том, что современный мир устроен именно так. За наше внимание сегодня конкурируют тысячи компаний, миллионы авторов, десятки цифровых платформ и огромное количество алгоритмов. Каждый хочет, чтобы именно его сообщение мы открыли первым. Именно его видео посмотрели до конца. Именно его товар купили. Именно на его мнение отреагировали. Именно на его новость потратили ещё несколько минут своей жизни.

Когда начинаешь это понимать, постепенно исчезает ощущение случайности. Всё вокруг становится намного понятнее. Оказывается, многие вещи создаются вовсе не для того, чтобы сделать человека счастливее. Их задача значительно проще - удержать его внимание как можно дольше.

Я совсем не хочу сказать, что в этом есть какое-то мировое зло или чей-то заговор. Это всего лишь новая экономика. Если раньше компании боролись главным образом за деньги покупателей, то сегодня они прежде всего борются за их внимание. Потому что именно внимание постепенно превращается в деньги.

Наверное, поэтому я перестал удивляться тому, насколько тщательно сегодня продумываются приложения, социальные сети и цифровые сервисы. Они постоянно предлагают что-то новое, вызывают эмоции, заставляют возвращаться снова и снова. И дело здесь совсем не в том, что человек слабый или у него недостаточно силы воли. Просто наш мозг устроен таким образом, что всегда обращает внимание на новизну, неожиданность и яркие эмоциональные сигналы. Когда-то это помогало человеку выживать. Сегодня этим научились очень грамотно пользоваться технологии.

Но мне кажется, что настоящая проблема заключается даже не в этом.

Самая большая опасность появляется тогда, когда человек перестаёт замечать, куда уходит его собственная жизнь. Он начинает жить в режиме постоянной реакции. Кто-то написал - нужно ответить. Что-то произошло - нужно посмотреть. Появилась новая новость - нужно узнать. Алгоритм предложил ещё одно видео - почему бы не посмотреть и его. Постепенно

день начинает состоять не из собственных решений, а из бесконечной цепочки чужих стимулов.

В какой-то момент я поймал себя на мысли, что осознанность, о которой мы столько говорили в начале этой книги, на самом деле проверяется именно здесь. Не тогда, когда человек сидит в тишине и размышляет о жизни, а тогда, когда вокруг него одновременно десятки вещей требуют внимания. Именно в такие моменты становится понятно, кто принимает решения: ты сам или обстоятельства вокруг тебя.

Я часто работаю с искусственным интеллектом, создаю материалы, снимаю видео, пользуюсь социальными сетями, изучаю новые технологии и понимаю, что современный мир уже невозможно представить без них. И, если честно, я совсем не хотел бы отказываться от этих возможностей. Они помогают мне писать эту книгу, обучаться, общаться с людьми из разных стран, строить международные проекты и воплощать идеи, которые ещё несколько лет назад казались невозможными.

Поэтому для меня вопрос никогда не стоял так: пользоваться технологиями или отказаться от них.

Вопрос всегда звучал по-другому.

Кто кем управляет?

Я использую технологии для достижения своих целей или технологии постепенно начинают определять мои желания, мои привычки, мои покупки и даже мои мысли?

Мне кажется, именно здесь проходит одна из самых важных границ современного мира. Свободным человека делает не отказ от технологий. Свободным его делает способность самостоятельно выбирать, чему уделить своё внимание. Потому что внимание - это не просто способность смотреть или слушать. Внимание является направлением нашей жизни. Туда, куда мы ежедневно направляем своё внимание, постепенно начинают уходить наши мысли, наше время, наша энергия, а вслед за ними и вся наша жизнь.

Именно поэтому я всё чаще возвращаюсь к самому простому вопросу, который когда-то изменил очень многое и во мне самом: действительно ли это мой выбор?

И когда начинаешь задавать себе этот вопрос честно, постепенно понимаешь, что осознанная жизнь состоит не только из правильного питания, хорошего сна или физических упражнений. Она начинается с умения выбирать, что именно впускать в своё сознание, а что спокойно оставить за его пределами.

Именно об этом мы поговорим в следующей части.

Глава 99. Что я выбираю впускать в свою жизнь

В конце предыдущей части мы пришли к мысли, что современный мир постоянно борется за наше внимание. И, наверное, впервые в истории человечества человек ежедневно сталкивается с таким количеством информации, предложений, мнений и соблазнов. Всё это само по себе не является ни хорошим, ни плохим. Проблема начинается в тот момент, когда мы перестаём замечать, что именно впускаем в свою жизнь и почему.

Я всё чаще замечаю одну закономерность. Мы далеко не всегда можем выбрать обстоятельства, в которых окажемся завтра. Не всегда способны изменить поведение других людей. Не можем остановить время, отменить болезни или полностью защитить себя от неожиданных ударов судьбы. Но почти всегда у нас остаётся право решить, чему именно мы позволим стать частью нашей внутренней жизни.

На первый взгляд это кажется совсем небольшой свободой. Но именно она постепенно определяет всё остальное.

Каждый день мы что-то читаем, что-то слушаем, за кем-то наблюдаем, с кем-то разговариваем, чему-то учимся или, наоборот, позволяем чему-то незаметно управлять нашим вниманием. Всё это не исчезает бесследно. Любая мысль, которую человек регулярно впускает в своё сознание, постепенно становится частью его внутреннего мира. Она влияет на настроение, привычные реакции, принимаемые решения, а со временем начинает формировать характер.

Наверное, именно поэтому сегодня я гораздо чаще задаю себе совсем другой вопрос, чем раньше. Не что ещё можно добавить в свою жизнь, а что уже давно пора из неё убрать. Какие мысли перестали приносить пользу? Какие разговоры оставляют после себя только усталость? Какие привычки незаметно отнимают силы? Какие источники информации делают меня тревожнее, но не делают мудрее?

Мне кажется, взросление человека начинается именно здесь. Не тогда, когда он узнаёт больше других. И не тогда, когда начинает больше зарабатывать. Оно начинается в тот момент, когда появляется внутренний фильтр, позволяющий спокойно сказать: «Нет. Это я не хочу впускать в свою жизнь».

Я давно перестал считать, что проблема заключается исключительно в социальных сетях, телефонах или искусственном интеллекте. Все эти инструменты сами по себе нейтральны. Я ежедневно пользуюсь современными технологиями, создаю с их помощью новые проекты, пишу эту книгу, общаюсь с людьми из разных стран и продолжаю учиться практически каждый день. Было бы странно отрицать возможности, которые они открывают.

Но любой инструмент остаётся полезным только до тех пор, пока человек сам остаётся хозяином своего внимания.

Именно здесь проходит очень тонкая граница между осознанностью и автоматизмом. Если я открываю книгу, потому что хочу чему-то научиться, это мой выбор. Если включаю лекцию, чтобы разобраться в новой теме, это мой выбор. Если беру телефон, чтобы решить конкретную задачу, это тоже мой выбор. Но если спустя час я уже не помню, зачем вообще его открыл, значит, в какой-то момент выбирать перестал уже не я.

Чем старше я становлюсь, тем яснее понимаю, что свобода начинается не с отсутствия ограничений. Настоящая свобода начинается тогда, когда человек снова становится автором собственных решений. Именно поэтому почти всё, о чём мы говорили в этой книге, в конечном итоге сводится к одному. Сон, движение, питание, благодарность, дыхание, медитация, внимание к своему телу, отношение к стрессу, биохакинг, активное долголетие - всё это не отдельные советы и не набор полезных привычек.

Это способы постепенно вернуть себе право самостоятельно выбирать, как жить.

Когда-то в начале книги я сказал, что однажды расскажу вам один очень личный секрет, которым Саша поделился со мной незадолго до своего ухода. Тогда мне казалось, что, возможно, именно эта история станет одной из самых важных страниц этой книги.

Но чем ближе я подхожу к её завершению, тем отчётливее понимаю другую вещь.

Есть знания, которыми хочется делиться со всем миром. Есть опыт, который способен помочь другим людям. А есть слова, которые человек доверяет только одному сердцу.

Наверное, именно в этом и проявляется настоящее уважение.

Поэтому сегодня я уже не уверен, что самое важное в этой истории - сам секрет. Возможно, гораздо важнее то, что этот разговор однажды изменил меня. Всё, что он пробудил во мне, постепенно стало частью моего мировоззрения, моего отношения к жизни и, в конечном итоге, этой книги.

Иногда сохранить доверенную тебе тайну - значит сказать о человеке намного больше, чем рассказать её всему миру.

Глава 100. Против течения

Когда я начал писать эту книгу, мне казалось, что просто рассказываю историю своей жизни. Я хотел честно поделиться тем, через что мне довелось пройти, не скрывая собственных ошибок, сомнений, поисков и потерь. Мне хотелось рассказать, как однажды, уже будучи взрослым человеком, я из простого любопытства решил попробовать то, к чему никогда не собирался прикасаться, и как этот, казалось бы, небольшой шаг заставил меня посмотреть на мир совершенно иначе. Тогда я ещё не понимал, что на самом деле пишу совсем не об этом.

Сегодня, поставив последнюю точку, я вижу, что всё это время писал не столько о событиях своей жизни, сколько о том, как постепенно менялся

сам. Каждая глава была не попыткой научить кого-то жить правильно, а попыткой честно разобраться в собственных вопросах. Почему человек становится тем, кем становится? Откуда рождаются наши мысли? Почему мы принимаем одни решения и избегаем других? Что делает нас по-настоящему свободными? И почему, несмотря на весь накопленный опыт, каждый новый день снова начинается с выбора?

Теперь я понимаю, почему эта книга получила название «Против течения».

Долгое время мне казалось, что идти против течения - значит спорить с окружающими, не соглашаться с большинством, выбирать необычный путь или сознательно делать не так, как принято. Но сегодня я вижу в этих словах совсем другой смысл.

Плыть против течения - значит не позволять обстоятельствам принимать решения вместо тебя.

Это значит не отдавать свою жизнь во власть привычек, страхов, рекламы, моды, алгоритмов, чужих ожиданий и собственного автоматизма. Это значит каждый день находить в себе смелость остановиться хотя бы на мгновение и честно спросить себя: «Это действительно мой выбор?»

Я всё чаще убеждаюсь, что именно из таких тихих вопросов складывается человеческая судьба.

Мы редко меняемся благодаря одному большому событию. Гораздо чаще нас формируют тысячи почти незаметных решений. Во сколько лечь спать. Что положить на свою тарелку. Найти ли время для прогулки. Простить или продолжать носить в себе обиду. Включить очередную ленту новостей или провести этот вечер с близкими. Поддаться очередному соблазну или сохранить верность своим ценностям. Каждый такой выбор кажется маленьким, но именно он постепенно определяет направление всей жизни.

За время работы над этой книгой я ещё сильнее убедился, что человеку не нужно становиться идеальным. Это недостижимая цель. Намного важнее каждый день становиться немного честнее по отношению к самому себе. Учиться слышать своё тело. Беречь своё внимание. Уважать собственную жизнь. Заботиться о здоровье не из страха перед болезнями, а из любви к тому времени, которое нам подарено.

В начале книги я пообещал однажды рассказать вам один очень личный секрет, которым Сашулька поделился со мной незадолго до своего ухода. Я действительно думал, что сделаю это. Более того, мне казалось, что именно эта история станет одной из самых важных страниц этой книги.

Но чем ближе становился её финал, тем яснее я понимал: есть слова, которые человек доверяет всему миру, а есть слова, которые он доверяет только одному сердцу.

Секрет, который доверил мне Сашулька, останется между нами.

Не потому, что я хочу сохранить интригу. И не потому, что мне нечего рассказать.

А потому, что уважение иногда важнее любопытства.

Со временем я понял, что самым ценным подарком оказался вовсе не сам секрет. Настоящим подарком стал человек, который доверил его мне. Наш разговор изменил меня гораздо сильнее, чем я тогда мог представить. Он помог мне иначе посмотреть на жизнь, на любовь, на ответственность, на время и на то, что остаётся после каждого из нас.

Эта книга посвящена моему сыну - Сашульке.

Я бесконечно благодарен ему за всё, чему он успел меня научить. За вопросы, которые он заставил меня себе задать. За тот новый взгляд на жизнь, который появился благодаря ему. За то, что даже сегодня он продолжает менять меня. Любовь не заканчивается там, где заканчивается земной путь человека. Если она настоящая, она продолжает жить в наших поступках, в нашей памяти, в наших решениях и в том добре, которое мы передаём дальше.

Если за время чтения этой книги вам показалось, что я пытался научить вас жить, значит, мне не удалось выразить свою мысль достаточно точно.

Я никого не хотел учить.

Я просто хотел честно рассказать о собственном пути. О своих ошибках, открытиях, поражениях, надеждах и поисках. Если среди этих страниц вы нашли хотя бы одну мысль, которая помогла вам остановиться, глубже вдохнуть, внимательнее посмотреть на себя или принять другое решение, значит, эта книга появилась не напрасно.

Я не знаю, сколько лет отпущено каждому из нас.

Но сегодня я совершенно точно знаю другое.

Каждое утро жизнь снова задаёт нам один и тот же вопрос.

Не о возрасте.

Не о деньгах.

Не об успехе.

Она спрашивает только одно:

Какой выбор ты сделаешь сегодня?

И, наверное, именно из ответа на этот вопрос день за днём складывается всё то, что мы однажды назовём своей жизнью.

Спасибо, что прошли этот путь вместе со мной.

Вместо послесловия

Есть одна мысль, к которой я всё чаще возвращаюсь по мере того, как становлюсь старше.

Ни один человек не становится тем, кем он является, в одиночку.

Каким бы сильным, самостоятельным или независимым нам ни хотелось казаться, за каждым из нас стоят десятки, а иногда и сотни людей, которые своим присутствием, любовью, поддержкой, советами, поступками или даже сложными жизненными уроками помогли сформировать нашу личность.

И если эта книга однажды появилась на свет, то она тоже стала возможной благодаря огромному количеству людей, которых мне подарила жизнь.

Прежде всего я хочу поблагодарить своих родителей.

Мою маму - Нину Николаевну Борисову.

Моего отца - Михаила Павловича Кульпина.

Именно они подарили мне самый главный подарок, без которого всё остальное было бы невозможно, - жизнь. Они воспитали меня, передали свои жизненные ценности, научили трудиться, уважать людей, не бояться трудностей и искать ответы даже тогда, когда их не видно.

Я бесконечно благодарен судьбе за то, что вырос в большой, дружной семье. Сегодня такие семьи встречаются всё реже, а тогда это было настоящим богатством. У моей мамы было четыре сестры, и мы жили не как несколько отдельных семей, а как одна большая семья. Вместе собирались за праздничным столом, помогали друг другу, радовались, переживали, поддерживали и просто были рядом. Именно тогда я впервые понял, что настоящая семья - это не только люди, с которыми тебя связывает кровь. Это люди, которым небезразлично, что происходит в твоей жизни.

С огромной благодарностью вспоминаю своего дедушку Николая и бабушку Анастасию. Благодарю свою крёстную, тётю Ляду, которую с самого детства

я с любовью называл Лёлькой. Благодарю всех своих родных, с которыми меня свела жизнь. Каждый из вас оставил во мне частичку себя.

Особое место в моём сердце навсегда занимает мой брат Михаил Михайлович Кульпин. Мы росли вместе, выросли вместе, делили радости, трудности и мечты. И хотя жизнь распорядилась так, как распорядилась, память о нём навсегда останется частью меня.

Отдельные слова благодарности я хочу сказать родителям моей жены Натальи - Нелли Генриховне Миллер и Владимиру Павловичу Миллер. На протяжении многих лет они были рядом с нашей семьёй, помогали нам не словами, а делами, поддерживали нас в самые разные периоды жизни. Есть помощь, которую невозможно измерить деньгами или поступками. Она измеряется ощущением того, что рядом есть люди, на которых всегда можно положиться. Именно такой поддержкой они стали для нашей семьи.

Наташа...

Наверное, никакие слова не смогут вместить всё то, что мы прожили вместе. За эти годы было всё: счастье и трудности, победы и разочарования, большие мечты и тяжёлые испытания. Но мы продолжали идти рядом. И я искренне благодарен тебе за каждый прожитый вместе год, за терпение, за мудрость, за поддержку и за то, что мы никогда не переставали быть семьёй, даже тогда, когда жизнь испытывала нас на прочность.

Спасибо моим детям.

Эвелине.

И Сашульке.

Спасибо вам за то, что вы выбрали именно нас своими родителями. Каждый из вас изменил меня намного сильнее, чем я мог себе представить. Благодаря вам я стал иначе смотреть на жизнь, на любовь, на ответственность и на самого себя. Вы оба стали моими учителями, хотя, возможно, сами никогда об этом не задумывались.

Сашулька...

Спасибо тебе.

Не только за счастье быть твоим отцом.

Спасибо за то, что даже сегодня ты продолжаешь менять меня. Благодаря тебе я научился глубже чувствовать жизнь, иначе понимать любовь, по-другому смотреть на время и ещё сильнее ценить каждый прожитый день. Эта книга посвящена тебе. И мне хочется верить, что всё добро, которое она однажды принесёт людям, станет ещё одним продолжением твоего света в этом мире.

Я также благодарен своим друзьям. Тем, кто был рядом многие годы. Тем, кто появлялся в моей жизни всего на некоторое время. И даже тем людям, с которыми жизнь сводила меня через непростые обстоятельства. Сегодня я понимаю, что каждый человек приходит в нашу жизнь не случайно. Одни поддерживают нас. Другие проверяют на прочность. Третьи заставляют задуматься. Но каждый оставляет после себя какой-то важный урок.

И, конечно, я благодарю Бога.

Не за то, что моя жизнь была лёгкой. Она такой никогда не была.

Я благодарю Его за то, что моя жизнь была настоящей. За возможность любить и быть любимым. За встречи и расставания. За радость и боль. За вопросы, на которые мне ещё только предстоит найти ответы. И за то, что даже в самые трудные моменты жизни я никогда не переставал чувствовать, что всё происходящее имеет смысл, даже если этот смысл открывается далеко не сразу.

И, наконец, спасибо вам.

Спасибо, что однажды открыли эту книгу и дошли вместе со мной до её последней страницы.

В мире, где внимание стало, пожалуй, самым дорогим ресурсом, вы подарили мне самое ценное, что только может подарить один человек

другому, - часть своей жизни. Потому что время невозможно вернуть. И если вы решили провести часть этого времени вместе со мной, значит, между нами уже возникло что-то гораздо большее, чем отношения автора и читателя.

В завершение мне хочется попросить вас всего об одной вещи.

Берегите себя.

Берегите тех, кого любите.

Не откладывайте жизнь на потом.

Говорите близким о своей любви не тогда, когда станет поздно, а тогда, когда они могут услышать эти слова.

И ещё...

Иногда я мысленно благодарю того мальчишку, который когда-то бегал по улицам Караганды, мечтал, ошибался, бесконечно задавал вопросы и даже представить себе не мог, какой путь однажды ему предстоит пройти. Наверное, именно благодаря его любопытству, его упрямству и его желанию понять этот мир сегодня вы держите в руках эту книгу.

Если хотя бы одна её страница помогла вам остановиться, глубже вдохнуть, внимательнее посмотреть на свою жизнь или сделать хотя бы один осознанный выбор, значит, всё это было не напрасно.

Спасибо.

Об авторе

Меня зовут Александр Кульпин.

Я родился в Караганде, вырос в большой и дружной семье, а уже много лет живу в Германии. За свою жизнь мне довелось пройти через самые разные этапы, работать в разных сферах, переживать успехи и серьёзные испытания, строить бизнес, изучать финансовые рынки, заниматься предпринимательством, осваивать современные технологии, искусственный интеллект, биохакинг и вопросы активного долголетия. Но, оглядываясь назад, я понимаю, что самым главным моим занятием всегда оставался поиск ответов на простые, но очень важные вопросы о человеке, о жизни и о самом себе.

Я не учёный и не философ. Я не врач и не психолог. Всё, о чём вы прочитали в этой книге, родилось не в университетских аудиториях, а в самой жизни. Через собственные ошибки, поиски, сомнения, радость, боль, утраты, встречи с удивительными людьми и постоянное желание понять, почему мы принимаем именно те решения, которые определяют нашу судьбу.

Наверное, именно поэтому мне всегда было недостаточно готовых ответов. Мне хотелось самому разобраться, проверить, почувствовать и понять. Иногда этот путь приводил к неожиданным открытиям, а иногда - к серьёзным ошибкам, за которые приходилось платить высокую цену. Но сегодня я благодарен и тому, и другому, потому что именно этот опыт сделал меня тем человеком, которым я являюсь сейчас.

В последние годы особое место в моей жизни заняли темы осознанности, здоровья, активного долголетия, работы мозга, современных технологий и искусственного интеллекта. Меня вдохновляет мысль о том, что человек способен не просто прожить долгую жизнь, а сохранить ясный ум, сильное тело, любопытство, способность учиться, любить и приносить пользу окружающим практически до последних дней.

Я убеждён, что знания приобретают настоящую ценность только тогда, когда начинают менять жизнь человека. Именно поэтому я всегда стремлюсь не просто изучать новую информацию, а проверять её на собственном опыте, анализировать, сопоставлять с научными исследованиями и превращать в

понятные и применимые принципы, которые действительно способны сделать жизнь лучше.

Эта книга стала для меня не только самым большим писательским проектом, но и одним из самых глубоких путешествий внутрь самого себя. Работая над ней, я ещё раз убедился, что настоящие изменения происходят не благодаря одному великому открытию, а благодаря множеству маленьких решений, которые человек принимает каждый день.

Если после прочтения этой книги у вас возникло ощущение, что мы давно знакомы, значит, мне удалось самое главное. Я писал её не как автор, обращающийся к читателю, а как человек, который однажды решил честно поделиться своим жизненным опытом, своими ошибками, открытиями и вопросами, на которые продолжает искать ответы.

Я не считаю себя человеком, который уже нашёл истину. Скорее, я человек, который не перестал задавать вопросы. И если эта книга вдохновит вас искать собственные ответы, внимательнее относиться к своему здоровью, своим мыслям, своим близким и своей жизни, значит, всё, что мне довелось пройти, было не напрасно.

С уважением,

Александр Кульпин

www.alexkulpin.com

Telegram-канал «Против течения»: @alexkulpinlive

Instagram: @alexkulpin

Иногда, чтобы найти дорогу к себе, приходится **пройти против течения.**

Эта книга — честная, личная и глубокая история человека, который прошёл через зависимости, внутренние падения, ошибки, боль утрат и семейные трагедии, чтобы научиться главному — оставаться человеком, когда рушится всё.

Это путь от иллюзий и саморазрушения к осознанности, от погони за счастьем вовне к пониманию, что свобода начинается внутри. Это размышления о сознании, внимании, выборе, любви, состоянии и той силе, которая помогает идти дальше, даже когда кажется, что говорить смысла нет.

Эта книга не учит, как жить. Она показывает, как искал свою дорогу автор. Как проходил против течения, когда все вокруг плыли по течению. Как терял, находил, снова терял и снова вставал. Как учился видеть причинно-следственные связи не в книгах, а в собственной жизни.

Здесь нет готовых ответов, но есть опыт, который может стать опорой для тех, кто тоже ищет путь к себе. Для тех, кто устал от пустоты и хочет вернуть жизнь в свои руки. Для тех, кто понимает: настоящий рост начинается не тогда, когда всё хорошо, а тогда, когда у тебя есть выбор — сдаться или идти дальше.

**Против течения — это не борьба со всем миром.
Это способность не предать самого себя.**



АЛЕКСАНДР КУЛЬПИН

Предприниматель, автор и исследователь человеческого состояния. Прошёл путь от зависимостей и разрушительных выборов к осознанной жизни, ответственности, любви и внутренней свободе.

В книге «Против течения» он соединяет личный опыт, знание психологии, нейробиологии и философии, чтобы помочь читателю лучше понять себя и принять важнейшие решения.



**Книга заканчивается.
Путь продолжается.**

Дополнительные материалы, обращение автора, новые главы и продолжение проекта на сайте:

AlexKulpin.com

ISBN



Там, где есть **любовь**, время бессильно.