

О Б И Д А

В тесноте живут люди,
а в обиде гибнут.

Всяк обидимый прощай обидящему.

Владимир Даль.

И то весьма унижительно для вас, что вы имеете
тяжбы между собою. Для чего бы вам лучше не
оставаться обиженными?

Апостол Павел, 1 кор. 6, 7.

На обиженных воду возят...

Поговорка-шутка /народное/

Здравствуй дорогой мой отец! Пишет тебе твой сын. Хочу сообщить тебе, что я пытаюсь бросить пить и курить. Жаль, что ты сейчас не можешь этого видеть, ведь алкоголь убил тебя. После твоей смерти я сильно задумался над своей жизнью, и мне стало немного не по себе. Я не хочу прожить ее так, как прожил ты. Я не хочу, чтобы меня боялись мои дети, как боялся тебя я, когда ты приходил еле на ногах, и брался за мое воспитание. Не хочу, чтобы слушали мой пьяный бред по ночам, как слушал его я, и не мог уснуть. Я не хочу, чтобы моим детям было стыдно перед людьми за меня, как было стыдно мне. Прости меня, пожалуйста, но это все действительно так.

Конечно, ты мне не желал зла, и все делал для меня от чистого сердца. Но для меня был праздник, когда тебя не было дома. Я боялся пройти рядом с тобой, потому что всегда получал подзатыльник, и это длилось до тех пор, пока я тебе не ответил, защищая мать. Мне не оставалось выбора. Я не мог смотреть, как ты избивал маму, поэтому я поднял на тебя руку. Я никогда такое не писал, и мне даже думать об этом тяжело, а писать тем более. Если честно, все то, что было между нами хорошее, загорается вот этим плохим. Мне очень обидно, что у меня не было друга отца, а был отец – деспот и враг. Прости меня за такие резкие слова, но в душе у меня только это. Может быть, когда-нибудь я стану думать по-другому, но сейчас у меня не получается. Сердцу не прикажешь... Когда-нибудь я продолжу это письмо, сейчас мне тяжело думать об этом. Обида еще не прошла.

Твой сын Р***

Я пришла к вам от злобы, накопившейся в душе на сына, от привычки унижать сына, от собственных амбиций, от нежелания понимать других, которые хоть раз причинили боль, от нежелания признавать и свои ошибки.

Первая злоба в душе зародилась от постоянных пьянок отца, затем от пьянок мужа, от его не частых, но побоев. Хотя замужем и побыла-то всего 1,5 года, но успела его возненавидеть и даже проклясть. Муж ушел из жизни сам, когда сыну было всего 5 месяцев. Наверное, я его не смогла понять. Муж был старше меня на 3 года, очень привлекателен внешне, был уже один раз женат. Мне же было уже 23 года. И, наверное, нас объединило просто одиночество. Злоба к нему появилась не сразу, а после серии его пьяных выходок. После его смерти и взросления сына я стала замечать и у сына его некоторые черты поведения. Сына воспитывала довольно жестко, иногда и била. Сейчас начинаю понимать, да и мама и подружка подсказывают, что сын стал бояться меня, и начал обманывать, чтобы избежать наказания или его отсрочить.

Сейчас, когда стал колотиться, так же по привычке старается обманывать, хотя уже очевиден обман. Но в искусстве обманывать он преуспел.

При его воспитании я подавляла всякую его инициативу, показывала, что у него плохо выходит, а у меня лучше.

После 9 класса занялся серьезно машинами, потому что я в них ничего не понимаю, чтобы хоть туда я не лезла с советами. Вскоре у него появился один «хороший» друг,

который вот таких салаг склонил к распитию спиртных напитков. Я боролась, как могла, но так же с позиции силы с сыном. Все же у нас временами были и хорошие разговоры за жизнь, вроде бы все понимал, но его безволие, а может доказать самому себе или друзьям, что он не под каблуком у мамы, пересиливали логику. Через год сын уже втянулся в воровской мир, благодаря этому другу. Я разговаривала с этим «товарищем», грозила, что заявлю на него, но угрозы остались угрозами. Сейчас жалею об этом очень сильно. У сына появились новые друзья. Выпивка и вольная жизнь привела к разбою, за это и срок получил, 4,5 года. Я писала ему письма регулярно. Анализировали в переписке случившееся несчастье. Письма от него шли хорошие, вроде бы все понял, и возврата к старому нет.

Освободился и через три дня начал колотиться, кололся и до отсидки, и говорит, что и в зоне. Причину видит во мне, хотя я, как могла, старалась не поминать старое. Все дальше и дальше становится наш разрыв, а злоба, иногда, вообще глаза застилала. А после того, как он начал вещи таскать из дома, тут совсем ураган разрушительной силы пронесся. Я даже пыталась отравиться при нем, думала, хоть это повлияет, но не помогло. Я понимаю, что такой обиды не должно быть, но пока ничего сделать с собой не могу.

СТУПЕНЬ № 8

Простить всех, кто принес мне боль.

Попросить прощение у всех, кому принес/ла боль я.

Мы снова возвращаемся к этой ступени. Насколько она серьезна, и как держится долго, можно убедиться еще раз, перечитав вышеприведенные дневники. К счастью, мама простила сына, и обида прошла, ведь она любит, и любила его, но обида в то время одерживала верх, и все-таки победила Любовь! От обиды страдаем в первую очередь мы сами.

Но, что же делать, если она держится очень долго?

Во-первых, понять, что надо простить. Это понятие необходимо, т.е. я понимаю, но простить не могу.

И, во-вторых, пойти на исповедь. Исповедь врачует обиду.

Я понял, что простил сына.

Пять лет у меня была обида на сына. Я не мог его простить. В клубе я сказал об этом, и тогда мне посоветовали, чтобы я в этом покался, в том, что не могу простить. Я тогда очень удивился: «А разве так можно?» Но ребята сказали, что можно, и я пошел вместе с ними. Я сходил на исповедь, и только мы вышли из церкви, как я понял – я простил сына!

Петр

Что еще можно сделать при обиде?

Если же согрешит против тебя брат твой, пойди и обличи его между тобою и им одним; если послушает тебя, то приобрел ты брата твоего. Если же не послушает, возьми с собою еще одного или двух, дабы устами двух или трех свидетелей подтвердилось всякое слово. Если же не послушает их, скажи церкви; а если и церковь не послушает, то да будет он тебе, как язычник и мытарь.*

Иисус Христос

Вот как советует поступать Иисус Христос, и несколько раз я так и поступал. Однажды меня попросил один верующий знакомый дать рекламу по выводу из запоев. Я дал одно объявление, и был всего один звонок, попросили срочно приехать по адресу. Мой знакомый выехал и через двое суток попросил помощи по телефону – срочно приезжай, все расскажу. И он рассказал, что человек в запое крупный бизнесмен, друзья которого попросили продержать его в сонном состоянии на уколах одну неделю. За это они заплатят «лекарю» столько, сколько он им скажет, на что он дал согласие. Но сейчас ему надо срочно куда-то идти, и он попросил меня посидеть с «больным», а за то, что я посижу, заплатит мне очень хорошо... Я отказался и ушел.

* Евангелие от Матфея 18, 15-17.

Через неделю он просит снова дать на телефон рекламу, но я сказал, что этого не сделаю никогда, и даже денег не взял за предыдущую рекламу. После этого лекарь еще с месяц меня упрашивал дать рекламу, обещая большие деньги, но я стоял на своем. На этом бы история и закончилась, если бы я не узнал, что лекарь хочет стать... священником!? Придя к нему домой, я, как советовал Христос, обличил его между ним и мной одним. Но он сказал, что все было законно, что он врач, и обязан был помочь человеку. Через некоторое время я взял с собой Анатолия и Владимира и при свидетелях объяснил ситуацию, при этом еще сказал, что ты после этого не имеешь права быть священником. Но он повторил моим друзьям то же самое, что и мне. А у меня никак в голове не помещалось, как такой человек может быть священником. Вот приходит к нему христианин и... кается в грехах...

И тогда я сказал церкви, организовал встречу со священником и пригласил на нее своих знакомых и друзей. Вначале он вел себя точно так же, как и при первых двух встречах, даже вместе со своей женой пытался все свалить на меня. Но хорошо, что я не сорвался и выдержал. И чуть позже он упал на колени, заплакал и во всем признался... Я поздравил его. Священником тогда он не стал, сейчас не знаю, но если и станет, ведь это уже покаявшийся грешник...

MEA CULPA*

Является ли потребность в раскаянии и исповеди подлинной особенностью человеческой души? Об этом мы много шептались с Антоном в нескончаемых тасканских ночных беседах.

Является ли потребность в раскаянии и исповеди подлинной особенностью человеческой души?

Вокруг нас был мир, опровергавший, казалось бы, самое воспоминание о том, что не хлебом единым... Хлебом, хлебом единым, единой царицей Пайкой дышали здесь все живые, полуживые и даже совсем умирающие. Да и мы сами, наверно, еще ведем эти разговоры по старой интеллигентской инерции, а, по сути, и мы уже морально мертвы. И я разворачивала перед Антоном цепь аргументов в доказательство того, что мы вернулись к обществу варваров. Правда, новые варвары делятся на активных и пассивных, то есть на палачей и жертв, но это деление не дает жертвам моральных преимуществ, рабство разложило и их души.

Антон ужасался таким моим мыслям, страстно опровергал их. И я была счастлива, когда ему удавалось разбить мои доводы. Ведь я и швыряла в него такими жестокими словами, часто отвратительными мне самой, с единственной целью, чтобы он разуверял меня еще и еще, чтобы и на мою душу упал отсвет той удивительной гармонии, которой он был пронизан насквозь.

Здесь, на Беличьем, мне довелось столкнуться с фактами, подтверждавшими мысли Антона. Тяжкие, но в то же время утешительные это были встречи. Я сама видела, как из глубины нравственного одичания вдруг раздавался вопль «Меа максима кульпа!» и как с этим возгласом к людям возвращалось право за звание человека. (С возгласом «Меа максима кульпа!» к людям возвращалось право на звание человека.)

Первой такой встречей был доктор Лик. Ледяными январскими сумерками у дверей туберкулезного корпуса постучались двое здоровых. Одного из них я узнала, Антон знакомил меня с ним на Таскане. Это был тоже врач, но уже вольный, освободившийся по окончании срока. Сейчас он работал по вольному найму на каком-то прииске, выглядел полным благополучником. В своем «материковском» зимнем пальто с мерлушковым воротником и с черной кудрявой бородой, тоже похожей на мерлушку, он всем своим видом как бы подчеркивал жалкое положение своего спутника. Тот напоминал страуса из-за высокого роста, маленькой головы и махристых лагерных чуней на длинных ногах. Исхудание его было уже в той степени, когда даже самые старательные начальники санчасти все же пишут "легкий труд".

Это и был доктор Лик, при содействии которого Антон пять лет назад, в первый год войны, потерял зрение на правый глаз. Тогда все немцы, в том числе и врачи, были только на тяжелых общих работах.

* MEA CULPA – лат. (МЭА КУЛЬПА) моя вина; по моей вине.

Защитных очков не хватало, и неистовый дальневосточный ультрафиолет, отраженный белизной первозданных снегов, опалил Антону глаз. Освобождения от работы не давали. Началась язва роговицы. Зрение в пораженном глазу все меркло. Антон пошел еще раз в амбулаторию приискового лагеря. Врачевал там заключенный доктор Лик. Трудно сказать, почему его оставили на медицинской работе, хоть он и был чистокровным немцем. Был ли это недогляд или имел Лик особые заслуги, но только факт: в то время как шло массовое гонение на врачей-немцев, он продолжал вести больницу заключенных на этом прииске.

Да, сказал он Антону, да, это язва роговицы. Но положить его в больницу Лик не может. Потому что Антон Вальтер тоже немец и тоже врач. И Лика могут обвинить, наверняка обвинят, в желании спасти своих.

Антон помолчал, потом сдержанно спросил, понимает ли коллега Лик, что возможно парасимпатическое заболевание второго глаза и в результате – полная слепота. Да, Лик понимал это. Бешеным шепотом он ответил по-немецки, что при альтернативе – жизнь Лика или зрение Вальтера – он выбирает жизнь Лика. Я давно знала все это от Антона. И все это повторил мне сейчас с абсолютной точностью и почти в тех же выражениях мой неожиданный гость. Он говорил почти спокойно, с той медлительностью, какая вообще характерна для дистрофиков. Иногда он повторял одну и ту же фразу, как бы боясь, не упустил ли он что-нибудь важное. Его давно небритое, покрытое рыжеватыми колючками лицо сохраняло искусственную неподвижность.

- Почему вы решили рассказать все это мне?
- Потому что я не могу спать. Мне еще нет сорока, а у меня неизлечимая бессонница. Конечно, надо пойти к самому Вальтеру. Но я подконвойный, мне туда не добраться. Сюда меня под конвоем привели на конференцию врачей. Встретил вот здесь освободившегося коллегу, и он сказал мне про вас. Я хочу, чтобы вы передали Вальтеру...
- Нас ведь разлучили. Я тоже подконвойная. Не знаю, увижу ли его еще в жизни.
- Вам осталось сроку год с небольшим. Вы его увидите. А у меня сроку – двадцать пять. Впереди еще шестнадцать с половиной. Так что я прошу вас сказать ему...

Тут обманчиво спокойное лицо Лика отчаянно задергалось в нервном тике. Но я вспомнила плотное бельмо на правом зрачке Антона и неумолимо переспросила:

- Что именно сказать ему?

И тут он закричал:

- Скажите ему, что я дерьмо! Что большего дерьма нет даже среди палачей. Те хоть прямо убивают... Что меня надо было лишить врачебного диплома... Еще скажите ему, что я не сплю. И что наяву тоже вижу кошмары...

У него оказался очень неприятный петушиный фальцет. И гримаса, искажавшая его лицо, была просто отталкивающей. Но такая сила страдания и самоосуждения была в его вопле, что я вдруг дотронулась до его рукава и сказала:

- За последний год бельмо уменьшилось в диаметре. Он лечится гомеопатическими средствами. Теперь уже немного видит этим глазом.

...Другая беличийская встреча, похожая на эту, была для меня еще тяжелее. На этот раз дело шло о человеке, который помог мне в тридцать девятом, а два года спустя, стал «свидетелем» по новому «делу» Вальтера.

Я уже писала о нем. Это Кривицкий, работавший врачом на этапном пароходе «Джурма». Тот, который положил меня в тюремный изолятор, сдал в Магадане в больницу и этим спас от смерти. А в сорок первом, на прииске Джелгала, он стал сексотом* и под диктовку оперуполномоченного Федорова подписал протоколы, в которых излагались «факты антисоветской агитации Вальтера в бараке». Это послужило основанием для нового суда и нового – третьего! – срока.

На суде Кривицкий бесстыдно произносил свою провокаторскую стряпню прямо в лицо Антону и очень облегчил суду решение о свежем десятилетнем сроке. Вообще этот несчастный, видимо, скатился очень далеко на своем страшном пути, потому что уже в шестидесятых годах, в Москве, я натолкнулась на имя Кривицкий, читая лагерные записки Варлама Шаламова. Кривицкий фигурирует там в той же омерзительной роли.

* сексот – секретный сотрудник, стукач.

Не знаю, жив ли он сейчас. Вряд ли. Ведь уже тогда, зимой сорок шестого, его привезли на Беличье после инсульта с параличом руки, ноги и частично языка. Узнав, что я здесь, он прислал мне с санитаром записку. Станными каракулями, написанными, видимо, левой рукой, он звал меня навестить его. О том, что я имею отношение к Антону Вальтеру, он, конечно, не знал. Не предполагал, очевидно, и того, что мне известны его иудины подвиги.

Больше недели я не шла к нему, только пересылала через Грицька свой сахар. Потом доктор Баркан, которого вызывали туда на консультацию, сказал мне с кривой усмешкой:

- Что же это вы ускоряете смерть Кривицкого! Просто с ума сходит, что вы к нему не идете. А после такого инсульта малейшее волнение...

Я пошла. За несколько дней до того к нему вернулась речь. Косноязычная, неразборчивая, но все-таки вернулась. Он был в состоянии острого возбуждения. Говорил непрерывно. Это было обличительное слово. Он клеймил меня позором за черную неблагодарность. Если бы не он, разве я выжила бы тогда, на "Джурме"? А теперь, когда он в беде, я не хочу даже навестить его. Вот, явилась на двадцатый день... Что было отвечать? Объяснять причину моей черной неблагодарности – значило спровоцировать ухудшение его болезни. Молчать? Невыносимо. Он вызывал во мне скользкое чувство брезгливости не только тем, что я знала о его прошлом, но и своим нынешним видом. Его мутные, уже готовые остуденеть глаза все еще источали хитрость и ложь. Рот был перекошен не только параличом, но и великой злобой. Я положила на тумбочку сверток с едой и молча вышла. Прошло несколько дней, и я узнала, что у Кривицкого – второй удар. Теперь он опять без языка и почти неподвижен. Только левая рука еще жива, и вот он написал мне записку. Передавая мне ее, наш старший санитар сказал:

- Наболтали там ему новые больные, что вы знаете, кто дал доктору Вальтеру третий срок.

Мы втроем разбирали записку. Она была довольно пространная, но в иероглифах этих почти невозможно было разобраться. Смогли мы прочесть только слова «Простите» и «Умру завтра»...

Да, его левая рука еще была жива. Она судорожно хватала меня за полу халата, она метушилась по одеялу, в ней была какая-то особая сила выразительности. Именно по руке я поняла, что он просит прощения...

Именно по руке я поняла, что он просит прощения...

Глаза его были закрыты. Я села на табуретку, наклонилась к нему и шепотом сказала:

- Вы мне сделали добро. Я помню это. А остальное... Я рада, что вы просите за это прощения. Я уверена, что Вальтер простит, когда я расскажу ему о ваших мучениях. Я проклинаю тех, кто воспользовался вашей слабостью.

Один его глаз открылся. Из него лились слезы, и он был живой, незлой, несчастный.

Один его глаз открылся. Из него лились слезы, и он был живой, незлой, несчастный.

...И еще раз пришлось мне наблюдать на Беличьем, как может корчить человека от мук угрызений совести и как сравнительно с этой пыткой ничего не стоят ни тюрьма, ни голод, ни, может быть, и сама смерть.

Больного Фихтенгольца доставили с последней партией бурхалинцев. Примерно тридцатилетний, он был красив ангельской, белокурой, нежнолицей красотой. По документам значилось, что Фихтенголец – эска, получивший поселение на неопределенный срок, до особого распоряжения, что он житель города Тарту, эстонец. Но странно было, что по-эстонски он объяснялся с большим трудом.

- Какой он эстонец? – недружелюбно ворчали наши старые эстонские пациенты. – Хлеба по-эстонски попросить не может!

По-русски он и совсем почти не понимал. Вскоре выяснилось, что Йозеф Фихтенголец эстонец только по отцу, которого он потерял в раннем детстве. По матери он немец, и родной его язык – немецкий.

Болел он очень тяжело. Температура никак не снижалась. По ночам задыхался, бредил, отчаянно метался на своем топчане.

Наш доктор Баркан, чем ближе подходило к сроку его освобождение, тем все более отрешенно взирал на мир своими остзейскими глазами. Он не очень-то затруднял себя дифференциальным диагнозом. Все поступившие к нам больные заранее считались туберкулезниками, всех одинаково лечили вливаниями хлористого кальция.

Но однажды, в выходной день Баркана, обход за него провел доктор Каламбет, как две капли воды похожий на Тараса Бульбу, умудрившийся даже в лагере остаться толстячком. С его появлением в наше преддверие морга как бы входила сама жизнь. С прибаутками, забавными ужимками и украинскими поговорками Каламбет уточнил диагнозы, приободрил многих больных, а про Йозефа Фихтенгольца сказал:

А это ведь не ваш больной, а мой. У него крупозная пневмония, скажите Баркану, пусть к нам, в главный терапевтический, его переведет.

Но Баркан ударился в амбицию. Его диагноз не мог быть ошибочным. И он продолжал назначать Йозефу все то же бесцельное лечение.

Однажды ночью Грицько разбудил меня.

- Идись, сестрица, до того херувимчика... Бовин, наверно, сдае концы...

Фихтенголец весь выгнулся в жестоком приступе удушья. Голубые глаза вылезли из орбит. По лицу катился холодный пот.

- Их канн нихт мер... Битте... Люфтэмболи... Махен зи люфтэмболи, ум готтесвиллен...

Я не сразу поняла, что такое «люфтэмболи». Поняв, содрогнулась. Я слышала, что такой способ убийства применяется в гитлеровской медицине. Введенный в вену наполненный воздухом шприц, говорят, вызывает воздушную эмболию и смерть. И он хочет, чтобы я сделала такое!

- Вы сошли с ума! Мы не фашисты! Мы не убиваем, а лечим больных!

Да, но его уже нельзя вылечить. Так пусть же сестра не длит его агонию, он не в силах больше страдать...

Что делать? Бежать за Барканом бесполезно. Каламбет тоже не пойдет, не захочет осложнять отношений с Барканом. И тут я поставила перед собой вопрос, который уже не раз выручал меня здесь, на Беличьем. А что сделал бы в этом случае Антон? У больного отек легкого... Надо дать отток крови. В лагерных условиях старинный метод кровопускания не раз спасал людей в Тасканской больнице. Терять нечего... Я подставила тазик, ввела в вену большую иглу. Медленными крупными каплями, похожими на ягоды красной смородины, кровь стала капать в таз и тонкими струйками растекаться по его белому дну. Сердце у меня отчаянно колотилось. Не путаю ли? Сколько граммов крови спускал, таким образом, Антон?

Больной вдруг перестал стонать и даже словно задремал. Дрожащими руками я ввела ему камфару. Что еще надо? Ах да, горячий сладкий чай, покрепче...

В общем, я спасла его. И на утреннем обходе Баркан насмешливо сказал мне:

- Ну, вот видите? Вы с Каламбетом сомневались в моем диагнозе. А смотрите, как улучшилось состояние больного от хлористого кальция.

Не знаю, понял ли Фихтенголец эту реплику, но, во всяком случае, между мной и им было решено – без всякого сговора, одними взглядами – не говорить Баркану ни о ночном кровопускании, ни о том, что хлористого кальция я ему не вводила.

Он стал мне дорог, как всегда нам дороги плоды наших усилий. И когда он перешел в разряд выздоравливающих, а температура его нормализовалась, я нарочно писала ему в истории болезни тридцать семь и пять, чтобы он успел получше окрепнуть, чтобы подольше пробыл вдали от прииска Бурхала.

Он стал мне дорог, как всегда нам дороги плоды наших усилий.

Я отдавала ему половину своей еды. Это было совсем нетрудно, потому что от тяжелого труда и спертого воздуха я почти совсем потеряла аппетит. А он ел с жадностью возрожденного к жизни смертника и на глазах наливался здоровьем.

На мои заботы он отвечал безмолвным обожанием. Он вообще был молчалив и ничего о себе не рассказывал, даже если я задавала ему вопросы по-немецки. Но вот однажды наш старший санитар Николай Александрович, получая обед на кухне, где сходились все беличьиновские новости, принес о Йозефе Фихтенгольце неважные сведения.

- Гитлеровский офицер он! Подумать только! А его наравне с нашими, кто честно сражался, а виноват только в том, что попал в окружение...

Это был удар для меня. Выходит, я спасала убийцу, может быть, эсэсовца?..

- А откуда узнали?

- Все говорят...

Это было еще далеко не точно. Известно, как разрастаются при передаче из уст в уста лагерные слухи. Я ничего не сказала Фихтенгольцу, но стала придирчиво присматриваться к его поведению. Оно было безупречно. Он изо всех сил старался быть

полезным для корпуса. «Аккуратист!» – одобрительно отзывался о нем Грицко, которому он помогал в уборке. Особенно старательно он мыл пол в моей кабинке, натирая не струганные доски до зеркального блеска. Кроме того, он дарил мне деревянные фигурки своей работы. Каким-то чудом у него сохранился маленький перочинный ножик, и он вырезал им из кусочков дерева удивительные вещицы, неуклюже-грациозные, полные мысли и таланта. Однажды он принес мне двух маленьких ангелов, подобие тех, что в подножии Сикстинской мадонны.

- Это вам, - сказал он, преданно глядя на меня, - потому что вы сами ангел.

Мы были наедине. Тут-то у меня и сорвались страшные слова, которых, наверно, не надо было говорить.

- Я ангел? Что вы! Обыкновенный человек. И если бы вы меня встретили года три назад и в другой обстановке, вы бы сожгли меня живьем в газовой камере или удушили на виселице...

- Я? Вас? – Его красивое лицо пошло багровыми пятнами. – Но почему?

- Потому что я еврейка. А вы, кажется, фашистский офицер?

Он резко побледнел и упал на колени. Мне показалось, что он испугался разоблачения, и я удвоила удар.

- Не бойтесь! Если о вас не знают, то я доносить не пойду...

Он вскрикнул, как будто в него попала пуля. И я поняла, что ошиблась. Не страх, а именно муки совести терзали его. Те самые корчи, которые ломают почище любой телесной боли.

Не страх, а именно муки совести терзали его.

До сих пор не знаю, служил ли он гитлеровцам и как именно служил. Но ясно, что было ему, в чем каяться.

Сраженный неожиданностью удара, он забыл свою обычную сдержанность и осторожность. Стоя передо мной на коленях, он рыдал во весь голос, как ребенок, хватал мои руки, пытаясь целовать их, и без конца повторял одно и то же:

- Я верующий человек... Разве я хотел? Разве я хотел?

И такая глубина отчаяния была во всем этом, что я на какую-то секунду пожалела, что так боролась за его жизнь. Может, лучше ему было умереть, чем жить с таким грузом? Не знаю, может, он и был фашистским зверем, а может, только слепым исполнителем зверских приказов. Во всяком случае, сейчас, в этой своей неизбывной муке, он стал человеком.

Во всяком случае, сейчас, в этой своей неизбывной муке,
он стал человеком.

Мне могут возразить, что гораздо чаще встречаются люди, громко вопящие о своей невинности, перекладывающие свою вину на эпоху, на соседа, на свою молодость и неопытность. Это так. Но я почти уверена, что такие громкие вопли призваны именно своей громкостью заглушить тот тихий и неумолимый внутренний голос, который твердит тебе о личной твоей вине. Сейчас, на исходе отпущенных мне дней, я твердо знаю: Антон Вальтер был прав. «Меа кульпа» стучит в каждом сердце, и весь вопрос только в том, когда же сам человек услышит эти слова, звучащие глубоко внутри.

Их можно хорошо слышать в бессонницу, когда, «с отвращением читая жизнь свою», трепещешь и проклинаешь. В бессонницу как-то не утешает сознание, что ты непосредственно не участвовал в убийствах и предательствах. Ведь убил не только тот, кто ударил, но и те, кто поддержал Злобу. Все равно чем. Бездумным повторением опасных теоретических формул. Безмолвным поднятием правой руки. Малодушным писанием полуправды. Меа кульпа... И все чаще мне кажется, что даже восемнадцати лет земного ада недостаточно для искупления этой вины.

«Меа кульпа» стучит в каждом сердце, и весь вопрос только в том, когда же сам человек услышит эти слова, звучащие глубоко внутри.

Письмо обидчику.

ОБИДА – это всегда желание наказать другого. Может быть это неосознанно, но это так. Один из видов освобождения от обиды – написать обидчику письмо.

Работа с мыслью о спиртном и табаке.

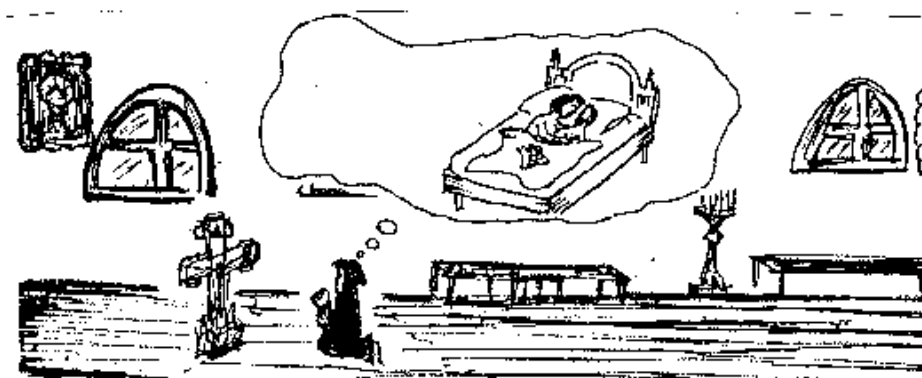
Мы снова возвращаемся к четырем этапам борьбы с мыслью принять яд.

1. Приход мысли
2. Беседа с ней
3. Согласие с ней.
4. Действие – употребление яда

Смотри, если ты согласился с мыслью и в мыслях кайфуешь, то это тоже проигрыш. “Но ведь я же не пью/не курю” – скажешь ты. А может быть, у тебя просто не было возможности выпить (закурить)? Ведь алкоголик может сидеть в тюрьме десять лет, не пить, но оставаться алкоголиком.

ПРИТЧА О СКРОМНОЙ МОНАШКЕ.

В одном женском монастыре жила скромная монашка, она была очень тихая и кроткая, и все считали ее благочестивой. Ушедши в мир иной, сестры посчитали ее достойной райских обителей. Но одна ясновидящая старица сказала: “Нет, сестра наша в аду, потому что все это время она блудодействовала в мыслях...”.



П Р И В Ы Ч К А

Хорошо привыкать, а как-то отвыкать станешь.

Владимир Даль

Рак развития полости рта у пьющих в 10 раз выше, а если курят, то в 15 раз, чем у непьющих и некурящих.

П А С С И В Н О Е К У Р Е Н И Е

- Девушка, если вы не бросите курить, проживете меньше на 20 лет
- А я не хочу бросать курить, и долго жить не собираюсь
- Девушка вы любите животных?
- Люблю.
- У вас есть кошка?
- Есть.
- Она может умереть, если будет вдыхать дым от вашей сигареты
- Я решила бросить курить!
- Почему?
- Кошку жалко...

Мнение о том, что привычки, отрицательно влияющие на здоровье человека, являются его личным делом, глубоко порочно. Вот почему медицина, отчаявшись в результатах воспитательной работы в борьбе с нездоровыми привычками, все чаще обращается к мерам административного характера. В течение последних лет появляется все больше сведений о том, что так называемое пассивное или принудительное курение (вдыхание загрязненного табачным дымом воздуха) способствует развитию у некурящих заболеваний, свойственных курильщикам. Загрязнение окружающей среды

курильщиками весьма значительно. Риск, связанный с принудительным курением и вдыхание табачного дыма, содержащему тысячи химических веществ, несомненно, высок. Зажженная сигарета в течение своей «короткой жизни» является источником бокового дымового потока (помимо главного потока, которым «наслаждаются» курильщики), который действует на окружающих, принужденных к пассивному курению и вдыханию вредоносных веществ.

Представляет интерес определение дозы вдыхаемых при пассивном курении составных частей дыма.

В таблице представлены некоторые составные части табачного дыма, вдыхаемого при активном и пассивном курении (Rose G., 1982).

**Вдыхаемая доза различных ингредиентов табачного дыма
при активном и пассивном курении**

Составные части	Вдыхаемая доза, мг	
	Активный курильщик (1 сигарета)	Пассивный курильщик (1 ч)
Угарный газ	18,4	9,2
Оксид азота	0,3	0,2
Альдегиды	0,8	0,2
Цианид	0,2	0,005
Акролеин	0,1	0,01
Твердые и жидкие вещества	25,3	2,3
Никотин	2,1	0,04

Приведенные данные свидетельствуют о том, что пассивный курильщик, находясь в помещении с активными курильщиками в течение одного часа, вдыхает табачную дозу некоторых газообразных составных частей табачного дыма, которая равносильна выкуриванию половины сигареты. Однако доза вдыхаемых твердых частиц, в том числе смолы, несколько меньше и соответствует выкуриванию 0,1 части сигареты.

J. Repace и A. Lowrey (1980) пришли к заключению, что некурящие в настоящее время вдыхают до 14 мг высококанцерогенных веществ, содержащихся в табачном дыме, которые задерживаются в их легких в течение 70 дней.*

Вопросы к дневнику № 55

*Для работающих по проблеме алкогольной наркомании.
(Заполняется перед сном)*

1. Имя, дата, время заполнения дневника.
2. Осталась ли у меня на кого-либо обида? Если «да», то ты должен сделать все возможное, чтобы простить.
3. Пойду ли я на исповедь, чтобы покаяться в своей обиде?
4. Напиши своему обидчику письмо.
5. Долго ли я держу в себе обиду?
6. Я обидчивый человек?
7. Опиши случай из своей жизни, когда ты долго не мог простить обиду.
8. В чем значение притчи «О скромной монашке»?
9. Бывает ли у меня, что в мыслях я согласился выпить и даже «запьянел» от этого, но пить не стал/а?
10. Что я думаю о полном отказе травить себя табачным ядом?
11. Что я думаю о MEA CULPA?
12. Что мне больше всего запомнилось в прочитанном дневнике №55?
13. Мой настрой на трезвость на дальнейший период?

* О.С. Радбиль, Ю.М. Комаров «Курение», М: Медицина, стр. 119-120.

Вопросы к дневнику № 55

Для работающих по проблеме табачной наркомании.

(Заполняется перед сном)

1. Имя, дата, время заполнения дневника.
2. Осталась ли у меня на кого-либо обида?
3. Напиши своему обидчику письмо.
4. Пойду ли я на исповедь, чтобы покаяться в своей обиде?
5. Что я думаю о MEA CULPA?
6. Что я думаю о пассивном курении?
7. Кого и как я заставлял пассивно травить себя табачным ядом?
8. Напиши письмо людям, которых ты вольно или невольно заставлял пассивно травить себя табачным ядом.
9. Бывает ли у меня, что в мыслях я курю, и даже получаю от этого «удовольствие», но не закуриваю?
10. Мой настрой на некурение в будущем?
11. Радость, которой я хочу поделиться в дневнике.