

Марк Ицкович

**Трансформируя
боль в радость.
Школа алмазного
стержня**

18+

Марк Ицкович

Трансформируя боль в радость. Школа алмазного стержня

<https://litres.ru/74326844>

SelfPub; 2026

Аннотация

Он родился с ударом в спину — ещё в утробе, в аварии на горной дороге. И носит это пятно до сих пор: холодное, чешущееся от страха. Как жить, если твоя ярость бьётся изнутри, а страх притупляет её? Как выжить, когда мать может перерезать горло, а отец молчит?

Эта книга — путь человека через пещеру обрыва, две войны, предательство и утраты. Детство, где надежда была разбита, становится фундаментом для школы, где дети-инвалиды учатся радости. Простые истории превращаются в ступени: от искры до реализации.

Честная исповедь психолога и директора, который знает: пока ты живёшь — ты нужен. И боль можно превратить в свет, если не сдаваться.

Марк Ицкович

Трансформируя боль в радость. Школа алмазного стержня

Трансформируя боль в радость. Школа алмазного стержня

«Есть очень простой способ узнать нужен ли ты Богу и людям: пока ты живёшь, ты нужен.»

Пролог

Я зарождался ударенный жизнью. Ощущалось это так: тепло, темно, хорошо. Как сквозь воду, доносятся высокие звуки. Они разные и среди них такой родной голос мамы. Тряска, непонятные колыхания. Дикий визг (тормоза). Дикий крик множества голосов (женщины). И, вдруг, удар в спину, который сотрясает меня. Больно! Спина! Страшно! Я сжимаюсь. Я бьюсь изнутри, но стенки матки сдавливают меня. Негде спрятаться. Я чувствую, как напряглась матка мамы, ей страшно, она в ужасе. Защита и безопасность пропала! Помогите! И некуда деваться.

Мать поехала на восьмом месяце беременности кататься по горам Кавказа, попала в аварию, ударялась животом. В котором был я. И у меня до сих пор родимое пятно на спине

в месте удара. И там же, собственно говоря, до сих пор болит и позвоночник. Особенно когда мне тяжело или страшно. Когда я узнал впервые об этой истории от отца, то подумал (внутренним трепетом почувствовал), что мать ради удовольствия рисковала мной. Отец рассказал мне об этом за чаем. Сказал, не поднимая глаз. Я смотрел в стол, на трещину в линолеуме, вел взглядом по ней как по той горной дороге. И вдруг всё внутри сжалось — как тогда, в утробе. Я понял: она знала, что там я. И всё равно поехала. Значит маме важнее удовольствия, чем моя жизнь? И стало очень холодно внутри.

Это пятно до сих пор ощущается холодным. Оно чешется иногда, когда я испытывая страх. Вообще в моей жизни очень много страхов и осторожности. Потому что, видимо, изначально была дана такая установка. Зачем Господь дал такую установку мне? Моя холеричность и ярость, и смелость, и направленность к жизни рвутся изнутри. И всегда притупляются страхом, опасением, боязнью сделать шаг. Удивительно.

Когда я злюсь — пятно нагревается и перестаёт чесаться. Когда сдаюсь — оно леденеет, и я чувствую его вес, как медаль за трусость. И я всё ищу момент, когда моя ярость будет сильнее того старого удара. Иногда счёт не в мою пользу. Я ищу момент выпустить свою ярость. Момент, когда она сильнее того старого удара. Я держу мою ярость как засадный полк, чтобы в нужный момент выпустить его и победить.

Но так бывает не всегда. И тогда спина не врёт, она болит. И я знаю: когда-нибудь я проснусь — и это холодное пятно будет гореть. Тогда я пойму: я победил.

Я вспоминаю, когда первый раз я осознал, что проявилась у меня какая внутренняя структура, которая позволяет и испытывать страх и сдерживать его и, одновременно, эффективно действовать. Но могу сказать, что именно благодаря этому я всю жизнь работаю с тяжёлыми кризисами. Психбольница, две войны, церковь, дети-инвалиды — везде я входил в ту же дверь, где за ней крик. И только там моя спина не болела. Наверное, это пятно, это какая-то метка судьбы, изначально данная Богом. Только я не знаю, какая. Но я ношу её в каждый мою работу, где людям больно. И почему-то именно там мне не страшно.

Я понял, что моя жизнь не бесполезна, что она имеет какой-то скрытый и очень светлый стержень, когда посмотрел на девочку, которая учится в моей школе, где я нынче директором. Ноги ее навсегда скрючены в позе лотоса, не ходят. Четвёртый класс.

Это произошло на школьной перемене. Дети выскочили в коридор. Ну, как выскочили? Кто как смог. Нарушения координации движения не шутка. Но они дети и именно как дети, они радостно выскочили в коридор. И начали затевать какие-то игры под умилёнными, удовлетворёнными взглядами родительниц. И она была равной среди равных, включилась в команду. При том, было видно, что все принимают

её ограничения. Я почувствовал такое тепло в левой половине сердца. Я смотрел на неё, мне было горько. Она никогда ходить не будет, но она выше и сильнее меня в этой своей детской радости. И я очень хочу, чтобы эта радость обросла навыками, умениями, востребованностью. Ой, горе гореванное! Как же мне его в её радость-то переплавить? Как я это смогу?

И вот она улыбочивая, веселится, ползает руками. По полу: играет в футбол. У неё детские радостные глаза. И значит, имеет смысл делать так, чтобы эта радость закрепилась в ней и провела я её через всю жизнь. Я смотрел как она играет, слышал шум школьного коридора, видел солнце сквозь чистые окна. Я чувствовал, что боль в спине ушла, тело наполнилось энергией и теплом. Впервые за много лет.

Глава 1. Эпизоды

«Тайну жизни не надо разгадывать, её нужно прожить, слившись с ней»

А первая моя попытка подарить радость была в шесть лет. Я ждал маму из командировки и включил песню «Надежда». Было тепло в квартире, аккуратно и так тоскливо без мамы. Я жду, я слышу как поворачивается ключ в двери и включаю магнитофон. Я жду. Сейчас она, усталая, услышит красивую песню, увидит меня, расслабится после долгой командировки, обнимет меня. Погладит по голове. Мне станет тепло и хорошо. Я почувствую теплое, мурлыкающее счастье и все будет хорошо.

Мама заходит, орет, отчитывает меня за что-то. Злая. Какая тяжесть в ногах! Пусто в груди и скрябаяющая боль. Я иду и тихо выключаю магнитофон. Не за чем. Не для кого. Я искал её взгляд весь день. И думал: почему я не могу её расслабить? Почему я лишний? Моей заботы никто не ждет. Она никому не нужна. Я могу только молча жить в себе. Значит, я буду жить в себе. Молча. И не для неё.

Ещё я вспоминаю два эпизода из детства. Я жил в женском обществе на даче. С восьми месяцев жил, меня привозили родители каждое лето под присмотр. Бабка, тётка, две двоюродные сестры и я, маленький. Лет пять мне тогда было вроде. Женское царство. И как-то они меня так достали, что мочи нет. Я даже уже и не помню чем. Какой-то, наверное, своей женской требовательностью. Я ушел от них гулять, а потом развернулся и, ни слова не сказав, сел на трамвай и доехал до дому через весь город. Трамвайные рельсы длились бесконечно. Я запомнил стук колёс на стыках: так-так-так-так. Это был ритм моего первого решения. Я не знал, зачем еду домой. Знал только, что из того места, где был, — надо уехать. И я выучил этот ритм навсегда. Спокойно открыл дверь ключом. И стал жить дома. И додумался сказать это отцу только тогда, уже когда он пришёл, уже совсем вечером. Ох, как он рванул туда. Бабка в это время осматривала все колодцы. Я почувствовал такое удовлетворение! И с этого момента ко мне начали относиться по-другому. Так же, да не так же. Как к ребёнку, человеку, который может

сделать действия. Да.

Я до сих пор иногда слышу тот стук. И когда мне страшно — я вспоминаю: в 5 лет я уже знал, что делать. Сесть и поехать. А остальное приложится.

Мне вспомнился ещё один эпизод с мамой. Мне лет 12. И как любой пацан, я вожусь со всякими взрывными и горючими материалами. И вот, мамы нет дома, я на доске на большой развёл что-то горючее. Эксперимент, короче. Материал задымился и, вдруг внезапно, я слышу как заходит мама. Идёт дым. И она, ни слова не говоря, начинает меня бить головой по стенам. Не милосердно просто таская по всей квартире, шибая головой стены. И финальным эпизодом впечатывает мою голову в широкое стекло межкомнатной двери. И я, разбивая головой стекло, скашиваю взгляд вниз, а прямо под моей шеей острый, косой большой осколок стекла. Я понимаю, что если она ещё дёрнет, то я буду с перерезанной шеей. С тех пор, я всегда знаю: мать ради квартиры и достатка перережет мне горло.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.