

Каждый из нас хотя бы однажды хотел начать жизнь сначала. И каждый думал: как стать другим? Менять внешний вид или преображаться изнутри, пытаться избавиться от страхов и комплексов, развивая свой потенциал?

Текст: Ольга ЧЕРКАСОВА.

Эти вопросы мы обсудили за круглым столом, организованным редакцией газеты «Кемерово». В беседе приняли участие: Ирина ФРОЛОВА, член Союза писателей России, автор четырех поэтических сборников; Сергей ТЕТЕНОВ, практикующий психолог отдела психологической поддержки чтения детской библиотеки им. А. М. Береснева; Евгений КАЗАКОВ, доктор культуры, профессор Кемеровского государственного университета, автор двух поэтических сборников и книги «Сердцеанин», посвященной философско-антропологической проблематике.

– Почему мы иногда хотим начать жизнь сначала? С 1 января стать внимательнее к родным, записаться на курсы английского языка, начать делать гимнастику по утрам...

С. Тетенов: – Это миф. По опыту своей работы знаю, что люди не хотят меняться. Им нравится представлять, что будет, когда они изменятся. Они хотят, чтобы другие поменялись. Подавляющее большинство людей текущая ситуация устраивает, и к психологу они приходят с запросом: мне нельзя измениться, а вы скажите, как мне заколдовать своего ребенка, чтобы он начал хорошо учиться, например. Просто нравится об этом мечтать.

– Но некоторые люди действительно начинают всё сначала.

С. Тетенов: – Именно некоторые. Это скорее исключение, которое подтверждает правило.

– По каким причинам сложно измениться: силы воли не хватает, средств, трудности в семье?..

С. Тетенов: – На самом деле – нет желания. Приведу конкретный пример. Человек

говорит: «С понедельника я начинаю бегать». Чего ему не хватает, чтобы это сделать? Но он все равно не бегает, утешая себя тем, что начнет со следующего понедельника. Привлекает сама идея: «Я настолько сильный и самодостаточный человек, что могу измениться». Только со следующего понедельника, а потом еще со следующего. И еще немножечко со следующего. А так-то он может!

И. Фролова:

– Вопрос сам по себе неоднозначный, как и ответ на него. С одной стороны, действительно, кому неведомо желание начать новую жизнь «с понедельника», «после Нового года»? Кто-то собирается сесть на диету, кто-то планирует обливаться холодной водой, делать зарядку, совершать вечерние прогулки, кто-то хочет освоить новое ремесло, пойти на курсы. Кто-то настроен на путеше-

Всё сначала



На фото: Ирина Фролова и Евгений Казаков.

ствия и самообразование. С другой стороны, хочется оставить все как есть. Сказываются привычки, жизненный уклад, стабильность, консерватизм. Перемены воспринимаются как своего рода хирургическое вмешатель-

ство или революционный переворот. Я – сторонница «золотой середины». Начинать что-то новое необходимо, ведь жизнь не стоит на месте, но не обязательно это делать кардинально, в ущерб своему здоровью или благополучию окружающих. Каждый прожитый день – это и есть что-то новое, даже если этот день протекает в обычном порядке: все равно мы по-другому оцениваем происходящее, испытываем другие эмоции от различного рода событий, в том числе и уже прошедших. Да, можно ставить цели, ходить, например, каждый день 10 километров пешком, но не всегда это получается. Я считаю, что мера должна быть во всем.

– А я думаю, что если уж меняться, то на всю катушку, не думая о мере...

И. Фролова:

– Вот когда в жизнь человека входит любовь, все начинается заново, «с чистого листа» и не поддается никакой логике.

– Когда приходит любовь, тогда и менять ничего не хочется. Ты окрылен, счастлив, живешь полной жизнью.

И. Фролова:

– И все же человек меняется: «Мир изменился, и мы изменились, // Стали

нежней, и добрей, и мудрей: // Этой зимой мы друг в друга влюбились, // И наступила весна в декабре!»

Е. Казаков:

– Вечный спор: человек рождается tabula rasa (лат. «чистая доска». – Прим. автора) или с какой-то памятью? Скорее всего, человек от рождения уже не есть «чистый лист бумаги». Буддисты, например, считают, что существует реинкарнация, человек живет несколько раз. И настоящая жизнь – продолжение прошлой. У Платона есть идея, что душа человека до рождения общается с Богом, с совершенной Красотой, совершенным Добром. А потом, появляясь на земле, вспоминает это и начинает стремиться к красоте, справедливости. И опять получается: душа – не чистый лист. Христианство считает, что у человека сохраняется память о потере рае, счастье, бессмертии. Во многих культурах существует представление о судьбе, о том, что мы рождаемся с каким-то предназначением, целью.

У человека есть не только генетическая, но и культурная память (если носителем первой является ген, то носителем второй – мем). Если жить с нуля, то получается, что

человека надо лишить памяти. Но это будет уже не человек. Например, в романе Ч. Айматова «Буранный полустанок» («И долгие века длится день...») рассказывается, что захваченные кочевниками пленники были плехими работниками. Они ностальгировали, улегали, заболели. С этим нужно было что-то делать. И кочевники решили лишить их памяти. Надевали им на голову шкуры только что убитых баранов. Шкура высыхала, стягивала голову, человек терял память и превращался в манкурта, безропотного исполнителя чужой воли. Он был идеальным работником, но уже не был человеком. Можно дать такое определение: человек – это история человечества, или память. Если он забывает своих предков, семью, то теряет себя. Поэтому, если изменить внешность человека или паспортные данные, душа останется той же. Хотя бывают события в жизни, которые могут заставить переродиться. Но человек – не компьютер. Нельзя вытащить испитанный жесткий диск и вставить чистый. Не получится.

Еще в желании начать всё сначала есть искушение. Что значит сначала? Всё забыть, всё бросить?



На фото: Сергей Тетенов.

Все обязанности, ответственность? Наверное, это возможно в исключительных случаях, но вряд ли подходить для многих.

С. Тетенов:

– Действительно, начинаешь жизнь сначала – значит, вычеркиваешь всё уже прожитое. Значит, ты неправильно существовал, мыслил.

– А если и правда жил неправильно?

С. Тетенов:

– Предположим, что вся моя жизнь была неправильной, но это моя жизнь. Я так решил ее прожить. Начинать сначала – предавать самого себя. Возникает вопрос: «Я жил неправильно, а как тогда правильно?» А на него еще никто не нашел ответа. Точек зрения громадье, и ни одной однозначно и единственно правильной. И только я знаю, как мне жить.

– Новая жизнь – это ведь не только бегать по утрам? Как ее начать?

С. Тетенов:

– Прежде всего, не читайте статьи на эту тему в глянцева журнале, не ищите на сайтах, не слушайте чужих советов. Готового рецепта нет и никогда не будет. Для кого-то действительно надо менять все сразу и целиком: переехать в другой город, поменять квартиру, найти новую работу. А кому-то удобно менять по частям, начать с чего-то одного, например, с прически.

– Но психологи, например, Николай Козлов, много пишут об этой проблеме. Могут ли я, прочитав книги на эту тему, составить себе пошаговый план и попытаться изменить? Это будет работать?

С. Тетенов:

– Только вы сами и можете. Если не знаете, с чего начать, – хорошо, почитайте Козлова. Но то, о чем прочитаете, примерьте к себе: что вам подойдет, а что нет. И тогда составляйте план действий.

И. Фролова:

– Иногда желание начать новую жизнь осознанное, иногда – вынужденное, под воздействием обстоятельств. Чаще всего это потрясение: и немалое счастье, и непоправимое горе. Срабатывает импульс, толчок изнутри: чаще всего после трагических событий человек начинает ценить даже то малое, на что раньше не обращал внимания; хочет делать и говорить что-то хорошее – «пока не поздно», по-новому смотрит на отношения с окружающими. Это касается и внешних изменений. Иногда хочется переменить всю обста-

новку в квартире – вытеснить привычное. Иногда – поменять гардероб или даже просто купить новый шарфик к старому платью, попробовать новый макияж: «Я «сделаю» сама себе лицо. // Создам свой новый имидж в старом платье – // Ведь я же женщина, в конце концов! // И вы не забывайте это, кстати».

Новая жизнь начинается и с изменением статуса. Абсолютно свежие ощущения испытываешь в роли мамы, бабушки. Мотивация для перемен в деловой сфере может послужить саморазвитие, соревнование, конструктивное соперничество: «Опять долгожданная завязь // Грозит превратиться в плод // Меня конструктивная зависть // Уже толкает вперед».

– Психологи утверждают, что, когда человек стремится совершенствоваться, то ему вся Вселенная помогает.

И. Фролова:

– Это правда.

С. Тетенов:

– Я не был бы так категоричен. На самом деле мало у кого хватает мужества поменять всё. Таких людей единицы. Вселенная помогает человеку не потому, что он все поменял, а потому, что он изначально был сильной личностью. Мы обычно совершенствуемся в каком-то узком смысле: установки, отношение к чему-то. Можно немного поменять поведение, подкорректировать привычки, взаимоотношения – в ограниченных пределах. Но базис личности оста-

Следующее заседание в форме круглого стола будет приурочено к Дню родного языка (21 февраля) и посвящено проблемам развития русского языка в современных условиях. Желающих принять в нём участие просим сообщить об этом по электронной почте news@kmrnews.ru с пометкой «Круглый стол» в срок до 7 февраля. В своем сообщении просим указать ваше образование, род занятий, место работы и должность (если вы работаете), контактные данные. О времени и месте проведения круглого стола вам сообщат индивидуально.

ется неизменным. Может быть, мы уже рождаемся с ним. И называть это можно по-разному. Законом Кармы, например.

Е. Казаков:

– Я продолжу тему потрясений. Они бывают как со знаком «плюс»: рождение ребенка, любовь, – так и со знаком «минус»: тяжелые болезни, смерть близкого человека. Побывав в «пограничной ситуации», между жизнью и смертью, человек понимает, что жизнь очень хрупка, в любой момент можно ее потерять. И он уже не может по-старому смотреть на мир, начинает ценить свою жизнь и жизнь окружающих. Чужого горя не бывает. Древняя мудрость гласит: если тебе плохо, помоги тому, кому еще хуже, и тебе станет легче. Это наполнит твою судьбу смыслом.

Когда человек сплавляется по горной реке, то это не только тяга к адреналину, он открывает что-то в себе, меняет монотонную цепь событий. Многие спасаются от монотонности в виртуальной реальности. Ведь там можно придумать себе любой пол, любой имидж. Виртуальный

двойник дает возможность вступить в пока не испытанные отношения с миром. Для кого-то это реальная возможность по-новому ощутить себя и происходящее.

– Что реально – поменять внешне или внутренне?

С. Тетенов:

– Чтобы измениться внутренне, целой жизни не хватит. Это тяжелый каждодневный труд. Например, чтобы решить какую-то проблему, психолог просит пациента вести дневник, записывать все, что происходит в семье. Но даже на это мало у кого хватает терпения. Преображаться внешне легче. Это касается одежды, причёски, поведения. Здесь много закономерностей, в том числе необъяснимых. Например, если надеть на указательный палец кольцо, то это способствует снижению тревожности, человек становится более коммуникабельным. Или попробуй втянуть голову в плечи, опустить глаза вниз и посидеть так. Если у вас было хорошее настроение, оно испортится. Затем съядте прямо, подбородок поднимите выше, улыбайтесь. И настроение поднимется. Совершенно точно, что внешние изменения будут менять человека изнутри.

И. Фролова:

– Иногда достаточно всмотреться в окружающий мир, влюбиться в него, и все изменится, поскольку «всё начинается с любви». Все наши начинания, перемены – во имя любви к конкретному человеку, к окружающему, к Богу, к Родине, к природе, к себе.

Е. Казаков:

– Я бы хотел поддержать тему любви. Классический образ Наташи Ростовой олицетворяет закон, что нужно быть постоянно в кого-то влюбленным. Любовь понимается как синоним жизни. Помните, как у Высоцкого: «Люблю – значит, живу». Поэтому в каждый момент времени нужно непременно любить: человека, щенка, цветок, стихи, музыку. Обязательно. Любовь – это спасение, смысл жизни и её неустанный новый открытие...»

Услышать друг друга

28 января состоялась встреча участников пресс-центра Кемеровского городского совета ветеранов с представителями СМИ города и области: газет «Кемерово», «Кузбасс», «Наши земляки. Кузбасс».

И хотя формальным поводом для встречи стал прошедший День российской печати, содержание разговора в большей степени было нацелено на поиск способов взаимодействия между редакциями и ветеранским активом.

Ключевая мысль, которая прозвучала из уст ветеранов: именно газета по-прежнему является для пожилых людей (часто – одиноких, малоподвижных) тем окном в мир, благодаря которому они остаются «на связи» с внешним миром. И очень хочется, чтобы в этом мире нашлось место для их мыслей и чаяний, их забот и маленьких радостей – выраженных в материалах журналистов, в заметках из районов. Связующим звеном между пожилыми людьми и редакциями газет являются ветеранские организации. Сегодня в Кемерове насчитывается 324 «первички», объединенные в 7 районных советов ветеранов и 13 советов, созданных по профессиональному признаку. Совокупно они объединяют в своем составе более 117 тысяч человек – немало в масштабах пятисоттысячного города. Руководит всем этим городской Совет ветеранов.

Проблемы, о которых говорили представители ветеранских организаций, схожи. Основные из них касались, увы, финансовых вопросов: сегодня стоимость доставки газеты до адресата превышает цену самой подписки. При этом газеты зачастую доставляются с большой задержкой, а то и вовсе не доходят до подписчика.

Претензии участников встречи, адресованные непосредственно редакциям, – газеты перестали принимать заметки и статьи, подготовленные ветеранскими организациями, мало информации из районов. Досталось от ветеранов и рекламе, которая «занимает место» на полосах печатных изданий.

Но несмотря на то, что журналисты услышали немало критики в свой адрес (ветераны – люди прямые и конкретные), все же дискуссия не вылилась в поток обвинений и обид. С обеих сторон прозвучали вполне конкретные предложения по выстраиванию наиболее эффективных отношений между редакциями и ветеранскими организациями. В частности, были озвучены пожелания представителей СМИ к форме подачи материалов, к организации подписки через редакции газет. Взяв «на карандаш» для дальнейшей проработки вопрос о получении газет в теруправлениях. Ветераны назвали также темы и проблемы, которые они хотели бы видеть на страницах изданий: истории из жизни реальных людей – участников исторических событий, заметки о том, какую работу проводят сегодня ветераны, в чем заключается их помощь городу (обратила внимание – ни слова не прозвучало о том, что помощь зачастую требуется самим ветеранам). Человек, всю жизнь проработавший на самых сложных промышленных объектах города, достоин того, чтобы о нем узнали? Достойн. Учитель, воспитавший целую плеяду заметных; врач, спасший сотни жизней, – разве не надо о них рассказывать сегодня? Надо.

...На мой взгляд, с позиций сегодняшних реальный поколение наших ветеранов во многом максималисты – в хорошем смысле. Взращенные в них с рождения патриотизм и верность идеалам исключают умение прогибаться и подстраиваться под меняющиеся условия. Слово «конъюнктура» – не из их словаря. И в этом их великая сила.

Мы – другое поколение. Мы «привязаны» к экономическим условиям, тенденциям рынка, рейтингам и читательским предпочтениям. Но мы вас услышали. Будем находить компромисс. ✎
Галина ПАНОВА.



На фото: Ольга Черкасова.