

18+

СБОРНИК



# АПРЕЛЬ.2020

*истории реальных людей*

О ТОМ, КАК ИЗМЕНИЛАСЬ НАША ЖИЗНЬ

Наталья Воротягина  
**АПРЕЛЬ.2020. Сборник**

«Издательские решения»

**Воротягина Н. И.**

АПРЕЛЬ.2020. Сборник / Н. И. Воротягина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-987942-4

Участники сборника делятся событиями своей жизни, мыслями и переживаниями, рассказывают, каким был их апрель 2020-го, как они сами изменились за этот месяц. Некоторые участники дополнили свои истории в декабре и рассказали, как изменилась их жизнь.

ISBN 978-5-44-987942-4

© Воротягина Н. И.  
© Издательские решения

## Содержание

Предисловие	6
Олег Астахов, Пермь	7
Яна Жукова, Подмосковье	8
Маша Уточкина, Санкт-Петербург	12
Сергей, Санкт-Петербург	14
Анна, Санкт-Петербург	15
Лиза, Новосибирск	19
Юлия Р., Эльзас, Франция	20
Галина Морозова, Санкт-Петербург	21
Наталья Воротягина, Санкт-Петербург	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# **АПРЕЛЬ.2020**

## **Сборник**

Наталья Игоревна Воротягина *Составитель*

ISBN 978-5-4498-7942-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Предисловие

События весны этого года до сих пор кажутся нереальными. На нас обрушились бесконечные сводки новостей, закрытие границ, новые правила, дистанцирование и неизвестность. Слишком много вопросов и почти не было и нет ответов.

Противоречивость поступающей информации вызвала недоверие сразу ко всем ее источникам. Каждый решал сам, что считать правдой и от чего отталкиваться в принятии решений.

Понимание того, что за любыми глобальными событиями всегда можно отыскать настоящие чувства простых людей, и привело меня к созданию этого сборника.

Книга – не статистическая выборка, и авторы не подбирались специально. Я просто предложила поучаствовать тем людям, на которых подписана в инстаграме сама, и тем, кто подписан на меня. Каждый из нас поделился своей субъективной картинкой. Мы рассказали не только и не столько про то, каким был наш апрель, а про то, какими мы сами стали в апреле 2020-го. Кто-то был в самом эпицентре событий, кого-то они коснулись только слегка.

Это третье издание сборника. Во втором издании, в мае, к нашему проекту присоединились восемь авторов. В этом третьем издании не только появились новые авторы, но и новые истории старых авторов о том, что было после первой волны коронавируса. Скорее листайте страницы дальше и читайте наш обновленный «Апрель.2020».

*Воротягина Наталья*

## Олег Астахов, Пермь

<https://www.instagram.com/astahvdy>

Всё нужно пережить – слова из стихов. Прочитал человек и шагнул дальше.#

Потихоньку привыкаешь к реалиям сегодняшней жизни. Конечно же, ещё бывает пугают взгляд эти замершие будто на паузе безлюдные детские карусели в парке за окном, но...

Но знаете, в последнее время там полно рабочих. Убирают. Красят потрёпанные за зиму скамейки и вообще работают над ландшафтом. Подравнивают усы кустов и, завершая работы, выметают начисто мой многострадальный сквер.

Апрель точно готовится к маю, наглаживает лацканы парадного настроения.

Подожди.

Подожди.

Мы скоро придём.

Включим поярче солнце и перестанем беситься на вчерашнюю ситуацию. Помирился с теми, кого ненароком обидели между строк этих пережитых страхов.

Брат, когда всё это закончится, увези меня на машине загород и давай разведём костёр возле речки, просто пошуримся от дыма. Посидим и посмотрим на то, чего всем нам жадно не хватало этой странной весной.

Ведь и вправду чудакотавое время, на переменах между уроками дочка забирается ко мне на коляску и под ухо хрустит морковкой хр-хр-хр. Жена, закинув на плечи гантели, вместе с такими же спортсменками разбавляет будни спортом, а мама сквозь смех плачет в трубку, лишь услышав голос любимой внучки.

Мы стали ещё больше настоящими и чувствительными.

Слышите?

**НАШ С ВАМИ ОНЛАЙН ТЕПЕРЬ ДО МУРАШЕК.**

И, значит, незряшная была ситуация.

А пока...

А пока апрель наглаживает лацканы и, насвистывая, ждёт май. Брат, когда все это закончится, обязательно увези меня загород.

## **Яна Жукова, Подмосковье** **журналист и редактор, координатор Organicwoman.ru**

<https://www.facebook.com/yana.zhukova.3>

<https://www.instagram.com/yayanazhu/>

1.04

2.04

3.04

4.04

6.04

11.04

20.04

23.04

Впервые за время эпидемии сильно стрессанула.

Я привозила из Москвы папу к себе в дом на выходные, мы тут шурылали по быту на улице и планировалось, что отвезу его обратно днем в понедельник. В воскресенье вечером позвонила его жена Лена и рассказала, что вводят строгий режим самоизоляции. Решили, что спокойнее будет вернуться папе в Москву сегодня же. Лена приехала и забрала его около 10 вечера.

И я осталась тут дико грустная, ощущения как у ребенка, которого навсегда оставили в детском саду. Почти не спала ночь – не сказать, что это была паническая атака, но я испытывала сильный страх, и внутренний контроллер, видимо, решил, что лучше не спать, чтобы не пропустить опасность.

Мой страх – это что в дом заберутся лихие люди в поисках еды, хотя до голодных бунтов еще есть время, надеюсь, они и не начнутся.

А этот страх – он про страх перед лицом неизвестности, общей опасности извне. Хотя когда я занимаюсь физическим трудом в доме или на участке, опасности – нет. Опасность в голове.

Я не стала заставлять себя засыпать. Включила свет в 3 ночи, стала прописывать в тетрадку все свои страхи, накатала 3 страницы, выгрузила их. Потом сидела медитировала. Потом делала практику осознанности. Стало спокойнее, и мне удалось заснуть на несколько часов.

Интересно, что в моем образе жизни реально почти ничего не изменилось. Ну, выходы ограничены, хотя поселок мой – это не Москва, и у меня есть собака, и машина доехать до магазина и дойти до леса при желании.

Но снег это желание отбил.

У меня много запасов, сделала заказ еще для собаки, чтобы три месяца было что ему есть и были таблетки от клещей на весь сезон.

Даже если все скоро вернется на круги своя, все эти заграничные удовольствия подорожают.

Да, отвалилась одна работа, что тоже было ожидаемо.

Да, все меняется каждый день и ничего не понятно – и это вызывает разный спектр эмоций и отнимает силы. У меня по-прежнему есть опоры в виде расписания – утренняя работа,

оплаченные онлайн-занятия, голодание по понедельникам, но в остальном я стараюсь отпустить внутреннего контроллера и просто проживать данность, адаптироваться к ней.

Если не будет хватать ресурса, обращусь за поддержкой к специалисту.

Поняла вчера, что валюта сейчас – это собственное состояние.

Не требовать, не ждать, орать или плакать, когда нужно (только не на близких, а в ванной или в подушку), не планировать, не усугублять, давать себе много тепла, разные вкусы, много сна.

И второе, на вес золота, это взаимная поддержка. Отдавать другим, когда самому тяжело, – это может укрепить. Но тут нужно смотреть на свое состояние и не делать себе в ущерб.

Мне, например, сейчас почти не пишется, делаю только то, что нужно, творчество на нуле.

Заказала «с полочки» живых цветов – у нас тут оптовая база недалеко, теперь выбираешь по воцапу и привозят. Очень захотелось красоты в дом и порадовать соседок. Заказала ещё 9 книг, озон привезёт завтра. Сегодня – доставка для Фреда с прицелом на будущее. Хочется ещё затариться немножко вином, хотя сейчас не пью, но чтобы было.

Слушала вебинар психолога Юлии Рублевой, она говорила важное: что «змея тревожности» заползла в комнату и не получится делать вид, что ее нет. Что реакции защиты у всех разные – от отрицания до паники, от гиперактивности до апатии. Активность с апатией будут меняться, и это нормально.

Вообще любые реакции – нормальны, не стоит стараться «быть молодцом». Мы в таких обстоятельствах Всемирной самоизоляции ещё не жили, условия меняются каждый день, и все наши силы идут на то, чтобы к ним адаптироваться.

Помню, когда я, переломанная, оказалась в больнице Томска после падения на воздушном шаре, через три недели смогла взаимодействовать с реальностью, флиртовать, лежащая, с лежачими же мужчинами из палаты напротив и как-то радоваться жизни, несмотря на.

Да, психолог Рублева подтвердила: адаптация занимает от трёх недель.

Мы пока в процессе.

Интересно, как работает дофаминовая система: мозг ставит цель, планирует, предвкушает, стремится, удовлетворяет, испытывает кратковременную радость и – все по новой.

Цели сейчас компактные, на очереди операция «седые корни». Достать «из-под полы» краску для волос, хотя бы отчасти попасть в сложный салонный тон и привлечь кого-нибудь из деревенского нашего круга к процессу окрашивания.

И да, снег на участке уже растаял.

Солнце светит уже в начале седьмого утра. Проснулись комары в доме. Скворцы прилетели и заселились в скворечнике на дубе, а снегири все ещё тусуются на черёмухе перед окном, в районе кормушки. Крокусы помёрзли во время похолодания, а пролески – нет, прут из земли синим ковром.

Один из вопросов, который ставит сегодняшняя ситуация: а вам нравится точка, в которой вас застала самоизоляция? Место, дом, в котором вы живете. Люди, с которыми вы сейчас рядом. Работа, дела, которые, возможно, сейчас нет возможности делать. Ощущение себя, когда не на что отвлечься.

Мир нажал на паузу, «морская фигура замри», как оно у вас здесь и сейчас, когда все обнажено и открыто?

Смотрю на своё: мне нравится то, что есть, процентов на семьдесят. Те, вопросы, которые «выпирают», занимали меня и год назад, открытий здесь (пока) нет. Возможно, пришло время ещё подробнее разобрать их, потому что это похоже на отложенную местами жизнь. А когда вся планета вдруг оказалась на паузе, думать про «это будет когда-нибудь позже» как-то странно.

Провела на днях операцию под кодовым названием «золотая Черепаха»: достала профессиональную краску для волос и все нужные аксессуары для окрашивания отросших корней в домашних условиях. Сегодня подруга меня покрасила, и я как новенькая.

Нам тут, конечно, везёт – имеем возможность общаться узким деревенским кругом время от времени. Вот на прошлой неделе ходила к соседям на партию в имаджинариум – в платье нарядилась. К подруге на массаж – в юбку и колготки.

А вчера оттянулась во «фикс прайсе», у нас оказался тут магазин совсем рядом: приобрела гелевые ручки ярких цветов, цветные карандаши с металлическим эффектом, розовый ежедневник и серебряную папку для бумаг А4, очень нужная сейчас вещь.

Пироги пекла два дня подряд: из слоеного теста с луком-пореем и со шпинатом и тофу. Теперь думаю замахнуться на хлеб, никогда не пекла сама.

Вот как много того, что впервые, что «давно не» и что доставляет незамысловатые радости.

«Я знаю, что ничего не знаю» – к такой нетривиальной мысли я пришла спустя три недели карантина

Еще недавно мне казалось, что я огого какая молодец: разобралась с зависимостями и рядом психологических и телесных проблем, восстановила здоровье, докопалась до внутреннего счастья, организовала чудную загородную жизнь, умею писать тексты, которые трогают людей и иногда даже дают стимул к изменениям, создала группу Свобода vs зависимость, чтобы поддерживать тех, кто этого хочет, стала потихоньку осваивать помогающие специальности.

И вдруг – все.

Поняла, что «достижения» – это просто мой опыт, мой путь. И у каждого он свой. Никакой и нигде я не эксперт, а просто человек, который научился за годы складывать слова в предложения, еще что-то умеет, а многого не умеет.

«Экспертность» – это взгляд на себя из позиции гордыни, так что ничем специально я не могу помочь.

Не то что я «тварь дрожащая» и «права не имею».

А просто смысла нет.

Читать чужие тексты на тему «как не сойти с ума», «чем заняться» и «как выстоять» – не хочу и не могу.

И свои писать – тоже.

Я – ни на что не влияю. И не хочу участвовать в общем шуме, который на этой мировой паузе не то, что не затих, а лишь усилился.

Чувствую себя крошечной частью одного огромного мира, который живет по своим законам и иногда их нарушает, хотя кто определял их, эти законы, и с чьей точки зрения они нарушаются?

Все просто есть. Просто идет. Просто течет. Просто изменяется.

И я никак – никак – не могу на это повлиять и никак не могу проконтролировать.

На что я могу повлиять?

На то, что я ем и пью, как сплю и двигаюсь.

Как чувствую себя, как смотрю на мир, о чем думаю.

На чистоту, порядок, красоту вокруг себя.

На то, что читаю, что смотрю, какую информацию в себя пускаю, что пишу и делаю ли зарядку.

С кем общаюсь – и, если после некоторых контактов вдруг ухудшается мое состояние и даже выглядеть начинаю хуже, – то зачем оно надо?

По моим ощущениям, сейчас друг – тот, с кем рядом ты здоров и хорошо себя чувствуешь на всех уровнях. А не просто «время провести».

Перед лицом всех мировых изменений это осталось неизменно важным – то, как я себя чувствую.

Я хочу хорошо себя чувствовать и могу на это влиять.

Для поддержания самочувствия можно и нужно заниматься собой.

И своим делом.

И культивировать теплые связи с теми, кто дорог.

И не тратить силы больше ни на что, если нет своего настоящего порыва или никто тебя об этом не просит.

И не настаивать на том, что было привычно в недавнем прошлом.

Осознания, которые случились в этот карантинный месяц, когда я вроде бы живу почти как прежде, но думаю и чувствую интенсивнее обычного, дали мне силу – потому что сняли некую общую ответственность, которую я сама себе когда-то назначила, и перевели внимание на то, что от меня действительно зависит.

Придумала новую профессию: коуч апокалипсиса. Мне кажется, звучит поинтереснее, чем предыдущая задумка «всевидящая Тамара».

## Маша Уточкина, Санкт-Петербург копирайтер

<https://www.instagram.com/mashutoch>

*Апрель 2020 года*

*Декабрь 2020 года*

Кажется, что за последние 9 месяцев были прожиты несколько разных жизней:

- 1 – Лондон, Париж, Бельгия и все приключения;
- 2 – Питер и новая жизнь, переезд, движуха, самостоятельная самостоятельность;
- 3 – вождение, планы на лето (которые были нереально вдохновляющими);
- 4 – изоляция, новые планы и переосмысления.

А по стадиям принятия карантина: «че-то фигня это все» – «это заговор» – «закупка антисептиков и мыла» – «главное, никого не заразить» – «может, я все-таки поеду в Италию в мае?» – «ну или хотя бы в июле» – «а осенью, можно?» – «разочарование в государстве» – «разочарование в людях, которые не соблюдают гребаную дистанцию в магазинах и не носят маски в транспорте» – «почему говорят о поэтапном снятии ограничений, если ничего не улучшается?» – «че-то фигня это все»

Мы ко всему адаптируемся, это да. Например, сейчас дискомфортна даже мысль о прогулке по центру, да и любой выход на улицу вызывает опасения. И возвращение к нормальной жизни тоже будет стрессом – но это того стоит, в любом случае. Мечтаю поработать в любимой кофейне, сходить в панорамный ресторан и обнять друзей. Не хватает тактильности, конечно.

Вчера смотрела фильм про врачей и подумала, что вот я просто скучаю по свободе и путешествиям, а есть те, кому необходимо, скажем, лечение в Израиле или за границей – и они не могут поехать. А это жизненно необходимо и смертельно, в буквальном смысле.

Прочитала ещё, что примерно 20% всех заболевших в мире – именно медики. Это больно. Наивно верю, что после пандемии в России пересмотрят финансирование системы здравоохранения и зарплаты врачам. Наивно, да.

Шесть месяцев с начала пандемии. В августе моя душа путешественника больше не могла сидеть на одном месте – подруга предложила поехать на несколько дней на Эльбрус, и я сразу купила билеты. Там я снова ощутила этот вкус свободы и осознала – я так много работала, чтобы не быть привязанной к одному месту. И почему я ничего с этим не делаю? Да, я обожаю Питер, но этого недостаточно, для того чтобы прекратить попытки искать свое место в мире и исследовать его. Это мой ресурс, мое вдохновение, мои приключения, моя история. «Сойдя с гор» и вернувшись домой, я стала думать: «Ну ок, где сейчас открыты границы?» В какую страну я не факт, что поехала бы в ближайшее время, но сейчас – почему нет?

И я – совершенно спонтанно для себя самой – купила билет в Стамбул, в один конец. Турция меня никогда сильно не манила, разве что мечты полетать на шаре в Каппадокии. Но теперь я здесь и могу с уверенностью сказать, это прекрасная страна, с сильной историей и удивительной природой. И люди – открытые и готовые помочь.

Сначала меня приютила коллега, мы вместе работали – вообще, я думала, что побуду тут пару неделек и уеду на Балканы. Но планы поменялись (а чему учит нас пандемия? Правильно. Счастливо жить даже в неопределенности), и пошел уже четвертый месяц, как я живу в Стамбуле. Я сняла квартиру, получаю вид на жительство, успела побывать в Каппадокии и исполнить свою заветную мечту – и это было сказочно.

Я не планирую оставаться здесь надолго, но планы – дело изменчивое. Хочу посмотреть Турцию вдоль и поперек, полностью ликвидировать стереотип о том, что эта страна исключи-

тельно для отдыха в стиле «все включено», и увидеть все места из своего списка. 2020 год, ты очень крутой, несмотря ни на что. Ты стал для меня отправной точкой в свободе, реализации и действиях – в том, на что без «пинка» у меня могло не хватить смелости. С нетерпением жду продолжения этого фильма про собственную жизнь, где я наконец выбила себе место сценариста и главного героя.

## Сергей, Санкт-Петербург Корона, которая всё изменила

<https://www.instagram.com/anesthesiolog.md>

Апрель. Вошел в жизнь с томительного ожидания давно назревавшей катастрофы. Запас времени на подготовку к тому пожару, отблески которого уже были видны, потрачен впустую. На все пожелания и вопросы ответ один: «Идите работайте!»

Первые пациенты с ковид-пневмониями заехали в больницу практически с началом апреля. На логичный вопрос: «И как дальше работать?» ответа не поступило, и в больнице начался процесс построения альтернативной структуры управления, из которой были полностью исключены члены администрации. Сами рассчитывали потребность в средствах, сами получали их от волонтеров и спонсоров, создали альтернативный склад, с которого распределяли средства защиты по отделениям.

Руководство в это время отсиживалось за закрытыми дверями.

Даже когда пошли заражения медицинского персонала, даже тогда единственной реакцией было: «Сами виноваты, это вы не в больнице заразились». Поэтому я сделал то, что посчитал нужным – вынес конфликт в публичное поле.

Это решение оказалось единственно верным, потому что следом за ним в больницу начали поступать средства индивидуальной защиты, началась перестройка под нужды инфекционного стационара.

Все позитивные новости приходили уже в бокс инфекционного стационара, куда меня уложила двусторонняя вирусная пневмония, вызванная тем самым SARS-CoV-2. Тоскливые две недели в практически полной изоляции позволили сделать передышку, оглянуться по сторонам и понять. Понять, что я легко отделался, что многим моим коллегам повезло гораздо меньше и ничего больше они не напишут и не скажут. Понять, что мне есть что сказать этому миру и профессиональному сообществу, в частности.

И 30 апреля я вышел из инфекционной больницы имени Сергея Петровича Боткина, вышел, чтобы своей волей попытаться изменить ту ситуацию, которая, посредством маленькой частицы белка и рибонуклеиновой кислоты, чуть не убила меня. Впереди был май. Впереди была жизнь.

## Анна, Санкт-Петербург Нереальная реальность

Главный парадокс этого апреля – то, что к пандемии и изоляции каждый относится, как считает нужным.

Когда чума или холера – всем сидеть по домам – опасно для всех. А тут – одни загадки. В России, как и в Италии, долго не верили в то, что опасность реальная. Да и сейчас далеко не все верят.

Мой апрель 2020 начался в феврале.

Первый раз поняла, что коронавирус реален. До этого я, как и большинство знакомых, делала вид, что это далекая, почти несуществующая, проблема «заграницы».

У меня в Италии живет близкая подруга, недавно туда переехавшая из России.

Сегодня от Катрин прилетело фото: пустые полки супермаркетов в центре Милана.

– Что это? – спрашиваю я в чате.

– Пустые полки магазинов.

– Это я вижу. Почему?

– Коронавирус.

– Что, есть инфицированные?

– К сожалению, да. Два смертельных случая в Италии.

– А почему полки пустые? Еду из Китая не привозят?

– За день люди сошли с ума и смели всё впрок.

Мой мозг начал существовать в двух реальностях, в попытке определить, какая же из них настоящая.

По утрам мы созванивались с Катрин, она передавала мне сведения из первых рук. А потом, я общалась с российскими друзьями, которые и есть моя настоящая реальность.

Утром с Катрин:

– Ну что там у вас? – спрашиваю я.

– Если честно – трындец. Перевели всех на удаленку. Определенный плюс в этом есть. Я добиралась с работы-на работу в общем 3 часа. Сейчас могу поспать или поработать.

– А как статистика?

– Ужасающая. Больницы и морги не справляются.

Вечером первый раз за 6 лет смотрела новости. Захотелось какой-то стабильности и официальной информации. 147 случаев заражения по всей России. Ни одной смерти. Нет. У нас, слава Богу, всё спокойно.

Поговорили с соседями: «Какая-то заграничная зараза, которая к нам, скорее всего, не дойдет. Авоось, пронесет» – общий вердикт обсуждения.

Утром с Катрин. Катрин:

– Представляешь, решила заказать доставку продуктов. Оформила заказ, а мне вечером сказали, что он снят и вернули деньги.

– Сходи в магазин.

– Схожу, конечно. Просто, у нас можно только в ближайший, а там далеко не всё есть.

– Серьезно? И что, прям остановят и вернут?

– Да, и еще и оштрафуют на 200 евро. А если выяснится, что ты заразный – уголовка до 12 лет.

Мозг судорожно работает: «Да нет, не может быть такое правдой. Но ведь это не в интернете пишут. Это твоя подруга говорит».

– И, дело не в продуктах – продолжает Катрин. – А в том, что такого перебоя никогда не было, и это – шок.

Слушаю, удивляюсь, но, как и вся Россия, продолжаю делать вид, что весь этот кошмар не имеет к нам никакого отношения. Сын ходит в сад. На выходные поехали с друзьями в кафе.

Побеждает реальность, которая рядом.

10 марта – вечером. Созваниваемся с мамой – она в Нью-Йорке. У них начинают уходить в карантин, число зараженных растет.

– Доченька, прошу тебя, будь осторожна. Ограничьте контакты, мойте руки. Накупи масок и перчатки.

– Мам, да успокойся ты. У нас всё спокойно. Только 147 зараженных.

У мамы полу истерический смех:

– Ты сама-то в это веришь? По миру тысячи зараженных, а в самой огромной стране мира – 147. Почему, не подскажешь?

– Нуу... – всё, что я могу ответить.

– У вас просто не афишируют информацию. Прошу тебя, поговори с Катрин, почитай объективные данные в интернете, включи голову.

Две реальности опять вступают в борьбу. Что более правдиво? То, что говорят по телефону мама и близкая подруга, находясь в разных точках планеты, или то, что происходит сейчас рядом со мной. У НАС ВСЁ СПОКОЙНО.

Если беречься, это, наверное, и в сад сына не надо водить. Интересно, сколько это всё продлится? Недели две-три? – ХА-ХА!

Вряд ли я больше выдержу. ХА-ХА! Работаю из дома, надо постоянно быть включенной в процесс, а с ребенком это не получится. Как быть-то?

Напряженность обсуждения в чатах из-за «короны» набирает обороты. Говорят, он распространяется с какой-то нереальной скоростью и проявляется не сразу. Что делать? Водить сына в сад или нет. Если не поведу, кто я тогда? Заботливая мама или «премудрый пескарь», что прячется под столом от каждого чиха?

Что мне важнее? Чье-то мнение или здоровье сына?

Конечно, здоровье сына. Пока не буду водить. Благо – возможность есть.

На следующий день купила в магазине маски и перчатки. Закупила самыми необходимыми продуктами – крупы, непортящееся молоко, тушенка.

Кто я? Истеричка в преддверье мифического «Конца света»? Или заботливая мать? Машины нет, рядом только один магазин на весь район. А если всё раскупят? Всё-таки, я – заботливая мать.

В сад не пошли, но гулять надо. Одели маски, взяла антисептик. Выходим во двор, полный друзей сына. Саше хочет к ним. Мозг опять пытается работать: «Можно к ним подойти? Ага, в сад не пошли, а сюда – пожалуйста? Как Саше и другим объяснить, почему мы не подходим – ему ведь хочется к друзьям. Нет, бережемся – значит бережемся. Идем в парк, там хоть чужие дети, сын к ним не будет подбегать».

Говорю Сане, что идем в парк. В его глазах непонимание и обида.

– Там же мои друзья! – сквозь слезы произносит он. Похож на щенка, чей хозяин уходит на работу и не в состоянии объяснить, что не бросает его. Не могу заставить сына держать маску на лице. Ему душно и неудобно.

– Другие-то не в масках! Почему мы должны их носить!!! – причитает сын. – Почему все гуляют вместе, а нам нельзя.

Нет у меня ответа. Просто нет. Как понять, какая реальность реальная, а какая выдуманная?

Идем в масках. На дороге пробка, машины движутся медленно. Люди выглядывают из машин и тычут в нас пальцем. Созваниваюсь с соседями.

– Вы где? – спрашивает подруга Ира.

– Мы гуляем в парке. Решила Саню в сад не водить и ограничить общение со всеми. Надели маски и перчатки. Ира передает информацию своему мужу, слышу его саркастичные замечания о премудром пескаре.

– Понятно всё с вами. Вечером в гости приходите.

– Нет, Ир, пока не пойдем. Ты извини. Я не уверена, что моя позиция верная. Но мне надо хотя бы разобраться, как к этому относиться.

– Да всё в порядке. На связи. Разберешься – пиши-звони.

Мозг: Кто в этой ситуации «дурак» – я или окружающие?

Утро. Созваниваемся с Катрин. Повторяю свой вопрос: Кто «дурак»?

– Они. – Прилетает безапелляционный ответ.

– Странно как-то. Все – дураки, одна я умная? Так не бывает.

– Пойми, это просто первая стадия. В Италии также было. Поэтому скачок произошел. Никто не верил, что это реально. Итальянцы и русские чем-то похожи. Здесь до последнего все встречались и обнимались, как будто ничего не происходит. А теперь, карантин и ужас.

– Просто мой мозг пытается понять, чему верить.

– Ань, серьезно, услышь меня – это не шутки.

– То есть, когда я выхожу в маске, а люди тычут в меня пальцем и...

– Смейся им в лицо. Тут прогнозы делают, что эта зараза к вам в мае придет.

– Ладно, поняла – уходим в глубокий карантин.

В заточении прошло 2 дня. Скоро начну реально биться головой о стену. Если это надолго, я не выдержу. От всего на свете не застрахуешься. Решаю, беречься по максимуму, но общаться хотя бы с соседями. Знаю, что круг их общения не сильно большой.

– Ира, я решила снять с вас санкции. Иначе, сойду с ума. С вами будем общаться, но больше ни с кем. Вечером идем в гости.

– В Италии всё так страшно? Зараженные-умершие? Кто-то заболел или умер из знакомых? Может это фейки. – Андрей, муж Иры пытается докопаться до истины.

– Ну какие фейки, если вся страна сидит по домам и не выходят.

– Но говорят, что смертей не больше чем обычно. Типа «корона» не страшнее гриппа, и его раздули.

– Андрей, правда, не знаю. Передаю то, что мне говорят. В Нью-Йорке тоже жесткач. Разве может быть такое надуманно во всем мире? Я до сих пор не решила, как к этому относиться. Просто понимаю, что одна не выдержу. Поэтому решила, хотя бы с вами общаться.

Утром разговор с Катрин:

– Вы реально думаете, что человек, который заболел коронавирусом, будет рассказывать об этом всем? Я сама болела в январе: высокая температура и кашель. Но тогда не было тестов. Чем я переболела – не знаю. И я точно не трубила об этом. Реальность коронавируса опять перевешивает.

Вместе с Ирой и её дочкой пошли гулять на соседние площадки, чтобы не обниматься со знакомыми детьми. Наши играют вдвоем, мы гуляем вокруг площадки, болтаем. Поворачиваемся – они уже подружись с местными, кубарем катятся с горки. Ну как им объяснить про дистанцию? Это невозможно.

Прилетает спасительная мысль «Дети не болеют короновирусом». Продолжаем гулять.

Тут Ира, в чей мозг постепенно начала просачиваться коронавиральная реальность восклицает:

– Я не могу на это смотреть. Пошли домой.

Обливаем детей хлоргексидином и уходим.

Вечером сообщение от Иры: «У Андрея на работе сотрудника увезли с температурой. Недавно приехал из Италии. Ходил на работу неделю. Через 2 дня буду результаты теста. Потом сообщу о результатах. Пойму, если пока не будете с нами общаться».

Какое решение принять? Не общаться 2 дня до результатов теста? Инкубационный период вируса 14 дней. Если сейчас не покажет положительный результат у Андрея и его коллег, это не значит, что его вообще нет. А кто поручится, что нам правду скажут о результатах теста?

Главный инсайт карантина: решение принимаем на ближайшие 2 дня, не больше. Потом появляется новая информация и новые решения.

Сообщение от Иры: «Тест отрицательный. Андрея перевели на удаленку. Но мы сами решили ни с кем не общаться. Не знаю пока, на какой срок».

Реальность коронавируса пока победила. Первую стадию «всё это не правда» сменила вторая стадия «это капец, но что делать – неизвестно».

И весь парадокс карантина в том, что люди до сих пор каждый по-разному верят в его существование:

- Это реальная опасность и надо соблюдать правила. Вместе мы – сила.
- Это всё фигня, не сильнее чем грипп.
- Это заговор правительств неизвестно каких государств, никакой угрозы не существует.

24 февраля

7 марта

10 марта

13 марта

14 марта

16 марта

17 марта

18 марта

20 марта

## Лиза, Новосибирск А как же Питер?

Апрель... месяц, когда наши отношения с Питером должны были выйти на новый уровень. Апрель... месяц, который я провела вдали от него, такого красивого, аристократичного, загадочного, но все еще чужого и холодного.

Наш – если можно так выразиться – роман начался в конце сентября, вспыхнул, как «костер» на кронах кленов в самый разгар золотой осени. Нет, это не была любовь с первого взгляда – скорее, предопределенность, неизбежность, судьба. И вот в конце марта (22 числа, как сейчас помню!) мы уже отмечаем полгода вместе... А всего неделю спустя я спешно покупаю билет, пакую чемодан и – пока самолеты еще летают – бросаю все и еду домой, к друзьям, к родным, туда, где уютно, спокойно и тепло...

До последнего переживаю, что рейс отменят. Или меня арестуют за несоблюдение свежевведённого режима самоизоляции. Или по прилету отправят куда-нибудь в стационар на карантин. Или... очень много разных «или» крутилось в моей светлой голове, но все обошлось. Фух! Так что мой апрель ознаменовался возвращением в родные пенаты... кто бы мог подумать?! С какой уверенностью еще совсем недавно – в начале марта – я объясняла маме, что домой попаду не раньше Нового Года («В Сибирь я всегда успею! Зачем тратить на нее отпуск, когда Европа ждет! Как тебе Испания? Или Греция? А, может, Италия? Точно! По моему, отличный вариант!»). Сейчас забавно все это вспоминать.

Родной город встретил удивительно мягкой и солнечной погодой, совсем несвойственной этому времени года. А к середине месяца началась настоящая жара (как летом, честное слово!). В такую погоду очень обидно (да, не просто тяжело, а именно обидно) сидеть дома. Но я держалась! А вдруг я привезла этот неведомый вирус? «Карантин и самоизоляция как минимум на две недели, а там посмотрим!» – решила я.

И вроде бы – для человека, привыкшего работать удаленно – ничего сверхъестественного не происходит, вроде бы все, как всегда, но... появляется это неуловимое, щемящее чувство, что «чего-то не хватает». Сначала оно едва заметное, но постепенно осознаешь, как много паззиков вынули из привычной жизни. Да, не каждый день ты ходишь в гости / в любимую кофейню / на реснички, но ходишь! Когда хочешь! А теперь этой возможности лишили, и становится как-то пусто.

И даже если ты раньше был к чему-то равнодушен, когда это «что-то» отнимают, оно сразу становится ценным и НАДО. Весь апрель мне пронзительно хотелось в парк. Хотелось прогуляться по его тенистым аллеям, понежиться под этим по-летнему теплым солнышком на зеленой лужайке, покататься на колесе обозрения... Каждый день я смотрела на него из своего окна. Кажется, протяни руку – в том смысле, что перейди дорогу – и он твой! Но нет. Нельзя. Парк на замке, вход воспрещен, карантин. А ведь за последние 20 лет я в этот парк заходила от силы пару раз! Конечно, зачем мне парк, который «под боком» – я лучше поеду в центр города, там поинтереснее будет! А сейчас хочется именно туда, в парк моего детства...

И вот сидишь у окна и – как кошка – гипнотизируешь его задумчивым взглядом, а мимо парка бодро шагают люди в футболках и шортах, они куда-то спешат, им все ни по чем, и в парк не тянет... совсем... счастливы!

Спасибо тебе, апрель, за то, что помог вернуться к истокам, вырваться из замкнутого круга привычной жизни, задуматься (одуматься!) и прочувствовать что-то важное, настоящее!

Ну а как же Питер?

А в Питер я еще обязательно вернусь!

## Юлия Р., Эльзас, Франция

<https://www.instagram.com/fr.yulia.r>

Этот апрель во Франции выдался теплым и солнечным. И, казалось бы, живи и радуйся, но худшего месяца в моей жизни я припомнить не могу.

Несчастья начались еще в марте, когда все мы узнали о Коронавирусе19. И не просто узнали, а испытали на себе. По несчастливой случайности наш регион Эльзас оказался эпицентром пандемии. Здесь началось раньше всего, здесь оказалось самое большое количество заболевших, здесь самое большое количество смертей.

Нашу семью несчастье коснулось напрямую. Одним из первых заболел мой свёкр, а затем и свекровь. Невозможно передать словами с какой надеждой мы ждали их выздоровления. Но Поль, так звали отца моего мужа, поправиться так и не смог...

Можно много говорить, что умирают пожилые люди и они уже пожилы и их время все равно бы скоро пришло. Но нет – я с этим мнением не согласна! Поль был человеком крепким, бодрым и уж точно не хотел умирать от воспаления легких. Но случилось именно так.

На фоне моих личных переживаний, меня никак не расстраивал введенный карантин. Было больно и никого не хотелось видеть. Мы жили, как во время войны: каждый день слушали сводки о количестве умерших, с надеждой на улучшение. Но 3 недели, долгих 3 недели не было никаких позитивных сдвигов...

А в середине апреля я получаю новость от моих родителей из России: во время плановой операции выяснилось, что мой папа смертельно болен. Ему поставили диагноз – рак последней степени.

Вот здесь действительно накатило отчаянье, чувство беспомощности и непонимания того, что происходит.

А весна продолжалась, погода радовала теплом, цветы распускались и птички пели. Весна не знала, что люди ничего этого не видят, закрывшись в своих домах...

Вот таким был мой апрель 2020 года.

И сейчас я могу сказать, что самое большое счастье – это когда живы и здоровы вы и ваши близкие.

## Галина Морозова, Санкт-Петербург

[https://vk.com/morozova\\_gala](https://vk.com/morozova_gala)

К распространению вируса я сразу отнеслась серьезно. Просто поверила, что это не шутки, не манипуляции, не теории заговора.

Это серьезно и надолго.

Именно поэтому после выступления президента я стала сама искать отмазки, как бы мне не выходить на работу в понедельник. Потому что мой работодатель, не смотря на официально озвученные выходные дни, и не собирался освобождать меня от работы. За выходные отмазка нашлась. Коллега мужа заболела чем-то похожим на вирус. У нее сразу был взят анализ, а мужа предупредили о возможном заражении. И я как бы автоматически попала в категорию возможно зараженных. С чистой совестью я позвонила начальнику и поставила в известность о невозможности своего выхода на работу. Он согласился с логичностью таких мер, и мы успокоились на неделю. А потом стало очевидно, что самоизоляция – это надолго.

Но самое смешное было позже, и это лишнее подтверждение тому, как сильно наш мозг зависит от льющегося с экранов ТВ и интернет-источников. Просидев дома несколько дней безвылазно, я словила себя на мысли: меня все бесит и раздражает. Мне хочется ссориться и ругаться на ровном месте со своими родными и близкими. Я отловила эту мысль и попыталась расковырять до основания: а почему это со мной происходит? И постепенно снимая слой за слоем свое раздражение, я поняла, что бесит-то меня ограничение свободы. Ведь именно это несло из всех источников массовой информации. И тут внутренний голос опомнился:

– Дорогая, но ведь твою свободу никто не ограничивал? Ты сама приняла решение запереться дома, чтобы сберечь здоровье свое и близких.

– А ведь и правда! Это было только МОЕ решение! На кого же я сержусь? На себя? Но это глупо и бессмысленно! Давай-ка дружить с самой собой и жить в мире с головой.

После этого мне реально стало легче. Как будто выдохнула, и начался следующий этап. Этап принятия и смирения. А смириться пришлось со многим.

Вдруг пришло понимание, что я конечно очень люблю своих близких, но я привыкла к тому, что много времени провожу в одиночестве и мне хорошо с самой собой. А перебор с вынужденным общением с семьей стал почему-то напрягать. Это странно, но это факт. Пришлось срочно предпринимать меры по разграничению пространств внутри квартиры и выделению каждому своего безопасного уголка, где можно побыть в одиночестве без лишних вопросов. Пришлось договариваться, что если я не хочу смотреть фильм с мужем, то не нужно настаивать или умолять об этом. У каждого из нас свои представления о том, как ему лично интересно проводить время. И да, это представление может не совпадать с чужими. И это нормально.

И это еще чуть-чуть отодвинуло напряжение из жизни.

А потом появилась проблема «развлеки себя». Когда все дела дома были переделаны: генеральная уборка проведена, завалы расчищены, документы рассортированы, и осталась только мелкая бытовуха в виде стирки и приготовления еды, в полный рост поднялась проблема, чем себя занять.

У нас же как в жизни бывает? Есть перечень мечтаний-дел, которые нам «очень хочется» попробовать сделать, но не хватает времени. И вот времени вагон и перечень есть, а делать эти дела не хочется. Саморазвитие говорите? Да, конечно, но можно не сегодня? Лень-матушка, здравствуй! Но даже лениться в какой-то момент становится лень. И тут ты вдруг начинаешь понимать, что в том списке дел того, что тебе действительно хочется сделать, ну, может

быть, пара пунктов. А все остальное ты туда записала только под влиянием чужого мнения или на волне увлеченности, но уж никак не реальной влюбленности в это дело.

И в этот момент меня лично выручила практика прощения себя. Да, я не идеальна! Да, я чего-то могу не хотеть и не любить. Я прощаю себе это и принимаю себя такой. И дальше будто бы приходит второе дыхание. Ты прозреваешь: так я же совсем другим хочу заниматься. И все встает на свои места. Больше нет нужды придумывать себе заделье. У тебя каждый день есть любимые дела, которые интуитивно встраиваются в твою нынешнюю повседневность. Важно лишь, чтобы этот список был достаточно длинным, чтобы можно было эти увлечения-дела тасовать и чередовать, тем самым убивая шаблонность и накатанность бытия.

В этот месяц было безумно много обучения! Весь мир переместился в онлайн-пространство, и многие на волне тренда начали обучать, причем бесплатно. Аааааа, волшебное слово – ХАЛЯВА! Мечта русского человека. Поначалу хотелось объять необъятное: и это нужно узнать, и вот тут хорошо бы разобраться. Но спустя уже неделю стало понятно, что мозг не резиновый. Да и в целом, тебе не нужно очень многое из того, что по первости хотелось изучить. Спустя две недели пришло «отравление» информацией. Меня реально начало мутить не только от своих вебинаров, но и от того, что смотрит муж. Я стала срочно отписываться, удалять ненужные группы в соцсетях, короче зачищать пространство виртуального и реального мира. И стало отпускать напряжение и ажиотаж. Включились внутренние фильтры входящей информации: а мне действительно это нужно? А, ну-ка, подумай еще раз! И выкристаллизовалось пространство моих реальных интересов и потребностей дальнейшего развития.

А еще карантин обнажил одну глобальную проблему жизни – поиск смысла жизни.

Я вдруг осознала, что самоизоляция – это почти тренировка пенсии.

Вот ты вышел на пенсию и вдруг оказалось, что тебе никуда не нужно бежать, особо ничего не нужно делать и ОПА! Ты вдруг осознаешь, что жить-то особо больше и не за чем! Дети выросли и пристроены, внуки (если есть, конечно) заняты своими делами. Жизнь течет, но как-то теперь мимо тебя. И ты вдруг понимаешь очень ярко, что даже когда ты кончишься вдруг, жизнь не перестанет быть без тебя. И это не то, чтобы особо страшно, это как-то заставляет начать анализировать свою жизнь и делать выводы. А ведь самое паршивое, что мы никогда не бываем довольны тем, что успели сделать.

Вот спросите себя прямо сейчас: вы сделали все, что могли? Вы довольны результатами?

И скорее всего 99% читателей признаются, что нет. Вот в целом вроде да, ты не последний урод и чего-то в жизни добился, что-то имеешь, но все же есть понимание, что можно было и больше, и мощнее, и качественнее. И вообще детские мечты почему-то не сбылись: и Вовка из соседнего подъезда, в которого была влюблена, так и не стал мужем, и ты не родила шестерых детей, а такое желанное образование не было применено на 100%, и ты зачем-то ушла работать в другую сферу.

Ну да, ты искала себя. Но ведь это так модно теперь! Искать свое призвание, самоутверждаться, самовыражаться. А внутри-то гложет червячок: это что же получается, что годы учебы и потом работы были никому не нужны? Они были просто так? Тренировка? Прожиты зря и ни о чем? Но ведь нет! Ты даже получала удовлетворение от выполненной работы, особенно когда она приносила результаты не только тебе, когда тебя хвалили и поощряли, когда тебя уважали. Так что же вдруг изменилось? Почему та профессия, к которой ты стремилась, вдруг стала поперек горла? И тут вдруг всплывают интересные факты: а профессия-то вообще не при чем. Она и правда классная, и очень нужная, но платили там так себе и вечно стоял вопрос, как выжить. И искала ты не себя, а как можно качественнее приложить свои знания и умения, чтобы не выживать, а жить уже наконец! И потому теперь такая неприютность в душе, как будто сама себя предала. Предала свою детскую мечту. Предала надежды других людей, которые тебя любили и верили в тебя. Да, вот такой ты предатель теперь. И вроде ты никому ничем не обязана, но какая-то неудовлетворенность внутри все же имеется.

Так вот, вернемся к пенсии, вернее к ее тренировке. Вот выходит человек на пенсию, и тут в полный рост встает вопрос придумывания смыслов жизни, наполнения жизни хоть какой-то задачей и нагрузкой. Да потому что невозможно для здравомыслящего человека, привыкшего к труду, бесполезно прожигать дни. Ну, невозможно жить не за чем! Так сам себя с ума сведешь, а точнее в могилу загонишь. И ты реально начинаешь придумывать, зачем тебе жить хотя бы сегодня. Нет, не глобально ближайшие 10-20-30 лет, а хотя бы сегодня. Какую пользу ты можешь принести этому миру? И ты даже находишь. Но с каждым днем заниматься самообманом становится все сложнее и сложнее.

Я раньше не понимала, почему старики начинают быстро хиреть и погибать, когда выходят на пенсию, и допустим нет дачи, на которую можно сфокусировать свое внимание, нет внуков, с которыми нужно возиться, нет уже друзей, с которыми хочется встречаться. Старики очень быстро сдуваются и начинают болеть-болеть-болеть просто потому, что нечем больше заняться. Вы наверняка не раз видели бабулек в поликлиниках, которые часами могут обсуждать свои болячки не только с докторами, но и с посторонними людьми. Вы ведь также как и я недоумевали: да как так можно то? Неужели больше заняться нечем?

А нечем! Вот реально нечем!

Когда ты один в четырех стенах и тебе не с кем поговорить, то ты рад будешь поговорить хоть с кем-то хоть о чем-то. Теперь я их понимаю, этих старушек. Теперь я точно буду иначе к ним относиться. Не буду сердиться, раздражаться, пытаться уйти от ненужного мне разговора. Не буду, если выживу конечно...

Но будем оставаться оптимистами...

В целом время изоляции пошло мне на пользу. Я разобралась с очень многими своими тараканами, научилась жить здесь и сейчас.

Нет, увы, мне так и не удалось научиться мечтать. Я так и не придумала себе образ своего идеального дня, хотя казалось бы, что мешает? Но многие психологические зажимы сняты. Мне дома комфортно. Это не значит, что я не хочу НАРУЖУ (смешное слово, пришедшее нам из ролика Куваева про Масыню). Я хочу и работать, и путешествовать, и встречаться с друзьями. Вот кстати последнее не стало глобальной проблемой в период самоизоляции. Мы нашли альтернативу встречам. Все эти новомодные технические приблуды в виде WhatsApp и Zoom здорово помогли имитировать живое общение. Да, нельзя обнять человека, но можно заглянуть в глаза и почувствовать тепло души.

Жалею ли я об этом месяце вынужденной изоляции? **НЕТ!**

Одним из правил моей жизни является никогда ни о чем не жалеть. А уж тем более грешно сетовать на целый месяц, который помог разобраться в себе и в жизни. Когда бы еще так явно обнажились проблемы и нашлись пути их решения?!

## Наталья Воротягина, Санкт-Петербург

[https://www.instagram.com/vorotyagina\\_smile](https://www.instagram.com/vorotyagina_smile)

*Апрель 2020 года*

*Декабрь 2020 года*

Как много было ненужной суеты – придуманные дела, мелкие неприятности, развлечения по расписанию. Конец марта слизал все, что казалось важным.

Апрель вернул школу в новой дистанционной обертке и слегка потрепал нервы. За две недели сын, семиклассник, освоился. Выдержали.

Детский сад напомнил о себе коробками с едой. Тяжелыми, с вкусным соком и шоколадками. Неужели ребенок в три года столько съедает за месяц?! Неужели я их доперла домой сама?!

Что еще принес апрель?

Бутылочки со спиртом для дезинфекции на кухне и в коридоре. Пельмени, которые мы впервые лепили вместе с детьми. Лук с зеленым хохолком на подоконнике.

Апрель напомнил про два огромных контейнера с перемешанным лего под кроватью и про фильмы BBC о природе. Забрал настоящий театр, но напомнил про театр теней перед сном и даже заботливо положил маленький фонарик в ящик комода.

В начале самоизоляции ненадолго появилось другое, более бережное, отношение к еде. Почти как в 90е, с продуктами по талонам.

Полюбились совместные трапезы. Захотела больше баловать детей вкусняшками и почему-то совсем не думала о правильном питании. Много пекла и готовила что-то простое, из детства. Жареный хлеб с пористой корочкой с двух сторон, о который, обжигаясь, почти целиком стираешь зубчик чеснока. А потом хрустишь, дурея от запаха. Греча совсем не пошла. Больше всего лопали макароны.

Мы с детьми сели на полную самоизоляцию в конце марта. Муж ездил на работу и временно жил отдельно, так решили.

В конце марта, когда выходила в магазин, решила оставить соседке-пенсииерке свой номер телефона и спросить, может быть, что-то нужно купить. Звоню, открывает:

– Наташенька, скажите, вы от кого защищаетесь маской? Вы смотрели по телевизору выступление врача такого-то? Это просто грипп! Посмотрите обязательно.

Что мне ей ответить? Сказать, что мне так спокойнее? Рассказать, что всю зиму сильно болела сама? Что в августе ни с того, ни с сего у младшего сына было две пневмонии подряд, в сентябре обследовались в больнице, было два наркоза? Что больше не хочу повторения того кошмара, не хочу считать вдохи-выдохи и минуты до того времени, когда можно дать лекарство. Не хочу вглядываться в цвет губ. Не хочу больше подписывать согласия на наркоз и читать про возможные последствия. Не хочу отдирать от себя ребенка и отдавать врачам, а потом стоять под дверью и чувствовать, как время становится резиновым, а ноги ватными. До ужаса страшно оказаться в той ситуации, еще страшнее – остаться без врачебной помощи. Поэтому я буду носить маску, перчатки и сидеть дома столько, сколько нужно. Но вместо всего этого говорю:

– Телефон будете записывать?

– Да-да-да...

Пошла в магазин.

Я часто носила маски и до всей этой ситуации. Иногда даже могла надеть в транспорте в час пик. Мне так было спокойней, не притащу очередную болячку домой, не будет очередной

«самоизоляции» на лечение. И ни разу никто не смотрел на меня с осуждением, кому какое дело.

А тут я в маске и перчатках выкладываю на ленту четыре пачки макарон – запасалась. Рядом со мной веселится пара вроде бы взрослых людей, шутят на тему масок. Я не удержалась и... покашляла. Веселье закончилось. А мне после этой детской выходки стало немного легче.

Апрель начался днем рождения мамы – праздник без праздника, на расстоянии. Потом была Пасха – без прихожан. Скоро день Победы – без парада.

Ближе к концу апреля почти собралась с детьми на прогулку, все же гуляют. Но увидела видео – бригада в белых костюмах увозит кого-то на скорой. Узнала двор и дом, это в пяти минутах ходьбы от нас. Люди в оранжевых костюмах дезинфицируют детскую площадку, на которой с детьми гуляли вместе с сестрой. Страшно.

Никуда уже не собираюсь. Снова гуляем на балконе.

– Мама, смотри, скорая помощь.

Выглядываю. Действительно – скорая у соседнего подъезда, выносят бабушку. На следующий день выносили старушку уже из нашего подъезда. Врачи без защиты, только в масках. Значит, не вирус. Наверное. Только гулять хочется все меньше.

Меня всегда удивляло состояние спокойствия внутри мчащейся машины. Открой окно – ветер набросится, растреплет волосы, напомним про скорость. Закрой все окна – останется только тихий гул в маленьком замкнутом пространстве. Словно другая жизнь. Можно спокойно разговаривать, слушать музыку, пить кофе и делать вид, что этой скорости, там снаружи, просто нет. Что не опасно, что все хорошо.

Периодически я так и поступаю – закрываю окна – не смотрю новости, не читаю интернет. Это то, на что я могу влиять.

В самоизоляции сильно поменялось ощущение времени. Мысли, привычно разбросанные по прошлому и будущему, вдруг вернулись в настоящее.

Прошло желание разбираться в ситуации, что-то доказывать и выяснять, кто прав. Осталось желание, чтобы это все поскорее закончилось. Научилась задвигать вопросы без ответов подальше, не мусолить, не крутить их у себя в голове. Сама жизнь помогает жить сегодняшним днем.

Утром видеозвонок маме, днем – свекрови, вечером – мужу. Все здоровы. И хорошо.

Знаю, так не у всех.

Знаю, сочувствую и очень дорожу отсутствием потрясений в своем семейном микромире.

Мы ругаемся, воюем за территорию, выясняем отношения. Все это есть, просто это тоже счастье.

Я вдруг замедлилась настолько, что стала замечать тиканье часов, тени деревьев на подоконнике и слышать тишину всем телом, чувствовать себя в настоящем. Вдруг, как в детстве, мой день стал длинным-длинным не потому, что в нем много событий, а потому что в нем есть много меня. Это день, который я могу не планировать, а просто неторопливо прожить и прочувствовать. Не знаю, что будет дальше. Сейчас я дома, и мне хорошо.

## **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.