

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 неврозами 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 поугатать уходом, а именно уйти. Не наказать 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!



Маленькая 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, неровными 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.

Шедевр маленькой несовершенной жизни не требует от меня того, чего я не хочу или на что я не способна. Он не подсчитывает мои морщины и килограммы, не навязывает дурацкой моды, не заставляет имитировать несуществующее. И он избавляет меня от вражды, потому что не затевает войн, обладая устойчивым равнодушием ко всем фальшивомонетчикам от любви и дружбы, распознавая их мгновенно и мгновенно же оставляя за бортом живого интереса.

Мне хорошо в нем даже в совсем провальных днях и ночах. Хорошо, как бывает под тихим снегом, в котором ты никуда не торопишься, кроме рук, обнимающих тебя даже тогда, когда ты кругом не прав, беспощадно постарел и превратился в ворчливого зануду.

Создавайте свои шедевры — только свои и ничьи больше...



Когда твой мир начинает раскачиваться, ты автоматически перебираешься на самую устойчивую его территорию. Так защищается психика. Она анестезирует твою боль, твой шок, твой стресс теми вещами, которые ты лучше всего умеешь делать, и они становятся спасительной шлюпкой, перевозящей тебя в нейтральные воды временной невосприимчивости к происходящему.

Помню бабушку с ее огромными лоскутными одеялами. Она шила их целыми днями и ночами,

превращаясь в молчащего робота, методично извлекающего из старой наволочки разноцветные обрезки. Это означало, что все плохо.

Мой друг Лешка бежал, как Форрест Гамп, в любую погоду, наматывая километры своего отчаяния.

Майя, нежный цветок колдовского Питера... Когда я заставляла ее рисующей на полу, с бомбежкой на голове, я понимала, что у нее так же, как у бабушки.

Когда не стало моей сестры, я положила трубку, сняла с полки книгу и читала ее, не вставая, до следующего утра. Не знаю, о чем она была. Но знаю, что она меня укрывала.

Один мой пациент как-то признался, что все свои потрясения пережил в гараже, разбирая инструменты и слесаря на маленьком станке.

Стас в обострения своего расстройства, когда бессильной становится даже самая тяжелая фармакология, волонтерит сиделкой у лежащих, перекрывая чужое бессилие своим состраданием и тем уходя от страдания личного.

Что ты любишь? Что можешь? Во что имеешь возможность спрятаться? Ремесло, творчество, работа, люди? Думай об этом сейчас. Вкладывайся в это до того, как мир покачнется. А он покачнется, к сожалению, потому что не качающихся никогда миров не существует. Все качаются, и ни один не оповещает заранее. И поэтому так важно иметь обихоженный островок, на который ты шагнешь в тот момент, когда помощь еще в пути, да и вообще непонятно, будет ли...

Все проходит. Но ни одни слова не раздражают больше этих в момент, когда это идет. Пусть у каждого будет куда шагнуть. Чтобы просто выжить сначала — а потом уже врачевать свои горькие раны.



И з чего черпаешь, тем и живешь. Так бывает всегда. Чем больше это понимаешь, тем бережнее становишься к своему личному пространству, оберегая его от разъедающих внешних кислот. И оставляешь телевизор только для переброса фильмов на большой монитор. И никогда уже не убиваешь часы, участвуя в интернет-войнах. И не отслеживаешь ничьей агрессии, не внимаешь диванным экспертам, не мониторишь чужую жизнь. И легко отличаешь тот юмор, в котором принял участие интеллект, от того, где интеллект заменили жалкими попытками не рассмешить даже, а «тупо поржать» над вымученными примочками. И читаешь лишь то, что откликается в уставшей от потоков информации голове. И легко избавляешься от толп, многотысячных записных книжек в телефоне, «нужных» контактов, ненужных застолий, этикетных мероприятий, протокольных праздников по календарным ритуалам.

И люди, которые близко, по-настоящему близки. И даже те, что не очень, интересны и приняты. А разные траектории с теми, от кого душно и пусто, больше не вызывают чувства вины — только радость.

То, что бережешь, бережет тебя в ответ — от гонок, склок, грохота, соревнований и прочего невроза будней. И вдруг просыпаешься однажды без привычной усталости, без страха предстоящего дня, без изматывающих обязательств.

А значит, появляются и силы. Чтобы жить, наконец, той жизнью, в которой ты не как арестант

на заднем дворе, и не как надсмотрщик, и не как жалкий проситель любви, и не как невротичный ожидатель скорых катастроф, и не как озлобленный предъявитель претензий посмевающим не так на тебя посмотреть, и не как убитый исполнитель чужих ожиданий, и не как сетевой правдоруб, и не как истеричный «изображатель» лучшей версии себя, и не как страдающий без ежедневного признания отличник, и не как великий гуру несуществующих чудес, и не как коллекционер обид...

А как обыкновенный человек, уже все себе доказавший и посмеявшийся над своими же доказательствами. Потому что они не нужны.

Как тот, кто понял, что любовь — это просто, потому что взаимно.

Как тот, кто может долго сидеть на берегу своей судьбы, не мечтая о другой.

Из чего черпаешь, тем и живешь. И если жизнь видится слишком уж тяжело дающейся, то имеет смысл хорошо посмотреть, на чем же она, собственно, держится.



Сейчас и вправду нужна храбрость, чтобы остаться собой в своей собственной жизни, опираясь на собственный выбор, на собственные мысли, на собственный вкус. Потому что именно сейчас мы все попали в чудовищную полосу несвободы, которая отовсюду протягивает к нам свои щупальца.

Погуляйте по сети, и вы в два счета столкнетесь с агрессивным нарушением ваших личных границ на уровне замаскированной выдачи трендовых советов. Вы узнаете, например, что ваша одежда уже не имеет права на существование («Пять вещей, которые надо срочно выбросить!», «Снимите это немедленно!», «Как одеваться, чтобы не стать посмешищем?»).

Что ваш ремонт — вчерашний день, ваша мебель ужасна, ваши шторы следует сжечь, и все, чем вы себя окружили, — сплошной колхоз. Недавно испытала шок, когда в мирной вроде бы группе по дизайну интерьера целой толпой обгавкивали (другого глагола не отыщу) женщину, наивно поделившуюся информацией, что у нее (о ужас!) есть кухонная тряпочка.

Что если вы не успеваете с утра отфоткать хохочущих детей-вундеркиндов, самих себя в затейливой йоге, свежевспененный низкокалорийный смузи на стерильной «скандинавской» кухне — и все это в безостановочном позитивном настроении, то вы ужасные родители, не прокачавшие себя лентяи, и ваша жизнь — полное убожество.

И так во всем. Звучит кошмарно, но еще кошмарнее факт, что так много зависимых вот от этих сетевых тиранов, обслуживающих общество потребления, для которого крайне невыгодно, чтобы человек два сезона отходил в одних штанах (пусть и полностью его устраивающих) или влюбился в собственную кухню, не поскакав менять ее через год, устыдившись «неактуальной цветовой гаммы».

Нам стало очень стыдно опираться на то, что нравится лично нам. Нам стало очень стыдно не следовать настойчиво пропагандируемым «маркетинговым ценностям». Нами стала незаметно управлять одержимость казаться, а не быть. А это уже платформа для крепкого невроза, друзья мои. И сталкиваюсь я с ним, к сожалению, тоже в массовом порядке.

Психологическое здоровье всегда основывается на том, как человек обустраивает собственную жизнь, опираясь на ее объективные потребности, а не на обслуживание чужих ожиданий, чужих оценок, чужих стереотипов и предрассудков. Невозможно обрести хоть какую-то устойчивость, возвращая в себе зависимость и теряя ощущение индивидуальности, ежедневно пытаясь вылепить из себя того, кем ты не являешься на самом деле.

Невозможно стать счастливым, обзаведясь растиражированными атрибутами счастья, но не испытывая от этого удовольствия. Невозможно остаться у себя, перестав быть собой.

Давайте постараемся оказаться свободнее — хоть насколько-то. Смотреть с иронией на свистопляску трендов, которая не дает нам остановиться, чтобы понять: ты одинаково слышишь слова любви и в первом, и в последнем айфоне. Твои губы можно целовать даже тогда, когда их форма определена природой, а не количеством гиалуроновой кислоты. Твоим уставшим ногам легче живется пусть и в «бабушкиной», но удобной обуви. Твоя кухня в неактуальных оттенках может быть самым счастливым местом на земле для тебя, твоих близких и твоих друзей. На твоём «изношенном»

авто все еще отлично можно добраться туда, куда ты хочешь.

Да дело даже не в вещах и не в стремлении ими обладать — это вполне нормально, если ты сам не становишься ненормальным, дело в том, что, впав в невротическую зависимость от имиджа, забрасываешь свой внутренний сад, в котором молча и горько гибнет все, что было посажено именно для тебя.

Своих дорог всем!



А есть ли те, кто счастлив рядом с нами? Свое несчастье сканируется быстро. И так же быстро нанизываются длинные бусы обид и колючие браслеты ожиданий. Мгновенно становится видимой рассеянная накипь претензий к другим людям. Злые слова молниеносно складываются в предложения и появляются в прямом эфире обвинительного монолога или заботливо укладываются в тайную комнату души, чтобы потом прогнать большим оркестром недовольства.

И редко-редко когда мелькнет за великой убежденностью в своей правоте хоть небольшое сомнение: «Что же на самом деле чувствуют рядом со мной те люди, с которыми я делю жизнь? Есть ли у них добровольные причины идти мне навстречу, исполнять мои желания и оправдывать мои ожидания? Помню ли я про их границы, требуя

соблюдать мои? Не вторгаюсь ли я в их личное пространство, не дожидаясь приглашения? Не осаждаю ли их контролем и недоверием, выдавая все это за большую заботу? Не страшно ли им говорить мне правду? Не расправляюсь ли я своей скорой критикой со всеми их начинаниями? Не оскудели мои запасы нежности, тепла, доброты? Легко ли тем, кто рядом, принимать мои состояния? Не тягостно ли для них время, проведенное со мной? И замечаю ли я их жизнь, проявляю к ней интерес и внимание? Остается ли во мне способность дарить счастье, создавать его, делиться им, или я все время думаю о том, как его получить, дожидаться хоть от кого-нибудь и обидеться за просроченную поставку?»

Все чаще и чаще я размышляю об этом. Все чаще и чаще с горечью наблюдаю, каких вселенских масштабов стала достигать наша патологичная заикленность на самих себе. Именно заикленность, а не здоровое самовосприятие и чувство собственного достоинства. Как повсеместно учат тыкать носом каждого, кто посмел не так посмотреть и не то сказать, и, не попытавшись даже разобраться, могут навешать на людей жестоких ярлыков, обвинить их в обязательно преднамеренной токсичности и нарушении границ, танком проехавшись при этом по их границам.

Как становятся невозможными обыкновенные человеческие отношения только потому, что каждый озабочен лишь тем, чтобы поняли и услышали его и в его удовольствии вложились.

Нет, у меня нет желания завиноватить нас или призвать к великой жертвенности — все это уже давно не работает и не имеет смысла. У меня есть желание

видеть больше счастливых людей. Людей, способных
ко взаимопониманию, к любви, к творчеству,
к развитию. Людей, отбросивших предрассудки,
но не заменивших их на одноклеточную
вседозволенность. Людей, не забывающих о том, что
вокруг них точно такие же люди, как и они сами.
И никто из них не рожден, чтобы обслуживать наше
тщеславие. И никто из них не рожден для унижения.
И никто из них не обойдется совсем без никого.

Мы нужны друг другу. Кем бы мы себе
ни казались, мы все равно «работаем домами».
Потому что живем друг в друге.

И когда в очередной раз заскребется внутри обида
на неполучение желаемого от тех, кто рядом, имеет
смысл честно ответить себе на вопрос — *а есть ли те,
кто счастлив рядом с нами?*



Между фактом, осознанием, принятием,
решением и выходом есть расстояние. Это
не последовательная линейка, в которой одно
плавно переходит в другое, не имея никаких сбоев.
Пишу сейчас для тех, кто любит громко недоумевать
на тему, что кто-то сидит в болоте, понимает это,
но ничего с этим не делает.

Да что там, все мы когда-нибудь побывали в роли
«осознанных», свысока жалеющих тех, на чьем фоне
нам легко было чувствовать себя более храбрыми,
более умными, более счастливыми и уж точно
умеющими справляться со всеми проблемами.