

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	8
САРАЙ	12
КРИК	17
ЯМА	22
ТАБУРЕТКА	41
МЯТОЕ ПЛАТЬЕ	47
ГДЕ Я	52
МОЖНО ВЫЙТИ	60
ПОБЛИЖЕ	70
ДОТРОНЬСЯ	78
ЯБЛОКО	83
ВИДИМО	90
БРЮС	96
ИМПРОВИЗАЦИЯ	105
НЕ БРОШУ	113

ЛЕДЕНЦЫ.....	121
ЧАС	128
СИЯЙ.....	136
БАССЕЙН.....	145
РАДИ ЧЕГО	151
ЧИЩЕ	155
РАЗНАЯ.....	169
ЗАПОВЕДЬ.....	177
РЫЦАРЬ	183
ХОТ-ДОГ.....	192
ДОБУДЬ.....	201
ФЕН	209
НАВЕРХ	216
ПУСТОТА.....	219
БАНЯ	225
ПСИХОЛОГ	233
НАШЛИ.....	237
ЛЕКАРСТВО	243
ВЫСОТА	251
ВЕЛОСИПЕД.....	258

ОТТЕПЕЛЬ	264
НЕКОМПЛЕКТ	271
В ФОКУСЕ	279
ЛАМПОЧКА.....	285
НЕ ПРЕДАСТ.....	295
СЫПЬ ПЕСОК	299
УБОРКА	305
ПРОДОЛЖАЙСЯ	314
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	316

ВВЕДЕНИЕ

Одна женщина искала переводчика.

Она вела переговоры в другой стране, и ей нужен был человек, который хорошо знает язык.

Чтобы она мастерски говорила, а он мастерски переводил.

Женщина обратилась к моей подруге, мол, не знает ли она переводчика толкового, очень нужен.

Та знала и дала ей контакт. И дальше у них состоялся диалог, ради которого я и описываю эту ситуацию (я была свидетелем).

Женщина сказала:

— Моя встреча в 12:00, переводчик нужен где-то в 11:50. Чтобы мы успели с ним познакомиться.

А подруга ответила:

— В смысле? Десять минут на знакомство? Переводчик — это не просто человек, который

язык знает. Он не техническое приспособление, которое облегчит вам с партнёром понимание. Надо встретиться с ним заранее. Рассказать свою ситуацию, свою цель, свой план. Влюбить его в себя, погрузить в пекло событий, превратить в твоего единомышленника. Это важно. Тогда он будет не просто переводить слова, он будет верить в то, что говорит, вкладывать свою энергию. И двумя энергиями вы сможете убедить партнёра в необходимости сотрудничества гораздо лучше и ярче...

Мне очень понравилась эта мысль. Что переводчик — это не просто человек, который знает язык. Это человек, погружённый в желание достичь вашей цели так же страстно, как и вы.

Вселенная говорит с нами. С каждым из нас. Кто-то уже хорошо разгадал её послания, а кто-то пока совсем их не слышит. Но каждый день полон информативных подсказок. Подсказок о том, как прожить эту жизнь, где искать счастье, как справляться со сложными испытаниями.

Я очень простой человек, но живу увлечённо и насыщенно. Вникаю в жизнь. Часто ловлю осознание: «Ух ты! Так вот как всё устроено!»

Я с радостью делюсь с читателями теми жизненными ребусами, которые я разгадала сама.

ЭТО, КОНЕЧНО, НЕ ИСТИНА, НО, ВОЗМОЖНО,
ЭТО ЗЕРКАЛО, ЗАГЛЯНУВ В КОТОРОЕ
ЧЕЛОВЕК НАЙДЁТ СВОЮ ЛИЧНУЮ ИСТИНУ.
ПОЛУЧАЕТСЯ, ЧТО ЭТО КНИГА-ШПАРГАЛКА.

Я как бы перевожу эту сложную жизнь на более простой язык. Метафоры тут самые яркие помощники, маленькие мостики в мысль: «Ну конечно! И как я сам не догадался!»

Причём я не просто перевожу, мне очень важно, чтобы человеку стало немножко легче от этого осознания. Я — тот самый переводчик, который очень-очень заинтересован в успехе переговоров.

Эти истории я рассказываю и на своих терапевтических жизненных стендапах.

Я объехала более трёх сотен городов с выступлениями, и всегда в зале были люди, для которых эти ситуации, рассказанные мною со сцены, становились настоящим откровением.

Стендап — это не обязательно смешно. Это честно и просто о том, что сложно и больно.

Я выбрала самые яркие, самые наглядные метафоры. Те, которые точно заставят задуматься и непременно помогут разгадать самые сложные жизненные ребусы.

Метафоры — это мостики в прозрения.

Помните, раньше в учебниках по математике были ответы на последней странице? Ну, то есть ты решаешь-решаешь сам, а получив ответ, можешь убедиться, что он правильный.

Жизнь — это урок, к которому нет учебника и уж тем более нет правильных ответов.

Точнее, они есть, но у каждого — свои.

А эта книга поможет их найти...

Подскажет путь.

Считайте, что это шпаргалка, которая поможет сдать главный жизненный экзамен по предмету «Счастье».

Подсмотрите в неё, если запутались.

САРАЙ

В парке моим детям приглянулся аттракцион «Автодром»: много двухместных бамперных машинок, которые питаются электричеством от пола и потолка, а по периметру площадки их окружает толстая резиновая окантовка. Смысл аттракциона — столкновения и аварии. Без них никак — потому что очень много машинок и очень мало пространства.

Мы с дочкой сели в одну машинку, а сын — в другую. Стали кататься.

Моя стратегия движения была в том, чтобы избегать аварий с другими участниками. Надо постараться проехать так, чтобы ни в кого не врезаться, а это сложно. И в этом, на мой взгляд, азарт.

А многие, в том числе и мой сын, избрали в качестве стратегии максимальный таран участников. Прямо догоняли и — бумс! Или прямо лобовое столкновение — бамс!

И хохочут.

— Мама, в этом же и смысл аттракциона! — пояснил потом сын, когда я вышла из машинки, потирая шею: в момент резких ударов нас, даже пристёгнутых, нехило трясло. — Ведь просто кататься безаварийно — это же скукота...

Я думаю, «автодром» — это классная метафора жизни.

У нас у всех разная судьба, разная скорость и разные пункты назначения, но при движении практически невозможно избежать столкновений с другими участниками, даже если ты выбрал полностью безаварийную стратегию.

КАК БЫ МЫ НИ СТАРАЛИСЬ НИКОГО
НЕ ОБИЖАТЬ И НЕ ЗАДЕВАТЬ, ЭТО ВСЁ
РАВНО СЛУЧИТСЯ.

Есть люди с высоким уровнем эмпатии, они непременно заметят аварию, чужую или тем более созданную ими, остановятся, утешат, помогут починить.

А есть и такие, кто не увидит, что причинил боль, даже в упор. Лобового столкновения не заметят, уж слишком погружены в себя.

В одном фильме (я не смогла найти его название) я подсмотрела шикарный эпизод. Там бизнесмен нанял женщину-психолога на работу. Она пыталась ему донести, что он в жизни и в работе слишком жёсткий, поэтому как партнёра его не столько уважают, сколько боятся.

Например, он отправил учиться в другую страну дочь, не спросив её мнения. Партнёрам в лицо говорит, что бизнес — это схватка волков и овец и проигравший — точно не волк, а значит, роль овец уготована им. Жена — заложник его характера: делает то, что он говорит, из страха, что он заберёт ребёнка.

Ну разве так можно?

Но бизнесмен и слышать не хотел о том, что перегибает палку. Он на своём автодроме таранит всех, если надо — протаранит и директора аттракциона.

Тогда психолог придумала кое-что.

Говорит ему загадочно:

— Поехали, у меня для тебя сюрприз.

И привезла его на дачу. Дача летняя, зимой там никого. Ни там, ни на участках рядом.

— Это что, свидание? — опешил бизнесмен.

— Не-е-ет, — смеётся психолог и кивает на дверь сарая. — Заходи...

— Прямо в сарай?

— Да.

Он смело вошёл. Она сделала вид, что идёт за ним, а сама закрыла дверь. На засов.

— Что ты делаешь? — разозлился он. — Открой!

Она стоит снаружи молча.

— Открой сейчас же! — кричит он и стучит кулаками по двери. — Я сейчас не знаю, что я сделаю... Я сейчас тебя уволю!

Она молчит. Слушает.

Он в этом сарае носится, бьётся, матерится.

— То, что ты сейчас чувствуешь, называется «злость», — тихо сказала она через дверь. — Злость, перерастающая в отчаяние.

— Открой! Открой, я сказал! Я сейчас вышибу эту дверь!

— Вот. Вот это как раз отчаяние. Но дверь хорошо укреплена, её нельзя вышибить...

Он начинает ногой и плечом высаживать дверь. Но это и правда бесполезно. Она отлично держится. Бизнесмен пытается сломать этот сарай, но всё бесполезно... Он стоит у двери и тяжело дышит...

— Вот, — говорит она снаружи. — А сейчас ты чувствуешь бессилие...

Они оба молчат по разные стороны двери сарая.

А потом она резюмирует:

— Вот. Это примерно то, что чувствуют люди, которых ты обидел...

КЛАСНЫЙ ХОД: ЧТОБЫ ПОНЯТЬ ДРУГОГО
ЧЕЛОВЕКА, НАДО В ИДЕАЛЕ ОКАЗАТЬСЯ
В ЕГО ШКУРЕ, ПОБЫТЬ ИМ. ОТЛИЧНЫЙ УРОК.

Мы все в течение жизни оказываемся по разные стороны сарая. Иногда внутри — проживаем боль от чужих предательств и воем от бессилия и разочарования, а иногда снаружи — идём по головам, пробиваем себе путь, ломая чужие границы, потому что приходится выбирать между собой и другими людьми, и мы выбираем себя.

А иногда мы одновременно и внутри сарая, и снаружи. Совмещаем несколько ролей.

Потому что это жизнь, нельзя её проехать по пустому автобану с кофейком, музыкой и в хорошей компании. Даже если ты припарковался на обочине, аварии неизбежны...

Возможно, метафора счастья — это вон тот гамак рядом с сараем...

КРИК

Мне казалось, что боль сейчас разорвёт меня изнутри и я лопну на тысячи тряпичных лоскутков.

В поисках спасения я зашла в интернет, набрала торопливо: «Как справиться с душевной болью?»

Там был перечень нелепых советов, написанных, кажется, людьми, которым совсем не больно.

Из пятидесяти пунктов мне подошли только два:

НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ.
КРИЧИТЕ. БОЛЬ МОЖНО ОФОРМИТЬ В ЗВУК
И ВЫГНАТЬ КРИКОМ.

Я сидела на кухне съёмной квартиры.

В комнате спала моя семья — муж и дети.
Ночь на дворе.

Часа два-три.

Кого просить о помощи? Мужа? Он измучен не меньше меня, сон ему сейчас актуальней моего спасения.

Так кого просить? И где орать?

Я в спальном районе.

Это человеконик. Стены — тонкие.

Уйти куда-то подальше, туда, где нет домов? Но ближайший пустырь в нескольких километрах.

Уехать на машине на МКАД, ехать и орать — идея отличная, но на улице страшные морозы, авто не заведётся...

Я перебирала в памяти тех, кого могу разбудить прямо сейчас. Разбудить — и они поймут. И не упрекнут. Не скажут: «Ты с ума сошла?»

Я вспомнила про Машку. Она живёт в доме, похожем на дачу, на Куршской косе. Её дом стоит как бы отдельно от всех остальных. Для меня это страшно, но она давно мечтала о доме на отшибе, шутила, что «отшибленные должны жить на отшибе».

Я написала Машке:

— Спишь?

— Сёрфлю, — ответила она.

Я поняла, что она имела в виду не Балтийское море, а интернет-волны.

— Мне нужна твоя помощь.

— Давай.

— Мне так хреново, что не передать, — сформулировала я проблему.

— А поконкретнее? — попросила Машка.

Я рассказала ей, что случилось. Услышала, как Машка на том конце трубки щёлкнула зажигалкой. Закурила.

— Чем помочь? — выдохнула она.

— Маш, я хочу орать. Я прочитала, что это помогает. И я хочу.

— Так.

— Но я в панельной многоэтажке. Понимаешь? Сейчас два часа ночи. Я не могу тут орать. Меня не поймут.

— Прилетай ко мне орать. Будем круглосуточно орать! Я же на отшибе. Тут с одной стороны море, с другой — залив. Они привычные, потерпят...

— Маш, мне сейчас надо. Поори за меня, а? Пожалуйста...

— Как?

— Ну... Включи видео. И закричи. А я тоже закричу. Тут. Только беззвучно. Ты будешь как бы за меня кричать.

— Хм... — Машка подумала секунд пять. — Давай!

Мы включили видеозвонок.

Она затушила сигарету.

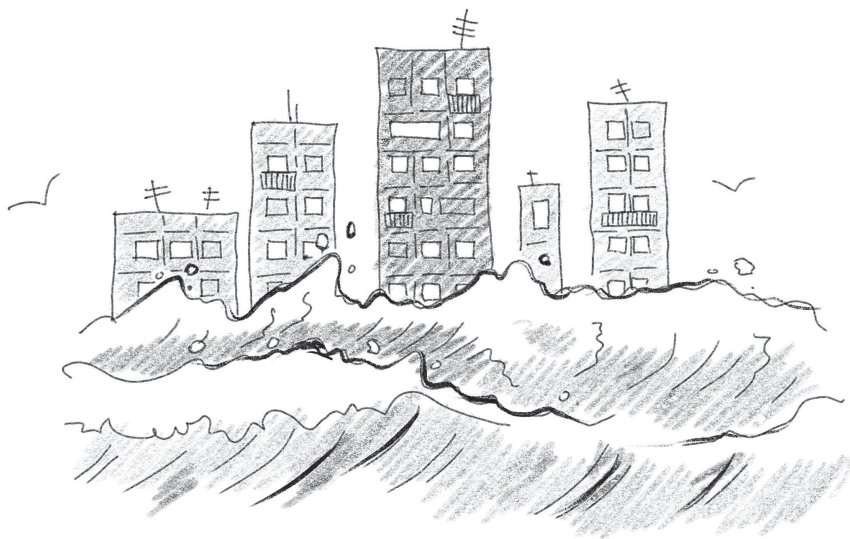
— Готова? — спросила Машка и, дождавшись, когда я кивну, заорала: — А-А-А-А-А-А-А-А-А!
А-А-А-А-А-А-А-А!! А-А-А-А-А-А-А-А-А-А-А!!!

Я орала вместе с ней. Слезы лились, я открывала рот, слёзы затекали в рот.

Получался молчаливый солёный крик.

А-А-А-А-А-А-А-А-А-А-А-А-А-А-А-А-А-А!

Мне правда полегчало. Облегчение я ощутила физически, как будто... судорога была и закончилась.



Потом был второй заход крика. А-А-А-А-А-А-А-А-А-А!

А потом мы молчали, отключив видеозвонок. Как будто, смущаясь, отвели глаза.

— Спасибо, — прошептала я Машке внезапно осипшим голосом.

— Обращайся, — улыбнулась она. — Я, море и залив — мы всегда в твоём распоряжении. Ждём тебя тут, на отшибе...

Я прилетела к ней только спустя три года. Приехала обняться и поблагодарить. За поддержку и тот крик.

За то, что можно позвонить ей ночью и она никогда не скажет: «Ты с ума сошла!»

Я подарила ей шуточный мегафон, а она мне — шарф, который связала её мама. Машка повязала мне его на шею. Будто упаковала её в яркие вязаные стежки.

И мы пошли гулять по берегу моря.

А потом вдоль залива.

Они слышали нашу боль, а потом слышали наш смех.

Жизнь такая разная...

Никогда не забывайте людей, которые могут стать голосом вашей боли...

ЯМА

С Сашей я познакомилась через неделю после смерти папы.

Папа умер от рака желудка.

Это было написано в его свидетельстве о смерти.

Я подозреваю, что истинная причина смерти — другая. Папа устал жить, потому что был алкоголиком, а это больно и тяжело.

АЛКОГОЛИЗМ – ЭТО КОГДА ТЫ НЕ ГОТОВ
ТРЕЗВЕТЬ, ПОТОМУ ЧТО НЕ ВЫДЕРЖИВАЕШЬ
ЧЕСТНУЮ РЕАЛЬНОСТЬ И СЕБЯ В НЕЙ.

Ты сбегашь в хмельное марево.

А оно разъедает желудок химией спирта.

Папа несколько десятилетий жил в спасительном опьянении.

Я кричала: «Папа!» — и звала его в трезвость. Но он так долго был нетрезв, что разучился быть другим.

Я, его дочь, была недостаточной мотивацией, чтобы научиться вновь. Ведь в трезвости вместе со мной папу ждали боль, ломка, ответственность, неуважение и осуждение других трезвых людей.

Это очень сложно вынести, опираясь только на ребёнка. Нужно, чтобы и внутри кто-то выталкивал алкоголизм, и снаружи человека ждала поддержка, ибо трезвость не экологична для новобранца.

Только тогда есть шансы.

А у папы их было недостаточно, и он ушёл.

После похорон я ощущала внутри пустоту. Мы никогда не были с ним близки как папа и дочь — между нами всегда был его диагноз, — но вот эта взрослость, навалившаяся на меня, была невыносима.

Я ходила по улицам и плакала без слёз.

И тут встретила Сашу.

Он был музыкантом. Спивающимся. Он пил немного, но каждый день, и не мог играть, пока не выпьет. Он понимал, что это зависимость, и признавал проблему.

ПРИЗНАТЬ ПРОБЛЕМУ – ЭТО МНОГО.
ЭТО ОЧЕНЬ МНОГО.

Мой папа вот не дошёл до этой точки. А я не смогла его туда дотолкать...

Саша был уличным музыкантом, а я — уличным слушателем. Мы совпали в точке боли, тоски и музыки.

Саша играл на улицах и копил на рехаб. Это клиника, помогающая людям с зависимостью. «Ого, вот молодец!» — думала я. Его внутренняя сила вызывала у меня восхищение.

Моего папу тоже звали Саша. Он тоже играл на гитаре. И тоже носил усы.

Я подумала, что вот этот новый Саша — мой второй шанс помочь папе. Даже если папы нет, этот гештальт я смогу закрыть. Папа как бы вернулся ко мне в образе Саши и говорит: «Давай ещё раз попробуем?»

Я дала Саше недостающую сумму на рехаб. Добавила половину к его накоплениям. Это были большие деньги для меня. И гарантий, что они вернуться, никаких. Но внутри жила уверенность, что это правильно, это же не для Саши, а для папы. Точнее, для меня.

Я навещала его там, в рехабе, привозила сигареты, яблоки и бананы. Он был бледным и грустным, олицетворял преодоление. Я сочувствовала, он заряжался моей эмпатией. Верил, что я понимаю, КАК ему сложно.

Я, конечно, не понимала. Просто верила.

Когда он вышел, я, искренне желая его поддержать, познакомила Сашу с хорошим продюсером. Важно было увлечь его чем-то, чтобы он в порыве слабости не вернулся в прошлое. Нужна новая зависимость взамен старой. Творчество — годится. Поэтому — продюсер.

Не то чтобы я делала ставки на их союз, но... да, я делала ставки на их союз.

И он выстрелил. Случился успех. Сначала робкий, потом всё ярче и ярче.

Опыт побед очень важен. Потому что он даёт энергию. А опыт неудач и провалов эту энергию отбирает. Если вы долго и поступательно проигрываете (ну, например, в работе — рушится бизнес, в будничной жизни — неудача за неудачей), будто по ступенькам соскальзываете в разочарование, нужно вцепиться в перила и остановиться. Тут поможет любая, пусть небольшая, но победа.

А у Саши случилась не просто победа, а настоящий успех.

Я не хочу писать конкретнее, ибо все сразу поймут, что это за Саша. А я хочу, чтобы в тексте он остался ПростоСашей.

ПростоСаша стал собирать залы и неплохо зарабатывать. Ему платили за выступления и за рекламу на его ютуб-канале (продюсер велел завести).

Меня Саша называл «фея-крёстная». Говорил, что никто в жизни не сделал для него больше меня. Говорил, что я просто изменила траекторию его судьбы: он стоял на краю, а я схватила его за шкуру и остановила его падение. Говорил, что я поверила в него — и это было его спасением.

Всё это говорил он в «Вайбере», в аудиосообщениях.

— Спасибо, Оля, спасибо.

— Пожалуйста, Саша, пожалуйста.

Деньги, кстати, он мне вернул. Сразу.

Я верила в искреннюю силу его благодарности. Однажды он позвонил, чтобы поздравить меня с днём рождения, и... расплакался. Я перепугалась, что он снова пьян, а он был трезв, просто чувство благодарности было таким всеобъемлющим и мощным, что выбило пробки эмоций.

Однажды Сашу позвали давать интервью на телевидении. Я включила телевизор, а он — там. Сидит в студии, такой красивый и стильный...

Экран немного полнит, и это удачно сглаживало Сашину худобу. Невозможно отвести взгляд — такой он... прекрасный и загадочный.

Ему сделали крутую стрижку, сбрили усы. Красивый и чужой Саша.

Я смотрела интервью и гордилась им всем сердцем. У меня к папе были дочерние чувства, а к Саше — материнские какие-то. Хотя я старше всего на 10 лет.

— А кто вам помог на вашем пути становления? — спросила Сашу улыбчивая журналистка.

Я замерла. У меня забилося сердце.

Камера крупным планом взяла его лицо.

— Господь Бог, — сказал Саша.

Я остолбенела. Господь Бог?

А, ну в принципе... Всё на свете — это Господь Бог. Особенно если хочешь создать впечатление, что ты всего добился сам, без помощников.

Мы ни о чём не договаривались, никаких правил не было. Что, мол, если ты, Саша, станешь успешным, успешнее меня, то ты уж и меня подтяни.

Он не должен был, конечно. Но почему-то в этом месте мне было ужасно обидно. Получалось, что на ушко — огромное спасибо, а если громко — то никакое не «спасибо». А наоборот, сделаем вид, что тебя, Оля, в моей жизни не было.

Почему хорошие люди иногда неблагодарные? Они не становятся от этого плохими, конечно, но мне просто хотелось понять почему. Найдите разгадку.

Вот ещё история. На ту же тему.

Мой муж сломался. Пятнадцать лет работал исправно отличным мужем, а потом раз — и сломался. Заболел депрессией.

Депрессия — это не больно, это никак.

Человека взяли — и выключили. Точнее, не человека, а его жажду жизни.

Он живёт не потому, что это классно, а потому, что не может умереть по команде. И жить ему как бы приходится.

Внутри совсем нет гормона радости. Серотонина. И мозг работает вхолостую, без эмоций.

Жизнь превращается в жевательную резинку, которую жевали много лет.

То есть ни вкуса, ни смысла. Зачем жевать такую? Просто чтобы знать, что не умер.

Депрессия сильно изменила мужа. Сначала она проявлялась в буре эмоций, с которыми муж не справлялся. Он не умел управлять гневом, потому что раньше не было такой проблемы — гнева. Он никогда не бурлил внутри: если что-то мужу не нравилось, он спокойно говорил об этом — и всё.

А теперь гнев перекипал и выходил из него взвесью по любому, самому глупому поводу. Муж всегда был раздражён, иногда кричал.

И сам себя пугался.

Однажды во время ссоры он разбил плитку на кухне.

Кулаком. Вдребезги.

Это было страшно. Для нас обоих.

И он тогда будто прозрел и понял, что ему нужна помощь, потому что сам не справляется. А мне это давно было очевидно, и я была рада, что он это признал.

В ОДНОМ МУЛЬТИКЕ Я ПОДСЛУШАЛА

ДИАЛОГ:

– ЧТО САМОЕ СИЛЬНОЕ СДЕЛАЛ ТЫ
НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ?

– СКАЗАЛ: «ПОМОГИТЕ!»

Сказать «помогите» — это и правда сила. А не слабость. Не «я слабак, не справился», а наоборот: «я так сильно хочу справиться, что готов договориться со своей гордыней».

Он правда был молодец, мой муж.

Потом эта треснувшая плитка — одна с паутинкой трещины — долго служила мне напо-

минанием о пережитом, символом переломного момента.

«Так дальше нельзя» — вот что говорила плитка своей паутиной-коммуникацией.

Я хотела заменить её, пока муж был в больнице, потому что смотреть на неё каждое утро было больно, но не нашла такую же, купила чуть-чуть другую. Похожа, но видно, что серия другая.

Муж вступил в схватку с депрессией и уверенно побеждал. То есть не то чтобы окончательно победил, но заключил с ней перемирие. Она уползала внутрь и дремала там, иногда просыпалась, возвращалась откатами, но он знал, что надо делать, чтобы не позволить ей снова заполонить всё пространство своей жизни.

Мне казалось, что он справился.

То есть мы справились. Я свою роль в этом вопросе — его выздоровления — ощущала как масштабную.

Когда он заболел и превратился из мужчины, которого я выбрала, в того, кого не выбрала бы, если бы мы встретились сегодня, проще всего было забрать детей и уйти. Я самодостаточная, я точно справилась бы одна.

Но это с моей стороны было бы настоящим предательством.

Отобрать у любимого человека семью всё равно что отобрать смысл выкарабкиваться.

В борьбе с болезнью очень важна мотивация. Она порой самый важный ингредиент в комплексной терапии.

Я по папе знаю. Помню...

Мы остались и вместе справлялись с этим испытанием. И было всё — и больно, и сложно, и невыносимо.

Есть такая фраза, что все мы — эгоисты и любим на самом деле не человека, а свои ощущения рядом с ним. Вот за пятнадцать лет семейной жизни я привыкла к ощущению защищённости, ценности, радости. А теперь пришлось проживать другие ощущения — растерянности, отверженности и бессилия.

Я их превратила в опыт, достаточно ценный и важный. Теперь во фразе «и в горе, и в радости» я знаю, как выглядит часть про горе. Но эти годы сделали меня настолько сильной, столько титана мне в характер добавили, что я ни о чём не жалею!

Прошло время, всё стабилизировалось. Мы оба были ранены, но живы. Продолжали строить отношения, потому что болезнь сильно трансформировала нас обоих и надо было выстраивать всё заново, но семья устояла в этом торнадо.

Спустя годы во время какой-то будничной ссоры у нас случился диалог:

— Я тебя когда-нибудь подводил? — спросил муж с таким как бы наездом.

— Да, постоянно, — ответила я. — Мои ожидания достаточно часто расходились с реальностью.

— Ну так велком в мой мир! — сказал муж, намекая, что он тоже частенько бывает недоволен мною.

Мне в этом месте стало обидно, захотелось реванша — например, напомнить ему, как я не ушла тогда, ну, в пекле депрессии. Что, мол, болел ты, а плохо и сложно было всем.

И я напомнила.

— Ну и что ты такого сделала? Просто не ушла? — спросил муж.

Меня ужасно задело это обесценивающее «просто не ушла». Не уйти было ой как непросто, гораздо проще было уйти.

— Ты был невыносим, кричал постоянно, — с возмущением пояснила я. — Не уйти — это подвиг.

— Ой, прямо кричал, — спародировал меня муж.

Он говорил так, будто я выдумала это всё.

— Ну да, кричал.

— Ну, может, повысил голос пару раз...

— ПАРУ РАЗ? ПОВЫСИЛ ГОЛОС?!

Я просто опешила. У меня было ощущение, что он меня разыгрывает, будто мы проживали разные реальности в разных квартирах с разным адресом прописки.

Меня аж затрясло.

— Пойдём со мной, — зашипела я на мужа и повела его на кухню.

А там показываю плитку. Ту самую, отличающуюся от других.

— Почему эта плитка не такая, как остальные, Миш? — спрашиваю я.

— Э-э-э, ну... серия другая? — уточняет муж.

И я вдруг понимаю: он не помнит. Реально не помнит. Совсем. Поэтому то, что мне кажется подвигом, ему кажется максимально странным достижением.

Достижением с частицей «не». «Не ушла» даже звучит так... типа, «как лежала, так и осталась лежать». Поэтому тут у него и нет ни восхищения, ни благодарности. Только недоумение.

— Серия другая... — выдохнула я.

Я села на табуретку и заплакала. А потом засмеялась.

Вспомнила почему-то анекдот про советские времена и баклажаны. Как студенты приехали

в деревню помогать со сбором баклажанов (студотряды тогда были). Собрали целый грузовик. Легли спать. А ночью какой-то шутник на каждом баклажане вырезал слово из трёх букв на Х.

Утром бригадир приходит и видит целый грузовик испорченных баклажанов. И думает: «Вот те на!»

В шоке зовёт старшего преподавателя, ответственного за студентов. Возмущается.

— Что это такое? — показывает на целый грузовик баклажанов с «х...» на бочках.

— Не знаю, — пожимает плечами преподаватель. — Может, сорт такой...

Уф. Почему так бывает? Это нормально вообще? Я не про баклажаны сейчас.

Притом что мой муж — мегаадекватный, взрослый и умный мужик, не инфантильный ни разу.

И третья история про неблагодарность. Вишенка на торте. Самая удивительная.

Мне удалось помочь одной знакомой, Зое, спасти здоровье её ребёнка. Мне кажется неэтичным описывать подробности, потому что жизнь ей спасла, конечно, не я, а врачи и мама, но я как подруга была в той ситуации максимально эффективна, и мои связи оказались очень кстати,

а участие и поддержка полезнее больничного психолога.

«Если бы не ты, я бы сдохла», — сказала мне как-то Зоя.

Она проживала те полгода как свой личный ад, и то, что там, в аду, она была не одна, сильно её поддержало.

Ребёнок болен, муж ушёл, мама умерла от ковида — всё это по времени в шесть месяцев уложилось — конечно, ад.

Но я была рядом, насколько это возможно. Даже проходку в больницу к ним раздобыла.

Ад закончился.

Расцвело.

Зажило.

Хеппи-энд.

Дочка выздоровела, пандемия закончилась, Зоя успокоилась.

Прошло время. Год примерно.

Мне потребовалась небольшая услуга от Зои — суцая ерунда: раздобыть два телефона конкретных людей. У Зои они точно были, она говорила, что та компания, где они работают, — их партнёр, а значит, они точно на связи. Я могла сослаться на Зою, а могла нет — «как удобно, Зоя, только дай номера».

Но Зоя не дала. Отмахнулась. Прислала мне общий электронный адрес, который можно взять на сайте в открытом доступе. Типа, ищи сама, разбирайся.

Это такое незатейливое «отвали». Прозвучало как пощёчина.

Не «нет», не «мне некогда», не «Оль, у меня есть причины не давать номера», а именно «отстань».

Я с трудом проглотила этот ответ.

Не понимаю, почему так бывает...

В□□□... □□□□□ □□□□□□□.

Я ЗНАЮ, ДОБРО – ВЕЩЬ ДОБРОВОЛЬНАЯ.
ДЕЛАТЬ ЕГО НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО,
НО ОТ СЕБЯ И ПРО СЕБЯ. НЕ РАССЧИТЫВАТЬ
НА БЛАГОДАРНОСТЬ.

Человек может прожить максимально праведную жизнь, заниматься благотворительностью и практически мироточить, но число людей на его похоронах сильно зависит от... дождя.

Это понятно.

А я, выходит, рассчитывала на благодарность? Ну, то есть я этого не подозревала, пока помогала, а узнала, когда пришло время «платить по

счетах» и возвращать услугу за оказанную услугу. И когда мне её не вернули — в виде услуги или громкой осязаемой благодарности, — я опешила.

Возмутилась. Обиделась. Растерялась. Как так, говорю! Неблагодарные вы, говорю!

Значит, я рассчитывала на бартер?

И значит, я — меркантильная «тварила»?

«Тварила» — это смешное слово из нашей переписки с сыном. Он однажды написал: «Мама, что ты на тварила?»

Я смеялась и утатила «тварилу» в свою лексиконовую норку.

Обнаруженное открытие о том, что я помогала не от чистого сердца, а ради грядущего бартера, не давало мне покоя. Очень сложно жить и знать, что внутри тебя поселилась сволочь.

Я пришла к психологу. Рассказала ситуацию.

Говорю:

— Лен, это что же, я — «тварила»?

— Да, — отвечает Лена.

— В СМЫСЛЕ — «ДА»? — возмутилась я. — Помнишь мем: «А вы точно психолог?» Разве психолог не должен вытащить меня из чана самобичевания? Разве не должен он поддерживать и говорить мне хорошие слова?

— Оль, а что плохого-то? Ты встретишься с обратной стороной своего «я», познакомишься

с ней. Ты знала, что она есть, подозревала, а теперь увидела, какая она. Я тебя поздравляю. Если честно, мне нравятся все части твоего «я», даже та, что меркантильная...

Ну что ж, привет, моя внутренняя тварила. Будем знакомы.

Но запрос мой к психологу был другой.

Почему? Почему иногда хорошие люди выглядят неблагодарными?

Неблагодарность выпадает из образа хорошего человека как лишний кусочек пазла.

Ну, как будто ты весь с иголки, а на голове — гнездо. Или ты весь чистенький, а на пальто — большое грязное пятно.

Мне это мешало их любить. Как заноза. Как загадка, у которой точно есть разгадка, но я её не знаю, и это меня бесит.

И моё хорошее отношение будто покосилось, но осталось. Я их всех люблю — и мужа, и Сашу, и Зою, — но любить их сквозь неблагодарность сложнее.

Лена рассказала, что у неё в терапии был клиент — детский тренер по хоккею. Человек, в руках которого дети превращались в талантливых хоккеистов, многие обрести наградами, победами, медийностью, некоторые даже защищали честь страны на соревнованиях.

Но почти никто, став знаменитым, его имени на интервью не называл. Тренер был немедийный, и его будто забывали сразу, как переставали у него тренироваться.

— Почему, Лен? Это же ужасно.

— Вот человек жил-жил и упал в яму. Яма — это жизненная проблема. В ней плохо и холодно. Но это не навсегда. Это непременно закончится. И конечно, кто-то рядом пытается достать человека, помочь. И вот проходит время, и благодаря характеру и чужой помощи человек выкарабкивается из ямы. И он, конечно, не хочет помнить про неё. Ему же там было плохо. Он был жалок и уязвим. Образно говоря, это тот период жизни — яма, — который не хочется запечатлеть в фотоальбоме. И психика заботливо решает помочь человеку, чтобы флешбэки (воспоминания) не мучили его. Подсознание засыпает эту яму в памяти вместе с теми, кто помогал. И человек забывает яму, вытесняет её из памяти. Как бы сам себе продаёт мысль: «Не было ничего такого, никакой ямы...»

Это знание помогло мне не занозиться о мысль о неблагодарности. Они все хорошие, просто выбрали забыть свои ямы — зависимости, болезни.

Именно поэтому, протягивая руку кому-то в яме, помните, что вы делаете это для себя. Для

той своей хорошей части, которая расположена с обратной стороны «тварины».

Пишу этот текст под Сашину песню. Он талант. Муж на кухне чинит полку и подпевает. А с Зоей мы завтра кофе пьем.

Все хорошие, с кем нам хорошо.

Вот как это работает.

ТАБУРЕТКА

Пока я застёгивала пальто и повязывала шарф, психолог задумчиво смотрел на меня, а потом произнёс:

— У меня для вас домашнее задание, Оля. Самостоятельная работа, так сказать.

— Да? — Я обернулась.

— Подумайте, почему из всех вариантов мебели в моём кабинете вы выбрали табуретку? И весь час сидели с прямой спиной. И ёрзали. И вам было явно неудобно, но вы не захотели ничего менять...

Я уже стояла в дверях и оттуда ещё раз, будто новым взглядом, оглядела кабинет.

Там был диван, но такой... кожаный, огромный, на нём только лежать комфортно, я бы в нём утонула. Ещё было кресло, но такое низкое, а я в юбке, и, если бы я его выбрала, это было бы нескромно. Также там был широкий подоконник, я очень хотела сесть на него — обожаю подокон-

ники! — но как-то несолидно — сидеть, ножками болтать, как будто это детская площадка, а не кабинет психолога.

А табуретка... она не даст мне расслабиться, забыть, что я тут на работе, а не на отдыхе...

— Так интересно, — улыбнулась я. — Я же сделала выбор, как бы и не задумываясь. Просто зашла — и села. А вы намекаете, что в этом есть дополнительные смыслы.

— Они точно есть.

ТО, ЧТО МЫ ВЫБРАЛИ, И ТО, ЧТО МЫ
НЕ ВЫБРАЛИ, НАС ОДИНАКОВО ЯРКО
ХАРАКТЕРИЗУЕТ.

— Может, я не разрешаю себе комфорт?

— Может. Предлагаю вам заметить такие моменты и подумать об этом...

Я шла домой, погружённая в мысли про табуретку. Ну, то есть в это домашнее задание.

И тут мне позвонила подруга Наташа.

Оказывается, мой телефон в кармане сам набрал её номер, пока я шла. Она поалёкала-поалёкала и сбросила.

И вот перезвонила.

— Случайностей не бывает, Натусь. Значит, судьба хочет, чтобы мы поговорили прямо сейчас, — обрадовалась я. — Как дела?

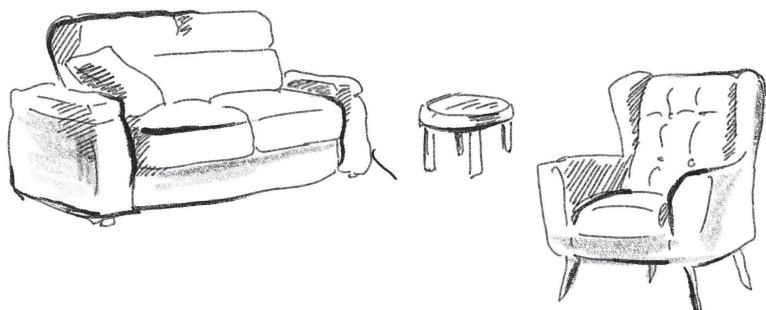
Подруга поделилась, что месяц у неё сложный, потому что ей постоянно приходится делать выбор, а это очень утомляет. Вот, например, её позвали на море. Какая-то горящая путёвка за смешные деньги в отличной компании.

С одной стороны, Наташа сто лет в отпуске не была. С другой: столько брешей в бюджете — ужас, а деньги хоть и смешные — но деньги. И минус неделя за свой счёт на работе. В общем, она подумала — и не поехала на море. Зато достеклила балкон и починила машину.

А ещё девочки позвали её в баню именно в тот день, когда они с мамой собрались на кладбище к бабушке. И она представила, как говорит маме, что вместо бабушки идёт в баню, и мамину смертельную обиду представила, и... не пошла в баню.

А ещё ей за переработку премию дали крошечную. Именно ей. А Наташа взяла — и на весь отдел разделила. Хотя работу объективно делала одна она. И хотя бреши в бюджете ещё латать и латать. Ну а как ещё? «Мы ж команда»...

Я выслушала подругу и тоном конферансье произнесла фразу:



— Любишь кататься — люби и саночки возить, Натусь!

Я хотела продолжить мысль, что некоторые люди только и делают, что возят саночки, но никогда не катаются, и подруге надо бы задуматься: почему она волочёт-волочёт-волочёт свои саночки в горочку, но никогда не катается.

А подруга не дала мне этого договорить, перебила меня и воскликнула:

— Спасибо, Оль. Да, я всё понимаю. Даже мудрость народная поддерживает меня. Жизнь — это не только море и бани, это ещё и ответственность. Вселенная мне как бы говорит: «Всё правильно, Наташа!»

То есть она забрала из этой фразы совсем другой смысл, и он её устроил и даже вдохновил. Хотя в моих глазах всё совсем иначе выглядело...

Однажды мы были на экскурсии на ювелирном заводе, и там нам предложили погадать на камнях.

Я засунула руку в мешочек и достала один. В этом смысл гадания: достать камень — и узнать, что он значит.

Молчаливые камни на самом деле приходят в наши судьбы, чтобы сказать что-то важное.

Я разжала ладошку со своим камнем.

Яшма.

Хм.

Я ничего не знала о яшме.

Стала читать. У яшмы, оказывается, много символизма.

Яшма, например, означает пробуждение природы, царство света и тепла. Помогает женщинам в борьбе с бесплодием, дарует твёрдость в час беды, останавливает кровотечение, врачует женские болезни... М-м. Как интересно. Я забрала себе твёрдость в час беды, потому что мне предстояла операция на следующей неделе, и ещё остановку кровотечения.

А моя подруга, которая со мной была на той экскурсии, ужасно расстроилась, когда вытащила свой камень и им оказался тигровый глаз.

Расшифровка у него была страшная, она прочитала самое начало, напугалась и чуть не заплакала.

Там было написано, что существует легенда, будто это камень Сатаны, он его создал, чтобы найти «своих», плохих людей, ибо тигровый глаз метит грешника...

Вот тут подруге аж поплохело.

Но я её обняла и говорю: «Милая, зачем ты берёшь себе то, что точно не твоё? Это ведь совсем не про тебя. Ты не дочитала! Дальше смотри там как интересно написано: „Этот оберег — ОБЕРЕГ, слышишь?! — помогает избавиться от мук необоснованной ревности, охраняет своего владельца от опасностей, помогает отличить истинные потребности от навязанных“. Вот это забирай себе! Вот что подходит тебе!»

То, что мы выбираем, и то, что не выбираем, характеризует нас очень ярко. Забирайте себе то, что реально ваше, и смело отказывайтесь от чужих кусочков пазла...

Иногда даже табуретка знает о нас больше, чем мы сами.

МЯТОЕ ПЛАТЬЕ

— А она пишет: «У вас платье мятое. С вами всё ясно, вы зрителей не уважаете», — всхлипываю я.

Я пришла на урок по публичным выступлениям и речевому портрету, а вместо занятия сижу и жалуюсь тренеру Саше.

Рассказываю, что, как бы я ни старалась, ни накачивала своё мастерство и самодостаточность, как бы ни работала со своей самооценкой, сколько бы раз удачно ни выступила, всё равно расстраиваюсь жутко, когда читаю редкие негативные отзывы. Будто не выдерживаю их.

Вот вчера был большой сольный концерт. Несколько сотен человек пришли на него и ушли в восторге. И написали сотни восторженных комментариев.

И я их читала и улыбалась. А потом врезалась в это вот «мятое платье». И весь вечер в нём хожу. Те сотни восторженных отзывов сразу будто по-

блекли, а этот, один, остался. Вонзился занозой и торчит.

И я хожу и гундосю в себя: «Я гладила! За 15 минут до выхода на сцену я гладила это платье! Клянусь. Это ткань такая».

Почему я так вовлекаюсь в это? Я же знаю правду. Что гладила и что выглядела отлично.

Зачем мне бежать за человеком и навьючивать на него своё, не нужное ему мнение?

Эта девушка, автор комментария, она же совсем не про платье. Тут что-то другое. Что-то про её личную боль.

Может, она любит всё идеальное, а тут — я, вся такая неидеальная. Может, она швея, и это что-то профессиональное. Может, я сказала со сцены что-то, что её ранило, триггернуло. Да мало ли может быть причин... Но у этого комментария точно нет задачи меня усилить, сделать лучше, иначе он бы был написан в личку, на ушко: «Оля, не надевай больше это платье, а то оно мнётся и выглядит не совсем опрятно...»

Это комментарий — ужасно неприятный. Как будто в меня кашлянули. С одной стороны, человек болеет, он же не виноват. С другой... Ну и я не виновата.