

## СКАЖИТЕ, ДОКТОР

*Ведущий рубрики – доктор Шавевич*

### **Когда идёте по чёрно-белым полосам жизни, стоит не только их менять, но иногда брать в руки цветные карандаши...**



Вы когда-нибудь задумывались о своём будущем? Не о планах на завтра, не об отпуске на лето и не о стране, где бы вы хотели оказаться, выйдя на пенсию. О будущем в глобальном смысле, но применимо к вам лично и вашим близким. Размышляли, что нас реально ожидает? Ну, конечно, скажете вы, каждый день, как же без этого. Только не надо путать это с обычными человеческими мечтами, фантазиями и надеждами на чудо – а что реально произойдёт с нами со всеми в ближайшей или отдалённой перспективе. Я о будущем во всеобъемлющем смысле этого слова, ну, например, в разумном отдалении, рассчитанном на наших детей. Смотрим мы в него с остатками оптимизма или всё в серо-чёрных красках? А, может, вы предпочитаете закрыть глаза, или голову в песок – и ничего не интересует. Или пытаетесь плыть по течению, куда принесёт, всё равно изменить будущее не в наших силах. И всё-таки, а если немного задуматься и заставить работать тот орган, в который мы кушаем, чуть-чуть выглотнуть из-под тёплого одеяла наружу и порассуждать, а что будет с нами завтра. А послезавтра? А через год или десять лет?

Исходим из того, что мы с вами всё же способны думать. Итак, как мне видится в меру моей умеренной общеобразовательной просвещённости, существуют три типа подхода к размышлениям о перспективах нашего существования. В первую очередь это, конечно, пессимистический. И не без основания.

Наше поколение пережило смену социального строя, распад огромного государства, экономическую нищету, расцвет незрелого капитализма, иммиграцию и многое другое. Мы не ожидали этого, не планировали, но мы выжили.

А теперь расслабились, и что? Ковидная инфекция, ограничения личных свобод, непредсказуемая война со всеми вытекающими, ухудшающаяся экономическая ситуация, рост цен, падение доходов, разрушающаяся экология и проблемы с миграцией. И такое мрачное видение мира предусматривает исключительно перспективу ухудшения ситуации.

Корона, которой по прежнему болеют миллионы, хоть и перешла из пандемии в эндемию, но опаснее от этого меньше не стала. Мы просто стали закрывать глаза: не вижу, значит не заболею – и маску ниже носа.

Война продолжается, гибнут люди, разрушаются города, беженцы и те, кто под них подстраивается. И не видно конца всему этому кошмару, а значит будут жертвы среди населения и дальше. Сколько – неизвестно, но пессимисты предполагают, что долго, по затяжному сценарию. Примеров много: Кашемир, Карабах, Фолклендские острова, Гаити, Сирия, Йемен, Палестина, дальше по списку. И там тоже уже годами, а то и десятилетиями не могут прийти к миру, и там бесконечно гибнут люди.

Пошли дальше. Цены растут, и всем ясно, что даже если

всё происходящее на востоке Европы когда-нибудь закончится, прежних цен уже не будет. Наши доходы, сбережения, покупательская способность сократились в разы. А ведь может быть и хуже. Вспомните, чего стали стоить в девяностые наши сберкнижки с накоплениями за всю жизнь? Буханку хлеба? Не может быть, скажете вы, в развитых западных странах такое невозможно, мы под финансовой защитой государства. Наивные вы мои. Всё возможно, вплоть до самых нерадужных прогнозов. Например, под прикрытием слов об экономической целесообразности принять «необходимые» законы, ввести ограничение на наличные деньги, отнять частную жилую собственность в интересах государственной необходимости, ограничивать температуру в общественных помещениях до абсурдных девятнадцати градусов с целью необоснованной экономии и запрещать иметь другое мнение под угрозой обвинения в интолерантности.

Экология, потепление климата, наводнения, лесные пожары – голова идёт кругом. Прогнозы с затоплением приморских регионов, включая Нью-Йорк, Лондон и пол-Индонезии уже не кажутся фантастикой, а научно предполагаемым фактом.

Миллионы беженцев в Европу из арабских стран с их чужой и экспансивной культурой, теперь почти четыре миллиона из Украины с их порой иждивенческим настроем меняют ситуацию на рынке труда и жилья, в качестве образования, в доступности к медицине и опять-таки её качеству практически во всех сферах жизни. И всё это далеко не в лучшую сторону.

Куда не кинь взгляд, на что не посмотри, ком проблем растёт, перспективы нет, бежать от всего этого некуда – там, куда мечтали, ещё хуже. В общем, полная безнадёжность. Специалисты утверждают, что в настоящее время число людей, страдающих депрессией или, как минимум, имеющих депрессивные эпизоды, превышает 85%. Остальные 15% – это, наверное, сами врачи-психиатры.

Но есть и другие представители думающего социума, имеющие таки оптимистический настрой на будущее. Корона? Но мы же выжили, к тому же умерло гораздо меньше населения, чем от подобных заболеваний сто лет назад. И прививки, и всем миром, и массовый иммунитет – и страх ушёл. Маски почти нигде не носят, некоторые скорее по инерции. Изоляция заболевших – не смешите, они заразны ещё до появления первых симптомов. Скоро вообще ковид будет приравняться к сезонному гриппу.

Высокие цены? Да нет же! Они просто до того были слишком низкие, мы заурядно годами были разбалованы неоправданно заниженными ценами, а теперь они всего-навсего соответствуют истинным показателям. Хватит халявы, всё имеет свою цену.

Экология страдает? Ну, мы же не мамонты, небось не вымерем. Оденемся, спрячемся, потушим, высушим. Зато посмотрите сколько делается в этом направлении. А сколько новых технологий придумано: тут и солнечные батареи второго поколения, когда любое покрытие может стать солнечной батареей, начиная от крыши машины до нашей одежды. И зелёные города, где стены не красят, а сажают в них цветы, покрывая до 50% поверхности зелёными насаждениями. А плавающие города, живущие автономно, как спасение от затопления. И это уже есть, применяется, приносит пользу.

Иммигранты? Ну, тут вообще всё замечательно. Повышение рождаемости, омоложение нации, новая рабочая сила,

перспективы притока людей, мотивированных на достижение высоких целей в новой стране.

Короче, всё будет хорошо, мы идём в правильном направлении, товарищи. Не считая, конечно, войну. Тут всё, к сожалению, однозначно жутко и мерзко.

Продолжать находить хорошее в плохом можно бесконечно. Но таких оптимистов мало. Говорят, около 5%. Так может, они просто ненормальные? В смысле НЕ нормальные, если верят в то, что говорят. Большинство народа не может ошибаться.

Ну, и третий вариант подхода к размышлениям о нашем будущем – это так называемые визионеры. Они смотрят перспективно, в будущее, на несколько десятилетий вперёд. Их не стоит путать с фантазёрами и мечтателями, и о них позже.

А теперь чуть-чуть истории с высокомерной насмешкой. Вспомните, нам в начале шестидесятых обещали через пятьдесят лет жизнь при коммунизме. А ещё десятилетием позже предвещали полёты на другие планеты, колонии на Марсе, добычу полезных ископаемых на Луне. В семидесятые с развитием хемотерапии пророчили окончательную победу над раком уже к первой четверти нынешнего века. И что? Где коммунизм, где колонии вне Земли, а раковые заболевания по-прежнему занимают вторую строчку среди причин смертности. То были мечты человечества, чаяния, иллюзии и надежды, ничего общего не имеющие с футурологией – наукой о будущем, появившейся, вернее, получившей толчок в своём развитии в начале двадцать первого столетия. Футурология основывается на фактах из прошлого, оценивает ситуацию в настоящем и просчитывает прогноз на будущее. Так что, мы все скорее мечтатели, чем футурологи.

И главная движущая составляющая этого раздела естествознания – это визионеры – люди с пессимистическим настроением, стремящиеся переродиться в оптимистов, основываясь на негативном положении вещей, но уверенных в их базисном позитивизме. Этакие трансвеститы, или трансформеры видения развития человечества. Константин Циолковский, Билл Гейтс, Стив Джобс, Илон Маск, Джефф Безос – не только самые богатые люди на Земле, но и самые известные визионеры. Со своими тараканами в голове. Но кто из нас без них? То, что они делают не всегда понятно, часто раздражает, вызывает недоумение. Лучше бы детей в Африке кормили, скажут многие, чем машину на ракете в космос запускать. Они, наверняка, занимаются благотворительностью, не афишируя это. Но идея в скором времени передавать предметы на расстояние по интернету, как сообщения по электронной почте – это круто. И отправить «Теслу» под музыку Боуи в бесконечность Вселенной – это тоже неслабо.

К счастью, есть значительное число других индивидуумов, менее известных, но смотрящих с наименьшим интересом в завтрашний день.

Примеры? Сколько угодно.

Вы могли себе представить какие-то сорок лет назад, что по телефону – этому чёрному ящику с диском, который был не во всякой квартире, можно будет слушать музыку, смотреть кинофильмы, фотографировать и даже подсматривать за чужой интимной жизнью. А Мартин Купер – изобретатель первой «Мотороллы» – верил.

Вы слышали об «эффекте Бильбао»? В захудалом, унылом, периферийном, вымирающем городке некий Франк Гери построил музей такой необычной архитектуры, что посмотреть на него народ валит со всего мира. Как следствие, заработали гостиницы, рестораны, логистика – город расцвёл и принимает до одного миллиона туристов в год.

Вы знаете, что Марокко по решению их короля обеспечивает себя на 100% электроэнергией из солнечных батарей, расположенных в пустыне. Но это не просто батареи, а с зеркалами, увеличивающими эффективность солнца на 30%. Идея не его, но на такое надо было решиться потратить большие государственные деньги достаточно бедной страны. Норвегия – страна с не самой лучшей статистикой депрессий, алкоголизма и самоубийств в Европе. И всё из-за темноты большую часть года. Так вот, в городе Тромсе по идее местного архитектора в центре населённого пункта установили огромные зеркала, отражающие редкий солнечный свет на центральную часть города. И число самоубийств уменьшилось в два раза. А ещё норвежцы придумали подход, когда тёмные зимы не воспринимаются как недостаток, а как возможность насладиться покоем в тёплом доме у камина или увидеть необыкновенное по красоте северное сияние. И об этом рассказывают уже первоклассникам.

В Бразилии ввели правило: компания только тогда получает лицензию на вырубку леса, если обязуется посадить десять саженцев на месте одного вырубленного. И в мире растёт число организаций, которые следуют этому правилу добровольно: если что-то взял у природы, отдай часть назад, сохрани равновесие. Да, экономически это не выгодно, зато пользу в будущем увидят твои дети и внуки.

Геном человека, исследования которого завершились окончательно в этом году, стоил в начале исследований около пяти миллионов долларов. Теперь его цена пять-десять тысяч. Думаю, через пару десятков лет персональный геном будет частью обычного рутинного обследования, как анализ крови на сахар. И тогда индивидуальное лечение, предсказание болезней, профилактика заболеваний путём изменения части генома. Всё реально, без фантазии.

К чему это всё я.

Наверное, в качестве психотерапевтического воздействия. В том числе само-психотерапии. Да, всё безнадежно. Но, может, всё же слабый лучик, может, если не сразу из пессимистов перейти в разряд визионеров, то хотя бы начать искать и находить маленькие позитивные соприкосновения к нашему будущему. Может, просто улыбнуться самому себе в зеркале, показать язык и подумать, что всё не так уж и плохо. Может, пойти в парк, несмотря на непогоду, или сесть на велосипед и сделать что-нибудь хорошее для собственного здоровья и экологии. Может, взять и написать «Привет. Как дела?» тому, кого уже не видел и с кем не общался сто лет. Может, не смейтесь, покупать в магазине более дорогие яйца исключительно от куриц, которые имеют возможность свободного перемещения по хозяйству, а не запертых на птицеферме. Может, приобретать одежду только по абонементу, а такое уже есть, сдавая её по мере износа назад и получая бесплатно взамен сделанные из её же остатков новые джинсы или рубашку. Может... У веры в хорошее будущее нет предела.

Будьте здоровы, счастливы и улыбайтесь себе в зеркале.

Всё будет хорошо.

*Ваш доктор Шавич*