



Вкус мяты

..... ДУШЕВНЫЕ
КНИГИ ДЛЯ ДОБРЫХ ЛЮДЕЙ
.....

Воздушные ванны

.....
истории,
ОТ КОТОРЫХ ДЫШИТСЯ
легко

Анна Кирьянова

Вкус мяты. Душевные книги для добрых людей

Анна Кирьянова

**Воздушные ванны. Истории,
от которых дышится легко**

«ЭКСМО»

2019

УДК 821.161.1-32
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

Кириянова А. В.

Воздушные ванны. Истории, от которых дышится легко /
А. В. Кириянова — «Эксмо», 2019 — (Вкус мяты. Душевные
книги для добрых людей)

ISBN 978-5-04-102135-1

Никогда не опускайте руки. Даже когда, казалось бы, все надежды на будущее утрачены, попробуйте наслаждаться настоящим моментом, и тогда все обязательно станет лучше. Любые проблемы вам будут по плечу, если вы сохраните в себе веру в любовь, добро и красоту. Рассказы Анны Кирияновой обязательно помогут вам в этом, ведь ее мудрость вдохновляет. А тысячи читателей от души благодарят ее за истории, от которых расправляются плечи и дышится легко.

УДК 821.161.1-32
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

ISBN 978-5-04-102135-1

© Кириянова А. В., 2019
© Эксмо, 2019

Анна Кирьянова

Воздушные ванны. Истории, от которых дышится легко

© Кирьянова А.В., текст, 2019

© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

«Покажи, как ты меня любишь!» —

так малышу говорят, и он изо всех сил сжимает нас в объятиях. Он еще говорить почти не умеет, а обнимать умеет – показывать, как он любит. Выразить свою любовь, изо всех сил прижимаясь к нам и обвивая ручками. Вот так я тебя люблю! Сильно-сильно! Крепко-крепко! Изо всех сил!

Это так нужно и важно каждому человеку – чтобы показали, как его любят. Но попросить об этом можно только маленького ребенка. Потому что он искренний. Потому что он не пожмет плечами и не скажет рассудительно: зачем показывать? Ты и так знаешь, что я тебя, как бы сказать, люблю. Или вроде того. В общем, все нормально. Давай поговорим о делах и о важном!

Так это и есть – важное. Чтобы показали, как нас любят. Если не умеют говорить – это не страшно. Можно показать. Спросить, не устал ли ты. Попросить надеть шапку, если холодно или солнце печет. Купить вкусное – просто так – и угостить. Дотронуться ласково или обнять в печали. Поцеловать или за руку взять на прогулке. Вечером поставить наш любимый фильм. Выслушать проблемы и просто пожалеть и ободрить... Много есть способов показать, как любишь! – но мы просим об этом только маленького ребенка. Который искренне добр еще. И искренне показывает свою любовь. Ему не стыдно, не жалко, он щедр – вот так я тебя люблю! Изо всех сил!

Иногда надо показывать, как сильно мы любим, – пока еще можем обнять любимых. Пока еще есть для этого силы. Добрым словом, поцелуем, подарком, прощением, нежностью, которую не просили – взрослые не просят нежностей. Но нуждаются в них очень. И потому тихонько просят малыша: «Покажи, как ты меня любишь!» – и тоже обнимают и целуют в ответ...

Одни живут легко

Баловни судьбы, любимцы фортуны. Права меняют, детей рожают, дипломы получают, учатся, ездят отдыхать к морю, лечат кота, делают стрижку модную и с кем-то дружат или ругаются. И все это легко так. А другие – им тяжело, трудно живется. Они все стонут и жалуются. Им все дается с огромными усилиями. Права надо менять – проклятые очереди и пошрины. К морю надо ехать – билеты дорогие такие, и у моря грязно, и море холодное. Беременность превращается в какую-то затяжную болезнь, почти инвалидность, ребенок – в источник проблем и тревог. Стрижку сделать – целая история, да еще в салоне нахамят. Учеба – крошечный мрак и пытка. Так вот. События все те же самые. И у одних, и у других. Никакой разницы совершенно. То хорошие события, то плохие. Но одни из события делают тяготу и тяжкий крест. Другие – переживают, конечно. И дальше живут. Легко. Или кажется, что легко. Одни дышат, другие – вздыхают тяжело. И поход в магазин за сахаром превращается в мытарство... И люди с тяжелой жизнью с завистью смотрят на баловней судьбы. Не замечая очевидного – события примерно одинаковые. Жизнь похожа. То тепло, то холодно, то светло, то темно, то горько, то сладко...

Все иногда болеют, расстраиваются, имеют проблемы с деньгами, меняют документы, теряют близких – такова жизнь. Ничего не поделаешь. Надо полегче жить, полегче дышать, проворнее двигаться; только это и остается на наш выбор. Жить и дышать. Или выживать и вздыхать. В одних и тех же обстоятельствах...

Как добиться успеха,

рассказывала одна дама. Она лично добилась успеха. Сами посудите: несколько перелетов в неделю в другие города и страны для выступлений. Она много выступает. И спит по четыре часа, и то не каждый день – надо ведь готовиться к выступлениям и летать. Она переодевается прямо в машине, для скорости. У нее там есть плечики для платьев и полочка для туфель. И красится она тоже в машине или в зале ожидания. Телефон у нее не умолкает, а почта ломится от писем, на которые она отвечает. На все. И днем и ночью. Вот видите, опять телефон звонит и мессенджер блямкает. Секунду, сейчас отвечу. А обедает она тоже на ходу, вот, например, сейчас она будет обедать гамбургером и газировкой, прямо в машине. Очень быстро: она приучила себя есть быстро. Ам – и нет гамбургера! Детей своих она видит изредка, раз в неделю. А с мужем пришлось развестись, он не смог выдержать успеха жены. И пока она ни с кем познакомиться не может, ей некогда. Она же добилась успеха! И в день у нее три интервью и несколько личных встреч, а еще Скайп, Вотсап, Вайбер и много других средств сообщения. Вот что такое успех! Надо к нему стремиться.

Может, не надо. Неудобно обедать в машине и переодеваться в туалетах аэропорта. Спать по четыре часа три раза в неделю и постоянно куда-то бежать и лететь. И отвечать на сообщения в три часа ночи тоже неудобно. И остаться одной среди толпы – очень грустно. Успех – это когда на душе хорошо. Когда ты счастлив. Когда есть тихие вечера с близкими. Когда ты можешь потратить свои деньги с удовольствием на отдых. Когда ты можешь полежать на диване с книжкой или фильм посмотреть, обняв детей и мужа. Или посидеть на крылечке в саду, полюбоваться на цветы и на небо – вечером оно очень красивое. А потом вечер проходит и наступает ночь. Солнце быстро садится... Жизнь коротка. И потратить ее на успех – может быть, неразумно?.. Хотя у каждого свое представление об успехе и счастье.

Одна женщина толкнула старушку

Ну, бывает такое. Она сильно торопилась, старушка медленно шла. Как нарочно, очень медленно переставляя ноги в ботах старушечьих. А женщина торопилась, была раздражена, неприятности у нее были, она плохо себя чувствовала и с мужем поругалась. И толкнула не сильно, но ощутимо. И сказала раздраженно: «Быстрее не можете, что ли?» И старушка поглядела на нее голубыми глазами, почти белыми от старости. И сказала тихо и грустно: «Не могу!» Вот такой мелкий инцидент. Жалкий жизненный случай. После которого болит душа, сердце, вообще непонятно, что болит, но даже дышать тяжело и невыносимо... И все так быстро случилось, и уже женщина почти забралась в маршрутку, как вдруг она поняла вот что: «А как я теперь буду жить?» Как теперь жить, есть, спать, работать? Это поймут те, у кого есть душа и совесть. И кто испытывал такие муки – ах, какие они долгие... Иногда – пожизненные... А может, и потом не свои грехи вспомнишь, а вот эти тихие слова и взгляд старческий, беззащитный? Это хуже грехов, наверное.

Женщина выскочила из маршрутки. Ее приняли за ненормальную. И бежала по улице и боялась, что не увидит старушку. Но та далеко не ушла. Стояла и не знала, как дорогу перейти. Растерянно озиралась. Она же медленно шла. И женщина подбежала к ней и стала просить прощения. Как дети просят. Безыскусно, просто, со слезами. Она превратилась в ребенка, эта женщина сорока с лишним лет. И просила простить. Она больше так не будет! Простите! И ста-

рушка сначала удивленно смотрела – она привыкла, что ее толкают. Тех, кто медленно ходит, часто толкают. А потом поняла и женщину простила. И говорила, что прощать-то не за что. Это ничего страшного. Это мелочь. Это пустяки!

Вот мелочи-то и мучают. Глупости. Пустяки. Мелкие случаи и слова, сказанные не со зла, а в раздражении и в спешке. Мы все бежим и опаздываем. Переживаем. Злимся. Но толкать никого не надо. Вот особенно случайно толкать не надо, чтобы не каяться всю жизнь и не плакать от стыда. Грехов и так достаточно и всяких проступков. Но больше всего мучают пустяк и мелочь. Почему-то так...

Послание в бутылке

бросают в океан – это, наверное, самый безнадежный способ отправить письмо и получить ответ. Только представьте себе бутылку и размеры океана. Это даже не иголка в стоге сена – это совсем невообразимое сравнение. Однако люди бросают бутылки с посланиями – от отчаяния. Или от наивности. И самое поразительное, что эти послания находят! Вот оно, Провидение и Узор Судьбы, как это называл Шопенгауэр. Дети капитана Гранта нашли бутылку с письмом от отца – какая романтическая выдумка! Однако такое на самом деле случилось. Судно захватили контрабандисты, кто-то из экипажа бросил бутылку с мольбой о спасении – и через три дня эту бутылку нашли и всех спасли. Вот так. Это реальный факт. Или один пастор проповедовал о вреде алкоголя. Его мало кто слушал... И пастор свои проповеди стал упаковывать в пустые бутылки и бросать в океан. Он свято верил в свои проповеди и в неисповедимость путей Господних. А потом этот пастор начал получать письма, уже не в бутылках, а по почте. Незнакомые люди горячо благодарили его за его послания – они выловили случайно бутылки, открыли и прочитали проповедь. И это их так потрясло, что они сочли находку знаком свыше. И перестали убивать себя алкоголем, спаслись и протрезвели. И от всего сердца благодарили спасителя! Или один моряк 22-летний бросил в море бутылку с письмом к незнакомой красавице. Написал, что он очень одинок и хотел бы полюбить и жениться! Бутылку выловил рыбак, отдал своей племяннице, и она ответила моряку: дескать, я не красавица, наверное. Но это знак свыше. Давайте встретимся! Они встретились, полюбили друг друга и поженились. И стали жить счастливо.

Если совсем одиноко, если подступило отчаяние и нужна помощь или любовь, можно написать послание, запечатать его в бутылку и бросить в море. А можно просто написать. То, что написано, не стирается и не исчезает. Оно каким-то образом доходит до адресата, рано или поздно. Доходит до того, кому предназначено. Главное – правильно указать свои координаты и имя в конце письма. Как работает этот способ – тайна и загадка. Но он работает. Хотя это так же странно, как отправлять письмо в бутылке, бросая ее в океан, – но эти письма доходят. Иногда доходят именно до тех, кому они предназначены...

Лев Толстой всего боялся

То есть он был храбрый. На войне отважно себя вел, с разъяренной медведицей дрался, имение в карты азартно проиграл, высказывал свои идеи открыто... Но он боялся грозы, просыпанной соли, несчастливых чисел, призраков и вообще – многих снов и предчувствий. Тревожный он был человек и чувствительный. Он понимал, что жизнь непредсказуема и что угодно может случиться с кем угодно и когда угодно. Планирует человек свою жизнь, похвально богачеством, ждет счастья, любви, а тут бац! – и что угодно может произойти. И Толстой изобрел свой способ психологической защиты. Он в конце каждого письма с планами и надеждами писал три буквы: «ЕБЖ». Попрощается с адресатом и припишет: ЕБЖ. Эти буквы очень ему помогали. Прожил Толстой долго, сохранил здоровье, ум, был он богат и вообще:

графом был и поместье имел. И всемирную славу. Может, буквы помогли? Они означали «если будем живы».

Так и есть. Если будем живы – все получится. Все наладится. И с родными свидимся, и денег заработаем, и выздоровеем, и успеха добьемся, и к морю съездим, и забудем плохое, избавимся от печали... ЕБЖ – вот это главное. Пока Ж, все Б нормально. И даже хорошо. И соль просыпанную переживем, и несчастливый день, и грозу. ЕБЖ.

Кто завидует злобно чужому счастью – пусть его получит

Вместе со всем остальным, конечно. Вместе с судьбой. Одно без другого не бывает. Завидовали царю Поликрату, который купался в роскоши, – а кончил жизнь на вертеле. Его заживо изжарили враги в разоренном царстве. Так пусть получают счастье Поликрата, не жалко! Пусть берут. В комплекте с судьбой. Завидуют успеху спортсмена – пусть получают успех. И порванные связки, больной позвоночник и непрерывные тренировки с утра до вечера. Вставай с уютного дивана и беги или дерись! Сейчас же! А то счастье потеряешь и публика от тебя отвернется. Завидуешь подруге – получи заодно ее болезни и детские страдания. Токсичную мать, как у нее была. Побои. Оскорбления. И тяжелую болезнь, которая ее ждала, – теперь это твоя болезнь. Вместе с домом и должностью подруги. Получите счастье великого актера! И его депрессию в комплекте. И потерю ребенка – ах, завистник забыл, что актеру пришлось такое пережить. И счастье политика получите. Вместе с тревогами, страхами, покушениями на его жизнь и преследованиями. Все можно получить только в комплекте, уважаемые завистники. Просто нормальные люди не особо распространяются о своих тяготах. Не знает завистник обстоятельств чужой жизни. И никто не знает, сколько он проживет. Так что можно еще и свой век укоротить очень, получив чужое счастье. Сто раз надо подумать, прежде чем сказать: ах, тебе-то хорошо! Отдай мне свое счастье!

Чужое счастье – как чужие туфли. Красивые и блестящие. На три размера меньше. Пусть наденут и носят завистники наши туфли – только чтобы снять не могли. Сами выпросили у судьбы. Сами сетовали и сравнивали. Так пусть берут! И не плачут потом. А если и заплачут – не жалко. Сами выпросили наш крест...

Не верить в опасность очень глупо

С одной стороны. С другой стороны, все это очень странно. Мария Кюри работала с радиоактивными веществами. До сих пор ее вещи и рабочие тетради так звенят и светятся, что их хранят в свинцовых ящиках. И на груди Мария Кюри носила кулон с радием. Красиво и оригинально. И говорят, что она от радиации умерла. Это закономерно и печально. Только она умерла в 66 лет. И имела двух здоровых дочерей. Одна из них в детстве помогала маме носить рентгеновский аппарат. Они вместе делали людям рентген. Без всякой защиты. И тоже ничего страшного не случилось. Как это так? Американский врач Форт в начале XIX века отрицал заразность лихорадки. И отважно пил мочу больных людей. И ел то, чем их тошнило, извините. И не заболел! Хотя эта лихорадка страшно заразная, как выяснилось позже. Даже если бы она была не заразная – можно было бы чем-нибудь другим заболеть. Но доктор оставался совершенно здоровым! Изобретатель вазелина его изобрел, и страшно этот продукт ему понравился. Он наносил на глазах у публики себе сильные ожоги и порезы, мазал вазелином – и все проходило! Он и королеве Виктории дал вазелин. Угостил и поделился. И сам съедал каждый день ложку вазелина. Прожил 96 лет и все вазелин расхваливал. Хотя я очень сомневаюсь, что от вазелина пройдет на глазах ожог. И поэтому – понимаете? – он и не пройдет у меня. Потому что я сомневаюсь. А он не сомневался и верил! Как профессор Петенкоффер не сомневался, что нет никаких холерных вибрионов. Глупости все это и обман. Он взял и выпил

полную пробирку холерных вибрионов. Тьфу, сказал, глупости какие. И не заболел да, и все. Прожил почти сто лет, а потом застрелился – не хотел быть дряхлым стариком.

Как это так? А вот так устроена психика и воля. Может, не у всех, конечно. Но плохое чаще происходит с теми, кто в него верит и боится. А сильный духом человек, верящий в вазелин, может его есть ложками и отлично себя чувствовать. Королеве Виктории, кстати, вазелин тоже понравился. Вкус ничего так, приятный. Она тоже долго прожила...

Зачем мне это дано?

Что дано, то дано. Как в задаче в учебнике математики. А ответ надо найти самостоятельно. В крайнем случае можно в конце учебника посмотреть. Но решать все равно придется.

Одной женщине изменил муж. Не просто изменил, а выяснилось, что он имел длительное увлечение вне брака. И не одно – так бывает. Это было ужасным потрясением для Натальи. Она была верной, преданной матерью троих детей, уже взрослых. И всю жизнь посвятила семье. Безоглядно верила мужу. Ей в голову не приходила мысль о том, что ей могут изменить, – часто именно с такими женщинами и случается такое. Вся ее жизнь оказалась бессмысленной, так она думала. И все думала: зачем ей это дано? А муж особо не переживал и не извинялся. Он сказал, что все так живут. Не надо быть наивной дурой, Наташа! Такова жизнь! Давай жить дальше! Она стала дальше жить в каком-то оцепенении, как во сне. Все рухнуло. Но все шло как обычно. И она все мучилась: зачем это случилось? Это жестокое разочарование? Этот удар? И терпела, жила, раз все так живут.

А потом она встретила друга юности, который, как выяснилось, все эти годы ее любил. И он ей открыл свои чувства; он ее нашел в сети. А она ему рассказала о своей жизни – он понял. В общем, случилась любовь. Родственные души встретились. Никогда в жизни у Натальи не было таких чувств, такой любви. Был долг, ответственность, мораль, верность, преданность, самопожертвование. И она от мужа ушла, развелась. И вышла замуж за любимого человека. И поняла, зачем ей были даны условия задачи. Если бы не открылись глаза на мужа и его истинное отношение – она бы в жизни не увлеклась никем. И не узнала бы любовь и счастье. Измена и обман дали ей моральное право уйти, исполнив свой долг. И совесть ее не мучила: дети ее поняли. Да и муж, поняв, что квартира остается ему, повздыхал да и смирился. И даже поздравил со свадьбой. Не было у него даже ревности почти – так бывает. И вот зачем нам иногда что-то плохое дано? Не сразу понимаешь зачем. Ответ в конце учебника. Но задачу придется решать самостоятельно...

Историю про уродливую собаку

мне рассказали. Про очень уродливую собаку. Которая даже не на собаку похожа, а на осла. На осла из мультфильма про Шрека. И так же прыгает и кривляется. И размером с осла почти. Еще она поросла жесткой щетиной, особенно лицо. То есть улыбающаяся морда. И ноги кривые. И попа неприличная совершенно. И прыжки, и улыбка во всю щетинистую морду...

Эту собаку купила одна гламурная девушка-цаца. Ее так и звали в парикмахерской, где она работала, – Цаца. Или Фифа. И советовали поправить корону, потому что вид был заносчивый. И она ни с кем не дружила из мастеров. Ходила вся такая гламурная, на шпильках и не принимала участия в вечеринках. И у нее даже молодого человека не было, потому что понятно – кто к такой цаце подойдет? И вот эта цаца учудила: купила за пять «тыщ» рублей уродскую собаку. У соседа-алкаша, который собаку бил и не кормил. И эта высокомерная дура предложила ей собаку отдать. Сосед был пьян, но не глуп. И заломил цену – пять «тыщ» рублей! За меньше друга не продам! И продал; она заплатила!

А потом на потеху публике стала с этой уродской собакой гулять. Идет такая гламурная цаца на каблуках, а с ней – вот этот осел из «Шрека» с голой попой и улыбкой на щетинистой морде... Все во дворе хохотали и пальцем показывали. А потом к цаце подошел мужик с щетинистой мордой и вообще – страшного вида. Вылез из роскошного джипа и подошел. И сказал: «Здравствуйте! Я давно к вам хотел подойти, но стеснялся – вы очень красивая и изящная. А я не очень. Я боями без правил занимаюсь. Меня Вова зовут. У меня в вашем доме тетя живет, я приезжаю ее навестить. И вы мне очень понравились. Но я стеснялся к вам подойти. А теперь увидел вашу собаку, и стеснение прошло! Какая милая собака! Давайте вместе с ней гулять!»

И они теперь вместе гуляют с уродливой собакой. Никто больше не хихикает. Все вежливо здороваются! И эта цаца замуж скоро выйдет за этого отличного мужика с щетинистой мордой. Который похож на Шрека из мультфильма.

Эту замечательную историю мне рассказала парикмахер Лена, а я вам пересказала своими словами. Это отличная история! И Лена над цацей не смеялась, нет. А даже помогала брить собаке морду, чтобы сделать ее немного симпатичнее. Но, как видите, и так все хорошо получилось. За пять «тыщ» рублей. Морда – это не главное. Главное – сердце. Душа. И любовь.

Цену чужому труду

тогда поймешь, когда им займешься. Только тогда можно решить: дорого или дешево. Только тогда можно торговаться или возмущаться, жалуюсь на дороговизну. стакан земляники стоит дорого! Я с утра стакан земляники насобираала сама. Мирное и легкое занятие. Ничего трудного. Подумаешь, ползаешь в высокой траве и ищешь ягодки. Срываешь и складываешь. Наклонишься, поползаешь немного и сорвешь. Сколько в стакане ягодок – примерно столько раз и наклонишься. Оводы кусаются и комары. И ядовитая мошка, от которой никакие репелленты не помогают, – она прямо в глаза норовит укусить. Еще клещи могут быть в траве. И змеи. И душно все же сегодня... А всего-то стакан земляники! За сколько вы его продадите, если собираете сами? Я лично даже не знаю, за сколько бы я эту землянику продала.

И так с любым трудом. Когда видишь стакан земляники – кажется, это должно стоить три копейки. Когда сам прособираешь ягоды в лесу – мнение изменится. Чужая работа только кажется легкой. Но для некоторой работы надо еще и учиться лет семь. И талант иметь. Легких работ не бывает почти. И все, что в поте лица собственноручно и лично сделано и собрано, не может дешево стоить. За бесценок покупать чужой труд грешно. За бесценок только дети и бедные старушки продадут свой стакан земляники, чтобы хлеба купить. Не надо обесценивать чужой труд. Надо попробовать: легко это или не очень? Тогда станет понятно, сколько стоит стакан земляники. Который вполне можно набрать самостоятельно. Это же легко...

Если сказать себе: «Я хорошо себя чувствую,

и у меня ничего не болит», это не подействует, скорее всего. Даже если громко сказать и с выражением. В приказном порядке. Или если сердцу приказать правильно работать: «Стучи правильно!» – тоже ничего не произойдет.

А вот одна женщина страдала аритмией. Лечение не давало результата. А потом она совершенно выздоровела; вот как она это сделала. Она представляла маленькую девочку, которая качалась на качелях. И воображала, как девочка раскачивается и мерно качается: вверх-вниз, вперед-назад, туда-сюда! Чем более мерно и спокойно качалась маленькая рыженькая девочка, тем лучше работало сердце. А потом и вовсе исцелилось и стало ровно стучать: тук-тук!

Или другая женщина медитировала, самовнушением занималась – бесполезно. У нее опухоль была. А потом не стало опухоли – она воображала маленьких зубастых существ, отваж-

ных и хищных. Крошечные существа нападали на черное страшное чудовище и зубами откусывали кусочки. Пожирали чудовище. Черную массу зла. Острыми зубками так и сожрали эту грозную громадину. Ам-ам!

Врач потом объяснил, что так пациентка представляла себе клетки-киллеры, которые действительно убили опухолевые клетки. Помогли лечению, которое сначала не давало результатов. Сила образов огромна; образы гораздо древнее слов. Там, где словами трудно объяснять и оперировать, приходят на помощь маленькие девочки на качелях, добрые собачки или энергичные зубастики. Волшебники, феи, гномы, человечки, звезды и океан – что угодно. Символы лечат. Образы воображения спасают. Можно контролировать организм не словами, а образами. Лечить и защищать себя.

И слушать тех, кто умеет образы создавать и передавать: рыженькую девочку или маленького храброго пони, который постепенно вывозит тележку из опасной пустоши – в цветущий розовый сад...

«Lieben und arbeiten» —

так отрывисто, по-стариковски ответил доктор Фрейд на вопрос: «Что человек должен делать хорошо?» Все ждали, что Фрейд пустится в пространные рассуждения о важности психоанализа, погружении в бессознательное, научит анализировать свои потаенные сексуальные желания и посоветует изучить свое либидо. А он вот так ответил: «Любить и работать». И все. Если любить и работать хорошо – лечиться у психоаналитика не придется. Или у психиатра. Потому что хорошо любить и работать может только психически и психологически здоровый человек.

Свободный труд не по принуждению, который соответствует нашим способностям и способен нас хорошо обеспечивать, – залог здоровья и долголетия. Способность бескорыстно любить другого без претензий, дикой ревности и потребительства – тоже залог психического здоровья. Если человек хорошо делает свою работу и испытывает удовлетворение от результата, если он кого-то любит всем сердцем – с ним все в порядке. Это главные составляющие счастья – которое мы можем не осознавать. Но оно есть. Счастье – в гармонии с собой и с миром. Все остальное не будет ранить слишком сильно и разрушать, пока мы способны «lieben und arbeiten», любить и работать хорошо. Но это сложное умение, трудный путь. Никто не придет и не сделает нас счастливыми; только мы сами можем этого достичь. Если научимся любить и работать хорошо. Правильно. Искренне.

Воздушные ванны —

это когда ничего нельзя больше предпринять. Ничего нельзя, но что-то все-таки можно. Это давно мы ездили в Кисловодск на неделю, в санаторий. Это вышло дороже Турции, но мы поехали из-за друга. Он тяжело болел, прошел тяжелое лечение, и все было нехорошо. Грустно очень. И очень ему хотелось на курорт, а на море нельзя, на солнце. В Кисловодск вот и поехали – мы там прежде были в этом санатории. Последний подарок старому другу. Он очень хотел. И выдержал перелет и дорогу до Кисловодска.

Доктор Софья Мурадовна выдала нам курортные книжки. Там и нарзанные ванны, и массаж, и специальный душ, и еще много всего. Посмотрела на нашего друга и все поняла. Даже без медицинской карты. Она была настоящий врач, как мой папа. Она увидела, что нашему другу очень грустно – ему ничего не назначили. Ему ничего было нельзя. Ни массаж, ни ванны, ни терренкур – он плохо ходил с палочкой. Но Софья Мурадовна сказала веско: «Вам назначается лечение особое. Самое полезное. Оно вас подкрепит и даст силы. Вам назначаются воздушные ванны. Мы вам кресло поставим на балконе, и вы будете спокойно сидеть в трусиках

и принимать каждый день часовую воздушную ванну. У нас целебный воздух. Все академики это знают. И воздушные ванны творят чудеса! Мы вас тоже будем лечить!» И наш друг воспрял духом. Ведь лечение – это значит, он не безнадежен! Это значит, он как все! Он тоже будет лечиться! Вот и процедуру назначили!

Это было очень важно. И наш друг дисциплинированно сидел в кресле на балконе каждый день. Принимал воздушные ванны и на горы смотрел. А Софья Мурадовна проверяла, правильно ли он их принимает. И ставила галочку в его курортную книжку. И свою врачебную подпись. И строго расспрашивала о состоянии. Немножко на артиста Этуша она была похожа, он Карабаса Барабаса играл в «Буратино».

К концу недели наш друг стал с нами гулять тихонько. И доктор ему разрешила пить полстакана нарзана утром, обязательно подогретого. А потом мы улетели домой, и наш друг еще несколько лет прожил. Что поразило врачей – но вот такой факт. И настроение у него было хорошее, и боролся он до последнего. И все вспоминал Кисловодск и отличное лечение воздушными ваннами...

Люди не бессмертны. И не все болезни можно вылечить. И лечение иногда не имеет смысла. Но это не так. Всегда можно что-то назначить и поддержать человека. Дать надежду. Улучшить его состояние, если нельзя вылечить. Лечить-то можно! Безвредными средствами, от которых может стать лучше. Воздушными ваннами. Чтобы не было безнадежности – она быстрее всего убивает. А Кисловодск я помню добром. И Софью Мурадовну. Отличный она доктор была. Настоящий.

Математика – наука точная

Так, один добрый мужчина всем помогал. Выполнял просьбы, отвечал на вопросы, оказывал поддержку... И постепенно его собственные дела пришли в упадок. Он чувствовал себя уставшим; силы куда-то уходили. И на работе им были недовольны – продуктивность труда упала. И засыпал он за рулем. Психолог мужчину выслушал и предложил на листочке подсчитать все поступившие за неделю просьбы о помощи. И время, которое он потратил, устанавливая другу программу на компьютер. Поднимая упаковки ламината в квартиру другого друга. На то, чтобы встретить знакомых из аэропорта. На то, чтобы поменять колеса на машине знакомой. На то, чтобы выслушать жалобы приятеля, который имел привычку выпить и звонить ночью. На то, чтобы помочь коллеге выполнить его работу. На то, на это... Просто посчитать цифры. Никаких убеждений и разъяснений! Просто цифры напишите. Мужчина подсчитал примерно и записал: 24 часа. Сутки. А в месяц – четверо суток. 96 часов работы. Дополнительной и бесплатной. Немудрено устать и утомиться. Это время он отнимал у своего сна, отдыха, общения с любимой девушкой, от учебы и саморазвития. Он устал, отупел и стал плохо справляться с работой – посчитайте, на сколько удлинился его рабочий день. Вот мужчина посмотрел на цифры, потом на психолога, потом подумал и переменил свое поведение. Из аэропорта можно вызвать такси. Если денег хватило на путешествие в экзотическую страну, должно и на такси остаться. За погрузку ламината можно было грузчикам заплатить – это немного. Колеса тоже за деньги можно поменять или мужа попросить. Выяснилось, что это не помощь страждущему мужчина оказывал; он просто даром батрачил на других. Работал грузчиком, психотерапевтом, автослесарем, таксистом...

Иногда надо посчитать. Просто посчитать свои трудозатраты. И отличить помощь от дармового труда. И баланс сил выровняется, как у этого мужчины, которому математика очень помогла...

Отношения с другим человеком

определяются мерой ответственности, которую он готов на себя взять. Если это взрослый и психически здоровый человек. Может быть, это абсолютная формула отношений. Любых: личных или деловых. Если ответственность понимает и принимает – все будет нормально. Может, не идеально. Может, не прекрасно. Но в целом – нормально сложатся отношения. Можно на это надеяться.

А если не берет ответственность – вам придется ее нести. Кто-то же должен. Но далеко уйти в таких отношениях не удастся. Это не любовь, не дружба и не совместный труд. Это взрослый, обслуживающий материально и эмоционально ребенка. Который не очень-то ценит обслуживание: ведь так и должно быть! С самого начала многое понятно. Опоздал, не пришел, забыл, позвонил или написал двадцать сообщений ночью, чтобы узнать элементарную вещь, а потом все равно забыл или не сделал; не извинился за отнятое время, взял и не вернул вовремя, пообещал и канул в воду... Потом появился как ни в чем не бывало – вроде все снова хорошо. Нет, нехорошо. И не выйдет ничего хорошего с человеком, который не делит ответственность с нами... Он милый, может быть. Но он нас не любит и не уважает. Потому что любовь и уважение – это ответственность...

На улице молодая женщина

запнулась и упала. Никто не заметил, как она грохнулась, – а упала она очень больно, как в детстве, плашмя, коленями и руками. Каблук зацепился за что-то. Даже смотреть больно. Я попыталась из машины вылезти, мы на светофоре стояли. Но к женщине уже подбежал ее молодой человек. Он просто немного ушел вперед, потом оглянулся и бросился к ней. Стал поднимать – она такая полная, тяжелая, он довольно хрупкий, в очках. Такой типичный отличник-«ботаник» на вид. Остальные люди шли мимо – ну, это нормально. Чего глазеть? Тем более уже поднимают, все в порядке. У всех свои дела. Все спешат на работу или еще куда-то. Вот он ее поднял с трудом, стал смотреть на коленки, присел, что-то говорит тихонько, сочувствует – как мама с трехлетним ребенком. Хотя женщина его гораздо крупнее. И так она начала на него кричать! Так махать руками! Лицо ее исказилось от гнева – всю боль и обиду она на него вылила. А он ничего. Он только ее осматривал, что-то утешительное говорил. А она кричала и ругалась ужасно просто. Потому что ей было больно. Обидно. Я понимаю.

Так люди устроены – кричат и злятся на того, кто поднимает. На близкого, который бросился, подбежал, протянул руку, осмотрел ушибы, пожалел, лекарства принес в больницу, если нужно, позвонил и спросил, как себя чувствуешь, постарался помочь... На близких и выливают боль, и срывают сердце. А не на тех, кто идет себе мимо, по своим делам. Которым нет до нас дела – ну, это же посторонние люди, прохожие. А на своего можно и заорать, и руками замахать, потому что он рядом, значит, он и виноват в наших бедах!

Но потом они вместе пошли. Эта полная молодая женщина прихрамывала и опиралась на своего молодого человека в очках. А он ее вел и обнимал. И что-то утешительное говорил на ухо. Он простил. Даже не простил, понял. Может, и не заметил. Он о ней больше беспокоился. И обнимал ее, как полного заревавшего ребенка. Это тоже – про близких. И про любовь.

Не всегда надо гордо уходить,

особенно если уходить некуда. Пока некуда. Вот моего знакомого Мустафу взяли на работу в автосервис. Смилоstinивились. И всячески измывались. Потому что он по-русски плохо

говорил, хотя он россиянин. Но из такой глуши, что говорил плохо по-русски. И выглядел плохо. Носил калоши и трико – у него просто ничего не было. И в автосервисе его звали просто «чурка». Он доехал и дошел до Питера из своей башкирской деревни, вот как дело было.

Решил – и дошел, как Ломоносов. Он работал очень много, жил там же, среди машин и запчастей. И над ним издевались, а он молчал. Только работал. И вечером куда-то уходил. Потом ночью приходил, ел растворимую лапшу и спать ложился. Рано утром снова работал. На него кричал начальник и обзывался. А Мустафа молчал, только вздыхал и глаза заводил к небу – молился, может?

Ну вот однажды начальник на него начал орать. Обзываться. А молчаливый Мустафа на чистейшем русском языке сказал неспешно, раздумчиво: «Уж больно вы, гражданин, привередливый. Это вам не так и то не этак. Ухожу я от вас. Я выучился на автослесаря самого лучшего разряда. И меня берут в хороший сервис. И комнату я снял. Буду ее покупать в ипотеку. Так что давайте мне мою трудовую книжку и все, что положено. Две недели я отработаю – и адыю, господа хорошие!»... Все чуть в обморок не упали. А я очень смеялась, когда он рассказал эту историю. Пока они издевались и работой морили, он учился. И выучился. Потому что ежели человек пешком пришел в Петербург, есть у него характер и сила воли. А то, что молчит, – ну, характер у нас такой. Мы молчим иногда. Но до поры до времени. Учимся. И готовим сюрприз для тех, кто издевался...

«Это нормально!» —

так вам будут говорить. Так один пожилой начальник сказал молодой сотруднице, когда попытался ее за грудь схватить. И на возмущение так отвечал: «Это нормально!» Вот это больше всего и убивает, и мучает, и даже заставляет сомневаться – а вдруг это действительно нормально? Так и надо? Все так живут и считают нормальным? Изменник говорит жене, что измена – это нормально! А вот истерика и плач – ненормально. Лечиться надо! Хам тоже говорит: «Это нормально! В сети все так общаются и в жизни!» И вор уверяет: это нормально! Воровать никто не запрещал. Толкнули, оскорбили, грубо пошутили, высмеяли, обокрали, изменили, схватили за грудь – это нормально. Меня в первом классе учили, что доносить на родителей – это нормально. Павлик Морозов донес. И это нормальный поступок нормального пионера. А людоед вам скажет, что есть людей – нормально. Все едят. Все так поступают, понимаете? Это вы ненормальный со своими принципами, убеждениями, доказательствами, требованиями. И Диккенсу в Америке сказали, что плагиат – это нормально. Жалко, что ли? Пусть люди читают хорошие тексты, радуются. Какой суд? Вы что, ненормальный?

Если душа говорит, что происходящее ненормально, больше никого слушать и не надо. Особенно тех, кто горячо уверяет, ударив или оболгав, – это нормально! Кто нарушает границы или требует от вас уступок, принятия, терпения, толерантности – это же нормально, быть терпимым. А протестовать – ненормально. Но именно там, в душе, – мерило нормальности. Закон. Бог. Так Кант считал, а до него – все древние философы. И душа отлично понимает, что нормально, что – ненормально. Вот этот голос и надо слушать. Это нормально...

Императору Марку Аврелию

легко было быть добрым. Он много написал наставлений, как быть добрым и хорошим человеком. Сидит во дворце и пишет. Раб держит перед ним дощечку для письма, а два других раба обмахивают опахалами. И еще два раба держат светильники. И еще два стоят с блюдами фруктов. Третий вино наливает в кубок. Рабыни танцуют, и маленький оркестр из рабов играет приятную музыку. А добрый Марк Аврелий пишет доброе и мудрое – мне его книга очень нравится. А попробуйте быть добрым, если это вы опахалом машете. Или танцуете. Или пашете

землю. Или сражаетесь на арене. Или на рынке торгуете. Может, иногда получится кому-то слово сказать хорошее или хлебом поделиться – вот и вся доброта. И написать о ней просто некогда да и не на чем – дорог пергамент. И некому держать светильник, ведь домой только ночью приходишь. Темно. И есть два вида доброты: императорская доброта, когда поучают, утопая в роскоши и неге. И такая маленькая, невидная, незаметная, когда бездомную собаку покормил или старику помог по ступенькам взобраться. Или, раздражившись, все-таки дал нищему медную монетку – одну, потому что было всего две. Вот эта вторая доброта – она главная. И трудная. И про нее мало кто знает... Ею и живут простые люди.

А сын доброго императора по имени Коммод вырос ужасной сволочью и мерзавцем. Потому что доброму императору некогда было заниматься его воспитанием – он о добре писал и мыслил о хорошем. Так часто случается, кстати...

Поэт Некрасов был блогером,

хотя интернета не было тогда. Но в газетах он гневно обличал зло. Вот, например, мальчишки имели привычку вскакивать на запятки кареты и кататься. Вроде как на колбасе у трамвая, хотя трамваев тоже еще не было. А мальчишки – были. И кареты. И Некрасов описал в стихах ужасный случай: злой барин приказал кучеру вбить гвозди в эту самую приступочку – в запятки. Мальчик прыгнул, чтобы прокатиться. Поранил ногу. И в страшных мучениях умер от заражения крови. Так Некрасов горестно и пылко описал этот страшный случай человеческой жестокости, что наутро потрясенные читатели вышли на улицы и стали организованно ловить кареты и осматривать запятки – нет ли гвоздей? Одну карету поймали: гвозди вбиты в запятки! Разъяренные люди окружили карету и стали требовать, чтобы хозяин вышел. Хозяин вышел. Морозной пылью серебрился его бобровый воротник. Пригожий солидный барин. Сам Некрасов и вышел. Это была его карета. Вот такой произошел случай.

Поэт-блогер не знал, наверное, что кучер постарался и от мальчишек вбил гвозди. Но получилась неприятная, мягко говоря, история. И потому, прежде чем обличать кого-то, надо сперва посмотреть – обойти карету, в которой едешь, и посмотреть – нет ли гвоздей. На себя надо оборотиться, как советовал другой поэт-блогер, Крылов. Если все нормально – можно обличать. Если нет – лучше достать гвозди сначала...

Мечты сбываются

Иногда способом странным и неожиданным. С мечтами все вообще странно: из ниоткуда ничего взяться не может. А вот из того, что дано, вполне может получиться что-то хорошее и даже прекрасное. Если приложить небольшие усилия, конечно. Одна женщина мечтала о саде. О таком прекрасном саде с розами, тюльпанами, пионами, с яблонями и вишнями, с дорожками, посыпанными песком, с прудиком, а на глади воды – кувшинки желтые. Мечтала; а откуда саду взяться? Если в наличии всего лишь комната в коммунальной квартире на первом этаже. Соседи пьющие. И ничего больше нет, только крошечная пенсия – такая вот жизнь. Женщина приехала в возрасте уже из бывшей республики; на комнату хватило в отдаленном районе. И все. Закат жизни. Только мечты о саде не оставляли. И эта женщина, Лена, вот что сделала: она под окном разбила садик. Натаскала земли, цветы посадила. Обломками кирпичей обложила клумбы. Разные цветы: душистый горошек, нарциссы, анютины глазки... И посадила кустики, выкопала в лесу, там рядом был лес, на этой окраине. И вскопала несколько маленьких грядок, посадила укроп и редиску. Это был тяжелый довольно-таки труд, но Лена радовалась. И летом было это приятное занятие очень: что сидеть в комнате и дышать табаком и перегаром, слушать вопли соседей? Вот она и разбила садик. Как бы свою мечту исполнила. И грустно улыбалась: вот и сбылась мечта! Вот и мой сад!

А потом к ней подошел мужчина; он вышел из машины и сказал: «Это вы все сами сделали? Своими руками?» Лена кивнула; она поливала цветы из лейки. Ну вот, этот мужчина предложил ей работу садовника. Он как раз ехал и голову ломал, где найти садовника. И нашел – его желание тоже сбылось. И теперь эта Лена живет в опрятном домике, занимается любимым делом и у нее есть сад! Это не ее сад, конечно. На такой сад ей за всю жизнь не заработать было бы. Но все равно все хорошо у нее, и она очень довольна работой, зарплатой и своей жизнью. И своими цветами, конечно...

Если бы она дома сидела и ни о чем не мечтала, так и прошел бы остаток жизни. В бедности, в сырой маленькой комнате, с дикими соседями... Но она вышла на улицу и стала строить свой сад. Свою мечту. И мечта сбылась – мечты сбываются. С поправкой на обстоятельства, возможности, ресурсы, возраст... Но сбываются, если хоть что-то делать. Что-то строить и создавать.

«Все, что меня не убивает,

делает меня сильнее!» – так Ницше сказал, потом сошел с ума, а потом умер. Потому что это красивые слова, но это неправда. Все, что нас не убивает тотчас, убивает понемногу, незаметно. Убивает нашу доброту и доверчивость. Нежность и искренность. Открытость, щедрость, ясный взгляд и мягкое сердце... Обман, предательство, низость, неблагодарность, жестокость, несправедливость могут не сразу убить. А по капле, по капле... Стерпим, выдержим, рана заживет. Шрам останется – грубая кожа. И так постепенно этой кожей и обрастешь, сам не заметив – как это получилось? И можно себя утешать – я стал сильнее! Да. Но в душе еще одна струна порвалась, еще один хрустальный колокольчик затих. Что-то или кто-то там умер, в душе, – добрая фея или маленький ангел. Которые были нашей частью. И уже точно знаешь, как надо ответить на удар. Как – на жестокое слово. Как дать сдачи, если нужно. И точно знаешь, что могут ударить – просто так, ни за что. Или вместо благодарности. И ничуть этому не удивляешься. Привык. И научился терпеть или защищаться. Но что-то безвозвратно утрачиваешь с каждым ударом, предательством, разочарованием. Навсегда это уходит и умирает. И становишься сильнее, да. Но за счет других важных качеств.

Все, что меня не убивает, просто убивает не сразу. Но делает сильнее или бесчувственнее? – кто знает. Надо поменьше того, что убивает. И тех, кто убивает, тоже поменьше. Потому что они все равно – убийцы. Убийцы чужих нежных душ и добрых порывов...

Икигай —

это то, ради чего мы живем. Ради чего просыпаемся утром и проживаем день до вечера. Но икигай отличается от долга и необходимости – в нем есть радость. Что нас радует, вдохновляет и заставляет жить? Что заставляет набраться сил и терпения, чтобы вынести тяготы? На Земле есть «голубые зоны» – это места, где много долгожителей. Места, где люди живут дольше и чувствуют себя лучше. На одном японском острове женщины до 92 лет в среднем жили и мужчины почти столько же. Вот они и объяснили про икигай. Это когда есть ради чего жить. Свой личный смысл жизни есть.

Он может быть маленьким и незаметным для других, свой икигай. Можно ради семьи жить или ради одного человека даже. Можно жить своим хобби или добрым делом. Ради работы и достижений можно жить. А можно – ради своего сада. Икигай от глобального смысла жизни отличается тем, что он радостный. Приятный душе. В икигай есть удовольствие и энтузиазм. То, что заставляет сердце улыбнуться, – вот что такое икигай. Наш личный маленький икигай, наш моторчик, благодаря которому мы живем. Жизнь без радости коротка. И болеет человек потому, что нет удовольствия от жизни. Только долг и ответственность, только необ-

ходимость... Надо найти и ощутить свой икигай. Тревожность снизится, появятся силы, перемены других станут неважными – так мозг реагирует на икигай. Пусть он будет у каждого доброго человека. Надо только прислушаться к себе и спросить свою душу: в чем мой икигай? В чем моя радость жизни?

Человека больше всего ранит

даже не сама измена. Хотя это страшная рана и боль. Измена ранит; а эмоциональная измена ранит смертельно. Иногда – убивает. Одна женщина страшно заболела – из-за чего? Да из-за не такой уж страшной вещи – она нашла переписку мужа с его возлюбленной. Случайно нашла, так бывает. И больше всего ее потрясло, что в переписке были нежные слова и ласковые прозвища, комплименты и даже стихи! Стихи о любви. Посвященные этой другой женщине. А ведь всю жизнь муж был молчаливым и сухим. Холодным. И никогда не говорил о любви; только кивал иногда, когда жена спрашивала: «Ты меня любишь?» И жена спрашивать перестала и считала, что все так живут. И жила, работала, растила детей, а потом немного состарилась – хотя нет, много. Женщины, которым не говорят добрые слова, сильно стареют и быстро. Но жили они довольно хорошо! И жена была здорова! Пока не нашла эту переписку. Она почувствовала себя преданной, обманутой, нелепой и старой. Она читала стихи про любовь – и даже не плакала. Сердце ее горело в огне; и сгорело. Вот это ее убило – эмоциональная измена. Ласковые слова и нежность. К другой. И особенно одно слово, «ласточка», – так муж однажды в юности ее назвал. Один раз. И она всю жизнь хранила в душе это скудное сокровище... А потом и его отобрали и отдали другой.

Там измены физической не было: так бывает. Переписка, Скайп, телефон, фотографии... Ничего же не было! – так говорил растерянный муж, когда пришел к ней в больницу. Он искренне не чувствовал своей вины; подумаешь, увлечение. Разве от этого умирают? Иногда умирают. И трудно объяснить, почему так ранит эмоциональная измена; не все поймут эту боль. Когда твоим ласковым именем называют другого и отдают ему то, что тебе давали так редко, так скудно... Он так и не понял.

Один подросток вел себя плохо

Родители переживали очень и водили сына к разным специалистам. Беседовали с ним. Говорили между собой о проблеме и строили планы спасения ребенка. Обсуждали специалистов, разные подходы, устраивали семейные советы... А сын вел себя хуже и хуже. Как ненормальный, извините. Пока один психиатр не объяснил, в чем дело. Он расспросил родителей и сказал: «Так ваш сын пытается сохранить ваш брак». Это странно звучало, но так и было: муж и жена давно не были мужем и женой в эмоциональном смысле. Им не о чем было говорить, они не обнимали и не целовали друг друга, они спали в разных комнатах и вежливо здоровались утром. Они только тогда начинали эмоционально общаться и объединяться, когда с сыном были проблемы. Тогда они бросались спасать ребенка и снова появлялась семья... Подросток не понимал умом угрозу развода, но инстинктивно делал то, что возрождало эмоции и связь между родителями, – пусть негативные эмоции, но они заставляли супругов объединиться! Семья оживала на время. И родители занимались сыном, забыв о своем отчуждении. Дети все чувствуют, все эмоции. И могут болеть даже, чтобы спасти родительский брак. Или чтобы вызвать чувство нужности у одинокой матери, заставить ее жить и бороться, лечить и спасать. Чтобы эмоции вызвать. Это странный подход, но эмоции вообще странная вещь. Их можно только чувствовать, как любую энергию. И проблемы с ребенком всегда сигнализируют о проблемах у родителей. С них и надо начинать решение вопроса.

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.