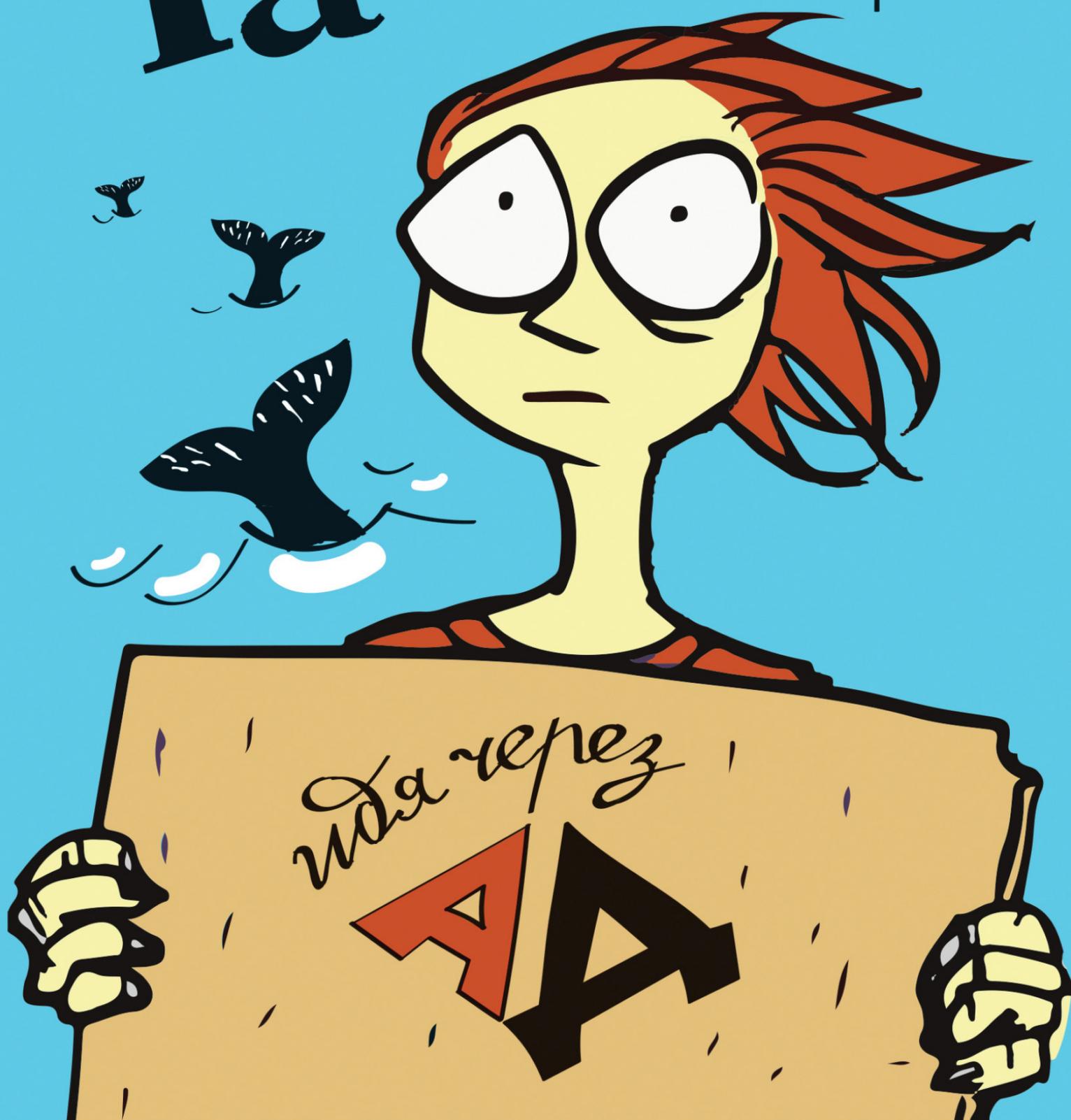


Тамара Одоната

18+

Тамара,

какого?
хрена?



Психология на каждый день

Тамара Одоната

**Тамара, какого
хрена? Идя через ад**

«Питер»

2023

УДК 316.64
ББК 88.52

Одоната Т.

Тамара, какого хрена? Идя через ад / Т. Одоната — «Питер»,
2023 — (Психология на каждый день)

ISBN 978-5-4461-2389-6

Мир изменился до неузнаваемости у нас на глазах. У кого-то прогорел бизнес, у кого-то погибли родственники, кто-то был вынужден уехать в неизвестность. Помимо всего этого никто не отменял «обычной» жизни с ее проблемами и потрясениями. В общем, ребята, нам досталось. И все мы вывозим, как можем. За эти несколько лет барахтанья во всех возможных штормах я определила для себя несколько базисных вещей, на которые можно опереться, называю их китами. В этой книге я учу, как выращивать собственных китов, следить за их здоровьем и благополучием, чтобы опора под ногами всегда крепко держала вас и ваш мир. Используется нецензурная брань. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 316.64

ББК 88.52

ISBN 978-5-4461-2389-6

© Одоната Т., 2023

© Питер, 2023

Содержание

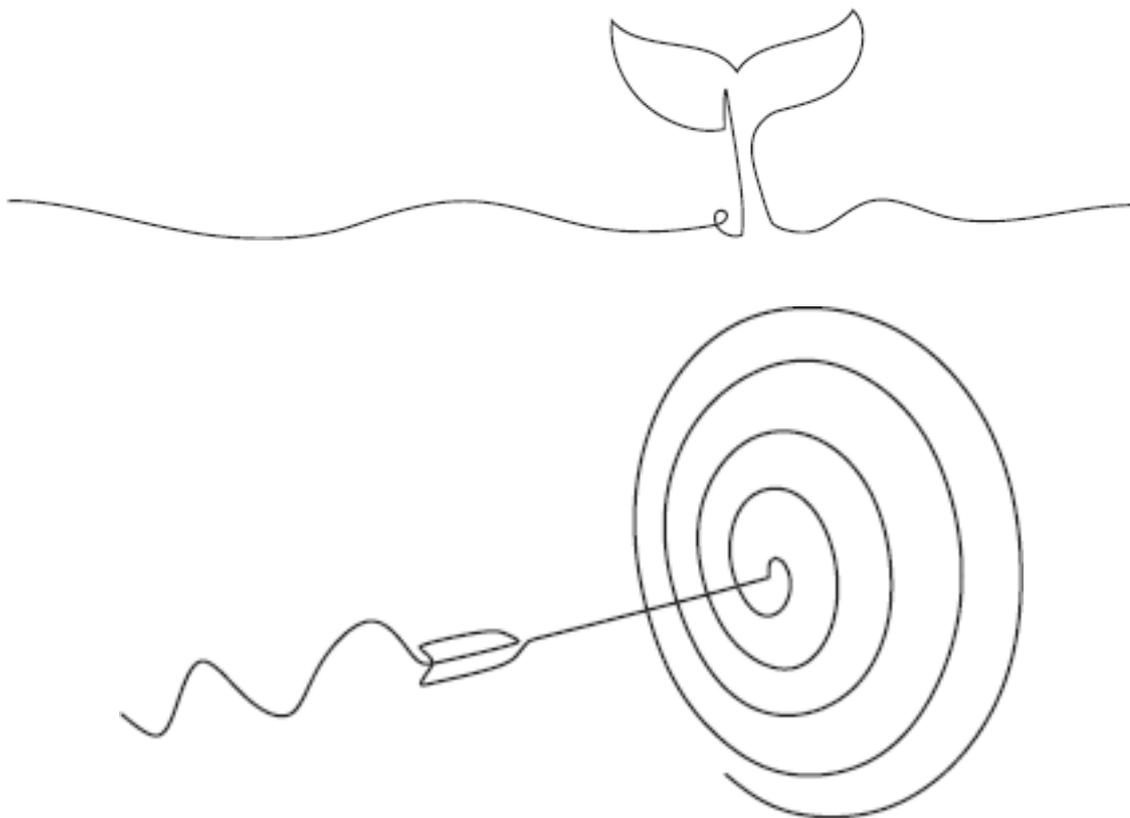
Вступление	6
Глава первая. Идя через ад	8
Шаг первый	8
Шаг второй	11
Шаг третий	13
Глава вторая. Кит, которого звали Тело	15
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Тамара Одоната

Тамара, какого хрена? Идя через ад

© ООО Издательство «Питер», 2023

Вступление



Нам всем выпало жить в эпоху больших потрясений. Сначала два ковидных года, потом украинские события.

Мир изменился до неузнаваемости у нас на глазах, и нет никого, кого все эти события обошли бы стороной.

У кого-то прогорел бизнес, у кого-то погибли родственники, кто-то был вынужден уехать в неизвестность.

Помимо всего этого никто не отменял «обычной» жизни с её проблемами и потрясениями. Разводы, болезни (помимо той самой), проблемы на работе, неизбежные возрастные кризисы и бесконечная тревога за всё и за всех.

В общем, ребята, нам досталось. И все мы вывозим как можем. Я блогер, я пишу. И справляюсь именно через это. Я пытаюсь сформулировать какие-то важные для себя штуки, которые позволяют лично мне не поехать кукушкой и как-то оставаться на плаву.

За эти несколько лет барахтанья во всех возможных штормах я определила для себя несколько базисных вещей, на которые можно опереться, – китов, что держат на своих спинах земную твердь, которой так не хватает порой под ногами.

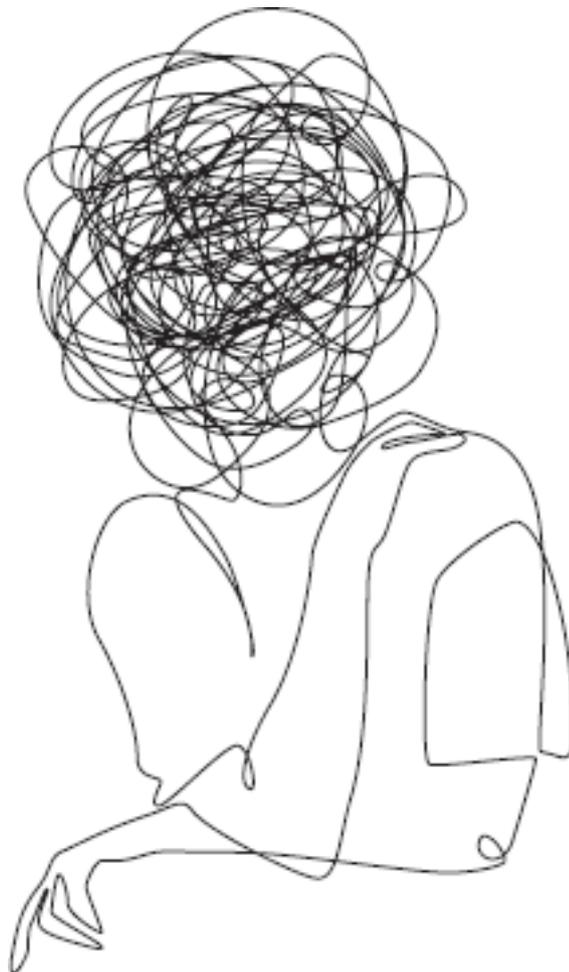
Если с каждым из них всё окей – кит сыт, добр и здоров, то можно пережить любой катаклизм и выбраться из любой передраги. Если часть из них захворала и пошла ко дну – можно выплывать на оставшихся. Если потерять всех своих китов – есть вероятность утонуть.

Эти киты – мои люди вокруг, моё здоровое тело, моя психотерапия, моё отношение к миру, моя деятельность и моя безопасность.

Я стараюсь во время затишья холить и лелеять своих китов и всегда знаю, что если не понимаешь, что делать, – сходи покорми кита.

Эта книга разделена на главы, в которых я собрала свои заметки, посвящённые той или иной сфере жизни. Я не гуру и не проповедник, совсем не идеальный человек и не самая тут умная (хоть иногда и хочется такой себя видеть). Я просто пытаюсь, как могу, кормить своих китов, и о том, как это у меня получается (а чаще не получается), и написана эта книга.

Глава первая. Идя через ад



Шаг первый

Вообще этот текст должен был быть про нытье, но потом я вспомнила, что на свете не одинока и сейчас очень многие переживают свой личный апокалипсис, и подумала, что, может, я смогу принести пользу и рассказать, как я с этим всем справляюсь.

В общем, я очень плохо понимаю, как это произошло, но где-то пару недель назад я проснулась в аду, и с тех пор он никак не кончается.

Мне казалось, что у меня есть страховка вообще от всего. Что я настолько крутая и прокаченная чикса, что меня только гранатомётом можно взять.

«Ну окэ», – сказала Вселенная и принесла гранатомёт.

«Хуй тебе, я не сойду с ума», – ответила я и открыла свою методичку о том, как пережить вообще всё что угодно.



Да, позади рушатся иллюзии и мечты, сгорают целые миры, у тебя отбирают всё заслуженное, заработанное, вымоленное. Но крутые парни не оглядываются на взрыв. Крутые парни знают, что идти нужно только вперёд.

Почти все истории фееричного банкротства, что я знаю, имеют где-то в середине один и тот же куплет: «Всё было плохо, мы понимали, что прогорели, но так как мы уже вложили немерено бабла, то мы решили биться до последнего, заложили дом, машину, тещу и холодильник и влили в проект ещё денег, чтобы вернуть хотя бы вложения...»

Если со стороны тактика «когда теряешь деньги – кинь в топку ещё» кажется безумием, то изнутри этого совершенно не видно. А если всё это не про деньги и не про бизнес – по этим граблям не хаживал только мёртвый.

Все отношения, в которые вдолбили кучу ресурсов, а они так и «не заработали». «Ну мы же столько прошли вместе, может, ещё попытаться? Может, ещё потерпеть? Может, пройти курс по гармонизации семейной жизни?»

Все загубленные карьеры и неверно выбранные пути образования. «Ну да, я ненавижу свою специальность и не вижу себя в ней, но я же уже отучился три года, надо окончить вуз. Ой, ну да, диплом – говно, профессия – говно, но я же не зря пять лет потратил? Да, я ненавижу каждый день своей жизни, но это моя профессия, я в ней уже семь лет, у меня образование – куда я денусь?»

Да, жизнь несправедлива и часто отбирает то, что твоё по праву. Но цепляться за уже отданное – верный способ остаться в аду навсегда. Помните, Аид пытался накормить Персефону, чтобы она навсегда была с ним? И трёх гранатовых зёрнышек хватило, чтобы на три месяца в году её возвращало обратно.

Хочешь выбраться из ада – не цепляйся. Оставляй всё позади. Крутые парни не оглядываются на взрыв.



Да, кажется, что тебя никто не понимает, что ты один, что всем на тебя наплевать. Да, кажется, что это даже благо – остаться наконец с самим собой, подумать, привести мысли в порядок. Да, в общем-то, видеть никого и не хочется. Да и о чём с ними говорить? О том, как дом твой охвачен огнём, а сердце вырвано через прутья грудной клетки? Видеть их сочувствующие лица? Или делать вид, что всё хорошо, и беседовать о шляпках?

Всё это – навеваемый адскими ветрами шёпот Сатаны.

Иди к людям, говори с людьми. Даже если кажется, это «неловко» и «не вовремя». Отвечай «Да» на любое предложение пройтись по магазинам или пошататься по парку, напрашивайся на ночёвки к друзьям, как в детстве, ходи пить чай с тортиком и приглашай к себе. Чем больше ты среди живых – тем сильнее твоя душа стремится к свету, тем слабее хватка дьявола. Бесы не переносят человеческий дух.



Когда страдает душа, первое, что подвергается забвению, – тело. Есть, спать, двигаться – всё это кажется настолько глупым, несоизмеренным моменту.

В каком-то душераздирающем фильме про войну был момент, когда молодой боец собирается на свою самоубийственную вылазку с гранатой под вражеский танк, а командир ему говорит: «Что ж ты без шапки?» А тот, без пяти минут покойник, отвечает: «Ну да, а то вдруг ещё насморк подхватчу».

Именно так себя чувствуют вообще все, кто переживает непростые жизненные этапы. Какая, к чёрту, шапка? О чём вы, блин?

И да, ты повторяешь себе по сотне раз на дню, что «это конец, всё кончено, всё вообще кончено!» Но на самом деле ничего не кончается. На самом деле завтра ты точно так же проснёшься в том же самом теле. И послезавтра тоже. И ещё много раз подряд, прежде чем наступит то самое «всё кончено».

Так что – надень шапку.

Постарайся есть. Регулярно и что-то нормальное. Постарайся спать. Лучше ночью. Если есть возможность ходить на йогу, в качалку, на танцы, в бассейн или ещё куда – ходи. Да, совершенно бессмысленно. Да, заставить себя невозможно. Да, можно порыдать, зашнуровывая кроссовки.

Кушай витамины, не заливай шары. Лайфхак этого сезона – безникотиновые сигареты. Так как курить хочется постоянно, на одну обычную – пять безникотиновых, и лёгкие хочется выплюнуть чуть меньше.

Выжить – твоя задача. Выживают – телом. Надень шапку, боец.

Шаг второй

Черчиллю приписывают фразу о том, что если идешь через ад – продолжай идти.

Это достаточно умная тактика. Жизнь – это такая штука, в которой нет вообще ничего вечного, ну, может, за исключением египетских пирамид и пыли за шкафом.

Всё проходит. Вообще всё. Любая боль, любое страдание, любая потеря через толщу времени воздействует на тебя всё меньше и меньше. Всякие земные радости проходят тоже, но их можно сознательно обновлять, как приятный напиток в любимом баре. Делать так с печалью тоже можно, но, чёрт возьми, зачем?

В общем, всё проходящее. Даже если ваша нынешняя ситуация вывернет самым чудовищным способом, то и эта катастрофа конечна. А со временем станет легче.

Поэтому главное – идти.

Можно, конечно, сесть и ждать, когда всё закончится, но, во-первых, так оно «заканчивается» дольше. Во-вторых, есть шанс усугубить последствия.

Нужно продолжать жить, исполнять все рутинные ритуалы. Просыпаться в привычное время, чистить зубы, завтракать, приводить себя в порядок перед выходом на улицу, в меру сил работать, встречаться с людьми и обсуждать дела. Да, совсем как в мирное время. Да, таская этот булыжник на шее.

Уходить в трудоголизм или любой другой – изм не стоит. Это только кажется, что будет легче. Не, не будет, только задолбаетесь сильнее, а задолбавшись, не сможете отмахиваться от навязчивых мыслей.

Кстати, про них.

Когда всё плохо, разжёвывать эту жвачку, рассказывать себе самому внутри своей же головы, как всё плохо, какой вы жалкий и отвратительный, никому не нужный в этом жестоком и чудовищном мире, – это соблазн хуже мастурбации, когда тебе пятнадцать. Но если трогать себя руками «там», когда ты подросток, – это здоровое и весёлое занятие, то трогать себя «вот там» воспалёнными мыслительными процессами – это прямой путь в клинику неврозов.

Нет, я не буду вам советовать медитировать, я ж не конченная. В таком состоянии медитация, особенно если к ней нет привычки, – это как тройное сальто с обрыва в воду, когда у тебя нет ножек.

Тут важно выучить чуть более простой трюк. Когда накрывает – сообщите остаткам своего радио, что, мол, да, нас накрыло и сейчас в голову ползет такое, что пиздец. Посмотрите на себя как бы со стороны. Да, у меня в голове взрыв трёх Хиросим, я чувствую себя (а не являюсь, блин) куском бессмысленной биомассы, лучше б я сдох прямо тут, всё бессмысленно. А потом в реальность – на самом деле я еду в трамвае и ем шаверму. И худшее, что мне может грозить вот прямо сейчас, снимается пачкой мезима.

Вообще выныривать в реальность помогает. Вспоминаешь, что у тебя есть руки-ноги, еда, ночлег и всё такое. Что если нет денег – это не значит, что тебя сейчас будут убивать, это значит, что нет денег. А они зарабатываются так или иначе. Что если тебя предали – это значит, что вот этот конкретный человек или группа людей – мрази, ну окей, осталось еще шести миллиардов людей. Если ты потерял работу – это значит, что ты потерял вот эту конкретную работу, никто не переселяет тебя в лагерь для суданских беженцев, а детей твоих не продают на органы. Найдёшь другую. Да, может, чуть хуже, но и это будет временно.

За фразу «всё будет хорошо», конечно, хочется убивать. Потому что она вообще ни черта не значит. Она переводится как «я вижу, что тебе пиздец, но я хочу отстраниться от этого пиздеца как можно дальше, поэтому вот тебе приличный ритуал сочувствия, а я пошёл».

Хочется взять этого доброго самаритянина за грудки и орать: «Да как?! Как, мать твою, всё будет хорошо?!»

Так делать не надо.

А надо задать этот вопрос себе. Обычно это становится возможным через пару недель горевания. Когда шум в голове и нехватка воздуха немного отпускают.

«Как именно у меня всё будет хорошо?»

И спокойно, не торопясь начинаем выстраивать реалистичную картинку позитивного будущего. Нет, не из того, что начальник, сука, приползёт на коленях просить вас обратно с повышением. И не из того, что муж-абьюзер вдруг изменится и перестанет бить вас головой о батарею. И не из того, что мошенники вернут все деньги в корзинке, перевязанной розовой ленточкой.

Говно уже случилось. Мы живём уже в этой реальности. Постапокалиптической.

Вот сейчас я поплачу ещё немного, потом займу у Людки десятку, чтобы хватило до конца месяца, и пойду по собеседованиям. Я нарисую самое охуенное в мире резюме, разошлю в триста тысяч компаний и ходить буду на собесы каждый день. Найду работу, отдам долги, куплю Людке её любимый йогуртовый торт в благодарность. И больше никогда не буду работать без оформления, с токсичным начальником или на серой зарплате. А потом, оклемавшись, запишусь на курсы английского и получу дообразование, чтобы через пару лет претендовать вот на эту должность. И всё у меня будет хорошо.

Много лет назад мой ужасный инструктор по мото дал мне всего один совет, но за него можно простить многое. «Куда смотришь – туда и едешь». Если во время опасного поворота смотреть в столб, который очень боишься задеть, то, как бы тебе ни казалось, что ты выворачиваешь руль в нужную сторону, ты всё равно приедешь в грёбанный столб. Смотреть нужно туда, куда ты пытаешься вывернуть, а не туда, где ты боишься разложиться окончательно.

В одной из питерских мотошкол до сих пор есть забор с вмятиной в форме Тамары, поэтому я знаю, о чём говорю.

Придумайте себе позитивный сценарий и загружайте голову им, а не босховскими картинками гибели вашей молодой жизни в расцвете сил.

Да, скорее всего, всё пройдёт не так гладко, как вы себе нафантазировали. Но оно хотя бы начнёт двигаться в нужном направлении.

А двигаться – это всё, что от вас сейчас требуется. Если идёшь через ад – продолжай идти.

Шаг третий

Мне часто кажется, что с возрастом я только глупею. И становлюсь проще.

Лет в 20 меня интересовали вопросы литературы и философии, в 15 – мировой истории, а о судьбах мира и смысле человеческой жизни я задумалась лет так в девять.

А сейчас в голове исключительно бабло, межполовая возня и бытовые вопросы.

Пока носишься от одной катастрофы к другой, как-то не до Гегеля. Хотя, может, только в нём и есть все смыслы, но уловить их, пока над тобой громыкает жизнь, под тобой несётся поток событий, а внутри тебя разрывается на части вообще всё, невозможно по определению. Для вдумчивого чтения всё же нужна тишина.

Вспоминаю детство исключительно как предвкушение большой взрослой жизни. Как будто там, за дверьми, приготовили праздник, а тебя всё ещё на него не пускают, говорят, надо подождать ещё немного, постой пока в прихожей, поразглядывай календарь на стене.

Вырастешь – вот тогда да.

Разглядывать календарь (как и узоры на обоях) быстро становится скучно, поэтому любой нормальный ребёнок жадно прилипает к щели в той самой двери, чтобы хоть немножко, хоть одним глазком увидеть, что же там у взрослых и какая она – большая жизнь.

Я черпала информацию из взрослых журналов и книг.

Книги в моем доме были в основном жанра приключенческого, а журналы – околоторнографического. Не потому, что все в семье извращенцы, и даже не из-за наличия старшего брата. Просто в то время, кажется, всё глянцево рассказывало про секс и кровь, матовым страницам принадлежала политическая аналитика и эзотерические изыскания.

В каком-то из журналов я вычитала размышления на тему того, почему все так любят мексиканские сериалы. «Жизнь простого человека, как правило, скучна и бедна на события, – объяснял мне автор. – Поэтому, чтобы получить дозу адреналина и ощущение наполненности яркими переживаниями, мы так нуждаемся в подобных историях».

Я расстроилась немисливо. Как так? То есть взрослые в основном скучают? Вот те самые взрослые, которые могут ходить куда им захочется и делать вообще всё на свете? Которых пускают во все эти таинственные места с пометкой «только от 18 лет»?

Я тогда пообещала себе, что у взрослой меня жизнь будет невероятно яркой, полной приключений и неожиданных поворотов.

Кажется, ребёнком я умела проклинать.

Моё личное чёрти что и чёрти как началось лет в 12, с развода родителей. Потом каждый год набирало обороты, и сценаристы шоу «Жизнь Тамары» становились всё безумнее.

«Что узнал я о жизни? Что оказалась длинной».

Ни один сериал, ни один фильм, что я видела, не способны включить в себя столько событий, переживаний и иногда совершенно фантастических ходов. Последние десятилетия кинематограф пытается уйти от клише «герой – антагонист», где есть хороший чел, который делает хорошие дела, и плохой чел, который злодействует. Теперь иногда хорошие люди делают плохие штуки, а плохиши творят добро. Ну или просто все такие сложные, неоднозначные, с прошлым, травмами и прочим.

Но всё равно зритель точно знает, где добро, а где зло. Хотя бы в поступках.

В жизни вот хер разберёшь. Все вокруг с благими намерениями выстилают дороги в такие адочки, что за голову хвататься.

Какой-то поступок может казаться единственно возможным с моральной точки зрения, абсолютным добром и чем-то правильным. А через года смотришь и понимаешь, что плохим парнем всё это время был ты. Ну или не понимаешь, что чаще.

Или вот тебе кажется, что всё у тебя плохо, что всё тяжело и невыносимо.

А через пару лет вспоминаешь этот период жизни как лучший.

Было и наоборот. Я считала, что живу самый счастливый, хоть и непростой период жизни, а оборачиваюсь туда, и хочется волосы на голове рвать – как вообще можно было в ЭТОМ выжить?

Судить о каком-то периоде можно только после его завершения – так и критики пишут полноценные рецензии только в конце сезона. Актёрская игра съехала, сценаристы немного не дотянули, но какие декорации, какие костюмы!

Я это всё к чему.

Сидела я сегодня у моря, смотрела на закат и думала самую затрёпанную мысль, что рождало человечество, – «всё проходит».

Политические кризисы и военные вторжения, экономические потрясения и эпидемии, революции и, казалось бы, несменяемые политики – все они проходят. А мы – остаёмся. Люди остаются. Их семьи, их любви, их слова и мнения.

Мы, конечно же, меняемся. Кто-то рождает детей, кто-то разводится, меняются какие-то структуры, и к тому же никто не становится моложе. Кто-то умирает и наконец становится недоступен для злых слов, обид и печалей. О нём теперь только хорошо, но чаще – никак.

А остальные – продолжают жить. Потому что жизнь – она длинная. Болезни живут неделями, последствия плохих решений – месяцами, политические кризисы – годами. А люди – десятилетиями.

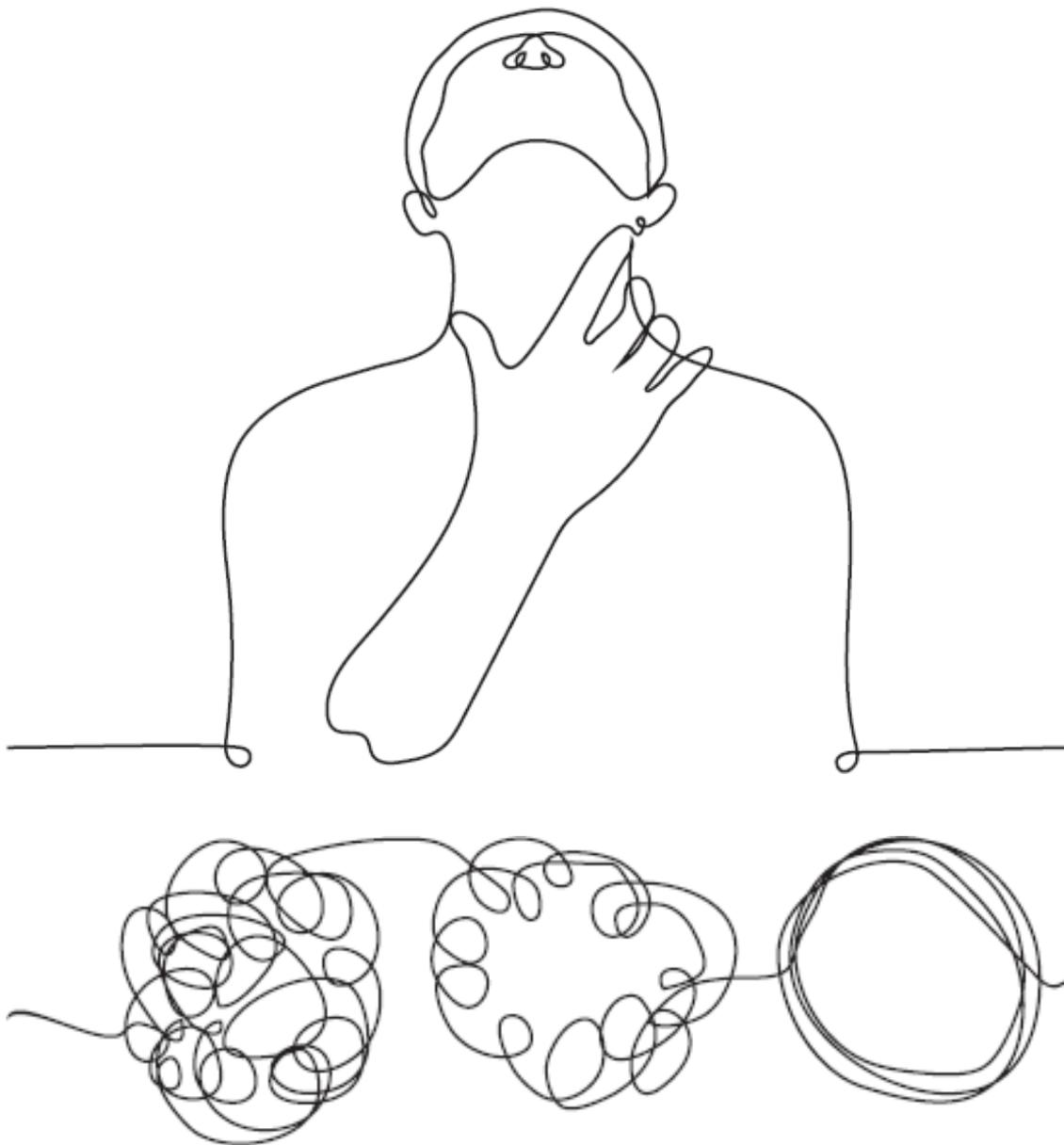
Этого хватит, чтобы пережить и свои несчастья, и всеобщие. И сердце в клочья разорвать десятки раз и обратно собрать по крупичкам. И глупостей наделать с три короба. И усвоить все уроки. И много-много раз потеряться. И всё равно найтись.

Потому что всё – временно. Только ты – вечен. И то только для себя. Потому что в тот день, когда ты перестанешь быть вечным, ты этого не узнаешь.

Всё пройдёт. И это тоже.

А оценки происходящему получится дать только после завершения очередного сезона.

Глава вторая. Кит, которого звали Тело



И в какой-то момент тебя охватывает отчаяние. «Да какой вообще в этом всё м смысл? Я пробовал сотни раз, и каждый раз всё возвращалось. Я могу продержаться день-два. Ну максимум неделю. А потом всё опять. Всё снова! Я просто не способен. Я просто не могу!»

Ты даёшь себе зарок больше не курить. Или правильно питаться. Заниматься спортом. Учить язык. Никогда не возвращаться в те чудовищные отношения. Не пить.

Ты полон энтузиазма. Ты точно знаешь, что так надо. Да, тяжело, но надо. Ты справишься. У тебя суперсильная мотивация. Ты понимаешь, что если ты этого не сделаешь, то последствия тебя просто на хрен прибьют.

Ты подстраховываешься. Ставишь цели. Сообщаешь друзьям и пишешь в соцсетях. Чтобы точно не сорваться – стыдно же будет.

И всё равно срываешься.

Стыдно, противно, омерзительно.

Огребаешь последствия. Снова одышка, снова плюс сколько-то там килограммов, снова просыпаешься в той постели, в которой не собирался засыпать.

Боже мой, какая же я мразь...

И самое чудовищное тут – слово «снова». Это заколдованный круг, из которого нет выхода. Я уже перепробовал миллион способов и путей. Но снова, снова, снова...

Я шас одну умный вещь скажу, тока ты не обижайся.

Если ты боишься попытаться ещё раз сделать что-то важное и сложное, потому что знаешь, что сорвёшься, – так оно и будет.

Ты сорвёшься.

Зуб даю – сорвёшься.

И не просто как-то там одноразово на пару дней, на полшишечки. Капитально так сорвёшься. На пару месяцев, а может, и лет.

Только вот это не значит, что пытаться не нужно. И это не значит, что ты в тупике и отсюда нет выхода.

Это значит, что ты на верном пути. Просто путь этот долог и сложен.

Человек устроен так, что делает то, что привык делать. И не делает того, чего не привык. Всё новое и необычное вызывает дискомфорт, требует ресурсов и вообще всячески сопротивляется внедрению.

Если хочешь узнать, чем ты будешь занят через год, – посмотри на то, что делаешь сейчас. С очень большой долей вероятности ни черта не изменится.

Но. Каждый раз, когда ты усилием воли делаешь что-то другое, ты увеличиваешь шанс того, что ты сделаешь это снова. Ненамного. На сотую долю процента. Но увеличиваешь.

Каждая твоя попытка бросить курить. Каждый день, прожитый без никотина, – это плюс десятая доля процента к тому, что ты всё-таки бросишь.

Каждая попытка в ЗОЖ, каждый новый абонемент в фитнес или попытка бегать по утрам – это монетка в копилку.

Каждый разрыв в этих чудовищных, тянущихся вечность и выматывающих отношениях – это ещё один глоток воздуха. Воздуха, которого когда-нибудь будет достаточно, чтобы надуть тот резиновый плот, на котором ты, наконец, уплывёшь вдаль навсегда.

Срывы неизбежны. Это обидно, это выматывает, это заставляет сомневаться в себе. Хотя какое там «сомневаться». Эта штука хватает тебя за горло и кричит в лицо: «У тебя никогда ни хрена не выйдет, слышишь!?!»

И самое стрёмное, что ты веришь. И говоришь себе, мол, может, уже хватит? Это цирк какой-то с конями. Нужно уже смириться и перестать пытаться.

И вот это – самое опасное. Это тот момент, когда оно всё-таки тебя побеждает.

Потому что нельзя переставать пытаться.

Можно всё – злиться, переживать, выглядеть глупо. Можно срываться миллион раз. Можно во время срывов уходить в своих зависимостях и саморазрушительных практиках ещё дальше, чем обычно. Нельзя одного – сдаваться.

Поэтому если не получилось опять. Если снова зажор, депрессия, зависимость. Если ты сидишь с бутылкой вина, сигаретой и вместо того, чтобы всё-таки сделать всё то, что ты себе обещаешь который год подряд, ты висишь в инсте бывшего или бывшей и ненавидишь себя за это...

Прости себя. Пойми, что так надо. Что это – часть процесса. Что это – нормально. Вдохни, выдохни и иди спать.

А завтра попробуешь ещё. А через неделю – ещё раз. И когда-нибудь в копилке «сделать правильно» монет будет больше, чем в «сделать как обычно».

И тогда всё получится. Легко, просто и очень естественно.

И ты обнаружишь это только спустя пару месяцев, удивлённо пожимая плечами, мол, а что я раньше-то так мучился? Это же так просто.

Всё обязательно получится. Но, возможно, не сегодня.



Я не могу сказать, что просветления обходят меня стороной и инсайты мне не знакомы. Не, бывает и на нашей улице праздник, случается и мне удариться головой в нужную сторону. Дело вот только в том, что путь к истине у меня пролегает почему-то исключительно через пизду.

В отпуске мне попала прекрасная книжка про еблю, из которой я случайно узнала, как жить. И ничего нового про еблю.

Если кто не читал Нагоски, возьмите, не пожалеете. Мне самой в комментах посоветовали. В комментах же не знали, что я через научно-популярное пособие о сексе обрету дзен.

Она рассказывает в числе прочего о том, как стресс влияет на либидо (спойлер: хуёво влияет), и описывает лабораторный эксперимент над мышами. Мышке вкорячили пару электродов в её мышинный мозг так, чтобы кнопка «Раз» стимулировала положительные возбудители, заставляя мышку проявлять интерес ко всему на свете, а кнопка «Два» стимулировала всякую гадость, которая говорит мышке: «Беги, прячься и скандаль».

При проведении опыта в нейтральных условиях получаем радиоуправляемую мышь с педалями газа и тормоза. Точнее, с педалями «заинтересуйся» и «съебись». А вот при помещении подопытной в идеальную для неё среду – в этакий маус-парадайз, где пахнет домом и едой, – у мышки натурально срывает тормоза. Она на любое воздействие реагирует как на позитивный стимул и активно интересуется всем вокруг, дави ты на вторую кнопку хоть до мозолей.

Но вот если мышку засунуть в холодную, ярко освещённую коробку, врубить ей плохую музыку на большой громкости, время от времени регулируя эту громкость, чтобы не привыкла, и всячески зверька раздражать, то любые воздействия мышка будет интерпретировать как негативные и попытается убежать, прятаться и немножко въебать учёным.

Я чуть не расплакалась над задёрганной мышкой, чесслово. Я узнала в ней себя и захотела удочерить. Никого на свете нельзя пытаться плохой музыкой. Я прожила год с Генераловой, я знаю! Я поняла, что большую часть жизни я провела в холодной мерзкой клетке у всех на виду, пока мне сверху кто-то постоянно ставил самый дерьмовый саундтрек на свете. Там были песни «Купи всякой херни», «Мне срочно нужно твоё внимание», «Когда ты, наконец, выйдешь замуж», «Мир катится в пизду», «У тебя недостаточно денег», «Ты недостаточно хороша» и хит всех сезонов «Ты продолбаешь все дедлайны». На разной громкости, чтобы не подгадать.

И вот что самое удивительное. Я была полностью согласна с Эмили, что никакого секса в таких условиях не получится и не может получиться – это же очевидно. Чтобы получился секс, надо успокоиться, отдохнуть, вырубить на хрен все звонилки, сходить в душ и всё такое. И только после этого радостно ебстись. Но вот почему-то догадаться, что жить в таких условиях нехорошо, – это я только на примере мышki поняла.

Я вообще очень странно приписанный персонаж. Дело в том, что в сексе у меня всё хорошо. Не, правда. Настолько хорошо, что я даже удивляюсь порой. Потому что у меня во всём остальном пиздец как плохо. У меня диагнозов, синдромов и отклонений на психиатрический справочник хватит. Я психотерапию тягаю, как тяжелоатлеты штангу. У меня чёрный пояс по неврозам. А вот в сексе всё океюшки. Я когда подруг слушаю, у меня глаза на лоб выползают и обратно не вкручиваются потом – как, оказывается, можно от всего этого страдать. А я вот не страдаю. Как-то даже наоборот.

У меня есть теория, что этим спасительным оазисом в своей голове я, как и многим, обязана в первую очередь родителям и образовательной системе. Потому что я уже десятый год как пытаюсь выкорчевать всё то говно, которое мне напихали в детстве в голову, но оно никак не кончается, а вот про секс там ничего не было. Тема секса табуирована, об этом никто ничего не говорил, поэтому никакой херни нанести не успели. Возможно, это единственный в истории случай, когда замалчивание серьёзной темы пошло на пользу, а не как обычно.

Я почесала тыковку, перечитала про мышек ещё раз, хорошо так задумалась, после чего вырубилась, к чертям собачьим, мобилник и заперлась в номере с книжкой. Книжка вещала об эмоциях, стрессе, реакциях, сосредоточенности и контекстах. Я всё экстраполировала с ебли на жизнь в целом.

Если думать получается только пиздой – это же лучше, чем вообще никак, правильно? И знаете, мне всё стало понятно!

Вот предположим, на дворе ноябрь, под ногами слизь, я отпахала все 10 часов вместо 8, не выпалась и не очень хорошо себя чувствую, потому что грипп затянулся и вообще. Я хочу спать и немножко напиться. И совсем не хочу секса. И я считаю, что это нормально и правильно. Спать надо, а не трусы на люстру вешать. А вот если я в этом же состоянии не хочу прочитать 300 страниц документации на хреновом английском, то это я почему-то не считаю нормальным. Слабостью, ленью и толстожопостью я это считаю. Фу такой быть, я считаю. И иду читать эту сраную документацию.

Вот предположим, у меня всё хорошо, и я хочу большой и светлой любви. Я отлично понимаю, что надо вылезти из интернета, закрыть дверь (если кто-то может случайно зайти, а ты этого не хочешь) и в идеале перестать в голове сводить годовой бюджет, высчитывая в уме процентные ставки по всем кредитам. А почему я этого же не делаю для того, чтобы почитать книжку или посмотреть фильм? Или там поесть? Поесть что, не так важно? Поесть иногда, между прочим, ещё круче! Ну и, опять-таки, поесть – чаще.

Почему человек, решивший, что догги-стайл – отличная возможность разложить на спине партнёрши газету и почитать, – мудака, а человек, придумавший писать в четырёх рабочих чатах одновременно прямо с унитаза, – эффективный и ориентированный на многозадачность молодец?

Вот ещё про эффективность. Если мне повстречается человек, который с энтузиазмом начнёт рассказывать про то, что он придумал новейший способ ебли, который позволяет кончить за полторы секунды и тем самым вместить в десять минут до четырёхсот оргазмов, то я сделаю вот такое О_о лицо и буду все те десять минут (за которые могла бы четыреста раз кончить) стоять и орать: «Но нахуя-а-а-а?»

Почему, если кто-то скажет мне, что я неправильно мастурбирую, я очень искренне поржу и пошлю человека на хуй с его ценнейшими замечаниями, а если он же заявит мне, что я как-то не так живу, то я зачем-то начну рефлексировать и, сука, расстраиваться по этому поводу?

Почему, если приятный мне замечательный человек предложит секса, которого я на данный момент не хочу, то я, отказав ему, буду чувствовать себя в своём праве, а если он же будет просить денег или моего времени, то я или не смогу отказать или буду себя чувствовать такой сукой...

Почему, если этот же чувак перестанет со мной общаться по причине «не дала», то в первом случае я буду считать, что он мудака, а во втором – что я дрянь и испортила отношения с прекрасным человеком?

Почему, если кто-то ебётся отличным от меня способом, имеет другую сексуальную ориентацию или принципиально другое количество партнёров, то это клёво и здорово, что все люди разные и в крайнем случае повод для любопытства, а вот если человек живёт принципиально иначе, чем я, имеет другой набор знаний и финансовое положение, то это повод для угрызений, зависти или батхёрта?

В общем, я продолжаю задавать себе очень хорошие вопросы, которые все вместе чудесно объясняют то, почему трахаться я люблю, а вот жить иногда не очень.

Сколько пользы от книжки про еблю, ты подумай, а?!

Чем больше я слышу геймерских метафор применительно к реальной жизни, ну, типа там «прокачаться», «левелапнуться» и всякое такое прочее, тем назойливее у меня в голове роется следующая мысль.

Вот представьте себе типовую многопользовательскую эрпэгэшку. Ну пусть это будет ВоВ, например.

Тысячи задротов, которые каждый день ходят в рейды, выполняют квесты и рубят, рубят, рубят миллионы однотипных монстров до полного превращения мозга в фарш. Механика проста и понятна каждому: убил монстра – получил очков, скопил достаточно очков – получил новый уровень, получил новый уровень – до следующего нужно накопить вдвое больше очков, то есть убить вдвое больше монстров или меньше, но более сильных.

Если что-то пошло не так и монстр зарубил тебя – теряем какое-то количество очков и игровой валюты и начинаем заново. Больше монстров – больше очков. Больше очков – больше уровень. Больше уровень – нужно больше очков.

Люди десятилетиями задротят! Туннельный синдром ловят! Во сне разные доспехи на зелья меняют!

А теперь представим, что на пару недель совершенно всем вдруг отрубили отображение ХР. Всё остальное осталось таким же. Те же монстры, такое же начисление очков, вся та же механика. Только не видно не фига, сколько там осталось до следующего левелапа.

Как думаете, сколько участников игры начнут вопить, что игрушка сломалась, уровни не сбалансированы, а до хайлелевов прокачаться невозможно в принципе, там одни только хакеры и друганы разработов?

«Да я этих монстров – пачками, ящиками!!! А последний раз левел был месяц назад, камон! МЕСЯЦ!! А вот PuSHIsTik725 только на прошлой неделе два левела получил, и что вы мне после этого хотите сказать, что никто ничего не подкручивал, да?!»

«Чувак, да всем давно понятно, что это – разводилово для лохов! Дальше восьмого подняться невозможно В ПРИНЦИПЕ! Это сначала тебе их выдают каждые полчаса, а как только втягиваешься – фигушки, покупай за реал айтемы, иначе никак!»

«Разрабы – КОЗЛЫ!!!!»

Я готова поспорить на всё, что у меня есть (благо у меня особо ни хрена нет), что за пару месяцев таким образом можно обезлюдить самые перенаселённые игровые сервера, обанкротить близзард и всех остальных гигантов. Ничего особенного делать не надо – просто скройте от людей их медленный, но наглядный прогресс, и они все почувствуют себя обманутыми, а достижения, требующие больших вложений, – невозможными.

Проблема в том, что боженька, когда писал нашу с вами симуляцию, хот как-то проебал индикатор ХР. То ли все силы были брошены на графоний, то ли просто очередную итерацию завалили и решили понизить приоритет фичи, чтобы успеть релизнуться. Хер знает.

Но вот это постоянное ощущение, что тебя наёбывают, что все твои усилия напрасны, что сколько этих монстров ни колошмать – ни хрена из этого не выйдет, – оно какое-то очень навязчивое.

Что левелапаются только те, кто проплатил или с кем надо сдружился, что хайлелелы существуют только на картинках, что тому, кто за баланс отвечает, надо бы руки повывёртывать и в какое-то более анатомически подходящее отверстие заинсталлить.

И вообще, чем дальше в лес – тем толще партизаны, и монстры эволюционируют явно быстрее тебя, и ты вообще не справляешься, это невозможно, кто-нибудь, ПА-МА-ГИ-ТЕ!!!

Раздражение и скука что угодно могут превратить в пытку, поэтому тут же начинается – квесты мудацкие, неписи тупят, игровые айтемы стоят столько, что уж лучше голышом по полям скакать, а эта ежедневная необходимость мочить и мочить этих монстров... Да когда оно уже закончится, чёрт возьми, можно я уже окончательно здесь сдохну и переведусь на какой-то другой сервак, а?

А на самом деле игрушка-то дельная. И сюжетки клёвые. Аддиктивность такая, что не отлипнуть до самой смерти. И вообще, кажется, оно всё сделано скорее для удовольствия, чем наоборот.

И за каждого очередного монстрика и правда дают экспы. И через три миллиона четвёртого монстра и правда ждёт долгожданный левелап. И откаты по уровням всегда запрограммированы так, что можно отыграть всё обратно и получить-таки свой апгрейд. Медленнее, конечно, но медленно – не значит невозможно.

Но всё это не очевидно, если над головой не летает колбочка с циферками. Вот вообще не очевидно.

Господи, не нарисовал колбочку, так дай хоть не забыть о том, что она всё-таки есть! Математику-то, может, и не наебёшь, а себя – запросто.

А так – отличная игруха, помогает скоротать вечность. Надеюсь, разработчики будут выпускать ещё. 9 из 10.



Дело даже не в том, что я после трёх лет вернулась из Азии в Россию, а, скорее, в том, что после очень многих лет «не тех» тусовок я наконец оказалась в «тех» и чувствую себя как человек, первый раз в жизни купивший обувь по размеру.

Это тот самый мир, в котором единственное, что не надо объяснять, – это то, что объяснять надо всё и всегда. Мир, в котором каждый относится к каждому как к хрупкой снежинке и ни у кого от этого всё ещё не отвалился хуй.

Мир, в котором все спрашивают: «Тебе окей? А вот так? Я иногда говорю и делаю вот это и вот это, имея в виду вот то, но если тебе некомфортно – ты можешь мне об этом сказать. А мне некомфортно вот так, не делай так, пожалуйста».

Это происходит в любых ситуациях, идёте ли вы за хлебушком или сексом трахаетесь. Лучше спросить. Да, и даже если человек, кажется, молча соглашается. Да, и если всем до этого было норм. Да, и если ничего опаснее выбора «Бородинского» вам не предстоит. Лучше спросить.

Потому что люди, они того, имеют свойство ломаться в самых неожиданных местах. И вон те самые крутые и самоуверенные, может, ещё чаще остальных, иначе на кой хрен им такая броня.

Вот меня как-то пару лет назад пригласили хастл танцевать. Я вообще очень хочу танцевать и жутко этого стесняюсь, ибо изящества во мне как в самосвале, а партнёра я начинаю чувствовать только в тот момент, когда он на меня упал.

Дело было в Грузии. Я решила, что если я там страшно опозорюсь, то один фиг чужая страна и никто не узнает.

Кто такой хастл, я вообще не знала, отчаянно гуглила без буквы «Т» и находила только миллион каких-то кроссовок и рэперов.

Я пришла в небольшой зал, наполненный прекрасными улыбающимися людьми. Вопреки моим ожиданиям, гендерный состав был разнообразен и мальчиков было почти столько же, сколько девочек, поэтому на пары разделялись по классическому принципу.

Тренер (ведущая? балетмейстер?) спросила, кто пришёл впервые, и я робко подняла руку.

«О! Это прекрасно! Добро пожаловать. Давай объясню тебе азы. Хастл – это такой танец, где есть ведущий и ведомый. Ведущий – мужчина, он главный. Мы выдадим тебе мужчину, и он будет тебе говорить, что делать, твоя задача максимально проста – следовать за ним. В общем, доверься мужчине, и всё будет хорошо».

На последней фразе мозг, помимо моей воли, включил корабельную сирену. Произнесено самое страшное слово – «доверься», и рядом поставлено «мужчина» и «он – главный»! Алярма! Алярма! С этого всегда начинаются самые адские хренотени в нашей жизни!! Бежим отсюда! Срочная эвакуация!!

«Мозг, ты ебанулся? – спросила себя я. – Мы в школе танцулек, безопаснее этого пространства только кружок по лепке из пластилина для трёхлеток, аллё. Сиди и не рыпайся, всё под контролем».

Мы начали танцевать. Ко мне подошёл большой бородатый мужик и взял меня за руку. В эту же секунду я поняла, что я не хочу, чтобы меня вообще кто-либо трогал, тем более мужик, тем более незнакомый, тем более большой и бородатый!

Вторую руку он положил мне на талию. Супераккуратно и вежливо. Внутри меня разорвалась атомная бомба.

«А сейчас Георгий будет вас вести. Не переживайте, Георгий всё контролирует!»

Я умерла три раза. Георгий. Всё. Контролирует.

Но держала лицо.

«Господи, Тамара, ебанутрия ты меховая. Ну всё же хорошо!»

Георгий смотрел мягко и немножко снисходительно, помогая мне не запутаться в моих ватных ногах. Я всё равно оттоптала ему всё, до чего дотянулась. Когда мне хотелось сделать неверное движение, меня мягко подталкивали к верному. Георгий вёл себя максимально правильно, тактично и здорово. Моё тело орало: «Нам ограничивает свободу воли мужик вдвое больше нас, который находится в близком телесном контакте и не позволяет вырваться! Кружок по лепке, говоришь?!»

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.