«Моя весна начинается уже после Рождества», – так прочувствованно вздыхала Мария Ундер в одной из своих самых красивых страстных баллад, что это стихотворение вспоминается мне в каждом феврале. Когда солнце уже греет, птицы чистят клювы и все чаще издают свои трели, но по-прежнему стоит мороз, а на озерах искрится лед. До первой листвы еще несколько месяцев, и надежда борется с безнадежностью. В прошлом году многим пришлось трудно. Даже для тех, у кого ничего особенно плохого не случилось, 2012 год выдался настолько утомительным, что в разговорах друзей постоянно было слышно, как они намереваются к следующей весне и в начавшемся новом (будем надеяться, что и более удачном) году привести себя в порядок.

Мне вспомнилась одна давнишняя беседа с известным психологом. У меня в тот момент был очень напряженный период на работе. Несколько плохих событий произошли одновременно, и внутренне я чувствовала себя тоже плохо. Так что меня бросало по волнам жизненного моря до тех пор, пока истощение не дало о себе знать. Мне надо было сразу обратиться за помощью, но я ошибочно полагала, что силы у человека восстанавливаются быстрее, чем он успевает их тратить. В конце концов я все-таки обратилась к психиатру, которого помнила еще с учебы в университете. Несмотря на то, что с тех пор прошло около десяти лет, я хорошо помню эту беседу. Потому что она на меня подействовала и полученный тогда совет по-прежнему остается актуальным.

«Итак, что вас ко мне привело?», – весело спросил врач, усадив меня в своем кабинете. Не буду скрывать, что мне было довольно-таки страшно, несмотря на полтора года работы в психиатрической клинике во время учебы в университете. Ведь десять лет назад не было принято раскрывать перед психиатром душу и рассказывать ему о своей внутренней путанице.

«Ладно, поговорим теперь конкретно», – поставил врач точку в моем рассказе. «Вы ведь и сами изучали медицину. Что вы хотите от меня?». Сначала я просто оцепенела от такого вопроса. Что он имеет в виду – мне надо лечиться самой? Заметив мое ошеломление, врач засмеялся и уточнил: «Во что вы верите, в таблетки или в силу природы?». Вот оно что! Таблетки я не хочу! «Прекрасно, я тоже не хочу. Но тогда потребуются работа и усилия, вера и терпение!».

И затем он дал мне такой совет:

«Составьте себе четкое расписание дня. Просыпайтесь каждый день в одно и то же время рано утром, в 6-7 часов утра. Поставьте будильник на 10-15 минут раньше, чтобы вы смогли начать работу уже в кровати. Не открывая глаз, молитесь. Благодарите создателя или еще какое-нибудь высшее существо за начинающийся день. Благодарите за все, что для вас важно в этот момент. Затем пожелайте добра тем, кто вам дорог, мысленно обратитесь к каждому их них и пожелайте им доброго утра с хорошей энергией. Верьте или нет, они почувствуют это приветствие, и самое большое оздоравливающее воздействие это окажет именно на вас. Затем можно выйти на улицу, пробежаться или просто подвигаться, чтобы стало тепло. Можно сделать зарядку – например, гимнастика «пять тибетцев» действительно работает. А затем – холодный душ! Если живете возле водоема, то окунайтесь в воду в любую погоду, хотя начинать нужно в теплый сезон. Но холодный душ или ванна также помогают.

Обязательно позавтракайте, и все остальные приемы пищи тоже должны быть регулярными. Выбирайте чистую и легкую еду. Постарайтесь отказаться от стимулянтов. Кофе, черный чай, алкоголь, сахар и т.д. – они только истощают вашу нервную систему. По возможности ходите на рынок и покупайте натуральные продукты. Сами готовьте еду. Вы заметите, что сосредоточение, например, на нарезке овощей, помогает отвлечься от плохих мыслей. Потому что сразу о двух вещах думать нельзя и если вы проявите невнимательность при приготовлении пищи, то порежете себе палец. Кроме того, еда вкуснее, если она приготовлена с любовью. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 3 часа перед сном.

Постарайтесь сами выбирать людей и ситуации, не давайте им выбирать вас. Это возможно не всегда, но часто. Это ваша жизнь. Держитесь в стороне от зла, не подпускайте его к себе близко.

Спортом нужно заниматься каждый день. Таким спортом, который вам по-настоящему нравится. Спорт – природное лекарство от депрессии, поскольку он заставляет наше тело вырабатывать тот же самый гормон, который содержится в искусственных антидепрессантах. Усталому и невыспавшемуся человеку очень трудно заставить себя двигаться. Но нужно. Заведите, к примеру, собаку. С ней вам придется гулять три раза в день. Уже есть собака? Прекрасно!

Приведите свой дом в порядок. Избавьтесь от всего, что вам не нужно. От туалетной воды до старой одежды. Вещи стесняют нас. Беспорядок снаружи создает беспорядок внутри.

Забудьте о средствах массовой информации и читайте книги, но только положительные. Хотя бы и кулинарные книги. Отдавайте предпочтение тишине и классической музыке перед легкомысленным диско или тяжелым роком. До тех пор, пока снова не почувствуете, что полностью владеете собой. Кстати, я слышал, что в некоем городе стали играть Моцарта в общественном транспорте, и люди перестали толкаться...

Попробуйте медитировать, найти тишину внутри себя, хотя бы один-два пятиминутных сеанса в день. Это очищает и освежает. Кстати, стояние на голове оказывает очень сильное оздоравливающее воздействие. Если вам это не подходит, делайте стойку на плечах, досчитав, к примеру, до 10. Каждый вечер. И ложитесь спать пораньше. Хотя бы и в десять вечера – для вас это может быть подходящим временем, чтобы наконец выспаться. Если почувствуете, что сами все-таки не справляетесь, то подумайте об иглоукалывании или массаже. Попробуйте найти то, что повлияет именно на вас. Будьте последовательны и терпеливы, не пропускайте ни одного дня. Дисциплина – самый важный термин в вашем плане лечения. Напишите это себе на холодильнике. Всего хорошего!».

Не все прошло как по маслу. Трудно поверить, что для меня оказалось самым сложным снова начать регулярные тренировки, хотя в юности я очень активно занималась спортом. Один раз я сбежала прямо из раздевалки, настолько сильным было нежелание. А потом я встретила старую знакомую, которой нужно было сбросить 20 кг, и моя собственная цель показалась мне более реалистичной. Так мы и поддерживали друг друга в своих утопических занятиях. Я начала бегать трусцой по утрам и плавать в море. С лета и до 3 января, когда море замерзало. Прилив энергии от холодной воды всегда сохранялся до полудня, и я поняла, почему «моржам» трудно отказаться от своей привычки. Холодная вода до сих пор остается одним из компонентов моего утра. Как и мысленное утреннее приветствие людям, которые мне дороги. После нескольких попыток мне также удалось найти массажиста, и в конце концов я начала лечить свою бессонницу иглоукалыванием. Иногда приходилось невероятно трудно, но я справилась. Я вернула себе равновесие и саму себя. Постепенно разрешились проблемы на работе, и воды реки жизни вновь начали спокойно течь по своему руслу.

Это был важный урок. Я поняла, как опознать «перегорание». А также то, что бывают ситуации, в которых не нужно стыдиться спросить совета у специалистов. И то, что все проблемы начинаются внутри и там же найдется и лекарство. Нельзя просто забыть о себе. И нужно всегда быть благодарной.

Весна – время надежд. Это хороший период, чтобы (снова) с собой подружиться. Показать себя миру с лучшей стороны. Повернуться лицом к солнцу и поздороваться с ним. Разумеется, весна начинается уже после Рождества!