



# СОДЕРЖАНИЕ

## ЧАСТЬ 1

Уникальным быть не обязательно ..... **11**

## ЧАСТЬ 2

Договоритесь с жизнью — она слышит ..... **83**

## ЧАСТЬ 3

У близости одно направление — вверх.....**103**

## ЧАСТЬ 4

Отсутствие счастья — это не несчастье.....**143**

## ЧАСТЬ 5

Жизнь с теплыми руками.....**199**

## ЧАСТЬ 6

Энергия благодарности.....**231**

*Моей маме, с которой все началось,  
и Максиму, с которым все продолжилось  
и стало возможным*



# От автора

С тех пор, как я только начала писать в сети и не загадывала, во что это выльется, в моей голове начала жить книга. Прием в клинике без окон по 10–12 часов, поездки в онкологический центр, домой к паллиативным пациентам. Времени не было, но писала всегда. Сразу набело, без черновиков и резервных копий, так же, как и живу. Быть может, поэтому сразу пришел читательский отклик. На искренность всегда приходит ответная искренность.

И вот — книга. Здесь лучшее из того, что было в блоге, друзья мои, и то, что рождалось в процессе.

Те из вас, кто читал меня, знают историю про открытую дверь. Она о том, как мама сказала мне однажды, что единственное, чем она сможет всегда мне помочь, — это открытой дверью. И не важно, какой я в нее войду — грустной, проигравшей, больной, разочарованной, плачущей, неправой, оставленной всеми или, наоборот, радостной и счастливой. Она просто откроет дверь, потому что это очень важно, когда есть дверь, за которой тебя ждут и которую всегда откроют.

Моя книга — дверь, которую я открываю для вас, мои друзья и мои читатели. Дверь, из которой идет тепло, потому что за ней никого не судят. Дверь, за которой есть помощь, и это терапия доброго слова. Дверь, за которой можно выдохнуть и набраться сил, чтобы продолжать.

И это главное, для чего я пишу, работаю, живу, — *чтобы продолжать.*

Несмотря ни на что.



ЧАСТЬ 1

УНИКАЛЬ-  
НЫМ БЫТЬ  
НЕ ОБЯЗА-  
ТЕЛЬНО



Говорят, будто, уходя, многие жалеют о том, что мало путешествовали, много работали и недостаточно любили.

Не знаю — может быть. Но я работала с серьезными проблемами тех, чьи путешествия охватывали весь мир, а у некоторых были просто образом будничной жизни. С невротами тех, кто вообще не работал или работал так, что много времени это точно не отнимало. С депрессиями и срывами тех, кто не был обделен состоявшейся взаимной любовью. И много, очень много разговаривала с людьми уходящими.

И часто бывало так, что люди вообще ни о чем не жалели. Находили мудрость принять свою судьбу в том варианте, в котором она состоялась. А если кто и жалел, то лишь о том, что простая жизнь обыкновенного человека открылась им как счастье только на последнем пороге. А на протяжении долгих лет они всячески от нее отреклись, думая, что обыкновенными быть стыдно.

И начинали долгие игры в *необыкновенных*. В «просветленных», допущенных до «сакральных

тайн бытия», воспаряющих над своей брэнной сущностью, освоивших небанальные практики, очищенных святыми водами, посвященных невероятными сенсеями в невероятные нирваны, дотянувшихся до звезд, развивших сверхспособности, прыгнувших выше головы, создавших себя с нуля, утоляющих утонченный голод пищей горных эльфов, принимающих божественные асаны, дострогавших себя до ошеломительной идеальности. В таких, про которых и не подумаешь, что, простите, в туалет ходят — разве ж только нектарами какими.

Они играли в эти игры, не становясь просветленнее и счастливее. И совсем не понимая, что по-настоящему круто — удержаться от игр. Круто быть обычным и по своему личному убеждению, а не религиозному учению не предавать, не блудить, не убивать, не унывать, не создавать себе кумиров.

Круто быть бережным к людям. Круто просыпаться и засыпать в чистой постели после трудного дня. Круто — не бросать в беде. Круто — оценивать не по внешнему лоску, а по благородству души. Круто — поднять детей не только на уровне «сыты и одеты», а еще «услышаны и приняты в своей данности». Круто — после большой усталости присесть на удобную ступеньку с бумажным стаканчиком американо. Круто — стоять обнявшись до утра на прохладной набережной. Круто — встретиться после разлуки и понять, что ничего не кончилось. Круто — жить друг с другом без ножей в спинах и без подлости. Круто — делать что-то, от чего пробирает мурашками радости до самых пальцев. Круто — танцевать босиком на полуночной

кухне. Круто — знать, что нет тех, для кого ты источник горькой боли. Круто — быть у себя таким, каким ты случился после миллиона километров печали, без претензий к мешкам под глазами, изломам морщин, молниям драных шрамов. Круто — подняться после поражения и отправиться жить дальше, не загружая мешков грядущей мести и не соревнуясь с победителями.

Много чего круто, ребята, если не претендовать на место Магистра Просветления. И по-настоящему жаль, если узнать об этом за три шага до вечности. Сделать первый — и остановиться в восхищении: я могу просто идти! Сделать второй и вспомнить вкус тех губ, которых не надо было добиваться в невротической погоне: они сами тянулись к тебе в добровольности подлинной любви. Сделать третий и сказать себе... Нет, ничего уже не сказать.

Это так важно — успеть побыть просто людьми. И вовремя отказаться от невидимой короны.

Чтобы жить.



ержаться светлой полосы трудно. Порой даже слишком. Так притягательно озлобиться, оцетиниться, ожесточиться — это ж проще простого. Так заманчиво примкнуть к многоголосому хору, кричащему, что везде лишь ложь, предательство, измена, несправедливость, — и получить ущербное утешение толпы, готовой растерзать любого несогласного.

Так хорошо протоптана известная дорога разочарований, по которой можно идти не глядя и прийти туда, куда все идут. Чтобы окончательно разочароваться.

Просто, просто — вне всякого сомнения. Но это совсем не та простота, в которой из семи нот звучит гениальная мелодия. Это простота похоронного марша, под который мы хороним свою нежность, способность к любви, потребность остаться человеком в любые, самые смутные времена.

Держаться светлой полосы трудно, потому что это ход по бездорожью. Это сила отстоять для себя то, что другими оплевано, обесценено, выброшено за кажущейся ненадобностью. Это мудрость не ударить. Это щедрость не пустить зло дальше себя. Это ирония не превратить патологично модную нынче любовь к себе в нарциссическое расстройство личности. И это храбрость осознанного неучастия в том, что разрушает и пытается увести на полосу темную.

Трудно очень. Но как чудесно. Какая радость в самом маленьком движении к свету. Только не стоит путать свет с идеальностью, с выхолощенностью, с навязанными догмами, которых держатся из страха. Держаться светлой полосы — выбор исключительно личный, исключительно добровольный, исключительно зрелый. Это исцеление от долгого безразличия к миру, к себе самим, к близким, к тому прекрасному, что все-таки есть в каждом из нас.

И это тот случай, когда упрощать не надо. Выбирайте то, что вам ближе, — сберегите свой свет.



Странные мы. Вы замечали, что наша жизнь похожа на женщину, которую начинают любить только после того, как она собрала чемоданы, чтобы уйти? Не поугадать уходом, а именно уйти. Не наказывать нас, а не иметь с нами больше никаких отношений. Устать от нас. Осатанеть от нашей неблагодарности. Перестать в нас нуждаться. Утратить к нам доверие. Перестать реагировать на наши вечные торги с нею и хроническое недовольство.

Она подходит к двери — и нас торкает. Быть может, даже не от любви, а от страха. Потому что и вправду страшно. Страшно понять, что вот когда она была рядом, она тебя бесила, не удовлетворяла, мало подарков дарила, к другим относилась лучше и вообще была не очень, а сейчас, когда шаг до двери, она кажется тебе такой желанной, такой прекрасной в каждом движении, такой неузнанной.

И остановить бы ее, обнять, сказать главное, а потом расхохотаться и отправиться на кухню завтракать. Но понимаешь одновременно, что она не для того пошла, чтобы ты ее удержал. Просто время истекло.

Я говорила об этом с сотнями уходящих и с тысячами оставшихся. С самой собой говорила, уличая себя в том, что начала относиться к жизни не как к привилегии, а как к давно разлюбленному человеку, с которым лень разводиться: никуда не денется.

Мы слушали друг друга и признавали свою самонадеянность. Мы плакали, жалея о том, чему уже не быть. Мы пытались понять, почему нас надо здорово ударить бедой, чтобы мы проснулись

и начали жить, а не обиженно готовиться к далекому счастью. У нас было хреново с ответами.

Но мы все хотели именно *жить*. Мы хотели просыпаться в своих постелях, стоять под душем, пить чай, любить, бродить по любимому городу, путешествовать, растить детей, гулять с собакой, печь хлеб, обниматься, покупать приятные мелочи, читать книги, слушать музыку, зажигать с друзьями, сажать цветы и помидоры, носить прикольные майки и сарафаны, делать растрепущие стрижки, ходить в кафе и в кино, вешать яркие шторы на чистые окна, творить, зарабатывать деньги, обустраивать жилище, спать до упора, танцевать так же.

И не хотели ненавидеть все это и все те радости, которые делают счастливыми только нас. Не хотели изводить друг друга, терпеть нестерпимое, сидеть в вязком недовольстве.

Любить жизнь, друзья мои, стоит именно так, как женщину или как мужчину. *До того, как они ушли*. Рыпаться потом — это жалко пытаться утолить свой страх остаться ни с чем, а не обрести вновь. Счастливого нам всем пробуждения!



**М**аленькая несовершенная жизнь в маленьком недолговечном теле. Вот и вся короткая правда о том, что есть абсолютно у каждого из нас. Нас различает лишь восприятие этой правды.

Кто-то не воспринимает вообще и пожизненно пытается переиграть ее, изображая несокрушимость

с неуязвимостью и потратив годы на соревнования с другими такими же.

Кто-то воспринимает настолько остро, что пытается контролировать возможное и невозможное, думая, будто управляет жизнью, а на самом деле подчиняясь добровольно выбранному неврозу.

Кто-то думает, что раз жизнь такая короткая, то непременно надо оказаться в ней самой яркой звездой, ежедневно потрясая всех своими достижениями, успехами, красотой.

Кто-то... Вариантов столько же, сколько и нас на самом деле, и не поделишь их на плохие и хорошие, раз они распознаны и выбраны. И каждый имеет право на существование.

А мне с годами все ближе восприятие жизни именно как маленького несовершенного шедевра, который создается ровно столько, сколько продолжается. В каждом живом мгновении, нервными мазками эмоций, чувств, поступков.

Мне все ближе камерность проживания, отказ от слишком больших пространств, слишком широкого круга общения, слишком грандиозных целей, слишком громких заявлений. Все ближе потеря однозначной категоричности, напористой активности, суетной вездесущности. Все ближе многооттеночность своих настроений, в каждом из которых свой особый смысл, который я больше не свожу к одному — крайне выигрышному с точки зрения стереотипного имиджа счастливого человека.

Мое счастье больше не тускнеет от моей грусти. И оно не стыдится печали, не избегает спадов, не стремится явить миру тщательно отредактированный образ.