

АННА КИРЬЯНОВА

более 1 500 000 подписчиков в соцсетях

# Земляничное варенье

.....

истории,  
КОТОРЫЕ СОГРЕВАЮТ  
сердце



Вкус мяты  
.....  
ДУШЕВНЫЕ  
КНИГИ ДЛЯ ДОБРЫХ ЛЮДЕЙ  
.....



БОМБОРА

Вкус мяты. Душевные книги для добрых людей

Анна Кирьянова

**Земляничное варенье. Истории,  
которые согревают сердце**

«ЭКСМО»

2023

УДК 821.161.1-32:159.9  
ББК 84(2Рос=Рус)6-44+88.5

**Кириянова А. В.**

Земляничное варенье. Истории, которые согревают сердце /  
А. В. Кириянова — «Эксмо», 2023 — (Вкус мяты. Душевные  
книги для добрых людей)

ISBN 978-5-04-178677-9

В сложные времена не забывайте получать удовольствие от простых вещей. Мудрые истории Анны Кирияновой – словно чаепитие с бабушкиным земляничным вареньем. Они согреют, позволят на время отвлечься от проблем и вернут знакомое с детства ощущение безмятежного счастья. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 821.161.1-32:159.9  
ББК 84(2Рос=Рус)6-44+88.5

ISBN 978-5-04-178677-9

© Кириянова А. В., 2023  
© Эксмо, 2023

# Анна Кирьянова

## Земляничное варенье. Истории, которые согревают сердце

© Кирьянова А. В., текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

\* \* \*

*Бабушка с дедушкой поехали к морю – им дали путевку.*

Они же воевали, вот и досталась путевка в санаторий у моря. Тогда им уже около восьми-десяти было. Но они поехали. Энергичные были люди. И путевка ведь денег стоит; как можно ей пренебречь?

То поколение было рачительным и бережливым.

Они приехали и гуляли. И так было довольно глупо устроено: к морю надо было спускаться по лестнице. Длинная и крутая лестница к морю.

Они спустились. И любовались на морскую сверкающую гладь, на волны с белой пеной, которые тихонько шуршали по гальке... А потом подошли к лестнице. И поняли, что они очень старые. Как подниматься-то? Они старые. Вот что внезапно поняли бабушка и дедушка.

Только что были молодые. Ну, почти молодые. Смотрели на море и на небо. На чайк и на белый корабль. А сейчас поняли, какие они старые и дряхлые. Когда подошли к лестнице.

Но бабушка сказала: «Ваня, давай! Нам надо подняться по лестнице. Ты же боевой офицер, Ваня! И я исходила вот этими ногами столько земли от Дальнего Востока до Урала. Пошли!»

И они пошли вверх по лестнице. Сколько там было ступенек, я не помню. Очень много. Они поддерживали друг друга, подавали друг другу руку и шли наверх. Медленно и торжественно. Величественно. Потому что больше всего на свете они не хотели казаться слабыми и смешными.

Мысль позвать кого-то на помощь им даже в голову не пришла.

Они долго шли. У дедушки же еще нога была ранена. Они поднимались по лестнице. И поднялись. Сами. Вдвоем.

Я их так и вспоминаю, – как они рассказывали. Они идут по лестнице вверх, поддерживая друг друга, суровые и сильные. Идут прямо в небо. Чтобы попасть на небо, надо сжать зубы, если они еще есть. Приложить усилие. Проявить терпение и мужество. И идти, поддерживая друг друга.

Они туда и ушли друг за другом, когда им за девяносто было. Мои старики – так они себя называли. Не «старички», а старики.

«Ваня, давай! Нам надо подняться по лестнице. Ты же боевой офицер!» – а дальше надо приложить усилие и сделать шаг. Поддерживая друг друга...

*Вот что я скажу юной девушке. Правду.*

Беги, пока молода. Даже лети. Пока можешь.

Я расскажу своим языком историю про Пророка. Потому что это простая история.

Пророк со своей женой бегал наперегонки. Это правда. Он вот такой был человек. И юная жена обогнала его, конечно. Наверное, она бежала, как лань: легконогая, изящная, веселая... И спустя годы они снова побежали наперегонки. Все это поистине удивительно было в те времена.

К жене мало кто так относился. А уж бегать, как дети, никто не решился бы. Играть. А они играли. Это было счастливое супружество.

Ну вот, и теперь муж обогнал жену. Хотя она младше была намного. Потому что она располнела, немного утомилась от хлопот и забот, немного постарела... И первым пришел муж. Они весело смеялись.

А я думаю, эта история полна глубокого смысла. Печального и возвышенного смысла.

Беги, пока молода. Носи прекрасные платья. Потом они иначе сядут на фигуру. Когда кончится юность. Носи красивые кольца и серьги. Потом они будут иначе смотреться на зрелой руке или в старческих мочках ушей.

Делай великолепные прически. Потому что волосы тоже изменятся. Танцуй и беги! Лети! Потому что потом все будет иначе. Не жалея ничего для своей сияющей молодости. Потому что она быстро проходит. Как весна.

И живи с тем, кто любит тебя и играет с тобой. Бережет тебя и веселит. Вот такого люби, ему отдай свою юность.

Люби, живи и беги радостно в красивых одеждах и туфельках. Потому что потом все будет иначе. А те, кто уверяет, что пятьдесят – это почти двадцать пять, – они ошибаются. Или неправду говорят. Пятьдесят – это в два раза больше. И бежать, как раньше, уже невозможно. С той же легкостью и весельем...

Потом переходишь на степенный шаг. Это нормально и правильно. И закрываешь кое-какие части тела не потому, что можешь ими соблазнить. А по другой причине. Потом узнаешь. И волосы красишь не для обновления красоты. А чтобы скрыть седину. Ну, это потом узнаешь.

Переходишь на шаг. Это не страшно. Нормально. Просто летать больше не можешь.

Но пока молода – беги, лети, одевайся, смейся, целуй любимого и обнимай изо всех сил. Украшай себя и радуйся жизни.

И так хорошо, если есть тот, с кем можно бегать наперегонки. А потом будет хорошо, если есть тот, на чью руку можно опереться. И это чистая правда.

*Женщина посвящает жизнь тому, кого любит.*

Нет предела смелости и жертвенности женщины, если она любит. Если она стала женой по зову сердца, тогда не найти надежнее опоры.

Она и на Северный полюс отправится с любимым. И это не метафора; покоритель Северного полюса Роберт Пири отправлялся в арктические экспедиции вместе с женой Джозефиной.

Джозефина была красива и образованна; в XIX веке это была редкость – девушка закончила колледж, работала в Министерстве внутренних дел, вращалась в аристократическом обществе. Где на балу с Пири и познакомилась. И полюбила его.

Пири был одержим желанием увековечить свое имя открытиями. Отважный и сильный был человек! В экспедиции с ним отправлялась и молодая жена.

Она несла те же тяготы, что и остальные участники экспедиции. Охотилась, шила одежду из шкур, готовила на всех... Так некоторые еще и возмущались, отважные путешественники, что Джозефину освободили от ночных вахт и разрешали мыться. Это была привилегия. Несправедливо!

Она не жаловалась и не ныла. Даже врагов перетянула на свою сторону; у нее был сильный характер. И она сильно любила своего героического Пири.

Джозефина отправилась в очередное плавание с мужем. И через три недели родила девочку в тринадцати градусах от Северного полюса. Девочка тоже росла в экспедиции среди полярников и эскимосов. Образованная, красивая, молодая Джозефина жила в холоде и во тьме. Она же любила мужа и не могла его оставить.

Второго ребенка Джозефина родила, когда муж был в экспедиции без нее. К несчастью, младенец заболел и умер. Такой удар! Джозефина отправилась к мужу, она любила его, ску-

чала и ждала поддержки, наверное. Самые сильные люди ждут поддержки в горе от любимого человека...

Ну вот, Джозефина с первой дочкой, преодолев тяготы пути, прибыли на корабль, на котором зимовал Пири. И оказалось, что отважный путешественник вполне себе мило живет с эскимосской женщиной. И тут же их общий сынок-эскимос бежит.

А ведь Пири писал такие нежные письма верной жене! Джозефина села и тоже написала ему письмо на двадцати шести страницах; ей трудно было говорить. Что тут скажешь-то? Как это все назовешь?

Она написала, что не может оставить того, кто принес ей столько горя и столько счастья.

И не оставила. А когда эскимоска сильно заболела и чуть не умерла, Джозефина лечила ее и спасала. И даже взяла честное слово с ее соплеменников, что они не задушат мальчика, если что. Тогда был жестокий обычай: от сирот вот так избавлялись.

Но эскимосская женщина выздоровела благодаря уходу самоотверженной Джозефины. И через некоторое время еще одного мальчика родила. Тоже от отважного Пири...

Этот Пири достиг-таки Северного полюса и прославился. И с деньгами получше стало. И свой век он дожил с Джозефиной и с детьми; еще сын у них родился.

А Джозефина прожила больше девяноста лет, написала книги о Севере и всячески прославляла имя своего мужа-первооткрывателя. Сильного и смелого путешественника.

Ужасно это – добраться по страшному холоду, через ледяные торосы, по Северному морю с айсбергами к тому, кому посвятил жизнь, ради кого жил и столько вынес. Добраться и увидеть улыбающуюся эскимосскую жену. И маленького славного мальчика-эскимоса.

Но с теми, кто верно служит другим и жертвует своей жизнью ради любви, такое нередко случается. К сожалению. Верных и преданных легко забывают даже не в арктической экспедиции...

*Человек оставляет заявку на визит смерти в двух случаях.*

- Постоянно ноет, изливает жалобы на плохую жизнь, жалеет себя и приговаривает: мол, да лучше бы мне умереть! Разве это жизнь? Все так плохо...

- В эмоциональном порыве делает заявку. Во время переживаний или ссоры с близким кричит: «Хочу умереть! Не хочу жить!»

Так приглашают смерть. Призывают ее. Оставляют заявку на сайте. Но когда она придет – неизвестно. Иногда быстро, иногда – через год-два. Причем всегда неожиданно для того, кто ее призвал. Потому что такой человек не думает, что у него просто плохое настроение и он драматизирует ситуацию. Так иные люди раньше «Скорую» по пустякам вызывали. Хотели внимания.

И самое плохое – неизвестно, кого смерть заберет. Совершенно не обязательно это будет истеричный субъект, который сделал заявку. «Черная дыра» может забрать его близких, которые вообще ни при чем. Приглашенное разбуженное чудовище, которое зазвали в дом, может сожрать кого угодно.

Это образы-метафоры. Но суть понятна, так ведь?

У одной женщины мама любила себя пожалеть и все призывала смерть. Поноет всласть и дальше чай с пряниками пьет и сериалы смотрит.

Потом умерла без причины в расцвете лет сестра женщины, дочь этой матери с призывами к смерти. Потом – ее муж, зять любительницы вызывать смерть. Внезапно и быстро. Словно кто-то схватил их и утащил...

Вот эти «плакальщики» вызывают смерть в свою семью. Оставляют заказ, заявку. И на эту заявку им могут ответить быстро, решительно и кардинально. Но кого именно заберут – неизвестно.



И как именно – тоже вопрос. Потому что сначала могут прислать болезнь. Помощника смерти...

Поминать смерть и призывать ее считалось табу, запретом в народе. А если человек продолжает свои призывы, пусть конкретно указывает свои персональные данные. И время выполнения заказа.

Это печальная метафора, но тот, кто ругает и не ценит жизнь, тот, кто призывает смерть, ставит под угрозу своих близких. Которые хотят жить! Но чудовище уже рядом.

А плакальщик не считает себя виноватым и продолжает жалеть себя. Только себя...

*Времени мало.*

Мне очень красивая и энергичная дама рассказала историю. Она деловая женщина, эта красавица. Она развивает крупные проекты, ведет важные переговоры, общается с руководителями высшего звена.

И недавно она начала большой международный проект. По работе ей нужно было общаться с немолодым седым мужчиной. Довольно суровым. Немногословным. Но весьма продуктивным, решительным, работоспособным...

Он много и плодотворно работал. Он выполнял свои обещания. Хорошее сотрудничество!

Только одно немного раздражало. Этот крупный лидер часто говорил: «Поторопитесь! У меня мало времени!»

Это звучало как-то неприятно. Словно человек недоволен темпами и подгоняет; слишком уж высоко ценит свое драгоценное время. Слишком резко и часто об этом напоминает.

Проект внедрили. Это был глобальный успех! И в тот же день моя знакомая узнала, что этот человек умер. Пришел с работы, прилег на диван и умер.

Он давно болел и был обречен. Но не показывал виду. Проходил поддерживающее лечение и продолжал работать. Надевал свой хороший костюм, белую рубашку, галстук и работал. Из всех сил работал.

Вот поэтому он и говорил часто: мол, у меня мало времени!

Вот что он имел в виду.

Он так распорядился оставшимся временем. Он знал, что его осталось мало. И выбрал свой путь.

Кто знает, сколько времени есть у нас? И не следует ли поторопиться? Любить, работать, радоваться жизни, видеть прекрасные места, обнимать близких? А тем, кто отнимает драгоценное время, нужно поторопиться объяснить: времени мало. Его всегда мало. Поэтому надо его ценить и беречь...

*Есть простой и банальный признак несчастного человека,*

который не осознает, что он несчастен. Вроде ничего особо плохого не происходит, все как всегда. И разочарований вроде нет.

Потому что нет особых ожиданий. Нет ни голода, ни нищеты, ни болезни, ни даже крошечного одиночества. Все нормально. Но вы несчастны. Просто привыкли...

Это такой признак: человека раздражают счастливые люди. Люди, счастье которых очевидно. Они такие довольные, радостные, улыбаются. Это прямо бесит. Вернее, раздражает что-то другое. Не сами эти люди. Им никто не желает зла, ну что вы!

Раздражает их глупый и самодовольный вид. Смех и громкие голоса. Раздражает, как они обнимаются при всех. Другого места, что ли, не нашли? Раздражает, как глупо они тратят деньги и время. Например, на путешествия или лакомства. И что они фотографируются – это тоже раздражает. А потом выкладывают свои счастливые лица. Это как-то неприятно...

Счастливые люди раздражают, как чужие шумные дети. Это не пожелание зла, не ненависть к детям; просто раздражение.

Вот если такое происходит все чаще и чаще, если человеку неприятно как-то видеть счастливых, это совершенно точно означает, что он несчастен. Но не осознает это. Терпит. Привык. Он уже начал считать счастье недостижимым, невозможным.

Если трудно стало видеть радостных и счастливых людей, если они кажутся глупыми и самодовольными, с вашим счастьем что-то не так. Очень сильно не так.

И надо понять, в чем дело. Исправить то, что можно исправить. Может быть, посоветоваться со специалистом. Прислушаться к своим желаниям и потребностям, к своим чувствам... С этого начинается путь к счастью.

Вернее, он начинается с момента осознания, – вас почему-то стали раздражать счастливые люди...

*В ожидании приема у врача сидели двое. Муж и жена.*

Жена похожа на пантеру: черная, изысканно-худая, с черным блестящим шлемом волос. Или на кошку аристократической породы похожа. На очень злоую кошку. Чуть не шипит на мужа, выпустив когти.

Из-за какого-то бытового пустяка они ссорились. Ключи потерялись. И чьи-то родственники, то ли мужа, то ли жены, не отдают долг.

Жена-кошка шипит на мужа. А муж похож на злого медвежонка. Толстенький, коренастый, лобастый, с угрюмым взглядом маленьких глазок. Так злобно ими сверкает на жену! И мрачно голову наклонил. Отрывистым басом ругается. Как рычит по-медвежьи...

Врач вышла и сказала, что дела плоховаты. Весьма. Чего, мол, я и опасалась. Надо еще дожидаться результатов анализов и исследований, но операция будет нужна. Однозначно.

И еще врач тихо говорила что-то с серьезным и тревожным лицом. Она говорила про злого медвежонка, но обращалась к жене-пантере. Ей поясняла опасность положения. Потом дала кучу бумаг и ушла.

И жена обняла своего мужа изо всех сил длинными изящными руками. Сильно-сильно обняла и всхлипнула. Заплакала тихонько. А медвежонок стал другим – добрым и сильным.

Он тоже обнял жену и стал гладить по гладким черным волосам нежно. И тихонько любовно ворчать: мол, не надо плакать! Ну чего ты? Все будет хорошо. Ничего страшного абсолютно. Не плачь, милая! Тише, тише...

Так они сидели обнявшись. Куча бумаг с направлениями и анализами лежала рядом на сиденье. Бедный больной медвежонок и его кошечка-жена...

Ну почему нельзя всегда помнить про то, что мы не навечно вместе? Про то, что мы уязвимы и ранимы. Про то, что близкий такой хрупкий... Как мы. В точности как мы...

Ключи, долги, родственники – это всегда было и будет.

А любимый рядом – не всегда.

И хорошо бы почаще вспоминать про это, почаще. Даже когда ссоримся. Это неизбежно – ссоры. Но и разлука тоже неизбежна...

*Это история про боль одиночества.*

Никакое знание не освобождает от боли. Ну и что, что вы знаете – сейчас молоток соприкоснется с мягкими тканями. Произойдет разрыв микромышц и капилляров. Нервные окончания передадут информацию в мозг...

Все равно больно, знаете ли.

И можно сколько угодно говорить человеку: мол, вы же умный. Вы про боль столько знаете! Вы же опытный! Вам столько раз молотком по пальцу попадали! Чего же вы грустите и расстраиваетесь, герр профессор? Если все вам известно и понятно. Досконально вами изучено...



Это одного профессора философии во время ограничений семья вывезла в садовый домик и там оставила. Это они позаботились о своем пожилом профессоре так. Чтобы ему ничего не угрожало; изолировали его. А сами поселились в его большой профессорской квартире...

И профессор в садовом домике дописывал свой труд о проблеме одиночества. Как оно влияет на человека и каков его экзистенциальный смысл. Продукты ему раз в неделю доставляли. Оставляют у порога и уедут.

А вечером он плакал, и слезы текли по седой бороде. Никто не видел, только собака вроде болонки – профессор ее подобрал в саду, ее кто-то выбросил. И делился с ней продуктами и мыслями. Разговаривал с ней. Интернета почти не было в том месте. И никто ему не звонил. Семья забыла о нем.

Он был умным человеком и прославленным ученым. Он все знал об одиночестве. Ну и что? Ему все равно было очень одиноко и больно. Всегда больно узнать, что ты никому не нужен. Даже если ты философски к этому относишься...

Сколько бы опыта мы ни имели, сколько бы знаний ни приобрели, сколько раз ни получали бы молотком по пальцу, – всегда больно одинаково. И пенять человеку, дескать, вы же это знаете! С вами же такое уже было! Вы же умный! Это жестоко и глупо. Потому что знания и опыт не защищают от боли и несчастья. Хотя Марк Аврелий и советовал заранее к несчастьям и утратам готовиться. Тренироваться...

Это бесполезно: заранее себя лупить молотком. Только хуже будет. Всем одинаково больно. Знания не защищают. Умные, опытные, сильные испытывают те же чувства. Просто они знают, как эти чувства называются и от чего возникают.

Но защита от одиночества и боли все же есть; профессора нашли ученики. Провели интернет, подарили хороший планшет, а потом привезли в город, в его квартиру. Сам он машину не водил. И подождали, пока родственники соберут свои вещи.

Поставили собаке домик, мисочки с угощением и уехали готовиться к конференции, где профессор выступал по видеосвязи и рассказывал об одиночестве. Отчего оно возникает и как жить с этим чувством...

*Есть один признак, который говорит о том, что с вами все нормально.*

Даже если на вид ненормально. Плохо, невыносимо тяжело, мрачно и безысходно. Но все нормально. И, скорее всего, вы сможете выжить и победить, в каких бы условиях ни находились. По крайней мере, у вас значительно больше шансов.

Это способность к возмущению, если задето ваше чувство собственного достоинства. Способность реагировать на попытки вас унижить и обесценить. Даже если вы окружены толпой нападающих. Даже если вам грозит неминуемая кара за то, что вы посмели возмутиться.

Даже если силы ваши на исходе и было бы разумнее их поберечь. Даже если эта вспышка лишит вас надежды на то, что все обойдется, от вас отстанут и про вас забудут – все равно это признак спасения.

Это значит, вы – личность. Потому что личность определяется чувством собственного достоинства. И пока человек это достоинство способен осознавать и защищать всеми доступными средствами, ему есть чем жить. И есть зачем жить. И он достоин человеческой жизни.

Так психолог и философ Франкл возмутился в концлагере словами охранника, который попытался унижить его. Унижить умирающего от голода, больного, лишенного семьи и статуса в обществе, одетого в грязные лохмотья и изнуренного тяжким трудом человека попытался негодяй. И получил ответ, после которого бросился на доктора. Это могло закончиться смертью Франкла.

Но доктор выжил. Потому что остался доктором. Личностью. Собой.

«При всей апатии, при всей приглушенности чувств человек все-таки остается способным на вспышку возмущения. И вызывает ее не столько грубость обращения или физическая боль, сколько унижение, сопровождающее все это.

Мне просто кровь ударила в голову, когда я принужден был выслушивать издевательства человека, не имевшего никакого представления о моей прежней жизни, человека настолько грубого и наглого, что медицинская сестра госпиталя, где я раньше работал, не пустила бы его на порог. И надо сказать, что эта моя вспышка, происшедшая на глазах стоящих вокруг товарищей, принесла мне... облегчение», – писал Франкл.

Вот пока есть способность возмущаться и реагировать на попытку лишить вас достоинства – вы живой. И будете жить. У вас больше шансов на выживание и сохранение здоровья, главной материальной ценности, которой мы обладаем.

Перестают возмущаться те, кто на дороге к смерти. Исследования это показали. Равнодушие к своей участи и к своей личности, которое проявляли люди, – индикатор программы смерти. Даже если со стороны это кажется кротостью и терпеливостью. Или разумным поведением в опасных условиях.

Так что вспышка гнева в ответ на попытки унижить и обесценить – это хороший прогностический признак. Хотя вас будут за это ругать как минимум. Охранники и другие работники лагеря.

Но вы не поддавайтесь. И не корите себя за неблагоприятие.

Потому что лучше быть живым, чем умереть при жизни. Психологическая смерть – предвестник физической, это закон. И признак того, что вы спасетесь, прост – это способность возмущаться, если задета ваша личность.

*Когда вы вернетесь оттуда, куда попали после предательства, предатель вас встретит. Всенепременно.*

А вы думали, он будет стыдливо избегать вас? Может, в страхе забьется в угол, наутек пустится? Ничуть не бывало.

Когда вы справитесь с теми несчастьями, которые навлек на вас предатель, – если справитесь, конечно, – когда вы вернетесь из каменоломни или застенков инквизиции, преодолев истязания, голод, страдания, предатель вас встретит, широко улыбаясь. И протянет вам руку. И скажет, как он рад вас видеть! Он надеется, что у вас все хорошо.

У жены поэта Мандельштама в воспоминаниях есть маленький красочный эпизод. Один интеллигент-писатель написал донос на другого писателя. Ничего личного. Просто взгляды политические показались сомнительными какими-то.

Доносчик отлично знал, чем грозит донос.

Так и вышло. Нехорошего писателя арестовали и отправили, куда Макар телят не гонял. И там этот человек много лет выживал в нечеловеческих условиях.

А потом его арест признали ошибкой. Власть сменилась. И выпустили этого писателя.

Доносчик встретил его с корзиной цветов. Специально купил. Не покусился.

И, наверное, улыбался дружелюбно, старался руку пожать. Здоровьем интересовался, как семья поживает, спрашивал. И растерянный бывший зэк в лагерном бушлате стоял с этой корзиной, немного ошарашенный.

Как все мы, когда к нам с улыбкой как ни в чем не бывало подходит тот, кто причинил столько страданий. Сломал жизнь. Испортил репутацию. Оклеветал. Но в этой корзине с цветами – вся суть предательства. Предательство – чистое зло, которое совершается умышленно, бесстыдно и с удовольствием.

Вот за это удовольствие нас и благодарят при встрече. Когда мы вернулись и встретились снова. Предателю приятно, сладостно нас видеть. Если, конечно, мы слабы и раздавлены. И не можем ответить.

*Тараканов не боятся. Ими брезгают. И эта брезгливость похожа на страх.*

И пауков не боятся, если они не ядовитые. Мохнатый или лысый многоногий пузатый паук внушает мне, например, невыразимую брезгливость. Мне трудно дотронуться до него.

Психологи называют это фобией. Боязнь пауков – фобия. Арахнофобия. Как скуден иногда их язык! Чувство, которое мы испытываем при виде жирного червя, таракана, безвредного волосатого раздутого паука – не фобия, а сильная брезгливость. Крайнее отвращение.

С токсичными людьми то же самое бывает. Вы внушили себе, что боитесь противную женщину на работе. Она подходит к вам, вас просто трясет. Даже голос дрожит у вас. Неужели вы так боитесь эту особу, хитрую, подлую сплетницу и интриганку?

Вам написали гадость в сети и продолжают писать мерзости? И вы боитесь прочитать еще раз эти измышления больного и порочного сознания? Вы малодушный человек?

Вы обходите стороной магазин, где вам нахамили? Это фобия?

Чаще всего это невыносимое отвращение. Как если бы на вас забрался мохнатый жирный паук. Или в гнездо червей вы залезли бы рукой случайно.

Отвращение это не страх. Страх победить легче. Надо набраться мужества и лицом к лицу встретиться с врагом. Или с объектом страха. А от отвращения средств почти нет. Его можно только скрыть усилием воли. Но все равно передергивает от брезгливости...

Вот разгадка вашего состояния. Поэтому в конфликте с токсичными людьми мы часто проигрываем и уходим, не в силах совладать с отвращением. Это не страх. Брезгливость. С драконом можно биться. С жирным склизким червем биться отвратительно.

Зло не столько страшно, сколько отвратительно.

Храбрый полководец Юлий Цезарь боялся мышей. Брезговал.

И мы брезгуем злыми и низкими людьми. Это не страх. Страх они недостойны...

*На богатую свадьбу пригласили родственника – дядю Колю.*

Дело было в селе. И это было великодушное и лестное приглашение. Ведь дядя Коля был простой шофер, водителем работал у отца невесты. А отец невесты был богатый; два магазина, свиноферма и птичий двор. И еще много всего. Богатый был человек. И свадьба богатая.

Дядя Коля – седьмая вода на киселе, троюродный дядя. А вот позвали! Он нарядился. Костюм надел, который в шкафу висел двадцать лет, белоснежную рубашку и галстук.

Побрился, одеколоном набрызгался. Купил подарок – чайник. Дорогой электрический чайник. Сел в свою старенькую машину и поехал на другой конец села на свадьбу.

И ему обрадовались! Даже попеняли, что заждались. Поезжай, дядя Коля, в магазин. Надо кое-что привезти. Несколько ящиков! Дядя поехал и загрузил ящики с напитками в машину. Привез и разгрузил.

Потом столы расставляли и стулья, кастрюли носили и блюда. Он носил. Потом опять в магазин пришлось ехать и грузить продукты. В другой. Потом заехать за родней в один, второй, третий дом.

Потом еще отвезти-привезти. Потом за музыкой ехать. Потом еще носить вкусные яства на столы. Потом за стульями ехать – не хватило потому что.

Он ездил и носил. Грузил и разгружал. Покорный трудолюбивый седой дядя Коля. Уж свадьба началась. Вкусно пахло. Музыка играла. Но дел много нашлось! Жара стояла...

Он присел в уголке на кухне. Устал очень. Чаю хотел попить. Но у кого спросишь? Все заняты, свадьба же. Все едят и пьют, кричат «горько!»

Когда вспомнили про дядю Колю, чтобы он помог с посудой, да еще в магазин съездил, даже рассердились. Где он? Потом нашли. Он на кухне сидел, в уголке. Неживой. Сердце не выдержало. Сидит в костюме, при галстукке, нарядный такой... Ждал праздника, да не дождался.

Так и не попробовал угощение. Ни кусочка. И чаю не выпил. Ни глоточка. Сходил на свадьбу, называется. Еще и настроение всем испортил – так потом говорили...

Иногда так и зовут куда-то, чтобы на вас ездить. Не надо обольщаться и костюм надевать. Рабам костюмы не положены. Сразу спросите, какую работу надо выполнить, и оцените свои возможности. Тяжести носить, консультировать, петь, веселить публику или еще что-то надо?

И к себе на праздник так не зовите. Праздник – он для всех. А для обслуживания наймите кого-нибудь за деньги. Официанта, грузчика или тамаду. Это честно будет.

И горького осадка не останется ни у кого...

*С женщиной обычно происходит так: сначала она перестает любить своего мужчину.*

*А уже потом появляется кто-то другой. Уже потом она другого может полюбить.*

С мужчинами все иначе. Он может любить свою женщину, но увлечься другой. Хотя странная это любовь, конечно. Но вот с женщинами именно так происходит: сначала разлюбила. А уже потом полюбила другого. Иначе не бывает.

Если женщина разлюбила, возврата к прошлому нет. Но этот период не замечают обычно. Хотя женщина изо всех сил подает сигналы: любовь идет ко дну. Испаряется. Улетучивается. Догорает. Умирает!

Вот это будничное раздражение по мелочам. Усталые такие замечания; опять пастой набрызгал на зеркало. Снова ложечкой бренчишь. Чавкаешь. Но без эмоций – с тихим отвращением и усталостью.

И избегание прикосновений; она каменеет в объятиях или ускользает... И не смотрит в лицо; сквозь человека смотрит, куда-то вбок – куда угодно, только не в глаза. Потому что взгляд – это тоже прикосновение.

Иногда ей становится стыдно. Надо быть мягче, надо проявить внимание и нежность – так пишут в женских журналах. Ведь надо сохранять семью. Беречь отношения. И женщина проявляет насильственную нежность, придает голосу добрые и веселые нотки... Но это так фальшиво, что она замолкает. Хотя фальшь чувствует только она.

И женщина подолгу смотрит в зеркало. Думает. И ищет предлог не оставаться наедине дома. А если приходится остаться наедине, находит какое-то важное хозяйственное дело. И моментально раздражается: мол, ты все делаешь не так!

Это погибает любовь. Но вот этот период мужчина не замечает. Он даже радуется сначала иногда; скандалов нет, ссор почти нет, претензий тоже почти нет. Ну, разве что по мелочам.

И потом как громом поражен – оказывается, его женщина полюбила другого! А он не заметил, не понял, что она другого любит.

Это потому, что не заметил, как умирала любовь к нему. И не замечал, как его любили. Не ценил эту любовь – часто бывает так. Потому что не заметить, как что-то гибнет, можно, только если вообще этого не замечать.

А может, ничьей вины нет.

Но этот принцип работает: женщине сначала надо разлюбить, чтобы полюбить другого. И это долгий период.

А мужчине не обязательно. Поэтому он может продолжать любить, но увлечься кем-то другим. Хотя странная это любовь, конечно...

*Сначала, конечно, вы очень расстроитесь. Может, даже разгневаетесь.*

*Даже, возможно, будете потрясены. И от этого человека отшатнетесь на всю жизнь; от того, кто показал себя во всей красе. Пр продемонстрировал свой порок.*

Но потом возблагодарите Небеса за то, что это быстро и сразу произошло. Это вам подарок свыше. Это вам личная информация. Ценное предостережение. Потому что гораздо ужаснее, когда личные качества открываются спустя время.

Вот замечательная история из жизни про девочку, которую в десятом классе мальчик позвал гулять. Этот мальчик ей очень нравился! Такой симпатичный. И вот он зовет гулять – вспомните свои чувства, когда вам шестнадцать было...

Они долго гуляли промозглым вечером; по парку, потом просто по улице.

Девочка была влюблена. Но все равно холодно, знаете. И есть захотелось. Девочка робко об этом сказала так, между делом. Мол, сейчас бы чайку горяченького! А юноша подхватил. Мол, и правда!

Он сказал, что сейчас зайдет домой ненадолго. А девочке предложил подождать у подъезда. Это же подростки были; девочка и осталась ждать. Холодно и сыро, но она ждала, не очень понимая, куда ушел парень. Мало ли. Может, срочное дело дома есть. Или взять что-то. Деньги, например...

Мальчик вышел минут через двадцать в хорошем настроении, розовощекий такой. И губы сальные утирает. Девочка спросила, зачем он домой-то заходил? А затем, чтобы поесть котлеток. Так ответил молодой человек.

Мама утром нажарила вкусных котлеток. Вот он поел и чаю выпил две кружки. А теперь готов дальше гулять по парку или по улице. Теперь другое дело прямо! Совсем не холодно. Ну что, куда пойдём?

Девочка так изумилась, что даже пошла рядом с мальчиком, от которого вкусно пахло котлетками. А потом ускорила шаг. А потом побежала...

И больше к этому парню не подходила никогда. Хотя он ей улыбался. Масляными губами...

Вот и хорошо. Очень хорошо, что моментально все стало ясно. Попереживаем, посердимся или поплачем. А потом прибавим шаг. Чтобы интересный человек остался позади навсегда. Это большое благо – сразу увидеть масляную улыбку и ощутить запах котлет...

Гораздо хуже, когда это случается спустя годы. И уйти уже трудно. Или некуда.

*Чтобы понять, чего ты хочешь, иногда надо понять, чего ты точно не хочешь.*

Абсолютно, бесповоротно.

Одна женщина мучилась от того, что не знала точно, чего она хочет. Кем работать и как зарабатывать.

Так получилось, что бизнес ей пришлось закрыть. Скорее, не бизнес, маленькое производство. Они с мужем делали мебель на заказ, мастерская была у них. Долго работали, но прибыль была крошечной. А потом неудачно взяли кредит, партнер подвел, кризис разразился...

Жена ругала мастерскую, дерево, столы и стулья, налоги, ненормированный рабочий день – вот это все, что было ее жизнью. Разве это жизнь? Это сплошные нервы, а не жизнь. Слезы, а не бизнес! Надоело.

Муж уехал на вахту на Север. Деньги же надо зарабатывать. А жена осталась дома с детьми. И начала тоже искать работу, не понимая хорошенько, кем бы она могла работать. Чего она хочет. По профессии она была бухгалтером. Вот и устроилась на скромную зарплату в одну организацию.

И через неделю ушла. В ужасе ушла. Оказывается, надо терпеть высокомерного начальника. И главного бухгалтера, с ее грубостью и закидонами. Надо делать то, что говорят. Даже если говорят неправильно. Надо исполнять скучную однообразную работу и нельзя встать и сказать: мол, пойду-ка пройдуся. Надо голову освежить!

Надо сидеть на месте до восемнадцати часов. Даже если работа сделана давно. Надо приходить в девять утра и отмечаться на турникете. Нельзя говорить по телефону с детьми. Нельзя одеваться так, как удобно. Много чего нельзя. А главное – ты находишься в подчинении у других.

А отпуск надо просить и заказывать заранее. Могут дать в декабре. Это так положено. И даже окно открыть нельзя; это не твоё окно.

Она так не привыкла. Не могла. Хотя регулярная маленькая зарплата была гарантирована. Она ужаснулась тому, что люди так работают по двадцать и тридцать лет. Разве это жизнь? Ответственности нет вроде бы. Но и свободы нет!

Эта женщина не была создана для такой работы. Она поняла это. И ушла, никого не обвиняя. И создала заново свой бизнес, в который теперь вложила душу. Она точно этого хотела! А работать по найму точно не хотела! Все наладилось. И муж тоже включился в работу; на вахте он точно не хотел оставаться.

Можно понять себя и свои желания через «не хочу». Даже «не могу». Не можете пойти в услужение? Не можете выйти замуж по расчёту за физически неприятного человека? Не хотите нести ответственность за бизнес, платить налоги и переживать о продажах?

Значит, остается то, что вы на самом деле хотите. И можете переносить. Просто вы устали немного и рассердились на жизнь. Немного запутались с желаниями. Упустили из вида цель...

Чтобы понять, что мы хотим и что можем, надо иногда точно решить, чего мы не хотим и не можем. Ни при каких условиях.

И тогда станет намного легче принять свою жизнь и самого себя. И преодолеть временные трудности...

*Кто такой чистоплюй?*

Было такое дело. Одна девушка, музыкант, встречалась с молодым человеком из очень хорошей семьи. Очень изящным, воспитанным и изысканно одетым. Прекрасные манеры были у него.

И однажды вечером эта пара гуляла по липовой аллее. Вечер переходил в ночь, и на небе золотился серп луны. Пахло левкоями и ирисами. Предположим. И тут из кустов вышли два нетрезвых парня и стали грубо приставать к молодым людям.

Руками хватать и выражаться. Деньги как бы просить.

Молодой человек чуть не плакал и дрожал. А девушка храбро отпихнула бродяг, стала громко ругаться и грозить милицией. Тогда еще милиция была.

Какие-то прохожие слышали вопли и брань, подошли; злодеи ретировались. Так этот изящный юноша потом бросил грубую девушку. Он не ожидал, что она способна так развязно, так вульгарно себя вести! И мама его поддержала, когда он маме все рассказал. Нельзя такую хамку брать в семью!

Молодой человек был чистоплюй.

Чистоплюй – это человек в белоснежном жабо и манжетах. С букетиком фиалок в петлице. Исключительно тонкой душевной организации человек. С возвышенными чувствами.

Когда вы придете к чистоплюю весь в грязи, израненный, и прохрипите, что попали в аварию, чистоплюй сморщит носик и захлопнет двери перед вами. Потому что вы можете испачкать шелковую обивку козетки. Хотя он только что наслаждался прекрасной музыкой в вашем исполнении и свои чувства описывал.

Чистоплюй вам много расскажет о своих изысканных чувствах. И о возвышенной любви, которую он к вам питает. Или еще к кому-нибудь питает...

А когда вы заболаете, он немедленно убежит. Потому что вы стали неприятно выглядеть. Фу, какой вы некрасивый теперь!

А когда враги нападут на вас, чистоплюй с отвращением послушает ваши отвратительные и немзыкальные крики о помощи, его затошнит от грубых слов, которые вам говорят злодеи. А потом чистоплюй убежит подальше от всего этого в атласных башмачках. Содрогаясь от отвращения. Как все это гадко!

Чистоплюй – это чисто плевок. Даже если он о себе другого мнения.



Его настоящее имя – трус. Он боится жизни, но объясняет это эстетическими чувствами. Своей возвышенной душой. И наши раны его страшат только тем, что мы можем испачкать обивку его изящной козетки...

*Ко двору халифа пришел мудрец. На работу устраиваться.*

И халиф попросил мудреца пояснить, как быть с врагами. Их у халифа было немало. Зачем нужны враги?

Мудрец изрек, что враги – это благо и показатель успеха. Ведь отнять что-то хотят только у того, у кого что-то есть! Завистники и враги – показатель успеха!

Халиф заметил, что утром трое злодеев убили нищего старичка. Напали и убили. Просто потому, что так захотели. Взять с нищего было нечего. Успешным его трудно назвать. А защититься он не мог. Пришлось казнить злодеев.

Мудрец изрек, что враги – это зеркало! Наше отражение. Наши мысли. И рассказал притчу о собаке, которая лаяла на зеркала во дворце. А утром ее нашли бездыханной; собака все силы истратила на этот лай! Враги нужны, чтобы мы правильно мыслили. И тогда мы поймем, что это просто отражение наших мыслей.

Халиф заметил, что собаки охраняют его дворец. И обычно лают на воров. На разбойников. На шпионов, которых вряд ли вызвали своими мыслями. Воры и шпионы существуют сами по себе. Вот собаки и лают на них.

Мудрец сказал, что все люди – наши учителя. И враги тоже! Они нужны для того, чтобы мы учились чему-то важному!

Халиф поинтересовался, чему убийцы научили нищего старичка? Или любого, кто потерял жизнь, здоровье или близкого человека. В чем обучение-то?

Мудрец начал злиться и путаться в показаниях. И халиф приказал отправить его работать в каменоломни. Чтобы научить новому, исправить мысли и обрадовать тем, что у него забрали свободу. Значит, она была, так ведь? Это успех! А с врагами правитель продолжил бороться, руководствуясь разумом. Ему они не нравились и мешали.

И халиф правил еще пятьдесят лет, пока не пришла за ним Разрушительница собраний, которую он тоже не вызвал своими мыслями. Просто земная жизнь конечна. Так устроено свыше. Он справедливо правил, этот халиф. И в лжемудрецах не нуждался.

Халиф обладал здравым смыслом. И жизненным опытом. Это важнее, чем ложная мудрость.

*Театр начинается с вешалки – эти слова приписывают Станиславскому.*

Это он гардеробщиков учил встречать зрителей правильно и создавать особую атмосферу при входе в храм искусства.

А дом начинается с холла. Иногда, правда, им же и заканчивается.

Это мои знакомые купили квартиру в роскошном доме. Вернее, в доме с роскошным холлом. Это был просто великолепный холл, как лобби дорогого отеля. Колонны, сияющая плитка с узорами, люстры с подвесками, стойка консьержа из ценного дерева. Или имитации дерева. Но очень красиво.

И белые диваны в гостевой зоне! И даже фонтанчик с прозрачной водой посреди этого восхитительного холла. И откуда-то льется тихая музыка. И пахнет благовониями...

Ну вот, холл их просто потряс. Они и купили квартиру за большие деньги. Глупцы! Так они себя называют, только грубее. Потому что жить в этом доме совершенно невозможно. Тонкие стены не задерживают звуки, слышно абсолютно все, что происходит у соседей. И по стенам пошли трещины. Парковки практически нет. Проблема с напором воды. Огромные деньги надо платить за содержание дома. Долго перечислять все минусы.

А белые диваны в восхитительном холле стали грязно-серыми очень быстро. Хотя никто на них не сидит. Странно как-то сидеть в подъезде. И фонтан не работает, сломался, вода не льется. И музыка не льется.

Это был специальный заманивающий холл. Театр начинается с вешалки...

Вот и люди такие бывают – как холл или гардероб. Все просто замечательно при первом знакомстве. Восторг и восхищение! И речи льются. И тихая музыка. И белые диваны...

А жить невозможно. И работать невозможно. Но вложиться в эти отношения пришлось по полной; отдать все, что было накоплено за жизнь. И получить каморку с трещинами на стенах, со сквозняками из углов, с массой проблем и строительных ошибок. И с грязным бывшим белым диваном на входе...

Первый период отношений бывает обманчивым. Фонтан иссякнет, когда вы отдадите все, что у вас есть. Но платить теперь придется пожизненно, потому что избавиться от того, во что вложились, не так-то просто.

Не в холле дело. Хотя он важен. И не от гардеробщика зависит спектакль. Хотя он важен. Сначала рассмотрите как следует все остальное, пройдите чуть дальше. Потому что из театра уйти легко. А из собственного дома – трудно...

*Самое обидное – когда у тебя отобрали заслуженную награду и отдали другому.*

Ты для другого старался. Работал, преодолевал, пел, танцевал или стишок рассказывал с выражением. Ты так старался! А награду забрал тот, кто ничего не делал.

Одна женщина рассказала, как в детстве ее взяли на елку. Мама подружки взяла на праздник. Девочка была из очень бедной семьи; в те времена инженеры и учителя вдруг стали нищими. Зарплаты по полгода не платили, было такое. И билетов на праздник не было...

А мама подружки была добрая. Она эту Светочку взяла на елку вместе со своей дочкой. Они побогаче жили. И вот два приглашения удалось получить; дали на работе. Светочка была на седьмом небе от счастья!

И там, на празднике, победила во всех конкурсах. Она лучше всех танцевала. Старательнее всех выполняла задания ведущего. Рассказывала отлично стихи. Бегала быстрее всех. Отвечала на загадки правильно. Всех веселила. А подружка сидела с мамой и ела. Светочка даже лимонада попить не успела, даже кусочка торта попробовать, – она выполняла задания!

И ей дали приз – шоколадку. Тогда шоколадки были дефицитом. И еще подарок в полиэтиленовом пакетице: конфеты, печенье и два мандарина! И еще конструктор; можно сделать кукольный домик. Полные руки подарков.

А мама подружки сказала: «Давай-ка сюда все это. Это же мы тебя пригласили на елку, правильно? Приглашение же наше было. А подарки – тем, у кого приглашение. Ты и так повеселилась и побыла на празднике. Вот и хватит с тебя. Это и был твой подарок, а шоколадку и кулек с конфетами давай сюда. И конструктор!»

И все эти награды мама подружки взяла себе; своей дочке. Светочка старалась не заплакать, но в шесть лет это непросто. Это и в сорок шесть непросто, когда твою награду, премию или заработанные деньги отдают другому. И поясняют, что это справедливо. Тебя же из милости терпели и приглашали. Позволили трудиться. Вот и хватит с тебя!

Прежде чем выполнять задания и всех веселить, надо подумать, как к вам на самом деле относятся. Если вы не маленький ребенок. Хотя так поступить можно с кем угодно. И поступают. И считают себя нормальными и даже хорошими людьми. Вам же позволили работать! Пригласили. Разрешили танцевать, петь, стихи рассказывать или проект делать. И хватит с вас. А шоколадку отдадут своему...

Это обычная несправедливость. Даже подлость. Иногда мы все беззащитны перед ней. И помним всю жизнь этот праздник, который оказался чужим...

*Хотите понять время, которое отпущено человеку?*

И начать его беречь и себя беречь? И близких своих? Это очень просто представить. Я покажу. Напомню...

В детстве мы собирали календарики, может, помните? Такие маленькие кусочки картона; на лицевой стороне красивая картинка. Или не очень красивая. Цветок, пейзаж, птичка или собачка... Или про конституцию нарисовано, или про Первомай; эти меньше ценились.

А на оборотной стороне напечатан календарь. Столбиками двенадцать месяцев, в каждом примерно по 30 дней. Маленькие столбики на маленьком кусочке картона.

Целый год преспокойно умещался на маленьком календарике.

Календарики дети копили, коллекционировали. У одних было маловато календариков, а некоторые собирали такую тугую пачечку, перетянутую черной резинкой. Там было тридцать, сорок, пятьдесят календариков, ого! А у одной девочки было почти сто! Счастливая это была девочка!

И все равно пачечка была маленькой. Она умещалась в детской руке. Почти сто годов, сто лет умещались в руке. Каждый календарик – один год. Полный год из двенадцати месяцев столбиками...

Вся жизнь – это двадцать, тридцать, пятьдесят календариков. Если повезет – восемьдесят или девяносто. Или даже сто! Но, знаете, это все равно маленькая пачечка, которая умещается в руке.

И ценных календариков в этой пачечке не так много. Красивых и ценных. Может, треть.

Если представить свою жизнь в виде этих кусочков картона со столбиками цифр, многое поймешь. И по-другому оценишь многое. Особенно – время.

Никто ведь не знает, сколько календариков ему удастся накопить. Но все равно – это мало... Очень мало. В детской руке умещается время самой долгой жизни, если его считать в календариках. Вот об этом и надо помнить...

*Что делать, если вы оказались в токсичной и тяжелой обстановке?*

Дома невыносимо. Или на работе невыносимо. Но уйти некуда пока. Так бывает.

Вы тонете в черной воде, как мамонты тонули в нефти. И сил меньше с каждым днем.

Надо покидать плохое место, выныривать и глотать свежий воздух. При первой возможности покидать ядовитое болото, выходить на прогулку – она даже в тюрьме бывает. И делать упражнения.

Это метафора. Но надо выходить на свежий воздух. Не сидите дома, если есть хоть малейшая возможность выйти. Идите к друзьям. Нет друзей – идите на курсы и учитесь. Ходите в кино и в театр. Лекции посещайте. Спортom занимайтесь. Энергично гуляйте по улицам. Это и будет глотком свежего воздуха. Потому что самое опасное – когда человек перестает покидать плохое место. Перестает дышать.

После плохой и токсичной работы учитесь и развивайтесь. Смотрите на прекрасное. Говорите и слушайте о прекрасном и полезном. Двигайтесь, иначе утонете.

## **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.