

Рыжова Ирина Михайловна

аспирант

ГБОУ ВО МО «Академия социального управления»

г. Москва

заместитель директора

АНОО «Физтех-лицей» им. П.Л. Капицы

г. Долгопрудный, Московская область

Горбатов Игорь Александрович

генеральный директор

ООО «РиверСкрин»

г. Москва

Красовская Софья Владимировна

канд. фармацевт. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Пятигорский государственный университет»

г. Пятигорск, Ставропольский край

Юдин Геннадий Вячеславович

канд. техн. наук, профессор, заведующий отделением

ГБПОУ МО «Красногорский колледж»

г. Красногорск, Московская область

Васягина Татьяна Николаевна

канд. социол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Московский авиационный институт

(национальный исследовательский университет)»

г. Москва

Нечаева Мария Александровна

главный специалист

ПАО «Корпорация-Иркут»

г. Москва

**ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ 2020–2022 – МОМЕНТ ИСТОРИЧЕСКОЙ УТРАТЫ
ДЛЯ КАЖДОГО ИЗ НАС**

Аннотация: «Микс» статей посвящен одной теме: времени пандемии – моменту исторической утраты для каждого из нас. Гибель всего привычного, дорогого не могла сначала обойти стариков – наших пращуров, нашу отвагу, наших детей и внуков, и нас, которые, не потеряв специальность, потеряли работу из-за всеобщей оптимизации, свое здоровье, а приобрели «выгорающую» энергию. Энергия утекает и не успевает восполниться от навязчивых мыслей о том, что жизнь заканчивается, а оптимизма нет. Что делать? Энергия – это сила особенного позитива. Очевидно, что пройден какой-то этап жизни, к которому мы не были готовы. И мысли в нашей голове не находят ответа. Люди ищут оправдания и причины в других, но только не в себе. А спросить нужно себя: «Нравится ли мне такое состояние?» Любой нормальный человек скажет «нет». Это своего рода «установка на старость». Никто не знает своего будущего. Девяностолетний старец сказал: «Умирает не старый, умирает поспелый».

Ключевые слова: пандемия, энергия утекает, не навреди себе – лозунг для любого возраста, организм начнет восстанавливаться.

Введение. Эта статья – о нас с вами. Это «путь – нить обзора» времени, в котором живем, рождаемся и умираем, смеемся и плачем, создаем и разрушаем. Педагоги убедили нас почти, что мы берем от жизни знания и умения, и в этом «палочка-выручалочка» нас, сегодняшних. Так это, наверное, было всегда, пока продолжается человеческая жизнь – есть движение, есть и образование и его атрибуты; нет движения – смерть.

В погоне за быстротечностью времени, мы забыли о своей мечте. Пандемия коронавируса, страх перед смертью, заставили нас вспомнить о совместной мечте – ведь завтра она может быть неосуществима. Кто-то вдруг вспоминает о личной отваге, самообразовании, да и желании просто жить – хотя и находится в зоне «уходящей волны». Кто-то мечтал полететь отдохнуть на юг на самолете, как это было сразу после войны, на первом отечественном реактивном пассажирском самолете ТУ-104. Кто-то считает, что все обойдется, надо взять себя в

руки, несмотря на «заканчивающийся бензин» в системе, а кто-то вспоминает клин перелетных птиц – пролетающих «бессмертных душ». Кто-то пытается разобраться: «черт-побери» – что такое пандемия, а может, не так и страшно.

А кто-то не может отойти от профессионального долга. Это учителя, врачи, преподаватели и обслуживающий персонал.

Глава I. Пандемия – момент исторической утраты

Пандемия – гибель всего для нас дорогого: потеря работы – безработица, одиночество – изоляция, остановка движения – застой, сотни тысяч смертей.

Люди подавлены и замечают депрессивные симптомы. Психологи РАН пришли к выводу, что в России в 2020 году каждый третий житель страны жаловался на симптомы депрессивного расстройства: гораздо больше людей тревожатся, гораздо хуже стал сон среди статистического россиянина, больше пищевых расстройств, усугубляющих ситуацию с алкоголем, с агрессией – это можно видеть повсеместно. Много обращений к неврологам, кардиологам, гастроэнтерологам с жалобами на симптомы стресс-ассоциированных заболеваний. И в перспективе их станет еще больше, потому что система здравоохранения не реагирует и не меняется.

Четыре типа реагирования на пандемию.

1. Люди, которые мобилизуются во время стресса и чувствуют себя действительно хорошо.

2. Люди, страдающие от большого депрессивного расстройства или хронического расстройства настроения, с теми же когнитивными и физическими проблемами, что и при депрессии. В пандемию симптомы этих заболеваний обостряются. У таких людей развиваются осложнения, которые врачи называют «двойной депрессией» (на основное расстройство накладывается новый слой «страха и печали»).

3. Группа людей, которая испытывает сейчас депрессивные симптомы, но в конечном итоге возвращается к исходному нормальному состоянию, если эти симптомы будут устранены. Люди в этой группе должны принять меры, чтобы

их ментальные проблемы не усугублялись. Для нормализации состояния они должны заняться спортом и установить режим дня.

4. Люди, у которых начинается клиническая депрессия. Людям этой группы требуется психологическая помощь, они в шаге от патологии. Это состояние очень опасно, т.к. у этой группы нет возможности обратиться за помощью, нет ресурса.

Российские врачи отметили рост жалоб на нарушение памяти, и концентрации внимания после перенесенного коронавируса. Исследователи уверены, что неврологические и психологические нарушения – это нередкое явление при тяжелых инфекционных заболеваниях, коронавирус не стал исключением. Это связано с тем, что инфекция может сама по себе повреждать нервные волокна. Кроме того, центральные функции головного мозга могут повреждаться из-за токсического влияния вируса, может образовываться токсический отек головного мозга и у всех пациентов наблюдается депрессия (профессор А. Карабиненко, каф. госпитальной терапии РГИМУ им. Н.И. Пирогова).

В пандемию чувства бессилия и безнадежности стали настолько распространены, что превратились в почти нормальные явления. То, что мы наблюдаем, может быть не тяжелым физическим расстройством, а временными нарушениями. Признаки депрессии миллионов людей могут быть как временной тоской, так и психическим расстройством.

По данным ВОЗ, во всем мире от депрессии страдает более 300 млн. человек. Кроме всего прочего, она приводит к повышенной утомляемости и нарушению концентрации, что снижает производительность и стоит мировой экономике 1 трлн. долларов ежегодно. Большинству людей, реально страдающих от этого заболевания, диагноз просто не ставят – больше внимания уделяют тяжелым расстройствам, а не депрессии и неврозу. Но в пандемию симптомы депрессии стали столь очевидны, что игнорировать это заболевание больше нельзя [7].

Глава 2. 65+ «нет установки на старость»

Моя Честь зовется Верность

Внутренняя наша энергии утекает и не успевает восполниться от навязчивых мыслей, что «жизнь вот-вот закончится, и зачем себя мучить», «зачем все это надо». Может меняться внешность, изменяется тело, появляется угрюмое выражение лица, нет цели, нет отваги, нет оптимизма. Как быть, что нужно делать? [5].

Во-первых, выспаться, погулять с собачкой, погладить кота, прогуляться на природе. Тело подсказывает остановиться и послушать себя.

Наша энергия – особая побеждающая живительная сила Природы. Конечно, мы переживаем непростой, с потерями, этап жизни, к которому не были готовы. И мысли в нашей голове не находят ответа. Либо наступит хаос, либо, используя этот путь, мы станем лучше. Люди ищут виноватых, и причины своего состояния находят в других, но только не в себе.

Интеллект работает против нас. Нужно спросить себя: «нравится мне такое состояние?». Любой нормальный человек скажет «нет». Это, своего рода, «прямая дорога к смерти» – «установка на старость». Очень часто люди соглашались с мнением большинства, что в 50, 55, 60, 65, 70 лет – так и должно быть. А жить-то сколько осталось? Никто не знает своего будущего.

До 30–40 лет человек не только развивается, он еще растет. В 50–60–70 лет приходит мудрость, жизнь продолжается. Вдруг человек попадает в капкан установки возраста. Да, некоторые органы тела перешли грань и, чтобы их совсем не разрушить, необходимы знания. «Не навреди себе» – лозунг для любого возраста. Наш организм начнет восстанавливаться [5].

Первым этапом, но не единственным условием для выздоровления, являются физические нагрузки и чтение литературы. Жанры – любые, на ваше усмотрение – вы будете переключаться на происходящее в книгах. Другая атмосфера, в сутках – 24 часа. Найдите время для себя, девятичасовой сон, по мнению специалистов, достаточен.

Найдите для себя интенсивный тренинг – коррекции тела – 1,5 часа в день. Выполняйте хотя бы по одному упражнению. Вы почувствуете прилив сил и бодрости.

Второй этап – питание. Выберите для себя диету-программу. Благо, сейчас, это не проблема. Можно найти очень хорошие рекомендации, абсолютно не требующие критических затрат. Вы еще не жили – ваша жизнь только начинается.

Третий этап – уход за собой. Главное украшение в любом возрасте – волосы. Маску для волос нужно наносить и массировать по росту волос, питание волоса – самое оптимальное. Волос начинает укладываться у всех с макушки по спирали. За все изменения в жизни, в первую очередь, отвечают волосы. Когда вы подавлены – ваша щитовидная железа плохо работает, как следствие, волосы могут выпадать более интенсивно. Волосы реагируют на переизбыток, когда много разных веществ попадает в организм. Лицо – «зеркало души». Не только крема, но и дыхательная гимнастика, массаж, употребление в пищу мясных бульонов сказывается на цвете лица. Все взаимосвязано. Стенки капилляров из-за алкоголя и из-за лишнего веса, из-за стрессов приходят в негодное состояние. Чрезмерный выброс адреналина способствует появлению сетки морщин. И, как результат – старение кожи и, в общем-то, разрушение жизни [5].

Прогулки на свежем воздухе должны быть ежедневными. На нашей планете есть радостные и счастливые долгожители. И на вопрос – почему они так долго живут, почти всегда отвечают: – Правильное питание, спокойная пластичная гимнастика, жизнь без надрывов, – и, самое главное, нет установки на старость. Они не считают себя бабушками и дедушками, хотя имеют и внуков, и правнуков.

По словам главы Минздрава России Михаила Мурашко, «здоровый образ жизни, правильное питание, повышенная активность помогут продлить жизнь до ста лет, надо только попробовать жить по графику 10-летнего ребенка». Проф. М. Мурашко особо отметил, что, становясь взрослыми, т.е. «четко переходя рубеж дня рождения – 18 лет», люди считают, что им многое позволено. Это видно по данным статистики и особенно заметно у мальчиков.

Научный журнал «Натура Коммуникасьон» сообщил 25 мая 2021 года, что биологи из России, США и Сингапура создали тест, который по анализу крови

может определить общее состояние организма и физиологическую устойчивость. По мнению ученых, наиболее устойчивым организм становится к 120–150 годам. И делается вывод, что 150 лет – максимальная теоретическая возможность продолжительности жизни человека.

Глава 3. Аэродинамика перелетного птичьего клина

Птицы – наши большие друзья, а друзья, как известно, имеют одну душу. Не случайно человек и птица любят одно и то же: свет, воду, корм, сон, безопасность и т. д. А еще они любят путешествовать в комфорте [2]. Наверняка вам не раз приходилось видеть, как клин перелетных птиц с грацией, достоинством и удивительным уровнем организованности полета движется по небу. Клин в качестве организации безопасного полета стаи предпочитают в средней полосе перелетные птицы: гуси, серые журавли, крупные чайки, и редко – лебеди и цапли. Перелетные птицы используют поднимающийся от нагретой земли теплый воздух, чтобы, используя аэродинамическое качество, планировать на внушительные расстояния, экономя свою внутреннюю энергию. Однако клин имеет ряд преимуществ. Во-первых, он позволяет всем членам стаи четко видеть, в каком направлении нужно лететь. Во-вторых, каждая птица может вовремя заметить угрозу при появлении хищников и сообщить об этом сородичам. Форма клина в плане и сбоку не менее энергоэффективна, чем планирование. Вожак стаи, самый опытный и самый сильный из всего сообщества стаи, работая крыльями, создает сзади себя восходящую пелену вихрей, а это помогает следующей за ним птице. Таким образом, для каждой последующей птицы создаются более благоприятные условия полета (явление *sleep-stream*).

Вот почему самым слабым достается место в хвостовой части клина. А когда вожак устает, он нередко присоединяется к ним, на время уступая первую позицию «заместителю».

Глава 4. Полет с билетом «в никуда»

*Нужно помнить свою историю и людей,
с любовью ее делавших.*

А.Н. Туполев, 02.04.1972.

Аэрокомпания «Аэрофлот» в качестве дополнительного заработка рассматривает предложения практики «билетов в никуда» – специальных рейсов, пассажиры которых после перелета возвращаются в пункт вылета [3].

Полет осуществляется на больших новых широкофюзеляжных самолетах Airbus, семейства А-350. Авторы идеи продумывают эту программу. Возможно, это будут рейсы, когда взлетел в Москве, а приземлился пока неизвестно где. «Билет в никуда» – вышел, погулял, и полетел обратно. Такие необычные предложения в целом интересуют клиентов. 8 марта 2021 «Аэрофлот» совершил 4-часовой полет с вылетом и посадкой в аэропорту Шереметьево на Airbus А-350. Экскурсионный рейс предусматривал дегустацию вин, гастрономические новинки на борту, концертную программу и кинопоказ.

Спецрейс был направлен на участников бонусной программы авиакомпании с «золотым» и «платиновым» уровнями. Стоимость билетов в эконом-классе экскурсионного полета в среднем составила 15000 руб., в «комфорте» – 25000, в «бизнесе» – 40000 руб. В эконом-классе пассажиров размещали только на местах у иллюминаторов или у прохода, оставляя средние кресла свободными.

Еще в далеком 1955 году наш великий соотечественник, авиаконструктор Туполев Андрей Николаевич, трижды Герой социалистического труда, выпускающая в эксплуатацию первый советский пассажирский узкофюзеляжный реактивный самолет ТУ-104 (построенный на базе бомбардировщика ТУ-16) стремился показать значимость юбилея Дня Победы (1945–1955) в Великой Отечественной Войне для всего советского народа. Перед запуском самолета в серию он персонально курировал вопросы создания интерьеров салона и конструкции кухонно-буфетных блоков. Хотелось ему (как отмечалось многими сотрудниками ОКБ «Туполев»), чтобы народ-победитель, летящий на отдых в Крым, на Кавказ, в Одессу, смог достойно отдыхать, сядя в удобное пассажирское кресло, а симпатичная стюардесса лично каждому принесла бы рюмку армянского коньяка и бутерброд с икрой. Девушки для работы стюардессами выбирались по строгому отбору. Предпочтение отдавалось стройным, симпатичным,

сильным, с хорошим здоровьем, желательно с высшим образованием, т.е. «дур» не брали.

Доверяя художественному вкусу жены, Андрей Николаевич привлек Юлию Николаевну к оформлению пассажирского салона сначала экспериментального самолета ТУ-170, а затем и самолета ТУ-104. И она с увлечением помогала руководителям подразделения ОКБ А.Н. Туполева В.Н. Кондорскому и И.Б. Бабину выбирать сорт и расцветку материала для кресел и салона, оборудования, интерьера, кухни и т. п. Первые проекты оформления интерьера носили отпечаток русского имперского стиля, сторонницей которого была Юлия Николаевна. Можно определенно сказать, что она была одним из первых дизайнеров ОКБ.

Художественный фильм «Еще раз про любовь» (автор романа «104 страницы про любовь» – Эдуард Радзинский) основан на документальных фактах. Он – летчик, командир воздушного судна (КВС) – Гарольд Кузнецов. Она – Алла, стюардесса. Во время рейса самолета ТУ-104 из Пекина в Москву, при заходе на посадку в аэропорту Внуково из-за плохой погоды посадку поменяли на аэропорт города Свердловска. Однако, в небе Свердловска произошел «подхват» самолета, и сам он устремился вверх, сотрясаясь и переворачиваясь «на спину». До земли было около 9000 м и 2,5 минуты полета (падения). До момента своей гибели Г. Кузнецов передавал на пленку самописца информацию о работе систем самолета: их состоянии, их поведении, за такие длинные и такие короткие 2,5 минуты. Впоследствии выводы о работе систем самолета в аварийном состоянии стали основой устранения на самолете ТУ-104 явления «подхвата». Это явление наблюдается на высоте 13–14 км, сейчас оно используется в самолетах-лабораториях для подготовки летчиков-космонавтов без нарушения правил безопасности полета.

Глава 5. «Профессорские новости» в период пандемии.

Господь спросил: «Что ты не весел?

Какими бедами гоним?»

Ответил встречный: «Я – профессор»,

И Бог заплакал вместе с ним.

У нас типичное учебное отделение «периода пандемии», в основном «65 плюс». Некоторые потеряли работу на неопределенный период.

Мы с внуком не отлипаем от компьютеров: он дистанционно учится, я дистанционно преподаю. И еще весной, во время самоизоляции, я стал замечать, что мы общаемся как-то по-другому, теплее, наверное, с заботой друг о друге, хотя и на своих законных приватизированных квадратных метрах служебного помещения, оторвавшись ненадолго от своего монитора.

Да и новости у нас всех нынче примерно одинаковые: число заболевших и госпитализированных, очередные карантинные меры, отсутствие желаемых вакансий на сайтах поиска работы. Даже наоборот – информация подталкивает к депрессии.

Чтобы не стать ее жертвой, начинаю искать пути к спасению, советуясь и с близкими, и с родственниками, и с профессионалами.

Сын сказал: «Давайте испечем безе». Внук порекомендовал записаться на онлайн-курсы. Местный психотерапевт заметила, что в моем возрасте пора начинать искать хобби. Можно, например, научиться рисовать.

«Онлайн»-курсы сразу «вычеркиваю». Мой организм не в силах переносить даже то количество «он-лайна», от которого сегодня нет спасения. После нескольких часов онлайн-занятий болят глаза, спина и ноги – как будто я разгрузил вагон, непрерывно глядя на яркое солнце.

Учащихся рисовать среди моих родственников много. И у некоторых неплохо получается. Но на меня, наверное, очень сильно подействовал вердикт учительницы «изо», которая еще в начальной школе заявила, увидев мой рисунок акварелью: «Проку не будет!».

Если говорить серьезно, то работа у вузовского преподавателя и без рисования сопряжена с каждодневным освоением нового материала, а в последнее время – еще и новых навыков, связанных с дистанционным обучением. У меня уже нет сил на изучение законов перспективы: мне бы Zoom приручить. И быть

уверенным, что, может, мои студенты во время «он-лайн семинара» все увидят, услышат, и сами продемонстрируют.

Пандемию коронавируса человечество, конечно же, рано или поздно, победит. Войны заканчивались. Изобретались лекарства и вакцины, города восстанавливались после землетрясений и наводнений. От одного по сей день нет спасения – от злобы и агрессии. От моральных трясин, о которых писал Ф.М. Достоевский в знаменитом страшном сне Раскольникова [4]: целые селения, целые города и народы заражались и сумасшествовали, все были в тревоге и не понимали друг друга, всякий думал, что в нем одном заключается истина и мучился, глядя на других, бил себя в грудь, плакал и ломал себе руки. Не знали, кого и как судить, не могли согласиться, что считать злом, что добром. Не знали, кого обнять, кого оправдывать, люди убивали друг друга в какой-то бессмысленной злобе».

В советской школе нам любили предлагать темы сочинения – «Что бы я сказал человечеству, если бы у меня была такая возможность».

Тогда я ничего путного не мог придумать. А вот сейчас очень хочется сказать: люди, злоба никогда еще никому ни от чего не помогала. Не сходите с ума из-за масок, перчаток, парковок, веб-камер, и прочих мелочей, которые незаметно пожирают жизнь. Испеките безе. Запишитесь на «он-лайн курсы». Научитесь рисовать. Давайте вместе проедемся на лифте. И не подеремся – ни сегодня, ни завтра. А послезавтра, с изумлением обнаружим, что у нас, в общем-то, все хорошо.

Глава 6. Замечания о сегодняшней школе, учителях и учащихся

Практика общения со школой, школьной жизнью, по линии профессиональной ориентации школьников и поступлению в колледж показывает, что образование стоит перед очередным фактом – снижением качества образования в школе, и это приведет к реформе общеобразовательных программ по предметам ФГОС.

Все учащиеся, поступающие в колледж, должны получить в школе образование в объеме девяти классов. Будет снижение «сложности» предмета из клас-

са в класс, чтобы в условиях массовости среднего специального образования с дуальной системой обучения не снижался процент выпускников школы, которые качественно на «хорошо» и «отлично» сдают выпускные экзамены. Если делается упор на массовость в материальном производстве, то, закономерным является снижения качества подготовки учащихся. Однозначно, «оптимизация» убила индивидуальность наших школ. Школа потеряла свою историю, свой характер, а целей только две – рейтинги и деньги. Качество – это вне школы. К сожалению, родители вынуждены переводить своих чад на семейную форму обучения, поскольку справедливо понимают, что «дома» ребенок точно под контролем и качество усвоенного материала будет выше и честнее. Ведь совершенно очевидно, что уровень качества педагога зависит не от того, чтобы «пятерочник» получил высокий балл, а от того, чтобы «двоечник» усвоил программу и получил твердую тройку. Учитель в своей работе может выбрать любую полезную для обучения детей программу, но главное, он должен искать единомышленников и никогда своих учеников не называть двоечниками. Это стереотип, двоечников не существует, это слово надо стереть из сознания людей, работающих с детьми, т.к. задача педагога – дать абсолютно каждому максимальную возможность для его успеха в предмете. Школа сейчас совсем не для учащихся, и школьники там не главные действующие лица. Школа – это место проверок и экспериментальных исследований. Учителя – обремененные итогами оптимизации, являются вынужденными исполнителями чужой воли. Они абсолютно бесправные личности, у них прав даже меньше, чем у техничек. Техничка может побороться за свой профессионализм – отказаться от работы, которая не входит в ее должностные обязанности, учитель – раб оптимизации – нет. Учитель – одна из трех благороднейших профессий. Миссия у него важная – сеять разумное, доброе, вечное. Основная задача учителя – создать условия своему ученику для обучения и воспитания, несмотря на то что в российской школе повсюду говорят о качестве образования, на самом деле оно в школе не главное. От педагога требуется не столько хорошо учить, сколько быть послушной пешкой, четко выполняющей инструкции. Главное, чтобы учитель

был удобен, покорен и неприхотлив. Учителей постоянно вынуждают либо врать, либо молчать [6]. Кроме того, с учителя постоянно требуют родители. Они совершенно справедливо хотят, чтобы их детей учили образованные, умные, добрые, интеллигентные, понимающие, справедливые педагоги. Но может ли задерганный, перегруженный, практически бесправный учитель соответствовать этим требованиям в полной мере?

Глава 7. Три способа рассказать о себе

Любой процесс познания становится эффективнее при проговаривании вслух. В этом смысле можно задуматься: а не «беднее» ли мы интеллектуально древних греков, которые книг не писали и не читали, а всю мировую литературу того времени держали «в голове» и проговаривали на память. Или людей XIX столетия, А. С. Пушкина и его современников, которые в детстве слушали сказки из уст своих бабушек, а, став взрослыми, слушали книги в чтении авторов и потом читали их другим вслух...

Звучание живого слова, как чужого, так и собственного, творчески развивает. И не только отдельного человека, но и общество в целом.

Пятьсот лет назад во Флоренции, во времена Леонардо и Микеланджело, едва ли не любой житель города мог сходу вслух процитировать отрывок из «Божественной комедии» Данте, потому что все знали эту огромную поэму наизусть и она постоянно звучала на площадях, улицах и в домах. И именно этот период был самым плодотворным во Флорентийской Республике за всю ее историю.

Многие философы, в том числе и Аристотель, считали, что человек становится счастливым посредством самовыражения, то есть реализации своих потенциальных возможностей, в том числе и через слово. Владение словом всегда выделяло человека из толпы. Учёные, которые исследуют это явление, считают, что самовыражение дошло до наших дней в трех основных формах – *это самовосхваление, исповедь и проповедь* [1]. Именно так принято располагать эти формы, от простого к сложному, потому что каждая из них показывает уровень развития человека. Обычные люди себя хвалят, более глубокие и мыслящие ис-

поведуются, а имеющие помимо этого опыт, знания и мудрость – проповедуют. Собственно, через эти три стадии проходит развитие самого человека. Большинство древних текстов можно отнести к кому-то то одному из трёх названных типов. Древние стелы и обелиски египетских фараонов, ассирийских, персидских и вавилонских царей с перечнем их заслуг, побед, и поверженных врагов – самовосхваление. Древнейший египетский папирус «Разговор разочарованного со своей душой» – исповедь, ветхозаветная «Книга Экклезиаста» – проповедь.

В конце концов, исповедь и проповедь можно найти почти у каждого древнего и современного писателя, потому что творчество всегда связано с потребностью высказываться, то есть исповедоваться и сказать что-то сильное, поучительное. Покаяние иногда заменяется самооправданием или скатывается к самовосхвалению. Даже во время религиозного обряда, в реальной жизни, исповедующийся, стремится объяснить священнику, а через него и Богу, причины своих неблагоприятных поступков, оправдываясь, приводят свои объяснения. И кажется, что вся мировая литература вышла из этих объяснений, взять хотя бы «Исповедь» Жана-Жака Руссо, в которой разоблачительные самооценки чередуются с оценками других и самооправданиями. Из поучений, в основе которых обязательно лежит исповедь, состоит чуть ли не вся религиозная литература всех времён и народов. Иоанн Златоуст, блаженный Августин, Василий Великий и ещё сотня святых и праведников стали авторами, составив «золотые страницы» мировой литературы.

Разумеется, текст или устное выступление чаще всего содержат элементы нескольких названных жанров. «Покаянное слово» всегда имеет за собой назидающее, поучение. Исповедь, призванная вызвать сопереживание, сочувствие, или произнесенная с целью самоанализа, почти всегда содержит элемент проповеди. Исповедь автора-героя, вызывающая сочувствие читателя, как правило, представляют собой нравственный урок, призывающий не совершать подобных ошибок, то есть проповедь.

Проповедь вполне способна существовать и без исповеди. Яркий пример тому – «Поучение Владимира Мономаха», «Слово о законе и благодати» Митрополита Иллариона, «Житие протопопа Аввакума». А вот пример чистого жанра исповеди найти гораздо труднее, даже если в тексте содержится не исповедь, а проповедь, назидательный элемент всё равно остаётся весьма сильным. Да что там древнерусская литература, движущаяся под парусом веры – вся наша светская литература исповедальна и назидательна, начиная с Карамзина, Жуковского, Батюшкова, Баратынского, Пушкина, Гоголя, и кончая нашими современниками – Распутиным, Евтушенко, Окуджавой. Ни в какое время, ни в какой стране, ни одному талантливому человеку никогда и никуда от этого не деться, самовыражаясь, и не избежать исповеди и проповеди. Даже намеренно избегающие говорить о себе и поучать, так или иначе это делают. И не обязательно для этого идти к открытому и пустому залу, или в пустой лес, спускаться в овраг, или просто подойти к зеркалу – без свидетелей это сделать легче. И тогда попробуйте что-то сказать – обязательно случится чудо – сказанное превратится в невидимые крылья за спиной, или, как время в песочных часах, просто тихо останется в Вас, не явив ничего явного, но добавив что-то важное к летописи вашей жизни, которая никуда и никогда не исчезает, но запечатлена на неведомых нам небесных скрижалях.

Список литературы

1. Сто страниц о главном. Г. Арутюнов // Ежемесячный журнал №332. Издатель Ю. Шенкман и сыновья. – 2021. – №1. -С. 83.
2. Gismeteo.ru: Открыты удивительные свойства птичьего клина – животные (Новости погоды.2020 shutter stock.com)
3. А.Н. Туполев. Жизнь и деятельность. – М.: Издательский отдел ЦАГИ, 1991. – 400 с.
4. МК.ру. Спецпроект: «Дела житейские». – 20.11.2020.
5. Ошибка, из-за которой люди стареют раньше времени. VANILLA. Su 2021. Он-лайн трансляция – занятия по вечерам.

6. Топ-5 причин, почему сегодня не любят школьных учителей // Российская учительская газета. – 2020. – №6.

7. Э.С. Соломон. «Полуденный демон: атлас депрессий» – группирование людей по четырем способам их реакций в текущий кризис с пандемией: РБК тренды – 2021.