

**Материал из книги "Под знаком плюса. Как встать, если жизнь опрокинула тебя на лопатки".**

## II. Перейти ночь

Герои сказок и мифов часто сталкиваются с необходимостью совершить переход. Пересечь дремучий лес, преодолеть страшную реку забытья, добраться до неведомой страны. Всегда это путь сложный и полный опасностей. Мы можем отказаться совершать переход. И одновременно это означает остаться неподвижным навсегда.

Есть одно главное условие, без которого нельзя начать движение. Нужно принять своё никогда. «Никогда» – главное слово этого этапа. Понять и принять то, что что-то изменилось окончательно и бесповоротно. Жизнь, которая была до этого момента, окончена. Её больше не существует. И жизнь эта никогда не вернётся. Совсем никогда.

На момент постановки диагноза я жила с болезнью уже долгие годы. Истинная точка невозврата была пройдена давно, но всё это время инфекция никак не проявляла себя. Я училась, открывала свою йога-студию, возила туристические группы по стране, активно тренировалась. И с каждым годом чувствовала себя всё более здоровой. Моё «никогда» накрыло свое неотвратимостью многим позже. Но накрыло.

Мне часто пишут люди с ВИЧ. Есть среди них и особая категория. Это те, кто ждёт лекарство. На первый взгляд эти люди выглядят очень адекватными, знающими, разбирающимися и умными. Это не ВИЧ-дессиденты с их теориями заговора и вечными разоблачениями. Здесь научные статьи, обсуждение последних новостей и бесконечный оптимизм: лекарство скоро! Прогресс не стоит на месте, наука идёт вперёд. Скоро у нас появится средство, которое избавит от болезни навсегда.

ВИЧ хитрый вирус. Помимо «активных» копий, от которых помогают избавиться препараты, он ещё и умеет хранить в клетках свою резервную информацию. И вот против этих резервов терапия не работает, потому что находятся они в как бы «спящем» состоянии. Этакая резервная копия, из которой вирус может сам себя восстановить. Поэтому АРВТ (антиретровирусную терапию, как правильно называются препараты от ВИЧ) нужно принимать непрерывно, всю жизнь. Если человек перестанет пить таблетки, через время вирус начнёт размножаться снова. То самое заветное чудо-лекарство, которого так ждут, должно уничтожить «резервную копию». Тогда человек избавится от болезни полностью. Но пока такого лекарства нет. Будет ли? Мы не знаем. Наверное, когда-нибудь такой прорыв случится.

«Юля, посмотрите, вот эта статья, тут ведутся разработки, скоро будет лекарство! Наверное, уже в следующем году будет! Вы почитайте!». Я не читаю. Я верю, что человек искренне хотел поделиться со мной этим спасительным светом надежды: скоро всё будет! Помните, как в песне? «Надо только выучиться ждать, надо быть спокойными и упрямым...». Но я не хочу ждать. Я хочу жить. Сейчас.

В минуты, когда я пишу эти строки, за окном падают первые капли почти летнего дождя. Тёплая и ранняя весна в Сибири – настоящий подарок. Из открытого окна доносится аромат

свежести и неповторимый запах едва начавших распускаться листочеков. Рядом уютно сопит пёс Фёдор. А экран телефона снова загорается: подруга прислала очередное смешное видео. Это жизнь. Она проходит сквозь наши горести и наши надежды. И так хочется эту жизнь замечать. Десять минут назад я сделала перерыв, чтобы запить стаканом воды таблетку. Сейчас я принимаю всего одну красивую голубую таблетку в сутки. Этого достаточно, чтобы вирус в моём организме ещё долгие годы пребывал в спячке и никак не проявлял себя. И у меня есть все шансы ещё очень много вёсн вдыхать аромат начавших раскрываться почек и прислушиваться к первым каплям тёплого дождя.

Я больна тем, от чего всего каких-то сорок лет назад пришлось бы обязательно умереть. Но сейчас умирать необязательно. Разве это недостаточный повод для того, чтобы быть счастливой и просто жить?

Чаще всего на такие сообщения я отвечаю: лекарство есть. Оно стоит на моей кухне, на столе справа от мойки. Красивые голубые таблетки в баночке. В ответ я получаю ещё целое полотно ссылок и увещевания: потерпите, осталось немного! И кажется, уже бесполезно писать в ответ, что я не терплю. Я живу.

Есть библейский миф о жене Лота. Бог решил стереть с лица земли города Содом и Гоморру за все их грехи. Но и в самом грешном городе найдётся праведник. Таковым был Лот из Содома. Бог помог Лоту и его семье выйти из погибающего города. Условие было лишь одно: не смотреть назад. Но жена Лота его не выполнила. Уходя, она обернулась на горящий Содом, и тут же превратилась в соляной столб.

В детстве я зачитывалась всевозможными мифами, библейские были в их числе. В моей детской книжке поступок жены Лота трактовался просто и в лоб: она ослушалась. И за это была справедливо наказана. Мораль истории тоже проста как три копейки: нужно слушаться тех, кто старше, могущественнее, авторитетнее. Нарушишь предписанное – получишь наказание. Но я помню, что уже тогда, в детстве, меня мучил вопрос: почему? Ну почему она обернулась? Зная, что это опасно. Неужели мотивация была только в том, чтобы нарушить запрет? Должно быть что-то ещё. Что-то важное, что заставило её бросить взгляд назад.

Сегодня история жены Лота кажется мне совсем другой, куда более глубокой метафорой. Навсегда покидая прошлую жизнь, нам так хочется обернуться назад. Особенно когда это не было в полной мере нашим решением. Когда обстоятельства поставили нас перед лицом факта: прежней жизни не будет. Нам предстоит навсегда покинуть город, от которого скоро не останется и следа. Город, где мы были так счастливы, где хотели жить ещё долго и радостно, бродить в старости по знакомым улицам и покупать свежий хлеб в булочной через дорогу. Но теперь этого не будет. Никогда. От всего, что мы так любили, совсем скоро останется лишь кучка пепла. Почему она обернулась? Убедиться, что Содом действительно уничтожен, и к прошлому абсолютно точно не будет возврата? Бросить прощальный взгляд на руины прошлой жизни? Обернулась под влиянием дикой надежды: а может быть всё это неправда, и город на самом деле цел, и уходить не нужно? Потому что больше всего на свете хочет вернуться в прошлое, и тяга эта слишком сильна?

Ожидание чудо-лекарства – это попытка вернуться в прошлую жизнь. Прорваться через давно заколоченные двери во вчерашнего себя, туда, где ещё не было болезни. Вернуться в точку «до». Ведь дело только в этом! Нужно принимать терапию всю жизнь, нужно регулярно ходить к врачу и сдавать анализы. И таблетки на полочке постоянно напоминают тебе о диагнозе. А вот если бы можно было поставить ту чудесную инъекцию или проглотить волшебную таблетку, что излечит тебя навсегда! И вернуться в то прошлое, где ничего этого не было. Как на машине времени. Забыть как страшный сон.

Обернувшись, жена Лота стала соляным столбом. Обращая взгляд в прошлое, мы перестаём быть живыми. Зависаем в неподвижности и позволяем жизни течь в обход нас. Стоит соляной столб из года в год, обращённый взором назад. Холодный, неподвижный, неживой. Иногда надо уйти. Глядя вперёд. Совершить сложный переход, понимая, что прежней жизни уже не будет. Поэтому я не поддерживаю ожидание лекарства. Разве случись оно, я смогу вернуться назад? И сделать вид, словно болезни никогда не было в моей жизни, и она совсем-совсем ничего не изменила? Разве соглашусь я отказаться от всего, чему меня научил этот опыт? Стереть и забыть? Как будто кто-то нажал на кнопку «пауза» на пульте. Когда случится лекарство, кнопка снова будет нажата, и жизнь потечёт своим чередом. Но правда в том, что кнопки «пауза» не существует. И дело даже не в том, что создание любого препарата – очень долгий процесс.

Да, за последние пару десятков лет терапия невероятно эволюционировала. В первые недели после постановки диагноза я читала об этом очень много. Получение новых знаний – прекрасное и созидательное занятие для прохождения периода ночи. Собрав первые факты и впервые получив таблетки, я стала разбираться, как же они работают. И нет, оказывается совсем не «убивают вирус». Дело в том, что любой вирус, попав в организм, начинает себя очень активно копировать. Запускается этакий вирусный ксерокс. То же самое происходит, когда мы к примеру простудились. Вирус активно копируется, и вот мы уже чувствуем характерное першение в горле и покалывание в носу. Эти копии пригодятся, чтобы передаться другому носителю. Чихнув, мы распылим в воздух много-много живых и активных вирусных частиц. И их обязательно вдохнёт какой-нибудь несчастный. Такова биология вирусов, и очень сложно их в этом упрекать. С ВИЧ то же самое. И вот моя терапия ломает тот самый ксерокс – копировальный вирусный механизм. Вирус больше не может себя размножать. А имеющиеся активные копии иммунитет постепенно перебьёт. В моём случае этот процесс занял чуть более трёх месяцев. Согласитесь, это звучит невероятно круто? В баночке на моём столе – вместилище сотен лет технического прогресса и научных изысканий. Настоящее чудо.

Важно помнить, что период ночи однажды закончится. Потому что таков закон: солнце появится на горизонте в условленный для этого час. Но не раньше. Ночь придётся пройти нас kvозь. Пересечь её шаг за шагом, словно пустыню. Не оборачиваясь назад, чтобы не превратиться в соляной столб. Вглядываясь в тьму перед собой, целиком и полностью чутьём и наощупь. Конец ночи нельзя приблизить. Путь нельзя сократить или срезать. Ночи нельзя подсунуть кого-то вместо себя, например психолога.

В мой период ночи мои родители, наблюдая всю картину моего состояния, настойчиво рекомендовали обратиться к психологу. Словно у специалиста есть волшебная палочка,

которой он разом снимает все невзгоды с уставшей души. Вжух! Заходил в кабинет человек в растерзанных чувствах, выходит – сияет как новый пятак. Но нет. Так не бывает. Близкие, психологи и прочие помогающие (и безусловно очень нужные и важные) специалисты могут быть только зрителями этого процесса. Они могут очень помочь. Поддержать. Мы рядом, мы не оставили тебя, по-прежнему любим и знаем, что у тебя всё получится. Специалисты помогут двигаться эффективнее и плавнее, сбросить балласт и увидеть скрытые ресурсы. Всё это сделает наш путь легче и – возможно – чуть короче. Но пройти эту дорогу придётся своими собственными ногами, иначе никак. Шаг за шагом.

Ночь – хорошее время для размышлений. До декабря 2022 года я не верила ни в одну религиозную или эзотерическую картину мира. Теперь верю во все. Мне нравится думать, что в моей истории есть судьбоносное зерно. В конце концов, если жизнь что-то тебе даёт, имеет смысл сесть и хорошо подумать – зачем? Мы привыкли думать, что под словами «жизнь даёт» должно скрываться что-то чудесное, приятное и вкусно пахнущее. Но ничего такого нам, на минуточку, никто не обещал. Не пройдя этот путь, я бы не смогла рассказать о нём другим, а вам бы не случилось держать в руках эту книгу. Есть ли он в нашей жизни, особый смысл? Да кто его знает. Только нам выбирать, что думать на этот счёт. И это тоже делает жизнь прекрасной и многоликой, не правда ли?

Путь героя в сказках и мифах всегда включает сложный переход, полный опасностей, неизвестности и соблазнов этот переход не совершать вовсе. Не стаптывать семи пар железных сапог, не растирать ноги в кровь. Но если сумеем выстоять и пройти, нас ждёт другая жизнь. Новый восход на горизонте. И новая вера в себя. Мы прошли эту дорогу промеж множества соляных столбов и остались живыми