

ВСТУПЛЕНИЕ

Так...

Ты все-таки читаешь предисловие...

Это неожиданно и даже несколько волнительно.

Честно говоря, я к такому не готовился.

Всю жизнь сам пропуская предисловия, я искренне не понимаю, для чего их вообще пишут, ведь самое-то главное не в них. Ну и зачем людям этот аперитив с канапе? Несите уже нормальный алкоголь и пельмени. Но, как объясняет мне мой редактор (*ангельского терпения девушка*), «надо рассказать читателю о том, что будет в книге, и познакомить его с автором»...

Кстати, еще она говорила мне, что всякое предисловие к книге пишется после того, как та готова. Вдруг автор увидит: то, что он задумывал, и то, что получилось в итоге, — несколько разные вещи (*а так обязательно будет, говорила мне она*).

И вот теперь-то, окинув взглядом двести восемьдесят тысяч печатных знаков (*это та норма, которую устанавливает издатель для начинающего автора; но имей в виду, я ничего такого тебе не говорил и в суде буду все отрицать*), можно наконец понять, о чем же получилась эта книга. А еще непременно рассказать о том, как много сил было вложено, сколько ночей без сна и дней без душевного покоя прожито.

Когда я пишу эти строки, на календаре — 18 октября 2021 года, а до окончания работы над книгой — вся работа над книгой. И Бог свидетель — для меня давненько не было

такой дерьмовой осени. Хотя конкретно сегодняшний денек выдался очень даже неплохим. Я вышел из дома и дошел до кофейни рядом с метро «Жулебино» (*будете неподалеку, загляните: последний вагон из центра, в стеклянные двери налево — лучший капучино на юго-востоке*), забрал свой напиток и песочное кольцо с орехами в придачу, сел на лавочку и в очередной раз подумал: «А зачем это все?» Как ты понимаешь, речь не про кофе и выпечку.

Кстати, я надеюсь, ты читаешь эти строки еще до того, как расплатился или расплатилась за книгу на кассе. Нет, я ни в коем случае не хочу, чтобы ты попыталась или попытался эту книжку спереть или отказаться от покупки — нет. Мне всего лишь хочется, чтобы тебе хотя бы примерно стало понятно, о чем здесь пойдет речь.

Поэтому спрячься где-нибудь поглубже среди стеллажей магазина и давай-ка проясним кое-что насчет и этой книги, и ее автора.

А-а, черт, где мои манеры!..

Привет.

Я Сергей Жерихин.

Имя и фамилия (*как и фото*) есть на обложке. Вероятней всего, где-то там же написано что-то обо мне. Но то, что написано там, на обложке, написано не мной. И имя на обложке написано тоже не мной. А я хотел бы с тобой поздороваться и представиться сам.

Так вот, я — Сергей Жерихин.

Привет.

У тебя в руках моя первая книга.

Человека, как правило, определяют по некоторым «внешним характеристикам» вроде работы, семейного положения. Некоторые особо рискованные делают выводы на основании того, какие у человека хобби, а совсем уж отчаянные могут полюбить или сильно наоборот только из-за того, что ты болеешь за ту или иную команду.

Давай по порядку...

Что касается профессии — я радиоведущий.

Только прошу тебя, не делай из этого выводов о расположении автора к разговорам или, напротив, о его нежелании разговаривать где бы то ни было при отсутствии микрофона. Ни то ни другое не будет верно. Да и профессия радиоведущего не говорит ровно ни о чем, кроме того, что кто-то когда-то решил платить человеку деньги за то, чтобы он говорил в микрофон. Не более того. И вообще, если честно — я недавно уволился. Потому что, как написано выше, зачем это все?

Далее...

Я не женат. Точнее — разведен. Насколько это характеризует человека, решать тебе. Безусловно, некоторые выводы из этого сделать можно. Да и, что важнее, к содержанию данной книги эта характеристика имеет самое прямое отношение: в книге будет много про женщин и детей. Так что — да. Разведен. Есть дочь. И сын. Кстати, для дочери это будет новостью. Кстати, сын это вряд ли прочтет.

Следующий пункт — возраст. Тут тоже с выводами топиться не стоит, хотя в случае с текстами, написанными здесь, возраст автора значительно точнее отражает содержание этой книги, чем любой из предыдущих пунктов. Мне тридцать девять лет.

Та-дам!!!

Есть все-таки какая-то магия в цифрах рядом с «40». Уж не знаю, с чем это связано, но у мужчин в этом возрасте количество собственных обесцененных достижений растет прямо пропорционально уменьшению количества волос на голове.

(Зачем это все?!)

Вообще, по мнению психологов *(ну прости, обещаю, что в дальнейшем упоминаний психологов будет меньше, чем Центробанка Российской Федерации, но сейчас мне надо хоть на кого-то сослаться)*, основной этап кризиса среднего возраста у мужчин приходится на период с тридцати семи

до сорока двух лет. То есть в данный момент я на пике пика. Ну, хоть где-то, но на вершине. Хоть в чем-то да эталон.

(Зачем это все?!)

Однако если тебе в голову придет мысль, что это книга советов о том, как преодолеть кризис среднего возраста, — тоже нет, я не знаю, как это сделать. Как вариант можешь попробовать книгу написать. Я, к слову сказать, в рамках борьбы с тем же кризисом начал выступать с концертной программой (*нечто среднее между стендап-комиком и ттецом*). Думаешь, как я эту программу назвал? Три, два, один — «ТекстЫ». И не то чтобы у меня с фантазией не очень (*видел бы ты обои на моей кухне*), нет. Мне лишь кажется, что самые простые, как, собственно, слово «тексты», и на первый взгляд понятные вещи требуют наиболее пристального внимания и внутреннего разбора. Поэтому и #ТекстЫ.

Кстати, книга в конечном итоге тоже получилась об этих самых простых вещах, каждая из которых в отдельности не является ни открытием, ни откровением. Но все вместе они и делают нас теми, кто мы есть. И меня, и тебя.

Некоторые монологи, представленные в этой книге, писались ровно столько, сколько времени требовалось на набор текста в заметках айфона (*кстати, надеюсь, ты не против того, что я буду использовать значок #*). Иные записи зрели годами, отлеживаясь в сохраненных документах рабочего стола. Но и те и другие имеют кое-что общее, помимо моего авторства.

Начав собирать материал для книги воедино, я обнаружил, что **все буквы, слова, предложения и монологи, собранные здесь, — про ощущения жизни**. Не мысли о ней, ведь мысли лишь следствия ощущений. Работа, дело, женщины, семья, времена года, дети, власть, друзья, отношения — вот о чем эта книга. Ощущения мужчины под сорок, который остановился, замер и попробовал даже не понять, но хотя бы пронаблюдать происходящее вокруг. Вот о чем.

Опять же повторяюсь: я не сильно отличаюсь от всех остальных людей в нашей (*да и не только*) стране. И думаю, ты найдешь здесь что-то созвучное. Во всяком случае, я был бы этому рад.

Вероятней всего, данная книга попала тебе в магазине в разделе «Психология». Возможно, в этом и нет никакой ошибки, но давай договоримся сразу: тут нет советов. И «успешного успеха» здесь тоже нет (*помни про лавочку и кофе с выпечкой*).

И если уж ты умудрился (-ась) дочитать до этого места, а тебя до сих пор не выгнали из книжного, не сочти за труд — прочти и первый после предисловия монолог. По концепции этой книги (а у нее есть концепция, как бы ни спорил с этим мой редактор) следующий текст не должен был быть в этом месте, однако он наиболее точно даст понять, о чем книга и каким языком написана. Будем считать, что первый монолог — это демоверсия всего произведения. Версия не слишком длинная, так что потрать немного времени и ознакомься. А потом уже решишь, стоит ли за это платить.

Но даже если ты эту книгу не купишь, я все равно очень признателен за потраченные тобою несколько минут. Большая часть людей в этом мире на меня столько времени не тратила.

Спасибо тебе!

И... поторопись уже. А то вон — продавцы косо смотрят.

#ПРО_ОСЕНЬ, ИЛИ ДЕМОВЕРСИЯ КНИГИ

Мне осенью спокойно.

Ровно осенью.

Снаружи суетно, а в душе — ровно.

Летом ты живешь с постоянным ощущением, будто что-то упускаешь. Важное что-то. Обязательно-необходимое. Ведь лето нельзя просто прожить. Лето надо непременно «провести». Чтобы потом было о чем сочинение написать *(кстати, заметил, что с тех пор, как никто от меня это сочинение не требует, следующее лето получается хуже предыдущего)*.

Каждый летний вечер, каждый летний выходной обязаны быть наполнены событиями. И лету плевать на твою работу и задачи. Начхать лету на начальство твое дурное, которое и в выходные, и в проходные заставляет работать. Зачем вообще работа, если она не позволяет провести лето так, как хочется?

А потом еще отпуск. Вообще башку сломай. С кем поехать? Куда поехать? И как туда поехать в августе, если по графику у тебя отпуск в ноябре?

В некоторых совсем уж экстремальных случаях подготовка к отпуску может походить на подготовку к Новому году: суеты так много, что желание отметить праздник отражается звероподобной яростью на лицах. И в итоге на сам праздник тебе уже просто плевать. Лишь бы отстали.

Вот и с отпуском так же. Да и с летом в целом, если честно.

А осенью все просто: успокойся, ты уже и проспал, и проработал. Так что расслабься и кайфани от остатков этой прелести.

Сумей рассмотреть эту радость.

Еще обязательно выпадет в сентябре пара деньков с чем-то прилично-плюсовым. Да и октябрь, скорее всего, их тоже подарит: с рыжим ковром и даже немного греющим солнцем. Ты с утра натянешь пиджак, плащ, а часов в двенадцать будешь идти по своему городу по очень важным делам и вдруг поймешь: а, припекает. Скинешь плащ; в рюкзаке где-то под зонтом найдешь футляр с солнцезащитными очками и радостно их нацепишь на нос. Оцени этот момент.

И такие дни — они как хороший курортный роман. С полным пониманием того, что это временно; отдавая себе отчет, что «и это пройдет». Но с ежесекундным осознанием того, что «здесь и сейчас» — невероятная радость: жизни, любви и даже увядания.

Вот это #почувствуй и #кайфани.

А пока пойду сочинение «Как я провел...» напишу. Может быть, дело действительно в нем? Следующим летом проверю.

Часть первая.

**«ОЩУЩЕНИЯ СЕБЯ,
или
НЕУНИКАЛЬНАЯ
УНИКАЛЬНОСТЬ»**

Ну что ж, ненужные отсеялись, и теперь здесь только самые дорогие моему сердцу люди, то есть те, кто за книгу заплатил. Как говорит в таких ситуациях Леонид Якубович: «Дай вам Бог»!

Всего в данном произведении (*а как ты хочешь, чтобы я еще называл этот «фолиант мудрости»? О, кстати — фолиант мудрости*) будет четыре главы, и прямо сейчас мы подошли к первой и, возможно, самой важной для меня. Важность ее определяется тем, что она сплошь про меня, а значит — и про тебя. В главе представлены наблюдения за мною самим, собранные мною самим. А так как при всей собственной уникальности я вообще не уникален, сдается, и ты здесь кое-что «для» и «про» себя обнаружишь.

Сколько раз в жизни ты испытывал чувства такой силы, что земля уходила из-под ног?

Понятно, что точного ответа нет. Конечно, никто не считал.

Но скажу по себе: каждый раз, стоя перед зеркалом, плыву от простой мысли: «Я есть».

Ощущения как в компьютерной игре, которую ты сначала проходишь от первого лица: видишь только руки героя (*как правило, с дробовиком в них*), а окружающий мир (*в виде толп зомби*) как бы всплывает в его глаза через экран монитора. А потом ты вдруг переключаешься на режим RPG — вид сверху — и теперь главный герой существует сам по себе. Ты начинаешь видеть не только окружающую реальность, но и героя/себя в ней.

Вот для меня такой кнопкой переключения является именно зеркало, чаще всего в лифте. Мне вообще кажется, что человек, который первым догадался повесить зеркало именно там, был весьма неплохим психологом. Ведь зеркало в лифте сугубо нефункционально: в него невозможно побриться, перед ним нельзя одеться (*если ты зашел в лифт голым, то должен не эту книгу читать, а писать свою, с удовольствием прочту*). Единственное, что ты

можешь сделать в зеркале в лифте — посмотреть на себя. Посмотреть и понять: «О, а ведь я действительно есть. Я настоящий. Это все не кино, и, похоже, жизнь действительно УЖЕ ИДЕТ».

Эта простая на первый взгляд мысль меня одновременно и окрыляет, и невероятно прибавляет к земле (*к полу лифта, если уж быть до конца точным*).

Окрыляет тем, что дарит тебе новую реальность. Реальность, в которой ты не просто смотришь фильм, а в нем активно и постоянно участвуешь. У тебя в этом кино вообще главная роль. И отменить тебя, отдать роль другому артисту не сможет ни один продюсер.

Но с другой стороны, ни перемотать, ни пересмотреть этот фильм нельзя. Оператор снимает с первого дубля, а кто режиссер и был ли сценарист — вообще непонятно. Так что старайся играть лучше. А лучше — старайся не играть.

И почаще смотри в слегка мутноватые зеркала в лифтах. Они отражают тебя значительно четче любых других. Только прежде чем начать крутить в голове фразу: «Я есть. Я существую», прислонись спиной к стеночке.

Осторожней.

Земля непременно уйдет из-под ног...

#ДВАДЦАТЬЛЕТ

В двадцать лет было здорово.

Прекрасно было в двадцать лет.

Не потому, что здоровья больше, а эрекция крепче — это приятно, но не более чем бонус.

В двадцать лет ты был глупый, наглый и дерзкий. И благодаря этому понимал больше. Вот главное.

Лично я в двадцать лет понимал вообще **все**. А сейчас — ничего и плюс лекарства. А зачем лекарства — тоже непонятно. Ведь после них должно не болеть, а оно болит.

А в двадцать и лекарств не надо, и не болит. А главное — ну все же понятно. Нет у мироздания такого вопроса, на который ты не смог бы ответить в двадцать лет.

С женщинами, например, в двадцать — предельная ясность: «Хочу всех. И лучше дважды!» Ну а что: здоровья как у молодого коня, свободного времени — как у депутата Госдумы. Трать не хочу.

Так что с женщинами не запутаешься.

С любовью тоже: «Хочу всех, но люблю вон ту, курносую». Очень четко.

И ведь никаких вопросов не возникало: а любовь ли это?, настоящие ли это чувства? Нет таких вопросов в двадцать лет. Там ненастоящими могли быть только кроссовки фирмы «Aibibas». А любовь ты четко опознавал и ни к чему прислушиваться не надо было.

А теперь что?

«Вон той, с глазами, напишу, еще рыжей и темненькой. Не люблю никого, хочу всех, но в целом хватит и переписки».

В двадцать лет с людьми все понятно: «Этот подлец. Этот дебил. Этот мудака. А вон тот вот вообще дебил и мудака, но он мой друг. Поэтому — даже не вздумай».

А сейчас?

«Нет, он, конечно, подлец, но у него же ипотека и тесть подполковник полиции. Можно понять человека».

С друзьями тоже как-то поменялось: «Нет, он, конечно, мой друг, я впишусь, но какой же он мудака и дебил. У подлеца вон хотя б ипотека...»

И у всего вроде причины уважительные, и у всех вроде обстоятельства понятные, ведь жизнь сложнее, чем кажется, когда тебе двадцать лет...

И теперь самое главное — хороший сон. Ну такой, без предварительного разглядывания потолка: в доме тишина, жена спит, дети тоже, а ты уснуть не можешь. И вот лежишь, в потолок зыришь. И у тебя нет ни сил, ни доводов, чтобы спорить с собственными мыслями о том, что всеми этими обстоятельствами и сложностями ты просто-напросто хочешь себя обмануть.

Бахни полтишок и засыпай.

Утром обмануть будет проще.

#ОТВЕТСТВЕННОСТЬ_ И САМОКОНТРОЛЬ

В этой вашей «взрослой жизни»... Засада, конечно.

Все обдумай, спрогнозируй и потом только сделай.

Никаких порывов. Минимум импровизации.

Не жизнь, а сплошной анализ и самоконтроль.

Мизинчиком, например, об угол дивана ударился, сразу анализируешь: «Дети в квартире есть?»

Если присутствуют, тогда: «Ой-ай, судьба-злодейка. Да что ж такое, да сколько ж можно».

А если нет детей (*на кружки ушли или не родил пока*)? Тогда: «Да ебаное все...» — ну и далее по тексту. Ибо — самоконтроль! Ответственность потому что.

Друзья в среду вечером выпивают и тебя зовут.

Ты отказываешься. Подъемы потому что ранние. На работу ж с утра. Конечно, по всему судя, пьяным ты и человек поприятней, и работал бы эффективней, но не факт, что ты пьяным проснешься и вообще идти куда-то захочешь. А так нельзя. Ответственность. Самоконтроль.

Человек какой-то гадость тебе сказал.

Сразу мысль: «А он мне кто?»

Если руководитель любимый, инспектор гибэдэдэйный или просто дзюдоист-тяжеловес — прав человек. Ты сам где-то недоглядел, недоделал. Повнимательнее надо.

А если человек этот — бабка в очереди в «Пятерочке», тогда «сама ты, бабка, пидор», и нормальные у меня штаны с подворотами. Оно так и модно сейчас, и вообще. Самоконтроль! Сначала подумай, потом сделай.

Обидно с любовью получается.

Встретил, увидел, чувствуешь, дзынкнуло — влюбленность: низ живота тянет, улыбка идиотская, шуточки шутишь и взгляд отвести никакой возможности.

Понятно, что не любовь пока, но потенции просматриваются.

И вот раньше ты бы, конечно, этот тонкий момент упустил, вентиля бы внутренние без контроля оставил — там бы и хлынуло сразу. Сметая все на пути и пленных не беря.

А сейчас нет.

Сейчас ты и поулыбаешься, и пофлиртуешь, но потом...

«Вы, мадам, конечно, прелесть что такое, но у меня диван с уголком дурацким, подъемы ранние, друзья пьющие, руководство, дзюдоисты и чего-то там еще, чего мне доктор прописал, да я не запомнил. А с вами же, ну ведь по декольте и мочке уха вижу — просто не будет. С вами, дорогая, я легко не отделаюсь. Уже по смеху вашему ангельскому слышу, что вы крепко претендуете пополнить неширокий список тех, кто в разное время намотал мне сердце на вентилятор, а яйца на кулак. А так как список тот, как список фараонов египетских или царей русских, мысль исключительно завершенная и в дополнениях не нуждающаяся, — откланяюсь».

Ты, может, это и не вслух скажешь, может, и не ей даже, а себе самому, но скажешь обязательно. Ответственность потому что. Потому что — самоконтроль.