

ЭННА КУК

**ПУБЛИЦИСТИКА.  
ЛЁГКОЕ ЧТИВО**

Энна Кук

**Публицистика. Лёгкое чтение**

«Издательские решения»

**Кук Э.**

Публицистика. Лёгкое чтение / Э. Кук — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-532836-6

Представляем вам образец лёгкого чтения: книгу, написанную увлекательно, вобравшую в себя интересные заметки и наблюдения автора.

ISBN 978-5-00-532836-6

© Кук Э.  
© Издательские решения

## Содержание

Дождь в моем лесу	6
Одесса. Осень. Джаз	10
Куда приводят мечты	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Публицистика. Лёгкое чтение**

**Энна Кук**

© Энна Кук, 2021

ISBN 978-5-0053-2836-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Дождь в моем лесу

Сначала ты счастлив, спокоен, удовлетворен, но потом, однажды, приходит она – депрессия. Она подкрадывается незаметно, исподтишка. Крадёт у тебя минуты счастья, делает фальшивую замену понятий и ценностей, и грызет, грызет, грызет изнутри.

Моя ко мне явилась строго пятнадцать лет назад – это событие совпало с годом смерти моего папы. В нашей семье настолько было не принято даже в предположительной форме обсуждать смерть родителей, что мы абсолютно оказались все к этому не готовы.

Первый год я пыталась справляться сама. Но потом мне пришлось обратиться к специалисту. Доктор назначил терапию, и я начала потихоньку выкарабкиваться. Сначала я вспомнила, что весна приходит для всех одинаково, а значит и для меня тоже, потом почувствовала заново вкус еды и жизнь стала как-то потихоньку налаживаться.

Я пред Богом была чиста. Папа был моим кумиром, самым главным человеком в жизни и несмотря на то, что мы часто ссорились, я никогда не переставала боготворить его.

Теперь же в сердце поселилось едкое чувство вины. Чувство, которое снесло и без того раненую душу.

Оно отравляло естество, покрывало толстой коркой льда любые попытки чувствовать. Моя боль была всепоглощающей, и как мне казалось – со мной плакала вся планета.

По отношению к папе я совершила за всю жизнь всего одно, но очень страшное преступление: я заставила его поверить в собственные иллюзии. Папа был для меня богом, человеком, который, как мне казалось, может все, и я убедила в том, что он и правда может все! Какой же это был эгоизм!

Окрыленной иллюзией собственной исключительности, папа совершил ряд непростибельных ошибок и последняя из них его погубила окончательно.

Я была виновата перед всеми, кто его любил: мамой, братом, бабушкой – папиной мамой. Я была виновна – и этот приговор мне предстояло слышать всю жизнь: вскользь, в разговорах, косых брошенных взглядах, ведь все видели, что это сделала именно я. Стоит ли говорить, что моя вина была условна, ведь то, что я убеждала папу в том, что он – особенный, было лишь признаком абсолютной безусловной любви к родному и горячо любимому отцу.

Ещё я сильно ревновала его к маме. Мне кажется у меня случился эдипов комплекс наоборот.

Мне казалось, что мама его недостойна, неправильно о нем заботится, все делает неправильно и плохо.

Папочка прекрасно понимал, что я в свои двадцать три все ещё маленькая глупая девочка, и ко мне тотально прислушиваться не стоит, но не мог устоять от соблазна, поддерживать веру в себя своей любимой маленькой дочери.

Папа был моим героем. Моим суперменом. Моей сбывшейся мечтой. А сбывшихся мечт в моей жизни было не так много потом...

Я часть воспроизвожу в памяти симулякры: вот, папе уже шестьдесят, я работаю, тружусь, стала скромнее, тише, он гордится мной. Вот у меня рождается ребёночек, и папа становится счастливым дедушкой.

Почему этому не суждено было сбыться? Почему вышло именно так? И за что меня наказал бог – за безусловную, пусть и немного истеричную любовь?

Я до сих пор не знаю ответа на эти вопросы. Но знаю одно, мы всегда должны оставлять тем, кого любим право самим решать – в какой форме становиться счастливыми. Даже если на наш взгляд, эти формы счастья убоги, посредственны и так далее. Право выбора – священное право любого человека, и нарушив его – ты можешь только навредить.

### **Способ 1-й**

#### *Самокопание*

Так или иначе, если депрессия уже стала частью тебя – нужно учиться с ней бороться. Депрессия по сути – это апатия, ничем не обусловленная и огульная, апатия, которую не может сломить вообще ничего.

Когда у меня только начиналась депрессия она как и многим неопытным больным казалась мне просто «плохим настроением».

Но со временем я поняла, что вообще не в настроении дело. Вообще депрессию можно сравнить с ментальным «термитом», а разум и душу – с деревом. Она точит и точит тебя изнутри, не давая вынырнуть из ее темной воды.

Потому собственно это и считается болезнью, так как она подобна вирусу, только ментальному.

У депрессии много лиц: апатия, агрессия, отчаяние, снедающая ностальгия.

Представьте, если бы вашу маму вдруг арестовали бы – что бы вы почувствовали? Так вот депрессия – это арест на самое дорогое и приятное, на самое любимое и родное. Оно у вас по-прежнему есть, но вы не можете этим воспользоваться. Как арестованные счета в швейцарских банках у бандитов – вроде наградил, а воспользоваться не можешь.

Первый способ, который мне существенно помог – противоречит медицинским показаниям при депрессии. Потому открыто рекомендовать его быть может я и не имею права, не являясь доктором и не имея медицинского образования, но раз помог мне, может и поможет кому-то ещё.

Этот способ – усиленное, жестокое самокопание. Результатом такого самопокопания пять лет назад стала моя книга «Лгунья». Вдруг осознав как часто и бессмысленно я лгу себе и окружающим, я стала разбираться, как и почему это происходит.

Копайтесь в себе, если так вам хочется. На самом деле, иногда заглянуть в потаенные уголки своей души – бывает очень полезно. Можно увидеть по крайней мере, что все не так плохо. И не так очевидно, как кажется на первый взгляд.

Депрессию невозможно сломать, но вполне можно обмануть. Дать ей конфетку, чтобы она стала немного добрее. Копаясь в себе, мы постоянно себя критикуем, и ей это тешит душу, она ослабляет хватку, а иногда и оставляет нас в покое насовсем.

Перестаньте себя изводить самоедством, лучше покопайтесь в себе вволю. Вскройте самые глубокие душевные раны, и обещаю, вам точно станет легче.

### **Способ 2-й**

#### *Трудотерапия.*

Больным с хронической депрессией дают инвалидность не просто так! Такие люди часто даже заставить себя встать с постели и сделать завтрак не могут. А это означает, что и содержать себя в полной мере и обходить, они могут либо с переменным успехом, частично, либо не могут совсем.

Но если у вас депрессия пока не хроническая, а только в начальной стадии – значит вам необходимо заставлять себя ее преодолевать.

Депрессию другим языком можно назвать тотальным обломом. Ты вроде и понимаешь, что все эти действия принесут много пользы, но совершенно не видишь смысла в их выполнении.

Поэтому нужно предпринять два шага: найти стимул к действию, а затем – преодолеть себя.

Поверьте, как только вы завершите одно, какое-то, начатое дело – вы обретете крылья делать что-то ещё и ещё. Это действительно РАБОТАЕТ.

### **Способ 3-й**

#### *Искренность*

Преодолевая душевную боль, важно все время говорить себе правду о том, что вы в действительности чувствуете.

И себе, и другим. Боль – штука, вынуждающая нас быть эгоистичными, самовлюбленными. Болью мы часто упиваемся, не в силах ее преодолеть.

Не стоит обманывать людей, что вы чувствуете себя хорошо, и на душе у вас Хор мальчиков радостно распевает «Многая лета».

Но важно научиться говорить людям о своих переживаниях в такой форме, чтобы их самих не повергнуть в пучину отчаянья.

Здесь на помощь приходит наш инстинкт самосохранения. Он подсказывает нам, как не выставить себя идиотом перед другим человеком, и все, что нужно делать, это просто к нему прислушиваться.

Попробуйте сказать «мне плохо» не в значении: «Я хочу умереть», а в значении – «У меня проблема. Мне нужна помощь. Помогите мне».

#### **Способ 4-й**

##### *Любовь*

Речь не о межполовых взаимоотношениях, как вы поняли.

Любовь в значении – «любая доступная нам форма нежности». Животные, дети, любимое дело – лекарством может стать все, что угодно, все, что вас истинно и безусловно радует.

Вообще, депрессия – это потеря способности испытывать «безусловную любовь». И единственный способ ее побороть, это найти пути ощутить это снова.

#### **Способ 5-й**

##### *Корректировка*

Теперь, когда вирус уже задел вас, вы не сможете его игнорировать. Посему нужно научиться корректировать внутренние команды, фильтруя «неправильные» и «нецелесообразные».

Ваш мозг будет часто давать вам ложный стимул к действию: эти «обманки» и «ловушки» будут встречаться на каждом шагу.

Научиться фильтровать их – одна из главных задач депрессирующей личности.

\*\*\*\*\*

Каждый человек может стать жертвой депрессивного синдрома личности. Каждый человек может нырнуть на эту опасную глубину. В этом нет ничего страшного! Главное суметь вовремя вынырнуть...

## Одесса. Осень. Джаз

Осенью в Одессе обычно слушают джаз. Мягкий, густой, терпкий, как несладкий капучино. Любят выпить под хриплые звуки баритон саксофона, или поболтать под журчание клавиш рояля. А уж если дело доходит до голоса – то тогда уже никто не разговаривает и не ест, а все просто внимают.

В джаз клубах никогда не бывает пустых тарелок. Знали это? Знали? А знали, что если ты пришел в джаз клуб один раз, то придёшь и второй?

«Осенняя джазовая сказка» повторяется в Одессе каждый сезон. Иногда складывается такое впечатление, что люди сюда намеренно съезжаются, чтобы поностальнировать под джазовые стандарты.

Я люблю джаз... Он мне снится даже иногда. Мне кажется я знаю все существующие джазовые стандарты. Один из любимых: «The Man I Love». И строчки оттуда: «Someday he'll come along... The man I love. And he'll be big and strong, the man I love.». Это так романтично...

Представьте, как бы вы проводили время в Одессе, не будь она джазовой провинцией? Что, танцевали бы под Хаус в третьесортных клубах или всю дорогу поедали бы деликатесы в ресторанах, где ценник за один обед выше стоимости пары джинсов «ливайз»?

Ну, грустно же!

Что такое джаз? Знайки говорят, что это – «свобода».

Свобода от чего? Спросите вы... Свобода для чего, скажу я. Свобода для самовыражения, свобода говорить на языке любви, не стесняясь дико самого себя при этом. Джаз – это верхушка айсберга. Под ним плотно упакованы: блюз, кантри и соул и в их грубом тесном переплетении и рождается то, на что мы с таким постоянством бежим со всех ног покупать билеты.

Джаз музыка взрослых людей. Но слушать лучше начинать его с детства.

Бедные люди могут почувствовать себя счастливее, слушая его, а богатые – ещё богаче.

В нем собрано все, что так любит элита: недосказанность, сексапильность, и даже некая «животность», какой нет в выхолощенном поп, и энергичном роке.

Мы все любим джаз, ведь так? Брокеры и медсестры, врачи юристы, студенты и преподаватели... Потому что он сродни интернациональной речи добра. Языку любви к музыке.

Весной джаза не хочется. Весной вообще ничего не хочется, кроме пения птиц и свежей редиски, но наступает лето, тягучие июньские июльские ночи, и мы снова тонем в сладких звуках живого саксофона.

Я выходила замуж под Cheek to Cheek. Разводилась под Dont get around here anymore. Ася моя жизнь плотно и напрямую связана с этой музыкой. На любой вкус и любую ситуацию можно найти пример из джазовой классики, и попускать сопли на патефон.

Я даже в караоке мою именно золотую классика джаза, а не какой-то там «Ветер перемен»... Хотите верьте, хотите нет.

Как связаны любовь и джаз – тоже интересно. Джаз особо показан в максимально допустимых дозах во время полового созревания, как мальчикам так и девочкам. Он как вакцинация от «быкомызыки» и «быкокультуры» вокруг. Вакцинация от шансона в маршрутках и руки вверх на дискотеках. Он делает тебя элитой. Вот так просто. Даже со ста гривнами в кармане.

Ты просто крут. Принадлежишь к избранной прослойке. Разве это не круто?

Я хотела бы, и на тот свет под джаз отправиться. Под какие-нибудь Autumn Leaves.

Например. Ведь с них-то все и начиналось... Когда-то..

Я приступила порог собственного стыда, когда перешла на чистый соул, и обрела себя снова, когда снова вернулась в лоно высокой музыки. Одессе есть что вспомнить в этом плане...

Здесь жили и творили Юрий Кузнецов, Татьяна Боева, Николай Голощапов, Руслан Цибульский... Здесь до сих пор живут и творят живые музыкальные легенды.

И мы тихонечко каждую осень выползаем слушать их на террасах летних кафе, в уютных мюзик холлах, театрах, концертных залах.

Как же хорошо, что у нас есть Одесса. Есть осень. И есть джаз.

## Куда приводят мечты

### *посвящается Уитни Хьюстон*

Для того чтобы ощутить мощь и магию голоса Уитни – мне достаточно открыть в своем плеере давнее видео 90-х годов. Концерт Welcome Home Heroes, сингл Рея Чарльза «A song for you» – и молодая чернокожая певица, богиня всех времен и народов, повелительница микрофона, укравшая сердца у многомиллионной аудитории исполняет эту прекрасную, чувственную песню.

### **Назад в прошлое**

Мне семь или восемь лет. Я захожу с балкона в комнату, в нашей старенькой квартире в Канатном переулке. Работает телевизор. Невзначай взглянув на экран, я вижу невероятное шоу, которое заставляет меня сконцентрироваться на происходящем. Доспехи. Настоящие доспехи! Музыка, такая дивная, ритмичная, на сцене – певица. И она поет, что она – королева ночи.

Мне кажется этот момент особенным. Я вижу, как она говорит мне: ты – особенная. Нас ничего не связывает кроме телевизионного сигнала, но я на всю жизнь запоминаю этот момент. Теперь мы знакомы.

Уитни Хьюстон – певица, актриса, модель, филантроп. Она на пике славы создала нечто настолько грандиозное, что имеет право зваться – главной песней о любви всех времен и народов. «I Will Always Love You» – крутят на дискотеках у нас здесь, в постсоветском мире, под нее танцуют медляки. Не уставая прикалываться над «тыщ энд ай».

Дети пока не понимают, насколько грандиозна ее личность, ее фигура. Она им просто нравится. Потом эти дети будут говорить: «Уитни исчерпала себя». И будут не правы. До самого последнего дня ей будет что сказать. Умение достучаться до сердца каждого на планете – вот что ее отличает. Она называет себя дивой, и говорит, что это принадлежность к высшей касте. Но кто, при взгляде на Уитни, на ее красоту – безусловную и такую родную, – станет спорить?

Эта книга не совсем о ней – она скорее о том, к чему приходит каждая певица, на пике своих исканий. Этот тот самый момент интимного духовного совокупления с аудиторией, как во время исполнения «A song for you» на WHH в 91-м.

Уитни дала нам больше, чем можно предположить. Это была сказка о певице – не о принцессе, безымянной, которая ничего толком, кроме как улыбаться принцу не умеет, а настоящей рабочей лошадке, на которую все равняются.

Не было певицы ее времени, которая не хотела бы быть на нее похожей. Были те, что лгали себе, что не хотят. Но не было таких, что не хотели вовсе. Каждый хоть раз, но спел на нее кавер-версию, хоть раз посмотрел «Телохранитель», хоть немножко причастился ее таланта.

Уитни была героиней девочек. Но были и мужчины, которые отдавали ей должное. А если эти мужчины пели – то любили ее всем сердцем.

«And now... now we're alone. And I am singing this song for you...!». Сколько миллионов сердец замирало под эти строки?

В ее голосе было все, что так легко полюбить: легкая сексуальная хрипотца, высокие чистые ноты, шоколадный густой тембр, свойственный только афроамериканкам. Но Уитни не была черной, поймите меня правильно. Уитни была просто Уитни. Ее цвет кожи играл ровно такую же роль, как и дата ее рождения – ничего особенного, просто факты.

Каждая песня – как гимн вечной любви. В «I Know Him so Well» есть такие строки: «nothing is so good, but love eternally». И в этом вся Уитни. Вера в вечную любовь, всепоглощающее чувство – не к мужу, нет. Бобби Браун лишь актер в ее спектакле. Ко всему. Потому что дети, музыка, любовь – все это неразделимо.

Уитни нравилась мужчинам. Бывшая модель с идеальной фигурой, тонкая, с анорексичной худобой, она как будто задала планку: певица обязана быть красивой. Брутальные рокерши 80-х и необъятные джазовые певицы начала века остались в прошлом. Зажигается звезда Уитни и толпы девочек модельной внешности подаются в музыку. Певица перестает быть певичкой, это становится престижно. Быть может все те певицы, что появились после нее, имели свой стиль и неповторимую особенность, но все они были в чем-то похожи на Уитни. Манерой пения, или держаться на сцене.

В одной из книг о ней, я прочитала, что Майкл Джексон подарил ей на день рождения обезьяну. Ее реакция была незамедлительной: животное сегодня же поедет в зоопарк. Она не любила фривольность, не любила когда кто-то пытается что-то сделать за нее. Это невероятно, но ролевая модель «Уитни Хьюстон» умудрилась даже перебить другую ролевую модель двадцатого века, Скарлетт О'Хара.

## **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.