

## Как сохранить здоровье в тюрьме

### Предисловие

В 1992 году Центр содействия реформе уголовного правосудия выпустил книгу "Как выжить в советской тюрьме" ("В помощь узнику"), значительная часть которой посвящена правам человека в системе уголовного правосудия. Весь тираж книги (60 тыс. экз.) давно разошелся, более 40 тысяч книг бесплатно распространено среди заключенных и их родственников, отправлено по почте сотрудникам уголовно-исполнительной системы, правозащитникам, юристам. За прошедшие годы мы получили несколько тысяч откликов на эту книгу.

Продолжают поступать многочисленные письма с просьбой ее выслать.

В этом буклете приводится переработанная и дополненная глава книги, посвященная здоровью, тому, как поддержать и сохранить здоровье, находясь в заключении.

### Как поддержать здоровье в тюрьме

В этой главе даются советы, как в условиях заключения предохранить себя от заболеваний, как попытаться их распознать и чем помочь себе и другу, если врача нет рядом. **В случае, если вы почувствуете, что заболели серьезно, мы советуем вам обратиться в медицинскую часть.** Она есть в каждой колонии или СИЗО. Если сотрудники медчасти не могут оказать вам эффективную помощь, они должны направить вас в лечебное учреждение системы исполнения уголовных наказаний или даже в вольную больницу.

**"Осужденные имеют право на охрану здоровья, включая получение первичной медико-санитарной и специализированной медицинской помощи в амбулаторно-поликлинических или стационарных условиях в зависимости от медицинского заключения".**

*(Из статьи 12 п. "б" Уголовно-исполнительного кодекса Российской Федерации).*

В этом разделе использованы советы врача Валентины Валентиновны Акутиной и опыт людей, которые долгие годы провели в условиях неволи, а также книга Ю. Драгомирецкого "Акватерапия - целебная сила воды".

### 1. Здоровое тело и крепкий дух

Древние мудрецы говорили: "В здоровом теле - здоровый дух". Чуть позже мы вернемся к этому афоризму. А пока заметим, что опыт жизни людей замечательных, достойных, благородных, творивших добро, совершавших подвиги и великие дела, показывает: **без духовной крепости никакого устойчивого здоровья не бывает.** Этому можно дать разные объяснения. Одно из них вы найдете в предыдущем разделе нашей книжки "[Сретенье](#)". А здесь мы приведем лишь несколько иллюстраций к теме важности духовного начала для здоровья человека.

У старых арестантов есть поверье, будто вши происходят от самого человека, как бы выползают из-под его кожи. Подмечено, что в камере, где сидит несколько заключенных, вши вначале появляются у того, кто упал духом, кто отчаялся, кто "гонит гусей": ушел в себя, погрузился в собственную беду или сосредоточился на обиде, на каком-нибудь злом чувстве: гнев, мести, раздражении. Конечно, этому явлению можно дать и простое объяснение. Человек закрывшийся, застывший, пребывающий в недобром состоянии, перестает следить за собой, не моется, ходит в грязном белье, теряет чувствительность. К слову сказать, "чужая вошь", то есть перешедшая к тебе от другого (с чужой одежды, непроглаженного казенного белья, постели), пока притрется к новому "хозяину", ведет себя очень беспокойно, кусается почем зря. Так что внимательный человек ее сразу почувствует.

Или, например, цинга. Страшная болезнь, которая с незапамятных времен была бичом людей, ушедших в дальнее плавание, в долгое и опасное путешествие. Уже позже ученые доказали, что причина этой болезни заключается в отсутствии витамина С. Опытные путешественники и мореплаватели всегда брали с собой не только солонину и муку, но и запасы лука, чеснока, сухофруктов, в которых этого витамина много. Сибирские землепроходцы отваривали обычную хвою и отвар этот пили. Но все запасы когда-то кончаются, и тут моряки или путешественники один за другим заболевали цингой. И вот что странно: одним это помогало, другим нет. Ученые позже выяснили, что среди людей, которых косит цинга, много таких, у кого организм перестает усваивать вообще все витамины - даже лук и чеснок им не помогал. Происходило это с людьми отчаявшимися, потерявшими надежду на спасение, с теми, кто думает только о себе и жует чеснок "под одеялом" или с теми, кого вдали от земли, от родных и привычных мест охватывала тоска... Выживали же люди "духовитые", заботящиеся о других, не теряющие присутствия духа ни при каких обстоятельствах. Их организм в беде сам начинал вырабатывать недостающие ему вещества.

Рассказывает **Светлана Алиевна Горбатюк** (*Главный врач-фтизиатр ГУИН Краснодарского края. Работает фтизиатром в уголовно-исполнительной системе с 1991 г.*).

При туберкулезе большую роль играет такой фактор, как сопротивляемость самого человека этой болезни. В моей практике был уникальный случай. К нам поступил больной, у которого на рентгеновских снимках почти невозможно было рассмотреть легкие: там где-то внизу - прослойка в 2-3 сантиметра. Тяжелый больной, и для таких мы делаем все, что можем, максимально. Но ведь нет у него легких, и они уже не вырастут! Это же не у ящерицы хвост. И мы понимали, что его не спасти, и не в таких тяжелых случаях больные умирают.

Но вдруг ему все лучше становится. Такая у него жажда жизни! Сам просит: "Назначьте что-нибудь, назначьте... давайте вот это попробуем или вот это... давайте!". И мы, естественно, назначаем: процедуры, капельницы, лекарства - максимально, что можем.

И вот самое потрясающее - он прожил больше года! По науке - это невозможно, но жажда жизни, сила духа - выше науки.

Когда он умер, что потрясло нас всех на вскрытии: нет легочных тканей совершенно, с пол-ладони от легкого осталось, от бронх, дерева бронхиального почти ничего не осталось. И вот представляете с такими легкими он год с лишним прожил...

## 2. "Но всем содействовать ко благу"

Наверное, для медицинского раздела нашей книги совет странный, и все же... **Первый совет, который можно дать человеку, оказавшемуся в неволе: не отчаивайтесь!** Ни при каких страшных и печальных обстоятельствах не отчаивайтесь! Не теряйте надежду на поворот к лучшему, сохраняйте хладнокровие и спокойствие, избегайте всего злобного и недостойного в себе. Учитесь гасить раздражение, не поддавайтесь соблазну выжить за счет другого.

"Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что принесет мне наступающий день..." - так настраивали с утра свою душу на добрый лад мудрые подвижники, которые жили в Оптиной пустыни, в отдалении от мира, от людей. Эта молитва так и называется - "молитва оптинских старцев". И дальше там идут такие слова:

"Господи, какие бы я ни получил известия в течение этого дня, научи принять их со спокойной душой и с твердым убеждением, что на все есть Твоя святая воля... Научи правильно, просто, разумно обращаться со всеми домашними и окружающими меня, старшими, равными и младшими, чтобы мне никого не огорчить, но всем содействовать ко благу".

Практикой проверено, что эта молитва очень помогает арестантам достойно пережить все испытания и сохранить здоровыми свою душу и тело.

## 3. "Подстегивающие" вещества

Наука находит простое объяснение тому обстоятельству, что настроение человека оказывает сильнейшее влияние на его здоровье. Живое существо так устроено, что в случае опасности, необходимости преодолеть внезапно возникшее препятствие его организм вырабатывают "подстегивающие" вещества, которые выбрасываются в кровь. Эти вещества сразу придают нам новые силы, раскрывают в нас новые способности - повышают наши шансы на выживание. Но когда эти вещества не тратятся на борьбу с врагом, на преодоление препятствий, когда оказываются в избытке, они могут нанести здоровью человека вред.

Действия организма основаны на инстинктах. Инстинкты - это правила поведения, которые вложены самой природой в любое живое существо. Само по себе тело не может отличить, что взволновало его хозяина: реальная опасность или пустое волнение, неоправданное раздражение, беспричинная злоба, ненависть. И если выработанные организмом "подстегивающие" вещества не израсходованы, они становятся для нас ядом.

Но кроме тела, у человека есть разум и душа, с помощью которых он может управлять своими инстинктами. В этом его главное отличие от животных.

Поэтому такой совет можно здесь дать: **учитесь подавлять в себе злобные чувства, не раздражаться по поводу мелочей.** Помните, что отпущенные вам силы понадобятся для более важных дел. Если вас что-то раздражает, не реагируйте, насколько это возможно, сразу. Прочитайте про себя молитву, посчитайте до десяти, сделайте два-три глубоких вдоха. Подумайте, попробуйте понять другого человека. Поищите какой-нибудь спокойный и тонкий способ, который может оказать на него влияние. Но если неприятность все-таки случилась, если вы пережили сильное огорчение, незаслуженную обиду, получили горькую весть, постарайтесь израсходовать "подстегивающие" вещества - а они выделились в ваш организм, когда случилась неприятность. Бегайте, прыгайте, усиленно работайте - **двигайтесь как можно больше, это ВСЕГДА ЛУЧШЕ, чем застывать от горя.**

## 4. Дом для души

Наше тело - это дом, в котором всегда должен быть порядок.

Вернемся к мудрости, с которой мы начали этот раздел книги: "В здоровом теле - здоровый дух". Многие думают, что здоровье - это их личное дело. Но тут все не так просто. Нельзя сказать, что наше здоровье - лишь наша работа. Наше тело, как и наше предназначение, наша судьба, наша душа - тоже от Бога. Одним из самых страшных грехов является самоубийство. Но есть и такое отношение к своему здоровью, которое равнозначно самоубийству: пьянство, наркомания, равнодушие к болезни. Самоубийца, непонятно как погибших утопленников, пьяниц запрещено, например, хоронить на общем кладбище: ведь они, возможно, совершили страшный грех, а потому - не место им со всеми, даже после смерти. Кроме того, каждый человек живет не сам по себе, он часть племени, народа, член человеческого сообщества. В конце концов, на свет мы появляемся от матери с отцом. Приходим мы на землю, обустроенную нашими предками, жить на ней после нас - нашим детям, внукам и правнукам. Между жившими, живущими, теми, кому предстоит жить после нас, существует связь, преемственность. Поэтому на каждом человеке лежит целый ряд долгов. В частности, тело свое мы обязаны рассматривать как дом, который нам подарили и в котором мы обязаны поддерживать порядок. В нем живут наша душа, наш разум, наше Я, которое пришло в этот мир для такой задачи, которая никаким другим человеком не может быть исполнена. Для этой задачи надо иметь достаточно не только духовных, но и физических сил, а значит - беречь свое здоровье. Именно в этом смысле и надо понимать афоризм "В здоровом теле - здоровый дух".

## 5. Не надо злоупотреблять лекарствами

Некоторые люди возлагают самые большие надежды на лекарства: едва человек занемог - заболел зуб или начался легкий насморк - он сразу ищет таблетки, которые подействуют или помогут сразу. Да и реклама соблазну побыстрее избавиться от болезни сильно способствует. Между тем, природа каждому живому существу и даже растению дала силу справляться с разными напастями самому. А сила эта (иммунитет) гаснет не только от духовной слабости, но и от злоупотребления лекарствами.

Дикие растения, например, при появлении вредителей начинают источать запах, который этого врага отпугивает. Не страшен дикому злаку и лишай: только начинает он напозать на стебель, злак тут же вырабатывает противолишайный яд и тем спасается. Культурные злаки (рожь, овес, пшеница и др.) эту способность к сопротивлению по большей части утратили. И утратили потому, что человек отбирал для следующего посева зерна только тех растений, которые дают урожай побольше, а эти плодовые особи чаще всего имеют малую жизнестойкость. Кроме того, заботясь об урожае, человек использовал различные способы для защиты культурных злаков, а в последнее столетие - яды, похожие по своим качествам на лекарства. Вот и получилось так, что выведенные сорта культурных растений утратили свою жизнестойкость.

Запомните: глотать таблетки, особенно первые попавшиеся под руку - небезвредно. Кто принимает лекарства, берет займы у себя самого. Большая часть таблеток ослабляет жизнестойкость человека. Более того, ваши дети могут получить по наследству ослабленный из-за злоупотребления лекарствами иммунитет. Мудрее поступают люди, которые постоянно заботятся об укреплении своего здоровья, а не вспоминают о нем лишь тогда, когда почувствуют себя плохо.

## 6. Как повысить жизнестойкость

В тюрьме поддерживать здоровье - задача невероятной сложности. Здесь удушливая атмосфера, скученность, однообразное и скудное питание, вынужденная бездеятельность и т.п. Но затем человеку даны воля и душа, чтобы уметь выживать в самых неподходящих для жизни условиях.

Прежде всего старайтесь повысить жизнестойкость своего организма. Древние говорили: движение - это жизнь. Старайтесь больше двигаться, делать простые физические упражнения, нагружать свое тело работой. Правда, в камере, если там накурено или душно, давать большую нагрузку на организм не стоит, можно посадить сердце. Но походить, сделать два-три отжима от шконки не мешает. Вот на прогулочном дворике или в локалке можно размяться как следует: побегать, попрыгать, присесть с приятелем на плечах.

Очень полезно походить, побегать босиком по свежеснеговому снегу. Здесь только важно не переусердствовать: начинать надо с нескольких секунд, постепенно увеличивая время этой полезнейшей процедуры. Обязательно после того, как вы пробежались по свежему снегу, надо вытереть ступни насухо и надеть теплые носки.

О пользе водных процедур, обтираний, зарядки, о вреде курения вы, наверное, и сами много слышали, поэтому останавливаться на этом мы не будем. О том, что в условиях неволи надо прилагать все усилия для поддержания своего тела в чистоте, выше мы уже говорили.

Надо еще сказать о питании. Известно, что наибольшую пользу человеку приносит живая пища - сырые фрукты и овощи, сухофрукты (естественно, все это должно быть хорошо вымыто, иначе жди дизентерии или отравления), мед, орехи. Но в тюрьме все это бывает труднодоступным. Пища здесь однообразная, разваренная, как говорят - мертвая. И все-таки, **если у ваших родственников или близких есть возможность присылать посылки, просите их не о сладостях и консервах, а о живых продуктах.**

Много витаминов и других полезных веществ содержит чай. Только пить его лучше без сахара. Наибольшую пользу приносит свежесваренный чай, выпитый за 20-30 минут до еды. Кстати, воду и вообще любые напитки (компот, кисель, сок) пить лучше не после еды, как это принято, а за полчаса-час до обеда, завтрака, ужина. Во время еды лучше ограничиться тем количеством жидкости, которое необходимо для того, чтобы не получилась "сухомытка", от которой тоже пользы мало.

Как бы вы ни были голодны, не набрасывайтесь на еду "аки волк". Это не только вредно для здоровья.

Человека, который неряшливо, с жадностью ест, никто не уважает. Поэтому, насколько это возможно, ешьте не торопясь.

Сейчас в СИЗО, в лагерях из всех продуктов в достатке бывает, пожалуй, что только хлеб. Некоторые арестанты забирают свою пайку из столовой, сушат сухари и грызут, непрерывно, насколько хватает. Без разбору и остановки иной изголодавшийся арестант "метет" все подряд на свидании. Запомните: каждому человеческому органу, в том числе желудку, кишечнику, печени необходим отдых. Между приемами пищи нужен обязательный в 2-3 часа перерыв. Особенно осторожным надо быть в этом отношении на свиданиях. Желудок, привыкший к казенной пище, от вольных харчей может расстроиться, отказаться принимать всякие домашние лакомства. Набросится человек на еду, а потом все три дня свидания, к огорчению своих родственников, "пожирает" привезенные гостинцы только глазами. Совет, который здесь можно дать, основан на исследованиях ученых, занимавшихся вопросами правильного питания.

Они пришли к выводу, что разные продукты вызывают выделение желудочного сока для своего состава. Если мы их принимаем одновременно, то наш организм выделяет разнокачественные соки, и они как бы "гасят", ослабляют друг друга. В результате пища плохо переваривается, а все органы, с пищеварением работают с огромным напряжением, что способствует развитию всяких неприятных болезней (язва желудка, камни в печени, воспаление поджелудочной железы и даже рак). Поэтому лучше не смешивать за один прием пищи несовместимые продукты, тем более, на свидании. Мясо или рыба совместимы с сырыми и вареными (тушенными) овощами, но несовместимы, как это не покажется удивительным, с картошкой, хлебом, кашами.

Можно, например, поест сначала какое-нибудь мясное блюдо с овощами, а часа через три-четыре съесть отдельно картошку с теми же овощами (с картошкой они тоже совместимы). На третий прием пищи можно ограничиться сладким или мучным. А пироги с мясом или пельмени, если уж очень захочется, лучше оставить на самый последний момент, тогда если уж и выйдет какая-нибудь неприятность, то не на глазах у родственников.

Ниже приводятся советы, которые могут пригодиться при некоторых недугах. Их надо воспринимать в качестве рекомендаций по оказанию срочной, первой помощи самому себе или окружающим. Как мы увидим, **не всегда человек может справиться с той или иной болезнью самостоятельно, в таких случаях надо обязательно обратиться к фельдшеру или врачу.**

## **7. О некоторых способах борьбы с различными болезнями**

**Вши.** Вши бывают платяные, головные и лобковые. Самый эффективный способ борьбы с головными и лобковыми вшами всем известен: проще всего избавиться от волос, которые после стрижки не помешают собрать в газету и бросить в печку. С платяными вшами сложнее, они передаются через белье и одежду. Первый совет: **попытайтесь не пользоваться чужим бельем и одеждой. Простынь или наволочку, полученную из прачечной, следует внимательно просмотреть, особенно складки и швы.** Хотя постельное белье в СИЗО и колонии положено пропускать через "прожарку", иной раз по чьей-либо халатности оно туда не попадает или не "прожаривается" положенное время. Если вы заметили вшей или гнид, белье надо попросить прожарить еще раз или тщательно прогладить горячим утюгом. Для борьбы с гнидами можно использовать нагретый металлический прут, ложку и т.п.

**Чесотка.** С чесоткой самостоятельно справиться невозможно. Она вызывается чесоточным клещом, который живет в коже человека. Этот клещ настолько мал, что невооруженным глазом его разглядеть невозможно. Самка клеща продвигается внутри кожи и откладывает яйца. Вот следы ее ходов увидеть можно: они коротенькие, прямолинейные как ниточки, похожи на кошачьи царапины. На коже появляются пузырьки, и в этом месте возникает страшный зуд. Но расчесывая кожу, мы только усиливаем болезнь. Не надо стесняться, скрывать, что вы заболели чесоткой. Лечится она просто - специальными мазями или растворами. **Чем раньше вы обратитесь в санчасть, тем быстрее избавитесь от этой неприятной болезни и не заразите окружающих.**

**Кожный зуд** может возникать и от других причин, например, от аллергического дерматита, т.е. реакции вашего организма на какие-то вещества, которые он не переносит. У склонных к аллергии людей такая реакция чаще бывает весной или летом, в пору цветения растений. Рекомендуется полоскать горло обычной водой 3 раза в день. Если это не помогает, надо идти в санчасть за супрастином, димедролом или другими лекарствами.

**При самых различных болях** помогают горячие и холодные компрессы. Для приготовления компресса берут кусок ткани, полотенце, платок, складывают его 8-10 раз и пропитывают теплой или холодной водой.

**Ушибленное место** надо растереть холодной водой в течение получаса не останавливаясь, а на ночь наложить на больное место повязку, пропитанную соленой водой.

**При растяжении мышц** или вывихе ногу или руку надо опустить в емкость с водой комнатной температуры и продержат так полтора-два часа.

**При растяжении сухожилий** или суставов наложите прохладный водный компресс и зафиксируйте его на суставе. Спустя сутки надо сделать на том же месте горячий компресс.

**При травме, ушибе** лучше всего приложить к ушибленному месту что-нибудь холодное, прижаться к холодному, сделать холодный водный компресс не менее (но и не более), чем на сутки.

**При головной боли, беспокойном сне** надо выпить на ночь стакан горячей воды, а затем наложить холодный компресс на заднюю часть шеи и затылка или сделать круговую повязку с соленой водой на лоб и затылок. При постоянной боли во всей голове можно намочить носки, выжать их, надеть их на ноги, а сверху надеть еще пару сухих носков и так спать, не снимая.

**При сотрясении мозга** до оказания медицинской помощи надо уложить пострадавшего и приложить к его затылку полотенце, смоченное холодной водой.

**При зубной боли** хорошо полоскать больной зуб горячим раствором соды.

**При кровотечении из носа** надо наложить холодный водный компресс на затылок. Носом время от времени можно втягивать прохладную соленую воду. Помогает в этом случае снег или тряпочка с холодной водой, приложенная к переносице.

**При порезе** кровь можно остановить с помощью холодного компресса. Компресс надо менять каждые 3-5 минут до прекращения кровотечения.

**При воспалении глаз** наложите горячий влажный компресс чуть ниже затылка. Можно также промывать глаза холодным чаем.

Если вы почувствуете, что у вас вот-вот выскочит **ячмень**, надо прикладывать к глазу горячий тампон, или тряпочку, смоченную слюной.

**При переломах**, если есть подручные средства, наложите шину. Например, если сломана фаланга пальца, подложите ложку под этот палец и привяжите ее бинтом к пальцу так, чтобы он не сгибался.

**При переломе тазовых костей** больному нужно принять позу лягушки - ноги согнуть в коленях и развести в разные стороны как можно шире. При переломе шейки бедра сделать то же самое: ноги развести в стороны, так больному будет легче лежать.

**Переломы ребер никак не лечатся.** Ребра заживают сами. Нужно принимать болеутоляющие средства и что-нибудь от кашля, чтобы не травмировать легочную ткань. Надо также стараться не делать резких движений. Можно сделать тугую повязку на грудную клетку, используя для этого широкое полотенце. **Иногда при переломах ребер оказывается повреждена легочная ткань.** В этом случае больной ощущает сильную одышку. Он чувствует, что эта сторона, как говорят, заложена, ему тяжело дышать. **В этом случае надо сразу обратиться к врачу.** Если легкое не повреждено, то, хотя дышать тяжело, одышки нет, нет чувства нехватки воздуха - просто человек дышит не так глубоко и чаще, чем обычно. А при настоящей одышке больному очень тяжело дышать и не хватает воздуха.

**Эпидемия гриппа** обычно бывает в конце осени - начале зимы. Поэтому в это время лучше всего каждый день по утрам обтираться мокрым полотенцем для того, чтобы не подхватить заразу. Полезно производить обтирание висков кругообразными движениями пальцев, и ноздрей, делая движение от ноздрей к переносице. После этого можно обтирать кругообразными движениями за мочками ушей. Чаще всего грипп начинается сразу с высокой температуры, почти без симптомов. У некоторых людей возникают боли в животе, ломота в крупных суставах, боль при прикосновении к коже. Почувствовав эти симптомы, надо обратиться к врачу.

А **простуда** начинается с насморка, кашля, слезотечения. Может болеть и горло. Часто простуда возникает после переохлаждения. Можно промывать нос и носоглотку чаем или закапывать в нос сок лука, разведенный пополам с кипяченой водой. Только помните: **чистый луковый сок может сжечь слизистую оболочку носоглотки.**

**При густом насморке** заложить в нос кусочек дольки чеснока и дышать им. А при вирусной инфекции, когда из носа капает каждую секунду, нужно промывать нос разведенным соком чеснока: закапывать по целой пипетке или заливать в нос чайной ложечкой.

**При простудных заболеваниях** иногда пьют крепкий чай со сгущенным или цельным молоком. Это дополнительное питание. Сам чай обладает тонизирующим свойством, а молоко - белковый продукт, в нем есть и кальций. Это поддерживает силы и улучшает самочувствие.

**При ангине** болит горло, больно глотать, поднимается температура, и больной ощущает отек в горле. Нужно полоскать горло солевым раствором - чайную ложку соли на стакан теплой воды. Это самое основное полоскание. Можно добавить, если есть, соду: половину чайной ложки соли на стакан теплой воды. **Если вы видите много гноя на миндалинах** и очень плохо себя чувствуете, **следует немедленно обратиться к врачу.** Такая ангина самостоятельно не проходит.

## 8. Душа человека

Различными психическими расстройствами страдают многие заключенные. В каком-то смысле психическая болезнь в неволе - норма. То есть нормальная реакция на ненормальные условия жизни.

Получить помощь психиатра и даже психолога в тюрьме невероятно трудно. Тюремная медицина привыкла с подозрением относиться к некоторым болезням, а уж к психическим - с подозрением особым.

Как и любая другая, психическая болезнь требует индивидуального подхода, прямого контакта больного и врача. Никакие профилактические рекомендации по этому поводу дать невозможно. Поэтому авторы просто решили рассказать о некоторых способах лечения психических болезней, не требующих никаких лекарств.

Речь идет не о всех психических заболеваниях, а только об одной их разновидности - навязчивых, беспричинных страхах, фобиях.

Один из способов лечения навязчивых страхов - поиск его причин, вспоминание истоков этого страха и его осознание. Если навязчивый страх был вызван причиной, которая на самом деле вовсе не страшна, то осознание такого страха может привести к его исчезновению.

Это очень трудное занятие, но вспомнить человек, в принципе, может любое мгновение своей предыдущей жизни. Человеческая память подобна листу бумаги - однажды скомкав, его невозможно снова сделать таким же гладким. Но сам процесс вспоминания может привести к самому главному - будет установлено точно: чего же именно человек боится.

А человек, одержимый навязчивым страхом, боится, как правило, не того, что представляется ему страшным. Очень часто причина навязчивого страха лежит во впечатлениях раннего детства. Именно в детстве мы переживаем самые сильные страхи (прежде всего потому, что не умеем еще отличать опасные вещи от неопасных). И испугавшись в детстве неопасной на самом деле вещи, мы, став взрослыми, заново переживаем этот страх уже без внешних поводов. Либо выдумываем поводы для опасений тогда, когда хотим объяснить приступы своего беспричинного страха.

Задача больного - отыскать в своей памяти источник навязчивого страха, осознать ничтожность повода для этого детского страха, который продолжает вторгаться в его взрослую жизнь. Если, конечно, с точки зрения взрослого человека, повод этот и в самом деле был ничтожным.

\* \* \*

И в завершение расскажем о личном опыте австрийского психолога - Виктора Франкла, автора книги "Человек в поисках смысла".

В книге этой есть и такая глава: "Психолог в концентрационном лагере". Виктор Франкл написал ее, что называется, со знанием дела - в годы второй мировой войны он несколько лет был заключенным Освенцима. Главные выводы Франкла, сделанные им на основании своего кошмарного опыта, можно сформулировать так.

### **1. Человека в лагере тем труднее уничтожить, чем больше его духовное богатство.**

Франкл был свидетелем того, как в два счета опускались на дно, погибали банкиры, хозяева фабрик, магазинов, бывшие правительственные чиновники, свезенные в Освенцим со всей оккупированной Гитлером Европы. То есть люди, которые на воле были озабочены прежде всего текущими делами, а главное - прошли школу соперничества в борьбе за место под солнцем.

От них разительно отличались другие заключенные Освенцима - священники всех вероисповеданий. В том же лагере уничтожения эти люди поражали всех своей жизнестойкостью.

Причина этого парадокса для Франкла очевидна.

По роду своей прежней деятельности священники чаще обычных людей задумывались над смыслом событий, которые происходили вокруг них и внутри них. **Они не восприняли заключение как личную катастрофу, ибо всегда знали о ее возможности, и даже о предерженности такого развития событий.** Они знали, как хрупок мир, знали, что любое общество подвержено болезням, в том числе и такой болезни, как фашизм. Но знали они также и то, что рано или поздно любая болезнь проходит.

Главная же причина жизнеспособности священников заключалась в том, что они воспринимали Освенцим как Божье испытание. Более того: испытание это для настоящих священников, как и для всех по-настоящему верующих людей было желанным. Например, не смея сравнивать себя с Христом, священники-христиане все же не могли не проводить аналогий между его судьбой и своими судьбами. По идее, мученическая гибель во имя Божье была бы для них лучшим исходом судьбы. **ОНИ ХОТЕЛИ УМЕРЕТЬ, НО НЕ УМИРАЛИ.**

А умирали прежде всего люди, всей своей прежней жизнью нацеленные на успех и выживание в условиях конкуренции - промышленники, финансисты, чиновники. **ОНИ НЕ ХОТЕЛИ УМИРАТЬ, НО УМИРАЛИ** первыми. Первыми скатывались на дно, несмотря на богатый опыт успешной борьбы за блага жизни земной.

Психолог, человек науки, Виктор Франкл разработал на основании своего лагерного опыта довольно сложную теорию, которую затем долго проверял. И наконец, он установил такую закономерность.

### **2. Чем больше желание человека достичь какой-то цели, тем меньше вероятность того, что он ее достигнет.**

То, что в человеческой жизни выглядит как заранее спланированный успех, как исполнение осознанного (загаданного) желания - это в лучшем случае случайное совпадение. Обычно же "исполнение желания" - это выдумка, в которую человек сам порой искренне верит и в правдивости которой он стремится убедить других. На самом деле исполняются в жизни те наши желания, о которых мы сами имеем смутное представление (а кто из нас может сказать, что он твердо уверен в своих желаниях?). Это и есть судьба.

Учение В. Франкла затрагивает довольно сложные психологические и философские проблемы. Интересует же нас в этой истории вот что.

На основании открытой и обоснованной им теории Виктор Франкл разработал и метод лечения фобий, то есть навязчивых страхов - весьма распространенных в психиатрической практике недугов.

В общих чертах лечение по этому методу довольно просто: человек должен заставить себя захотеть, чтобы с ним случилось именно то, чего он боится. И все. Когда желание это станет осознанным, человек не сможет его осуществить, ибо осознанные желания не сбываются, или сбываются случайно, не чаще, чем выигрыш в лотерею.

**Повторимся: любое лечение требует присутствия врача. Психическое недомогание, в том числе и навязчивый страх может быть симптомом телесной болезни - и в этом случае самолечение особо опасно.**

Но экспериментировать над самим собой человеку никто запретить не вправе. В конце концов, сам Виктор Франкл открыл свой метод не в клинике, а в Освенциме. Прожил он, кстати, больше 80 лет, уже на воле был посетителем американских тюрем и пользовался доверием заключенных именно потому, что те знали: это врач, который сам сидел.

И, наконец, авторы книги знают много случаев успешного самолечения по методу Виктора Франкла. Их гораздо больше, чем случаев неуспешных.

И раз уж мы попытались разобраться в учении этого замечательного психолога и философа, назовем и другие его пункты.

### **3. Бессмысленных ситуаций в жизни человека не существует.**

Во всем есть смысл и человек должен этот смысл искать, причем важна не столько цель этих поисков, сколько сам процесс, который открывает перед человеком богатства великие и простые - такие же, например, как способность видеть, слышать, ходить.

Из любой жизненной ситуации - судьбоносной или повседневной - есть по крайней мере два выхода. И человек всю жизнь, каждое мгновение своей жизни учится делать правильный выбор, совершенствуется в умении делать правильный выбор. Единственный же способ проверить правильность своего выбора - сверить его со своей совестью.

Человек не обязан терпеть самого себя. У каждого человека есть право изменить себя, изменить свое отношение к тому, что он считает несчастьем, бедой, ненужным опытом, либо к тому, что кажется ему богатством и полезной вещью.

**Так человек борется за свое душевное здоровье. И оно возвращается к человеку тогда, когда он ищет в своей жизни смысл.**

### **Из послесловия**

В определенной мере все мы - бывшие зеки, отпущенники. Это трудно - возвращаться из лагеря в нормальный мир. В мир, который не стоял на месте, пока мы отбывали свои сроки заточения в пропитанной тюремным духом, обнесенной колючей проволокой, перегороженной внутри всякого рода "локалками" - пропиской, пайком, чиновничьим произволом - стране. Похоже, наше наказание близится к концу. Нам верят и помогают.

Давайте будем милосердны и к тем, кто вернется домой из тюремного ада. Милосердие, в конце концов, окупается тысячекратно. Давайте чтить права другого человека так же, как чтим мы свои права. Давайте беречь свободу.

*Валерий Абрамкин,  
Юрий Чижов*

Авторы будут благодарны всем, кто пришлет замечания по поводу прочитанного.