



Вкус мяты

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

Воздушные ванны

.....
истории,
ОТ КОТОРЫХ ДЫШИТСЯ
легко

Анна Кирьянова

Анна Валентиновна Кирьянова
Воздушные ванны. Истории,
от которых дышится легко
Серия «Вкус мяты. Душевные
книги для добрых людей»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43612284

Воздушные ванны. Истории, от которых дышится легко: Эксмо;

Москва; 2019

ISBN 978-5-04-102135-1

Аннотация

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 Кирьяновой 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.

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. Выражать 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! Из 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 огром-

ными усилиями. Права надо менять – проклятые очереди и пошлины. 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 болят, 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, Ватсап, 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 наступит 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 старушка 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 сто-

ге 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 случалось. 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, похвастается богатством, 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 при-

пишет: 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 изжирили 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 бо-

лезнь, 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 душой, 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, жалуясь на дороговизну. Стакан земляники стоит дорого! Я с утра стакан земляники насобира- ла 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 насобираете 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 собираешь 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, отважных 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 цвету-

щий 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 долгожительства. 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 уме-

ние, 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 назначают воздушные ванны. Мы вам кресло поставим на балконе, и вы будете спокойно сидеть в труси-

ках 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 безнадежно-

сти – 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 переменял 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 трудовые затраты. 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 срываю́т 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 зарева́нного 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. Смиловались. 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 адью, 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 нормально-го пионера. А людоед вам скажет, что есть людей – нормально. Все едят. Все так поступают, понимаете? Это вы ненор-

мальный 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, назаметная, 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 слу-

чай: 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 хо-

рошее 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 голо-

ву 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 необходимость... Надо найти и ощутить свой икигай. Тревожность снизится, появятся силы, пересуды 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. Ино-

гда – 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 объяс-

нить, 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 скучно... 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 чувству-

ют, 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.