

Автор: Лукашевская Л. (Украина)

В этой статье я позволю себе некоторым образом сойти с ума. А именно — прислушаться к своей душе, к вечности, которая в ней. К своему детству, к счастливой робости и неуверенности. И одновременно к своему пройденному пути и нажитому добру — в частности, к вере и уверенности. Опереться на собственные открытия. Позволю себе здесь поболеть поиском ответов на серьезные и сложные вопросы, опираясь в основе на веру и на выстраданный собственный опыт поиска. Ради истины. И ради здоровья. И по принципу:

«Каждый пишет, как он слышит,
Каждый слышит, как он дышит,
Как он дышит, так и пишет,
Не стараясь угодить...»
(Б. Окуджава)

А ищу я ответы на вопросы, касающиеся не столько секретов психотерапии под названием Интенсивная Терапевтическая Жизнь Александра Алексейчика, сколько вопроса о том, что это есть. А точнее — кто есть. А также — что это мне дало и что делать с тем, что это дало. Возможно, решение поделиться своими размышлениями с помощью статьи и есть начало ответа на последний вопрос (что делать с тем, что дала мне ИТЖ).

1. Феномен присутствия

Семинары А.Е. Алексейчика — это феномен. Феномен психотерапии, которая работает безотказно на благо человека. Даже сразу многих людей. И этих людей я видела достаточно много, чтобы быть убежденной в сказанном. Начиная с себя...

А за этой психотерапией — под названием «ИТЖ» — я вижу изначальный и главный феномен — присутствие среди нас человека в качестве: «Я есть Александр Алексейчик». Феномен присутствия. Т.е. пребывания «при сути». И не только пребывания, но и не-отхождения от сути.

Иначе говоря, это есть чудо открытия человеком себя самого. Такого, который находится в состоянии прикосновения к истине. И мы через него приобщаемся к этому прикосновению.

На семинарах из уст ведущего часто можно услышать, что мы созданы по образу и подобию божьему. Слова из Библии. Принимаем или не принимаем, верим или не верим, но находимся в этом пространстве, в поле воздействия слов и фраз от Александра Алексейчика. Доверяем. И, видимо, чувствуем нечто такое... И это «нечто» помогает нам почувствовать себя лучше. Стать живее, стать более здоровыми... Приблизиться к себе-истинному.

Возможно, те, кто знает этого человека с его молодости, знает другого Александра Алексейчика. По слухам — более авторитарного, менее гибкого и проникновенного. И

возможно — опирающегося не на свою веру и Слово Божие, а больше на свои открытия как психиатра в психотерапии... Возможно...

Но сейчас он именно таков, каков есть. Значит, если он открыл Себя, то и у нас есть шанс открыть Себя подобно ему. Я говорю не только о себе, но, надеюсь, о многих. Участвуя неоднократно в малых группах, которые вели сотрудники и ученики Александра Ефимовича, я стала свидетелем их стремления быть в своей терапии похожими на него. А иначе — чем объяснить их попытки говорить, творить подобно ему? — Теми же словами, интонациями, даже сидеть в похожей позе...

Чеховский герой из рассказа «Палата № 6», страдающий от мании преследования, в порыве откровенности делится с доктором тем, как в свободные от болезни минуты его охватывает жажда жизни, и он боится сойти с ума... Почему-то этот больной вызывает у меня симпатию. Его жажда жизни... Не признак ли это просыпающего временами здоровья?

Но А.П. Чехов не наделил своего героя возможностью утолить эту жажду. Не даровал ему шанс.

Но что значит эта жажда? О какой жизни идет речь? И ведь у Чехова тот же доктор, будучи вроде здоровым, также испытывает жажду жизни. И он мне тоже симпатичен... Оттого, что мне близка эта жажда.

Интенсивная Терапевтическая Жизнь Александра Алексейчика — возможность утолить жажду жизни и для докторов, и для пациентов. И не случайно на его ежегодных семинарах для психиатров, психотерапевтов, психологов в Литве присутствуют одновременно и некоторые пациенты из его отделения.

В условиях этой настоящей жизни я становлюсь тем, кто не только хочет, но и может жить интенсивно и полноценно. Некий периодический недостаток собственного «могу» компенсируется суммарным «могу» других участников.

Я нахожу здесь недостающую часть себя. И это мое Я в течение семинара входит в отношения с другими. В меру своей готовности. В присутствии А.Е. Алексейчика это Я освобождается от оков безжизненности.

Т.е. я хочу сказать, что у каждого «я» есть такое Я, которое возможно открыть. Предполагаю, что именно в поисках этого Я каждый из нас приходит на семинары к А.Е. Только формулируем это по-разному. И в разной степени хотим и можем.

И важно не столько то, в кругу ты или за кругом (в группе или в наблюдателях), сколько готов ли ты к этой встрече (с Собой). Готов ли к ответу, к плате...

Помню, на одном семинаре после признания участника в том, что он боится А.Е. Алексейчика, Александр Ефимович спросил:

— Кто еще меня боится — встаньте! — И встала толпа народу из группы и из наблюдателей, человек двадцать пять. Глядя на это, он сказал: — Это вы не меня — вы себя боитесь...

2. «Слово становится делом»

(цитата из семинара)

Еще один феномен ИТЖ — Александр Алексейчик и слово. Не в смысле говорения, но в смысле проникновения в суть, смысл и значение слов. Александр Ефимович говорит таким образом, что в словах и за словами слышится и чувствуется Слово Божие.

Конечно, это спорный вопрос. Кому-то слышится, кому-то нет. Мне слышится, я верю. Слова от Александра Алексейчика являются нам настоящими и весомыми. Иногда тяжелыми, иногда грозными, иногда облегчающими, врачующими раны, творящими,

отворяющими и т.д. Они действенны. И слушает он таким образом, что у говорящего в итоге рождаются настоящие, живые слова. И вообще он умеет придавать какую-то свою неповторимую исполненность словам и фразам, разворачивая их в смысле и значении, закрытом для нас до этого. Или бесполезном для нас прежде. Или вредном...

Вот уж, право, не забывается мне, как во время группы в ответ на вопрос ко мне одного участника я попыталась было поспорить, что-то ему объяснить. Но Александр Ефимович остановил меня и сказал приблизительно следующее:

— Это вовсе не для ответа... Это предложение... Вам здесь пред-ла-га-ется... дается...

Такой подход оказался для меня совершенно новым. Нечто (фраза, вопрос) мне предлагается не для ответа или обсуждения, но в вечное пользование.

Взяла. И теперь эта фраза-вопрос есть у меня.

Другая сторона названного феномена — Александр Алексейчик и русский язык. Неспроста он имеет у себя арсенал добытых в трудах и обжитых им слов, фраз, высказываний, анекдотов, притч. И любит их интерпретировать в зависимости от ситуации. И это в его исполнении всегда жизненно, красочно, всегда метко и мощно. И порою более жизненно, чем все другое в данный момент, т.е. чем жизнь и события в группе. Он своими словами, афоризмами, анекдотами, монологами, диалогами с кем-то из участников наполняет эти события здравым смыслом. Вкладывает содержание, которое чаще всего отсутствует или извращается участниками — в силу заблуждения (все мы блуждаем определенную часть жизни), в силу слабости, малодушия, заступоренности и др. Он постепенно выводит жизнь группы в иное измерение, где все ориентировано на душевное преображение. Через страдания, через болезни и тяготы, с которыми мы приходим сюда, через проявление темного в душе, через умирание части этого в себе — к возрождению через проявление светлого. Не на словах, но через слово, через дела и поступки. К качественному преобразованию (во всех смыслах этого выражения). И мы в процессе преобразования возвращаем себе некогда утраченный внутренний рай, свою причастность ко всему, свою целостность.

Ведущий так мастерски тонко различает и преподносит нам смыслы русских слов и фраз, что в них, через них отражается наша жизнь и видится в ином свете. Они (слова) буквально питают ее духом, и хочется «ухватиться» и больше «не отпускать» русский язык. Мне видится образ: огромное плодоносящее дерево, у которого одновременно есть и цветы, и плоды, и голые ветки, и почки, и семена, и птицы вокруг... И всё вперемешку. С какой стороны ни подойдешь, увидишь чудо. Это чудо русского языка, к которому нас постоянно подводит Александр Ефимович. Надо только войти в это чудо. И мы находимся в нем в течение семинара.

Вспоминается пушкинское — «Там русский дух... там Русью пахнет!»...

У всего происходящего здесь есть общее начало и есть путь. Путь «к». К роднику. К преображению. К себе. К «нам». К Храму. Все здесь привязано к этому началу, и все есть этот путь.

Не могу, да и не хочу забыть, как на одном апрельском семинаре Александр Ефимович добыл из арсенала отделения магнитофон и включил песню:

«Если тебя неудача постигла,

□□□□ *Если не в силах развеять тоску,*

□□□□ *Осенью мягкой, осенью тихой*

□□□□ *Выйди скорей к моему роднику.*

□□□□ *За родником — белый храм,*

□□□□ *Кладбище старое.*

□□□□ *Этот забытый край*

□□□□ *Русь нам оставила»...*

Это была песня на стихи иеромонаха Романа. Я, как и многие, слышала ее впервые. И еще я знаю, что некоторые по окончании семинара даже просили Александра Ефимовича дать им послушать ее снова.

Лично у меня к русскому языку давняя и добровольная привязанность. Я ведь пишу стихи, статьи, прозу. Пишу и говорю на русском. На родном. А благодаря семинарам со мною произошло чудо.

Не мною открыто, что запоминается более раннее и более позднее, а середина выпадает. Я помню первые семинары Интенсивной Жизни, в которых участвовала (с 1996 года), и самые поздние. На самом позднем — когда представляла себя, свой род деятельности — Александр Ефимович задал мне уточняющий вопрос:

— Вы учите детей чему?

Тогда я не смогла дать более точный и более глубокий ответ и сказала, что учу детей говорить. Но вопрос для меня остался.

Вопрос остался, а ответ все не появлялся. Я и раньше задавалась этим вопросом. И приходили ответы. Я веду в школе уроки риторики и общения. И занимаюсь с детьми творческим развитием личности, а проще — развитием души через литературное творчество. Но чему я их учу и чему они учатся, ответить себе не получалось. В во-просе «от Александра Ефимовича Алексейчика», прозвучавшем в тот момент, в той форме и с теми акцентами, я услышала именно то, что мне было нужно.

И вот только теперь, в этом месте статьи, у меня родился ответ: благодаря семинарам я «ухватилась» за русский язык, и мои отношения с собой и другими наполнились его духом.

Я открыла для себя Л. Толстого, Достоевского, Бунина, Тютчева, Чехова, Мандельштама... Я учу детей «русским языком говорить»! Находить те слова, с помощью которых узнаешь самого себя (а не теряешь лицо). Находить для того, чтобы общаться (от слова «общее»), а не болтать, тусоваться, трепаться, убивать время (этому-то они и сами легко учатся). Учу их разговаривать по-человечески! И мыслить, и писать также. И так писать, чтобы музыка слышалась в написанном, а в той музыке — чтобы наша жизнь отражалась и создавалась...

Как у Б. Пастернака:

«Так некогда Шопен вложил

□□□□ *Живое чудо*

□□□□ *Фольварков, парков, рощ, могил*

□□□□ *свои этюды»...*

А.Е. Алексейчик присутствует и творит, призывая в помощь Библию, классиков, мыслителей, поэтов, народную мудрость... И, конечно же, собственные афоризмы и находки. И тебе открывается... Оказывается, что частенько мы не говорим, а пустословим, даже буквально бредим...

Бывало, докладчик на семинаре, ведущий малой группы или участник говорит минут десять, заканчивает, и тут вступает Александр Ефимович:

— Одну минуточку!.. Вот Вы нам тут докладывали в течение десяти минут... А что Вы сказали? Сколько у Вас было настоящих слов? Сколько они стоят? Сколько стоит

одно Ваше слово?

Это вхождение в реальность от Александра Алексейчика.

3. Феномен чудесности

В эту реальность (целобной жизни) каждый из нас приходит из своей собственной реальности. Мы принимаем здешние условия и правила, и эта интенсивная жизнь становится для нас реальностью в настоящем. Насколько она при этом становится правдой для каждого, я не берусь судить, но то, что она целительна — это неоспоримый факт. Можно, конечно, призвать в свидетели многих пациентов отделения вильнюсского Центра Психического Здоровья — отделения, которым уже много-много лет заведует Александр Ефимович. Тех пациентов, которые поправили там свое здоровье — и душевное, и физическое, и отчасти духовное. И тех, которые исцелились вовсе. От прежних болезней. Но их так много, что проще принять это уже как аксиому. Принять, что атмосфера Интенсивной Терапевтической Жизни Александра Алексейчика целительна. Она исцеляет. Т.е. создает условия для того, чтобы душа человеческая ожила, преобразилась, чтобы человек стал цельным, здоровым.

Эта атмосфера словно «наплывает» на меня с самого начала семинара, буквально с появления фигуры Александра Ефимовича. Погружаешься в нее с первых его слов, все глубже и глубже. И утихают мелкие страсти, отпадают недостаточно веские и недозрелые желания и потребности — внутри меня и вокруг. Это чувствуется буквально на физическом уровне, слышится как бы шуршание от этих преобразований. Очищение и кристаллизация образов человечества... и человечности... Некоторые из них созревают, обретают форму. Сами собой отбираются более насыщенные и соответствующие месту, времени и тебе — тому, кем ты сейчас являешься.

А кто из участников не справляется, так сказать, «с первой попытки», кто «невменяем» в этом смысле, тому ведущий помогает, — сам или с помощью сотрудников, учеников. Обязывает нарушителя... В общем, «вставляет его в паз», водворяет на правильное место, несколько подлечив его этим. И вместе с ним «подлечиваются», т.е. настраиваются на камертон, многие.

Эта атмосфера пробуждает меня к большой жизни. К жизни по большому счету. И я вижу все как-то иначе, чем обычно. Как-то по-особенному страшно... Страшно говорить... И делать... Сказать пустое слово... Сделать не то... Не свое... Страшно не быть собой. Солгать страшно...

Долгое время я говорила и делала исходя из этого страха — и не из чего более. И делала не то. Атмосфера ИТЖ проявила это и показала, сколько страха во мне.

В этой атмосфере, в условиях Интенсивной Жизни от А.Е. Алексейчика, не то чтобы чудеса творятся, бисером рассыпаются. Нет — никаких чудес! Просто вера, мастерство, сотрудничество (совместный труд), милосердие, простота, правда, проникновение, раскаяние, искупление, прощение, преображение... Сами эти события — чудо. События, происходящие здесь с людьми. Происходящие. При участии этих людей. Т.е. нас.

— Не случается, а про-ис-ходит... исходит, — не устает повторять Александр Ефимович, намеренно протягивая слова. И не устает вновь и вновь показывать нам, что именно происходит — и своим примером, и в лице других. И все подводит нас к чуду и помогает нам делать эти шаги...

Многое здесь происходит «не по правилам». Свершается. Чудесным образом.

Я просто верю. Происходит — и все тут! Нельзя же все объяснить.

— Шибко умные, — иронизирует Александр Ефимович, в частности, в те моменты,

когда за нашими словами и объяснениями теряется суть, исчезает «кто» и «для кого/чего».

— Некоторые не творят, а вытворяют...

Образы, лозунги, афоризмы, применяемые им, необыкновенно красноречивы и просты.

Вот некоторые афоризмы и лозунги из программ ежегодных апрельских семинаров за разные годы, проходивших на базе отделения психотерапии, которым заведует А.Е. Алексейчик.

Афоризмы:

«Путь к сути психотерапии: факт — правда — истина» (2007 г.).

□□□□ «Если мы владеем словом — мы талантливы. Если слово владеет нами — мы гениальны» (2006 г.).

□□□□ «Все истинное коротко и кротко: Бог. Боль. Добро. Зло» (2006 г.).

□□□□ «В каждом дремлет здоровье, разбуди его» (2005 г.).

□□□□ «Психическая болезнь — не волк. Но психиатр — зверь» (2004 г.).

□□□□ «Здоровье — это когда беспокойство каждый день новое» (1998 г.).

□□□ «Терапия — не метод, а служение конкретной личности, которой не дается, а со-дается, с которой психотерапевт не творит нечто, а со-творяет, т.е. совместно творит индивидуальное, уникальное, личное» (1998 г.).

Лозунги:

«Если болезнь преобразует человека, то она важнее, чем здоровье» (2002 г.).

□□□□ «В наше время духовно больных больше, чем психически больных» (2002 г.).

□□□□ «Две души, но разные цены: к одной прикоснешься — увеличится, к другой — уменьшится» (2000 г.).

Все подобные высказывания «от Александра Алексейчика» поучительны и целебны одновременно. Даже когда он говорит кому-то одному, это все равно про многих.

— У некоторых не слова, а словечки... Не душа, а душонка...

И чувствую: «Это про меня! Ой, какой ужас! Боже, как стыдно...».

Одиннадцать лет назад на одном из апрельских семинаров в Вильнюсе со мной произошло чудо исцеления. Я тогда никому об этом не сказала. Не до того было — сама была потрясена. На семинар я поехала с опаской, что не доеду, т.е. что по дороге придется по состоянию здоровья бегом возвращаться домой. Возможно, даже лечь в больницу. Но желание исцелиться оказалось сильнее, и я все-таки добралась на семинар. Попала в группу. Была тема про детство. Про здоровье, время, чудо, истину...

Я себя чувствовала очень плохо, уже более месяца практически не ела, сильно похудела, еле держалась на ногах. Это был уже кризис, а до него — все было хроническим и вялотекущим. Что делать — не знала. Не чувствовала в себе почти ничего, кроме болезни. Вернее, хорошо в себе чувствовала только болезнь. Но жить так больше не хотела. Я заявила в группе свою проблему как потребность вылечиться, прожив свою болезнь с пользой.

События в группе захватили меня. Участники жили «от» своего внутреннего ребенка. Вокруг меня оживало Детство, на меня повеяло чудесностью, сказкой из моего детства. Счастьем... И вскоре стали оживать запахи из детства, ощущения. Очень хотелось жить вместе со всеми. Но я так привыкла прятаться за болезнь! Еще оттуда, с детства. Моя жизнь — в том детстве, которое я помнила, — как оказалось, имела определенный вкус. Вкус манной каши на молоке. Я в качестве диеты съела такое ее

количество, что меня до сих пор преследует тот ее давний вкус!

В какой-то момент семинара я вспомнила и поделилась с участ-никами одним своим переживанием, когда примерно в семь лет тонула в море. И как меня спасли. И как почувствовала себя уходящей из жизни. А после — возвращенной. А до этого я и слова здесь не могла вымолвить.

Я тогда не просто вспомнила и рассказала. Я прожила заново и как-то иначе. Пережила, перешагнула, вернулась по-настоящему. Это событие было забыто и утеряно. А, найдясь, стало светлым. И даже просто светом.

Семинар помог мне вспомнить себя. И придал силы «отказаться от манной каши» в свою пользу.

Заявленной болезнью беспокоиться перестала, хотя болело и болело все внутри. А беспокоить меня стало происходящее в группе и в целом на семинаре: а люди-то здесь — живут! Как-то по-особенному живут. Беспокоило и то, что я чего-то не сделала — не умею. И что в моем глубоком-глубоком детстве есть какая-то тайна, что мне сейчас открывается нечто, что может изменить мою жизнь. Начиная с отношения к себе самой...

На третий день семинара я внезапно почувствовала себя здоровой. Болезнь как рукой сняло. Захотелось кушать... о, как сильно захотелось — будто я не ела много лет! Наверное, такой аппетит приходит к человеку, который после тяжелой, но правильной операции начинает стремительно выздоравливать.

Вернувшись домой, я предприняла некоторые тяжеленные для меня шаги в отношениях с близкими — те, которые были необходимы давно, но у меня прежде не было ни сил, ни веры в себя, ни чувствования того, как это делать, чего это стоит и для чего мне это нужно.

И это исцеление на тот момент стало началом моей новой жизни.

4. Феномен родственности

В условиях своей обычной жизни каждый из нас привык к определенным отношениям с людьми. Начиная с семьи. Сперва родительской, где есть еще и бабушки, дедушки, дяди, тети, братья, сестры. Позже — супружеской, где и не сосчитать новоявленных родственников. Каждая семья живет по своим правилам. И мы привыкаем к тому, что мы — дети своих родителей, затем — еще и родители своих детей.

И вот мы приходим, приезжаем на семинар к А.Е. Алексейчику, нас здесь много, около ста человек на одном семинаре, бывает и больше. До начала семинара мы друг другу — кто? Да кто угодно! В основном — прохожие. Или вовсе — никто. А кто мы друг другу на самом деле — разве мы это знаем? И разве можем предвидеть, кем окажемся друг другу, попав вместе в группу? И как, разойдясь по разным малым группам, мы затем чудом встретимся в основной группе А.Е. Алексейчика, войдя в нее каждый своим определенным образом. И каким-то немыслимым образом мы разделимся на участ-ников и наблюдателей.

Участница формулирует свою проблему, касающуюся отношений с матерью.

— И где здесь Ваша мама? — спрашивает ведущий. — Кто ее напоминает?.. Если не знаете — то хотя бы отдаленно. Если не можете выбрать, то мы Вам сейчас назначим...

Девушка делится в группе своей проблемой с папой и сетует на невозможность встречи с ним.

— Папа далеко, — говорит она, уже описав проблему.

— Хочешь, чтобы папа появился?! — отзывается один из участников группы. И

дождавшись положительного ответа, произносит: — Я сейчас твой папа...

И попробуй не поверить! Значит, тебя нет на семинаре, нет - в этой конкретной жизни.

Разве можно сейчас не поверить этому мужчине — и этой девушке? Тому, что они — отец и дочь? Это — чувствуется! И значит — есть на самом деле.

Участник «узнаёт» свою маму в участнице группы (причем, узнаёт по негативным проявлениям) и с раздражением бросает ей:

— Я хочу от тебя простой любви, без твоих вечных рассказов о том, как тебе плохо! Просто дай мне свою материнскую любовь!

Участница не готова. Не готова сделать шаг навстречу, принять его как сына, полюбить как сына. Она вообще не понимает, чего он от нее хочет.

Ведущий помогает ему:

— Слушайте, ну вот рядом сидит другая мама — попросите у нее...

Очень близки мне образы, которыми наполнены семинары ИТЖ. Они какие-то родные, неотъемлемые. Приведу снова кое-что из программ апрельских семинаров.

Образы:

«На земле Рая нет. Но дорога в Рай есть» (2005 г.).

□□□□ *«Путь к простому решению самый длинный, но только в первый раз» (2005 г.).*

□□□□ *«Лучше быть больным и живым, чем здоровым и мертвым» (2003 г.).*

□□□□ *«Иногда Бог отнимает ноги, чтобы дать крылья» (2003 г.).*

□□□□ *«Детство — самый великий подарок жизни» (1999 г.).*

□□□□ *«Детство — рай, из которого нас никто не изгонял, мы из него уходим сами» (1999 г.).*

В последние годы на семинарах витает некий образ бабушки. Александр Ефимович буквально вводит этот светлый образ. Или нет — он подводит нас к нему.

У меня вызвал трепет один маленький рассказ из его уст, который заканчивается так: «Сколько бы мы ни путешествовали, мы никогда не узнаем больше, чем рассказала нам наша бабушка. Тогда зачем мы путешествуем? — Чтобы вспомнить!».

Откуда мне было знать, какие двери этот рассказ и этот образ поможет мне открыть в будущем, как повлияет на воскрешение образа моей собственной бабушки и что это изменит в моей жизни.

В процессе семинара у меня возникает чувство, что все мы здесь «дети Божии». Что каждый из нас — любимое творение Бога-Отца, и мы должны стать теми, кем Он нас создал. Отыскать, освободить образ Божий в себе. И это чувство включает вопрос о том, как мы отвечаем на Его любовь — чем именно отвечаем, как живем, в чем виновны пред ним, перед собою...

В обычной жизни это чувство теряется, оно отсутствует в арсенале обыденности.

Но иногда я его едва улавливаю. Это как в стихах Р. Рождественского:

□ *«Где-то далеко,*
□□□□ *в памяти моей*
□□□□ *сейчас, как в детстве, тепло.*
□□□□ *Хоть память*
□□□□ *укрыта*
□□□□ *такими большими снегами!»*

А здесь, во время семинара — светит! И одновременно мучит. И такая мука мне необходима. Она возвращает меня на путь. Приближает меня к Себе.

В условиях ИТЖ мы имеем в наличии альтернативную родню. Все присутствующие — прототип наших семей, представители типажей мам, пап, сестер, отчимов, детей, племянников, и т.д., имеющих в определенных аспектах сходство с исконно нашими. Даже внешнее сходство зачастую явно. И соответственно у нас здесь есть возможность жить так, как не довелось в своих семьях. Но вот этот большой глоток жизни («глоток воды во время зноя летнего»...) — подарок нам свыше. Не без большого труда дающийся нам бесценный подарок.