

ОЛЬГА САВЕЛЬЕВА

Шпаргалка



РАССКАЗЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ
РЕШИТЬ ЖИЗНЕННЫЕ ЗАДАЧКИ

Записки российских блогеров

Ольга Савельева

**Шпаргалка. Рассказы,
которые помогут решить
жизненные задачи**

«ЭКСМО»

2023

УДК 821.161.1-32
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

Савельева О. А.

Шпаргалка. Рассказы, которые помогут решить жизненные задачи
/ О. А. Савельева — «Эксмо», 2023 — (Записки российских блогеров)

ISBN 978-5-04-191151-5

Ольга Савельева, автор более десяти книг, популярный блогер и мотивационный лектор, как никто знает, что хорошая история обладает магией. Она может поддержать в трудную минуту и поднять настроение, иногда позволяет взглянуть на привычные вещи с неожиданной стороны. В новой книге Ольга с радостью делится с читателями теми жизненными ребусами, которые разгадала сама. Читайте, что эта книга - шпаргалка к таким жизненным головоломкам, а метафоры - подсказки и «мостики», помогающие найти решение, преодолеть испытание и подобраться ближе к заветному счастью.

УДК 821.161.1-32
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

ISBN 978-5-04-191151-5

© Савельева О. А., 2023
© Эксмо, 2023

Содержание

Введение	6
Сарай	8
Крик	10
Яма	13
Табуретка	20
Мятое платье	23
Где я	25
Можно выйти	28
Поближе	32
Дотронься	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Ольга Савельева
Шпаргалка
*Рассказы, которые помогут
решить жизненные задачи*

Фото для обложки Поляковой Екатерины Юрьевны

© Ольга Савельева, текст, 2023

© Шварц Е. Д., иллюстрации, 2023

© Виктория Давлетбаева, обложка, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

* * *



Введение

Одна женщина искала переводчика.

Она вела переговоры в другой стране, и ей нужен был человек, который хорошо знает язык.

Чтобы она мастерски говорила, а он мастерски переводил.

Женщина обратилась к моей подруге, мол, не знает ли она переводчика толкового, очень нужен.

Та знала и дала ей контакт. И дальше у них состоялся диалог, ради которого я и описываю эту ситуацию (я была свидетелем).

Женщина сказала:

– Моя встреча в 12:00, переводчик нужен где-то в 11:50. Чтобы мы успели с ним познакомиться.

А подруга ответила:

– В смысле? Десять минут на знакомство? Переводчик – это не просто человек, который язык знает. Он не техническое приспособление, которое облегчит вам с партнёром понимание. Надо встретиться с ним заранее. Рассказать свою ситуацию, свою цель, свой план. Влюбить его в себя, погрузить в пекло событий, превратить в твоего единомышленника. Это важно. Тогда он будет не просто переводить слова, он будет верить в то, что говорит, вкладывать свою энергию. И двумя энергиями вы сможете убедить партнёра в необходимости сотрудничества гораздо лучше и ярче...

Мне очень понравилась эта мысль. Что переводчик – это не просто человек, который знает язык. Это человек, погружённый в желание достичь вашей цели так же страстно, как и вы.

Вселенная говорит с нами. С каждым из нас. Кто-то уже хорошо разгадал её послания, а кто-то пока совсем их не слышит. Но каждый день полон информативных подсказок. Подсказок о том, как проживать эту жизнь, где искать счастье, как справляться со сложными испытаниями.

Я очень простой человек, но живу увлечённо и насыщенно. Вникаю в жизнь. Часто ловлю осознание: «Ух ты! Так вот как всё устроено!»

Я с радостью делюсь с читателями теми жизненными ребусами, которые я разгадала сама.

ЭТО, КОНЕЧНО, НЕ ИСТИНА, НО, ВОЗМОЖНО, ЭТО ЗЕРКАЛО,
ЗАГЛЯНУВ В КОТОРОЕ ЧЕЛОВЕК НАЙДЁТ СВОЮ ЛИЧНУЮ ИСТИНУ.
ПОЛУЧАЕТСЯ, ЧТО ЭТО КНИГА-ШПАРГАЛКА.

Я как бы перевожу эту сложную жизнь на более простой язык. Метафоры тут самые яркие помощники, маленькие мостики в мысль: «Ну конечно! И как я сам не догадался!»

Причём я не просто перевожу, мне очень важно, чтобы человеку стало немножко легче от этого осознания. Я – тот самый переводчик, который очень-очень заинтересован в успехе переговоров.

Эти истории я рассказываю и на своих терапевтических жизненных стендапах.

Я объехала более трёх сотен городов с выступлениями, и всегда в зале были люди, для которых эти ситуации, рассказанные мною со сцены, становились настоящим откровением.

Стендап – это не обязательно смешно. Это честно и просто о том, что сложно и больно.

Я выбрала самые яркие, самые наглядные метафоры. Те, которые точно заставят задуматься и непременно помогут разгадать самые сложные жизненные ребусы.

Метафоры – это мостики в прозрения.

Помните, раньше в учебниках по математике были ответы на последней странице? Ну, то есть ты решаешь-решаешь сам, а получив ответ, можешь убедиться, что он правильный.

Жизнь – это урок, к которому нет учебника и уж тем более нет правильных ответов.

Точнее, они есть, но у каждого – свои.

А эта книга поможет их найти...

Подскажет путь.

Считайте, что это шпаргалка, которая поможет сдать главный жизненный экзамен по предмету «Счастье».

Подсмотрите в неё, если запутались.

Сарай

В парке моим детям приглянулся аттракцион «Автодром»: много двухместных бамперных машинок, которые питаются электричеством от пола и потолка, а по периметру площадки их окружает толстая резиновая окантовка. Смысл аттракциона – столкновения и аварии. Без них никак – потому что очень много машинок и очень мало пространства.

Мы с дочкой сели в одну машинку, а сын – в другую. Стали кататься.

Моя стратегия движения была в том, чтобы избегать аварий с другими участниками. Надо постараться проехать так, чтобы ни в кого не врезаться, а это сложно. И в этом, на мой взгляд, азарт.

А многие, в том числе и мой сын, избрали в качестве стратегии максимальный таран участников. Прямо догоняли и – бумс! Или прямо лобовое столкновение – бамс!

И хохочут.

– Мама, в этом же и смысл аттракциона! – пояснил потом сын, когда я вышла из машинки, потирая шею: в момент резких ударов нас, даже пристёгнутых, нехило трясло. – Ведь просто кататься безаварийно – это же скукота...

Я думаю, «автодром» – это классная метафора жизни.

У нас у всех разная судьба, разная скорость и разные пункты назначения, но при движении практически невозможно избежать столкновений с другими участниками, даже если ты выбрал полностью безаварийную стратегию.

КАК БЫ МЫ НИ СТАРАЛИСЬ НИКОГО НЕ ОБИЖАТЬ И НЕ
ЗАДЕВАТЬ, ЭТО ВСЁ РАВНО СЛУЧИТСЯ.

Есть люди с высоким уровнем эмпатии, они непременно заметят аварию, чужую или тем более созданную ими, остановятся, утешат, помогут починить.

А есть и такие, кто не увидит, что причинил боль, даже в упор. Лобового столкновения не заметят, уж слишком погружены в себя.

В одном фильме (я не смогла найти его название) я подсмотрела шикарный эпизод. Там бизнесмен нанял женщину-психолога на работу. Она пыталась ему донести, что он в жизни и в работе слишком жёсткий, поэтому как партнёра его не столько уважают, сколько боятся.

Например, он отправил учиться в другую страну дочь, не спросив её мнения. Партнёрам в лицо говорит, что бизнес – это схватка волков и овец и проигравший – точно не волк, а значит, роль овец уготована им. Жена – заложник его характера: делает то, что он говорит, из страха, что он заберёт ребёнка.

Ну разве так можно?

Но бизнесмен и слышать не хотел о том, что перегибает палку. Он на своём автодроме таранит всех, если надо – протаранит и директора аттракциона.

Тогда психолог придумала кое-что.

Говорит ему загадочно:

– Поехали, у меня для тебя сюрприз.

И привезла его на дачу. Дача летняя, зимой там никого. Ни там, ни на участках рядом.

– Это что, свидание? – опешил бизнесмен.

– Не-е-ет, – смеётся психолог и кивает на дверь сарая. – Заходи...

– Прямо в сарай?

– Да.

Он смело вошёл. Она сделала вид, что идёт за ним, а сама закрыла дверь. На засов.

– Что ты делаешь? – разозлился он. – Открой!

Она стоит снаружи молча.

– Открой сейчас же! – кричит он и стучит кулаками по двери. – Я сейчас не знаю, что я сделаю... Я сейчас тебя уволю!

Она молчит. Слушает.

Он в этом сарае носится, бьётся, матерится.

– То, что ты сейчас чувствуешь, называется «злость», – тихо сказала она через дверь. – Злость, перерастающая в отчаяние.

– Открой! Открой, я сказал! Я сейчас вышибу эту дверь!

– Вот. Вот это как раз отчаяние. Но дверь хорошо укреплена, её нельзя вышибить...

Он начинает ногой и плечом высаживать дверь. Но это и правда бесполезно. Она отлично держится. Бизнесмен пытается сломать этот сарай, но всё бесполезно... Он стоит у двери и тяжело дышит...

– Вот, – говорит она снаружи. – А сейчас ты чувствуешь бессилие...

Они оба молчат по разные стороны двери сарая.

А потом она резюмирует:

– Вот. Это примерно то, что чувствуют люди, которых ты обидел...

КЛАССНЫЙ ХОД: ЧТОБЫ ПОНЯТЬ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА, НАДО В ИДЕАЛЕ ОКАЗАТЬСЯ В ЕГО ШКУРЕ, ПОБЫТЬ ИМ. ОТЛИЧНЫЙ УРОК.

Мы все в течение жизни оказываемся по разные стороны сарая. Иногда внутри – проживаем боль от чужих предательств и воем от бессилия и разочарования, а иногда снаружи – идём по головам, пробиваем себе путь, ломая чужие границы, потому что приходится выбирать между собой и другими людьми, и мы выбираем себя.

А иногда мы одновременно и внутри сарая, и снаружи. Совмещаем несколько ролей.

Потому что это жизнь, нельзя её проехать по пустому автобану с кофейком, музыкой и в хорошей компании. Даже если ты припарковался на обочине, аварии неизбежны...

Возможно, метафора счастья – это вон тот гамак рядом с сараем...

Крик

Мне казалось, что боль сейчас разорвёт меня изнутри и я лопну на тысячи тряпичных лоскутков.

В поисках спасения я зашла в интернет, набрала торопливо: «Как справиться с душевной болью?»

Там был перечень нелепых советов, написанных, кажется, людьми, которым совсем не больно.

Из пятидесяти пунктов мне подошли только два:

НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ.
КРИЧИТЕ. БОЛЬ МОЖНО ОФОРМИТЬ В ЗВУК И ВЫГНАТЬ
КРИКОМ.

Я сидела на кухне съёмной квартиры.

В комнате спала моя семья – муж и дети. Ночь на дворе.

Часа два-три.

Кого просить о помощи? Мужа? Он измучен не меньше меня, сон ему сейчас актуальней моего спасения.

Так кого просить? И где орать?

Я в спальном районе.

Это человеконик. Стены – тонкие.

Уйти куда-то подальше, туда, где нет домов? Но ближайший пустырь в нескольких километрах.

Уехать на машине на МКАД, ехать и орать – идея отличная, но на улице страшные морозы, авто не заведётся...

Я перебирала в памяти тех, кого могу разбудить прямо сейчас. Разбудить – и они поймут. И не упрекнут. Не скажут: «Ты с ума сошла?»

Я вспомнила про Машку. Она живёт в доме, похожем на дачу, на Куршской косе. Её дом стоит как бы отдельно от всех остальных. Для меня это страшно, но она давно мечтала о доме на отшибе, шутила, что «отшибленные должны жить на отшибе».

Я написала Машке:

– Спишь?

– Сёрфлю, – ответила она.

Я поняла, что она имела в виду не Балтийское море, а интернет-волны.

– Мне нужна твоя помощь.

– Давай.

– Мне так хреново, что не передать, – сформулировала я проблему.

– А поконкретнее? – попросила Машка.

Я рассказала ей, что случилось. Услышала, как Машка на том конце трубки шёлкнула зажигалкой. Закурила.

– Чем помочь? – выдохнула она.

– Маш, я хочу орать. Я прочитала, что это помогает. И я хочу.

– Так.

Я подарила ей шуточный мегафон, а она мне – шарф, который связала её мама. Машка повязала мне его на шею. Будто упаковала её в яркие вязаные стежки.

И мы пошли гулять по берегу моря.

А потом вдоль залива.

Они слышали нашу боль, а потом слышали наш смех.

Жизнь такая разная...

Никогда не забывайте людей, которые могут стать голосом вашей боли...

Яма

С Сашей я познакомилась через неделю после смерти папы.

Папа умер от рака желудка.

Это было написано в его свидетельстве о смерти.

Я подозреваю, что истинная причина смерти – другая. Папа устал жить, потому что был алкоголиком, а это больно и тяжело.

АЛКОГОЛИЗМ – ЭТО КОГДА ТЫ НЕ ГОТОВ ТРЕЗВЕТЬ, ПОТОМУ
ЧТО НЕ ВЫДЕРЖИВАЕШЬ ЧЕСТНУЮ РЕАЛЬНОСТЬ И СЕБЯ В НЕЙ.

Ты сбегашь в хмельное марево.

А оно разъедает желудок химией спирта.

Папа несколько десятилетий жил в спасительном опьянении.

Я кричала: «Папа!» – и звала его в трезвость. Но он так долго был нетрезв, что разучился быть другим.

Я, его дочь, была недостаточной мотивацией, чтобы научиться вновь. Ведь в трезвости вместе со мной папу ждали боль, ломка, ответственность, неуважение и осуждение других трезвых людей.

Это очень сложно вынести, опираясь только на ребёнка. Нужно, чтобы и внутри кто-то выталкивал алкоголизм, и снаружи человека ждала поддержка, ибо трезвость не экологична для новобранца.

Только тогда есть шансы.

А у папы их было недостаточно, и он ушёл.

После похорон я ощущала внутри пустоту. Мы никогда не были с ним близки как папа и дочь – между нами всегда был его диагноз, – но вот эта взрослость, навалившаяся на меня, была невыносима.

Я ходила по улицам и плакала без слёз.

И тут встретила Сашу.

Он был музыкантом. Спивающимся. Он пил немного, но каждый день, и не мог играть, пока не выпьет. Он понимал, что это зависимость, и признавал проблему.

ПРИЗНАТЬ ПРОБЛЕМУ – ЭТО МНОГО. ЭТО ОЧЕНЬ МНОГО.

Мой папа вот не дошёл до этой точки. А я не смогла его туда дотолкать...

Саша был уличным музыкантом, а я – уличным слушателем. Мы совпали в точке боли, тоски и музыки.

Саша играл на улицах и копил на рехаб. Это клиника, помогающая людям с зависимостью. «Ого, вот молодец!» – думала я. Его внутренняя сила вызывала у меня восхищение.

Моего папу тоже звали Саша. Он тоже играл на гитаре. И тоже носил усы.

Я подумала, что вот этот новый Саша – мой второй шанс помочь папе. Даже если папы нет, этот гештальт я смогу закрыть. Папа как бы вернулся ко мне в образе Саши и говорит: «Давай ещё раз попробуем?»

Я дала Саше недостающую сумму на рехаб. Добавила половину к его накоплениям. Это были большие деньги для меня. И гарантий, что они вернуться, никаких. Но внутри жила уверенность, что это правильно, это же не для Саши, а для папы. Точнее, для меня.

Я навещала его там, в рехабе, привозила сигареты, яблоки и бананы. Он был бледным и грустным, олицетворял преодоление. Я сочувствовала, он заряжался моей эмпатией. Верил, что я понимаю, КАК ему сложно.

Я, конечно, не понимала. Просто верила.

Когда он вышел, я, искренне желая его поддержать, познакомила Сашу с хорошим продюсером. Важно было увлечь его чем-то, чтобы он в порыве слабости не вернулся в прошлое. Нужна новая зависимость взамен старой. Творчество – годится. Поэтому – продюсер.

Не то чтобы я делала ставки на их союз, но... да, я делала ставки на их союз.

И он выстрелил. Случился успех. Сначала робкий, потом всё ярче и ярче.

Опыт побед очень важен. Потому что он даёт энергию. А опыт неудач и провалов эту энергию отбирает. Если вы долго и поступательно проигрываете (ну, например, в работе – рушится бизнес, в будничной жизни – неудача за неудачей), будто по ступенькам соскальзываете в саморазочарование, нужно вцепиться в перила и остановиться. Тут поможет любая, пусть небольшая, но победа.

А у Саши случилась не просто победа, а настоящий успех.

Я не хочу писать конкретнее, ибо все сразу поймут, что это за Саша. А я хочу, чтобы в тексте он остался ПростоСашей.

ПростоСаша стал собирать залы и неплохо зарабатывать. Ему платили за выступления и за рекламу на его ютуб-канале (продюсер велел завести).

Меня Саша называл «фея-крёстная». Говорил, что никто в жизни не сделал для него больше меня. Говорил, что я просто изменила траекторию его судьбы: он стоял на краю, а я схватила его за шкурку и остановила его падение. Говорил, что я поверила в него – и это было его спасением.

Всё это говорил он в «Вайбере», в аудиосообщениях.

– Спасибо, Оля, спасибо.

– Пожалуйста, Саша, пожалуйста.

Деньги, кстати, он мне вернул. Сразу.

Я верила в искреннюю силу его благодарности. Однажды он позвонил, чтобы поздравить меня с днём рождения, и... расплакался. Я перепугалась, что он снова пьян, а он был трезв, просто чувство благодарности было таким всеобъемлющим и мощным, что выбило пробки эмоций.

Однажды Сашу позвали давать интервью на телевидении. Я включила телевизор, а он – там. Сидит в студии, такой красивый и стильный... Экран немного полнит, и это удачно сглаживало Сашину худобу. Невозможно отвести взгляд – такой он... прекрасный и загадочный.

Ему сделали крутую стрижку, сбрили усы. Красивый и чужой Саша.

Я смотрела интервью и гордилась им всем сердцем. У меня к папе были дочерние чувства, а к Саше – материнские какие-то. Хотя я старше всего на 10 лет.

– А кто вам помог на вашем пути становления? – спросила Сашу улыбка журналистка.

Я замерла. У меня забило сердце.

Камера крупным планом взяла его лицо.

– Господь Бог, – сказал Саша.

Я ошолбенела. Господь Бог?

А, ну в принципе... Всё на свете – это Господь Бог. Особенно если хочешь создать впечатление, что ты всего добился сам, без помощников.

Мы ни о чём не договаривались, никаких правил не было. Что, мол, если ты, Саша, станешь успешным, успешнее меня, то ты уж и меня подтяни.

Он не должен был, конечно. Но почему-то в этом месте мне было ужасно обидно. Получалось, что на ушко – огромное спасибо, а если громко – то никакое не «спасибо». А наоборот, сделаем вид, что тебя, Оля, в моей жизни не было.

Почему хорошие люди иногда неблагодарные? Они не становятся от этого плохими, конечно, но мне просто хотелось понять почему. Найти разгадку.

Вот ещё история. На ту же тему.

Мой муж сломался. Пятнадцать лет работал исправно отличным мужем, а потом раз – и сломался. Заболел депрессией.

Депрессия – это не больно, это никак.

Человека взяли – и выключили. Точнее, не человека, а его жажду жизни.

Он живёт не потому, что это классно, а потому, что не может умереть по команде. И жить ему как бы приходится.

Внутри совсем нет гормона радости. Серотонина. И мозг работает вхолостую, без эмоций.

Жизнь превращается в жевательную резинку, которую жевали много лет.

То есть ни вкуса, ни смысла. Зачем жевать такую? Просто чтобы знать, что не умер.

Депрессия сильно изменила мужа. Сначала она проявлялась в буре эмоций, с которыми муж не справлялся. Он не умел управлять гневом, потому что раньше не было такой проблемы – гнева. Он никогда не бурлил внутри: если что-то мужу не нравилось, он спокойно говорил об этом – и всё.

А теперь гнев перекипал и выходил из него взвесью по любому, самому глупому поводу. Муж всегда был раздражён, иногда кричал.

И сам себя пугался.

Однажды во время ссоры он разбил плитку на кухне.

Кулаком. Вдребезги.

Это было страшно. Для нас обоих.

И он тогда будто прозрел и понял, что ему нужна помощь, потому что сам не справляется. А мне это давно было очевидно, и я была рада, что он это признал.

В ОДНОМ МУЛЬТИКЕ Я ПОДСЛУШАЛА ДИАЛОГ:
– ЧТО САМОЕ СИЛЬНОЕ СДЕЛАЛ ТЫ НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ?
– СКАЗАЛ: «ПОМОГИТЕ!»

Сказать «помогите» – это и правда сила. А не слабость. Не «я слабак, не справился», а наоборот: «я так сильно хочу справиться, что готов договориться со своей гордыней».

Он правда был молодец, мой муж.

Потом эта треснувшая плитка – одна с паутинкой трещины – долго служила мне напоминанием о пережитом, символом переломного момента.

«Так дальше нельзя» – вот что говорила плитка своей паутинкой-коммуникацией.

Я хотела заменить её, пока муж был в больнице, потому что смотреть на неё каждое утро было больно, но не нашла такую же, купила чуть-чуть другую. Похожа, но видно, что серия другая.

Муж вступил в схватку с депрессией и уверенно побеждал. То есть не то чтобы окончательно победил, но заключил с ней перемирие. Она уползала внутрь и дремала там, иногда просыпалась, возвращалась откатами, но он знал, что надо делать, чтобы не позволить ей снова заполнить всё пространство своей жизни.

Мне казалось, что он справился.

То есть мы справились. Я свою роль в этом вопросе – его выздоровления – ощущала как масштабную.

Когда он заболел и превратился из мужчины, которого я выбрала, в того, кого не выбрала бы, если бы мы встретились сегодня, проще всего было забрать детей и уйти. Я самодостаточная, я точно справилась бы одна.

Но это с моей стороны было бы настоящим предательством.

Отобрать у любимого человека семью всё равно что отобрать смысл выкарабкиваться.

В борьбе с болезнью очень важна мотивация. Она порой самый важный ингредиент в комплексной терапии.

Я по папе знаю. Помню...

Мы остались и вместе справлялись с этим испытанием. И было всё – и больно, и сложно, и невыносимо.

Есть такая фраза, что все мы – эгоисты и любим на самом деле не человека, а свои ощущения рядом с ним. Вот за пятнадцать лет семейной жизни я привыкла к ощущению защищённости, ценности, радости. А теперь пришлось проживать другие ощущения – растерянность, отверженности и бессилия.

Я их превратила в опыт, достаточно ценный и важный. Теперь во фразе «и в горе, и в радости» я знаю, как выглядит часть про горе. Но эти годы сделали меня настолько сильной, столько титана мне в характер добавили, что я ни о чём не жалею!

Прошло время, всё стабилизировалось. Мы оба были ранены, но живы. Продолжали строить отношения, потому что болезнь сильно трансформировала нас обоих и надо было выстраивать всё заново, но семья устояла в этом торнадо.

Спустя годы во время какой-то будничной ссоры у нас случился диалог:

– Я тебя когда-нибудь подводил? – спросил муж с таким как бы наездом.

– Да, постоянно, – ответила я. – Мои ожидания достаточно часто расходились с реальностью.

– Ну так велком в мой мир! – сказал муж, намекая, что он тоже частенько бывает недоволен мною.

Мне в этом месте стало обидно, захотелось реванша – например, напомнить ему, как я не ушла тогда, ну, в пекле депрессии. Что, мол, болел ты, а плохо и сложно было всем.

И я напомнила.

– Ну и что ты такого сделала? Просто не ушла? – спросил муж.

Меня ужасно задело это обесценивающее «просто не ушла». Не уйти было ой как непросто, гораздо проще было уйти.

– Ты был невыносим, кричал постоянно, – с возмущением пояснила я. – Не уйти – это подвиг.

– Ой, прямо кричал, – спародировал меня муж.

Он говорил так, будто я выдумала это всё.

– Ну да, кричал.

– Ну, может, повысил голос пару раз...

– ПАРУ РАЗ? ПОВЫСИЛ ГОЛОС?!

Я просто опешила. У меня было ощущение, что он меня разыгрывает, будто мы проживали разные реальности в разных квартирах с разным адресом прописки.

Меня аж затрясло.

– Пойдём со мной, – зашипела я на мужа и повела его на кухню.

А там показываю плитку. Ту самую, отличающуюся от других.

– Почему эта плитка не такая, как остальные, Миш? – спрашиваю я.

– Э-э-э, ну... серия другая? – уточняет муж.

И я вдруг понимаю: он не помнит. Реально не помнит. Совсем. Поэтому то, что мне кажется подвигом, ему кажется максимально странным достижением.

Достижением с частицей «не». «Не ушла» даже звучит так... типа, «как лежала, так и осталась лежать». Поэтому тут у него и нет ни восхищения, ни благодарности. Только недоумение.

– Серия другая... – выдохнула я.

Я села на табуретку и заплакала. А потом засмеялась.

Вспомнила почему-то анекдот про советские времена и баклажаны. Как студенты приехали в деревню помогать со сбором баклажанов (студотряды тогда были). Собрали целый грузовик. Легли спать. А ночью какой-то шутник на каждом баклажане вырезал слово из трёх букв на Х.

Утром бригадир приходит и видит целый грузовик испорченных баклажанов. И думает: «Вот те на!»

В шоке зовёт старшего преподавателя, ответственного за студентов. Возмущается.

– Что это такое? – показывает на целый грузовик баклажанов с «х...» на бочках.

– Не знаю, – пожимает плечами преподаватель. – Может, сорт такой...

Уф. Почему так бывает? Это нормально вообще? Я не про баклажаны сейчас.

Притом что мой муж – мегаадекватный, взрослый и умный мужик, не инфантильный ни разу.

И третья история про неблагодарность. Вишенка на торте. Самая удивительная.

Мне удалось помочь одной знакомой, Зое, спасти здоровье её ребёнка. Мне кажется неэтичным описывать подробности, потому что жизнь ей спасла, конечно, не я, а врачи и мама, но я как подруга была в той ситуации максимально эффективна, и мои связи оказались очень кстати, а участие и поддержка полезнее больничного психолога.

«Если бы не ты, я бы сдохла», – сказала мне как-то Зоя.

Она проживала те полгода как свой личный ад, и то, что там, в аду, она была не одна, сильно её поддержало.

Ребёнок болен, муж ушёл, мама умерла от ковида – всё это по времени в шесть месяцев уложилось – конечно, ад.

Но я была рядом, насколько это возможно. Даже проходку в больницу к ним раздобыла.

Ад закончился.

Расцвело.

Зажило.

Хеппи-энд.

Дочка выздоровела, пандемия закончилась, Зоя успокоилась.

Прошло время. Год примерно.

Мне потребовалась небольшая услуга от Зои – сушая ерунда: раздобыть два телефона конкретных людей. У Зои они точно были, она говорила, что та компания, где они работают, – их партнёр, а значит, они точно на связи. Я могла сослаться на Зою, а могла нет – «как удобно, Зоя, только дай номера».

Но Зоя не дала. Отмахнулась. Прислала мне общий электронный адрес, который можно взять на сайте в открытом доступе. Типа, ищи сама, разбирайся.

Это такое незатейливое «отвали». Прозвучало как пощёчина.

Не «нет», не «мне некогда», не «Оль, у меня есть причины не давать номера», а именно «отстань».

Я с трудом проглотила этот ответ.
Не понимаю, почему так бывает...
Ведь... шесть месяцев.

Я ЗНАЮ, ДОБРО – ВЕЩЬ ДОБРОВОЛЬНАЯ. ДЕЛАТЬ ЕГО НУЖНО
ОБЯЗАТЕЛЬНО, НО ОТ СЕБЯ И ПРО СЕБЯ. НЕ РАССЧИТЫВАТЬ НА
БЛАГОДАРНОСТЬ.

Человек может прожить максимально праведную жизнь, заниматься благотворительностью и практически мироточить, но число людей на его похоронах сильно зависит от... дождя. Это понятно.

А я, выходит, рассчитывала на благодарность? Ну, то есть я этого не подозревала, пока помогала, а узнала, когда пришло время «платить по счетам» и возвращать услугу за оказанную услугу. И когда мне её не вернули – в виде услуги или громкой осязаемой благодарности, – я опешила.

Возмутилась. Обиделась. Растерялась. Как так, говорю! Неблагодарные вы, говорю! Значит, я рассчитывала на бартер?

И значит, я – меркантильная «тварила»?

«Тварила» – это смешное слово из нашей переписки с сыном. Он однажды написал: «Мама, что ты на тварила?»

Я смеялась и утащила «тварилу» в свою лексиконовую норку.

Обнаруженное открытие о том, что я помогала не от чистого сердца, а ради грядущего бартера, не давало мне покоя. Очень сложно жить и знать, что внутри тебя поселилась сволочь.

Я пришла к психологу. Рассказала ситуацию.

Говорю:

– Лен, это что же, я – «тварила»?

– Да, – отвечает Лена.

– В СМЫСЛЕ – «ДА»? – возмутилась я. – Помнишь мем: «А вы точно психолог?» Разве психолог не должен вытащить меня из чана самобичевания? Разве не должен он поддерживать и говорить мне хорошие слова?

– Оль, а что плохого-то? Ты встретишься с обратной стороной своего «я», познакомишься с ней. Ты знала, что она есть, подозревала, а теперь увидела, какая она. Я тебя поздравляю. Если честно, мне нравятся все части твоего «я», даже та, что меркантильная...

Ну что ж, привет, моя внутренняя тварила. Будем знакомы.

Но запрос мой к психологу был другой.

Почему? Почему иногда хорошие люди выглядят неблагодарными?

Неблагодарность выпадает из образа хорошего человека как лишний кусочек пазла.

Ну, как будто ты весь с иголочки, а на голове – гнездо. Или ты весь чистенький, а на пальто – большое грязное пятно.

Мне это мешало их любить. Как заноза. Как загадка, у которой точно есть разгадка, но я её не знаю, и это меня бесит.

И моё хорошее отношение будто покосилось, но осталось. Я их всех люблю – и мужа, и Сашу, и Зою, – но любить их сквозь неблагодарность сложнее.

Лена рассказала, что у неё в терапии был клиент – детский тренер по хоккею. Человек, в руках которого дети превращались в талантливых хоккеистов, многие обрастали наградами, победами, медийностью, некоторые даже защищали честь страны на соревнованиях.

Но почти никто, став знаменитым, его имени на интервью не называл. Тренер был немедийный, и его будто забывали сразу, как переставали у него тренироваться.

– Почему, Лен? Это же ужасно.

– Вот человек жил-жил и упал в яму. Яма – это жизненная проблема. В ней плохо и холодно. Но это не навсегда. Это непременно закончится. И конечно, кто-то рядом пытается достать человека, помочь. И вот проходит время, и благодаря характеру и чужой помощи человек выкарабкивается из ямы. И он, конечно, не хочет помнить про неё. Ему же там было плохо. Он был жалок и уязвим. Образно говоря, это тот период жизни – яма, – который не хочется запечатлеть в фотоальбоме. И психика заботливо решает помочь человеку, чтобы флешбэки (воспоминания) не мучили его. Подсознание засыпает эту яму в памяти вместе с теми, кто помогал. И человек забывает яму, вытесняет её из памяти. Как бы сам себе продаёт мысль: «Не было ничего такого, никакой ямы...»

Это знание помогло мне не занозиться о мысль о неблагодарности. Они все хорошие, просто выбрали забыть свои ямы – зависимости, болезни.

Именно поэтому, протягивая руку кому-то в яме, помните, что вы делаете это для себя. Для той своей хорошей части, которая расположена с обратной стороны «тварицы».

Пишу этот текст под Сашину песню. Он талант. Муж на кухне чинит полку и подпевает. А с Зоей мы завтра кофе пьём.

Все хорошие, с кем нам хорошо.

Вот как это работает.

Табуретка

Пока я застёгивала пальто и повязывала шарф, психолог задумчиво смотрел на меня, а потом произнёс:

– У меня для вас домашнее задание, Оля. Самостоятельная работа, так сказать.

– Да? – Я обернулась.

– Подумайте, почему из всех вариантов мебели в моём кабинете вы выбрали табуретку? И весь час сидели с прямой спиной. И ёрзали. И вам было явно неудобно, но вы не захотели ничего менять...

Я уже стояла в дверях и оттуда ещё раз, будто новым взглядом, оглядела кабинет.

Там был диван, но такой... кожаный, огромный, на нём только лежать комфортно, я бы в нём утонула. Ещё было кресло, но такое низкое, а я в юбке, и, если бы я его выбрала, это было бы нескромно. Также там был широкий подоконник, я очень хотела сесть на него – обожаю подоконники! – но как-то несолидно – сидеть, ножками болтать, как будто это детская площадка, а не кабинет психолога.

А табуретка... она не даст мне расслабиться, забыть, что я тут на работе, а не на отдыхе...

– Так интересно, – улыбнулась я. – Я же сделала выбор, как бы и не задумываясь. Просто зашла – и села. А вы намекаете, что в этом есть дополнительные смыслы.

– Они точно есть.

ТО, ЧТО МЫ ВЫБРАЛИ, И ТО, ЧТО МЫ НЕ ВЫБРАЛИ, НАС
ОДИНАКОВО ЯРКО ХАРАКТЕРИЗУЕТ.

– Может, я не разрешаю себе комфорт?

– Может. Предлагаю вам заметить такие моменты и подумать об этом...

Я шла домой, погружённая в мысли про табуретку. Ну, то есть в это домашнее задание.

И тут мне позвонила подруга Наташа.

Оказывается, мой телефон в кармане сам набрал её номер, пока я шла. Она поалёкала-поалёкала и сбросила.

И вот перезвонила.

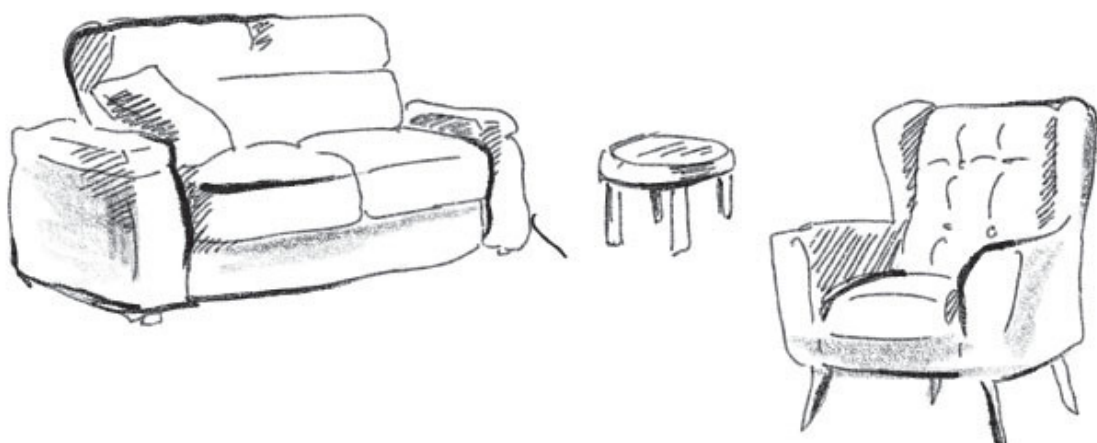
– Случайностей не бывает, Натусь. Значит, судьба хочет, чтобы мы поговорили прямо сейчас, – обрадовалась я. – Как дела?

Подруга поделилась, что месяц у неё сложный, потому что ей постоянно приходится делать выбор, а это очень утомляет. Вот, например, её позвали на море. Какая-то горящая путёвка за смешные деньги в отличной компании.

С одной стороны, Наташа сто лет в отпуске не была. С другой: столько брешей в бюджете – ужас, а деньги хоть и смешные – но деньги. И минус неделя за свой счёт на работе. В общем, она подумала – и не поехала на море. Зато достеклила балкон и починила машину.

А ещё девчата позвали её в баню именно в тот день, когда они с мамой собрались на кладбище к бабушке. И она представила, как говорит маме, что вместо бабушки идёт в баню, и мамину смертельную обиду представила, и... не пошла в баню.

А ещё ей за переработку премию дали крошечную. Именно ей. А Наташа взяла – и на весь отдел разделила. Хотя работу объективно делала одна она. И хотя бреши в бюджете ещё латать и латать. Ну а как ещё? «Мы ж команда»...



Я выслушала подругу и тоном конферансье произнесла фразу:

– Любишь кататься – люби и саночки возить, Натусь!

Я хотела продолжить мысль, что некоторые люди только и делают, что возят саночки, но никогда не катаются, и подруге надо бы задуматься: почему она волочёт-волочёт-волочёт свои саночки в горочку, но никогда не катается.

А подруга не дала мне этого договорить, перебила меня и воскликнула:

– Спасибо, Оль. Да, я всё понимаю. Даже мудрость народная поддерживает меня. Жизнь – это не только море и бани, это ещё и ответственность. Вселенная мне как бы говорит: «Всё правильно, Наташа!»

То есть она забрала из этой фразы совсем другой смысл, и он её устроил и даже вдохновил. Хотя в моих глазах всё совсем иначе выглядело...

Однажды мы были на экскурсии на ювелирном заводе, и там нам предложили погадать на камнях.

Я засунула руку в мешочек и достала один. В этом смысл гадания: достать камень – и узнать, что он значит.

Молчаливые камни на самом деле приходят в наши судьбы, чтобы сказать что-то важное.

Я разжала ладошку со своим камнем.

Яшма.

Хм.

Я ничего не знала о яшме.

Стала читать. У яшмы, оказывается, много символизма.

Яшма, например, означает пробуждение природы, царство света и тепла. Помогает женщинам в борьбе с бесплодием, дарует твёрдость в час беды, останавливает кровотечение, врачует женские болезни... М-м. Как интересно. Я забрала себе твёрдость в час беды, потому что мне предстояла операция на следующей неделе, и ещё остановку кровотечения.

А моя подруга, которая со мной была на той экскурсии, ужасно расстроилась, когда вытащила свой камень и им оказался тигровый глаз.

Расшифровка у него была страшная, она прочитала самое начало, напугалась и чуть не заплакала.

Там было написано, что существует легенда, будто это камень Сатаны, он его создал, чтобы найти «своих», плохих людей, ибо тигровый глаз метит грешника...

Вот тут подруге аж поплохело.

Но я её обняла и говорю: «Милая, зачем ты берёшь себе то, что точно не твоё? Это ведь совсем не про тебя. Ты не дочитала! Дальше смотри там как интересно написано: „Этот оберег –

ОБЕРЕГ, слышишь?! – помогает избавиться от мук необоснованной ревности, охраняет своего владельца от опасностей, помогает отличить истинные потребности от навязанных“. Вот это забирай себе! Вот что подходит тебе!»

То, что мы выбираем, и то, что не выбираем, характеризует нас очень ярко. Забирайте себе то, что реально ваше, и смело отказывайтесь от чужих кусочков пазла...

Иногда даже табуретка знает о нас больше, чем мы сами.

Мятое платье

– А она пишет: «У вас платье мятое. С вами всё ясно, вы зрителей не уважаете», – всхлипываю я.

Я пришла на урок по публичным выступлениям и речевому портрету, а вместо занятия сижу и жалуясь тренеру Саше.

Рассказываю, что, как бы я ни старалась, ни накачивала своё мастерство и самодостаточность, как бы ни работала со своей самооценкой, сколько бы раз удачно ни выступила, всё равно расстраиваюсь жутко, когда читаю редкие негативные отзывы. Будто не выдерживаю их.

Вот вчера был большой сольный концерт. Несколько сотен человек пришли на него и ушли в восторге. И написали сотни восторженных комментариев.

И я их читала и улыбалась. А потом врезалась в это вот «мятое платье». И весь вечер в нём хожу. Те сотни восторженных отзывов сразу будто поблекли, а этот, один, остался. Вонзился занозой и торчит.

И я хожу и гундосю в себя: «Я гладила! За 15 минут до выхода на сцену я гладила это платье! Клянусь. Это ткань такая».

Почему я так вовлекаюсь в это? Я же знаю правду. Что гладила и что выглядела отлично.

Зачем мне бежать за человеком и навьючивать на него своё, не нужное ему мнение?

Эта девушка, автор комментария, она же совсем не про платье. Тут что-то другое. Что-то про её личную боль.

Может, она любит всё идеальное, а тут – я, вся такая неидеальная. Может, она швея, и это что-то профессиональное. Может, я сказала со сцены что-то, что её ранило, триггернуло. Да мало ли может быть причин... Но у этого комментария точно нет задачи меня усилить, сделать лучше, иначе он бы был написан в личку, на ушко: «Оля, не надевай больше это платье, а то оно мнётся и выглядит не совсем опрятно...»

Это комментарий – ужасно неприятный. Как будто в меня кашлянули. С одной стороны, человек болеет, он же не виноват. С другой... Ну и я не виновата.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ СМОРКАЮТСЯ И КАШЛЯЮТ СВОИМ МНЕНИЕМ В ДРУГИХ, А НЕ ЛЕЧАТ НАСМОРК И КАШЕЛЬ?

Подслушала тут прикольную фразу: «Ценное у тебя мнение? Да? Так продай его! Никто не покупает? М-м. Может, не такое оно и ценное тогда?»

Я злюсь и демонизирую эту женщину, которая написала комментарий. Если она плохая, то я сразу хорошая. На её фоне. Но это странная тактика – очернять кого-то, чтобы самой стать лучше. Стань лучше просто по совокупности совершённого добра, а не на фоне чужих недостатков, Оля...

– Как не слушать их, Саш? – вздыхая, задумчиво спрашиваю я у тренера. – Этих шпионок за мятыми платьями, а?..

Саша нравится мне и как актриса, и как человек. Она рентген человеческих душ. Раскусила меня с первого занятия – мои страхи, сомнения, неуверенности, – вложила в меня много пользы и света, научила быть на сцене естественной. Это то, к чему я стремлюсь, – к естественности.

– Знаешь, – сказала Саша, – я когда в театральном училась, у нас практика была. Самая сильная практика в моей жизни. Я работала добрым клоуном в больнице. В детской больнице, Оль. Там, где дети болеют долго и не всегда выздоравливают. Там, где растерянные родители и сосредоточенные врачи и где тебя диагноз заставляет резко повзрослеть.

Так вот нас, будущих клоунов, там сначала инструктировали. Говорили: «Вы можете быть самым лучшим клоуном в мире, весёлым, добрым, игривым и смешным, но какой-нибудь ребёнок всё равно возьмёт и прогонит вас, зашипит, пошлёт, захлопнет дверь. Проживите это без драм. Дело не в вас. Вы хороший клоун. Но если ребёнок вас послал, значит, вы нужны были ему именно для этого. Для того, чтобы послать. Он не может послать маму. Он не может послать врача. Медсестру, повара и уборщицу – он не может послать». А ему больно, понимаешь? Ему плохо. У него отобрали детство, и никто ему это детство не вернёт... И он, маленький и уязвимый, один борется против всей жизненной несправедливости. Ну, конечно, ему невозможно сложно. И ему нужно иметь выход для этой своей злости на весь мир. А тут ты. Добрый клоун. Приве-ет. И шарик дуешь. И нос у тебя красный. И улыбка до ушей.

ИНОГДА ТЫ НУЖЕН, ЧТОБЫ ТЕБЯ ВЫГНАЛИ. ЭТО НА САМОМ
ДЕЛЕ ОЧЕНЬ МНОГО, ОЧЕНЬ НУЖНО И ПОЛЕЗНО.

Ты же забрал с собой пригоршню его злости, щепотку его боли, краешку его бессилия. И в этой точке ты, главное, помни: ты хороший клоун...

Я реву. Такие слёзы хорошие, освобождающие. Спасибо, Саша. Я всё поняла. Что люди кусаются за мягкое-немятое платье, потому что им больно. Что иногда я нужна, чтобы выпроводить изнутри это чужое «больно».

И что я... в любом платье я хороший клоун.

Где я

Когда я только начала ездить с гастроями, залы собирались совсем маленькие. Мы с организатором на всём сэкономили, чтобы выйти в рентабельность.

Перелёт брали ночной – он дешевле, гостиницу – самую бюджетную.

В целом время это я вспоминаю с трепетом и нежностью. Не было у меня какого-то надрыва по этому поводу: я человек, привыкший к бедности, мне было совсем не сложно. Хотя, конечно, я мечтала о пятизвёздочных отелях, но понимала: до них ещё надо дорасти.

Помню, как однажды мне сняли квартиру посуточно и квартира эта была вся в купидончиках, плюшевых подушечках в форме сердечка и красных свечечках.

Ночью в той квартире я лежала на кровати прямо в одежде и не могла заснуть. Думала о том, что чаще всего тут бывают парочки и занимаются они своими шалостями прямо на этой кровати. Я перелегла на диван, но это не спасло. Моя фантазия и диван впихнула в шалости.

Заснуть я смогла только после полуночи, утомлённая тревожной мнительностью.

В три часа ночи в дверь постучали, и пьяный голос прокричал: «Открывай! Я знаю, что ты здесь!»

Я замерла. Мне было очень страшно. Я понимала, что тот, кто за дверью, с кем-то меня путает, но орать из-за двери: «Это не я!» – значит выдать себя с потрохами. Я напрягалась от того, что это не гостиница, тут нет ресепшена, а была бы гостиница, было бы безопаснее: я бы позвонила администратору и сказала, что мне выламывают дверь, и меня бы спасли.

А так... «ОТКРЫВАЙ, Я СКАЗАЛ!»

В тот раз всё обошлось: кто-то из соседней квартиры наорал на дебошира, и он ретировался. Но утром сонная я заявила организатору: «Теперь только гостиницы».

Но и гостиницы не стали решением проблемы. Например, однажды организатор сказал: – Гостиница скромная, зато рядом с залом.

Я кивнула, но, когда вошла в эту гостиницу, поняла, что слово «скромная» – это комплимент для неё.

Номер был грязный, вонял сигаретами, покрывало на кровати – прожжённое, в душе – волосы в сливе, постельное бельё – серое, в пятнах, не предполагающих, что это узор. Это скорее «не смогли отстирать».

Я позвонила на ресепшен и сказала, что в моём номере не было уборки. Я правда думала, что её не было. Но спустя минуту ко мне ворвалась разъярённая уборщица:

– Как не было? Почему не было? Что вам не так?

Я растерялась. Проще всего было сказать, что мне так. Ничего.

– Ну, душ грязный, – пробормотала я, это из самого заметного.

– Душ грязный? – Уборщица вбежала в ванную, включила душ и смыла волосы, застрявшие в сливе. – Всё?

Она спросила это с выражением: «Сама, что ли, не могла?»

Уборщица ушла. Я села на краешек дивана. Мне было жутко дискомфортно. Я поняла, что гостиница для меня – это не просто место, где можно помыться и поспать. Это место, где я должна наполниться и отдохнуть, а для этого мне нужен комфорт, чистота и красота.

И если за это нужно дорого платить, я буду. Потому что иначе всё теряет смысл.

Вот как мне отсюда идти на сцену? Вжав голову в плечи, боясь, что кто-то заметит меня здесь? А на сцене я буду рассказывать про счастье. Оно, конечно, не в деньгах, но... разве вот сейчас я счастлива? Если на данный момент своими гастроями я не зарабатываю на что-то нестыдное, то, может, пока и не ездить?

В дверь постучали. Пришёл визажист. Организатор сказал, что девушка – моя фанатка и давно мечтала о встрече. Мне стало дико стыдно. Наверно, не о такой встрече она мечтала...

Я открыла дверь. Вошла та девушка, и я увидела на её лице и радость от встречи, и робость, и... недоумение. Она явно не поняла, что я тут делаю.

Мне немедленно захотелось объясниться. А точнее, соврать. Потому что если говорить правду, то объяснение одно: я тут экономлю. Я себя не балую.

И мне самой это не нравится.

– Просто это ближайшая к залу гостиница, а в других нет мест, – зачем-то сказала я.

Я не умею врать. Врать – это сложно, это талант нужен, не запутаться в этом всём, что ты наврал, а заплести из этого стройную косичку смыслов.

– Как нет? – удивилась девушка. – И в «Фортуне» нет?

– Нет, – покраснела я.

– Почему же нет? У нас сейчас ни форумов, ни соревнований в городе... У меня в «Фортуне» тётя работает, давайте я...

– Не надо, мы уже решаем, – продолжала врать я.

И тут я подумала, что я плохой и неталантливый лжец и даже не могу объяснить визажисту, почему я тут, в этой дыре, чтобы завуалировать стыд.

А следующая мысль была такая: «Ты для начала себе объясни: почему ты в этой дыре? Почему ты там, где тебе стыдно?»

И это была хорошая, отрезвляющая мысль. Очень важно всегда находиться там, где ты выбрал. И это место в идеале с тобой совпадает, и за него не стыдно, и, наоборот, хочется позвать всех туда в гости. Пространство вокруг должно быть твоим дополнением, твоим продолжением.

Я взяла эту мысль за правило.

Когда спустя лет пять я выбирала себе рабочий кабинет (я мечтала о нём с момента выхода первой книги), то искала крохотную квартирку, которую можно будет зонировать: в одной комнате буду работать, съёмки, интервью, а в другой – чтобы можно было, например, переночевать, если что.

И вот мне скинули ссылку на одни апартаменты, мол, сгоняй посмотри, кажется, «оно». И по цене, и визуально.

Слово «апартаменты» мне ничего не говорило, я думала, что это что-то из отпуска такое, приморское, с балкончиком, а в спальном районе Москвы откуда им взяться, апартаментам?

Но сюрприз. Захожу.

Боже, какая красота! Они не просто двухкомнатные, они – двухэтажные!

Так бывает вообще?

С первого этажа, идеально подходящего под съёмки (панорамные окна в пол и кирпичная стильная стена), ведёт винтовая красивая лестница наверх. А там, наверху, спальня и гардеробная. Восторг! То что нужно!

Меня предупредили, что нельзя показывать свою радость сразу, а то хозяин возьмёт и цену повысит. Я очень старалась изображать отстранённость и индифферентность, но у меня было ощущение, что я не в дверь вошла, а сразу в мечту.

Осмотрев первый этаж, я радостно поскакала по лестнице на второй.

«Надо брать, – думаю я по пути. – И цена совсем невысокая, мне точно одобряют ипотеку на эту сумму».

Но когда я поднялась, выяснилось, что второй этаж – низкий. Ну, в полный рост мне там никак не вытянуться, да что там в полный рост – мне всё время приходилось там быть внаклонку, практически пополам согнуться.

Как на дачном чердаке в детстве.

При этом, поднимаясь, я больно ударилась лбом об перекладину.

– Ничего, привыкнете, – весело заверил меня хозяин. – С третьего раза все привыкают и уже не бьются лбом о балку.

– А. Да? Класс, – ответила я, а мысленно уже прощалась с апартаментами. – Простите, но нет. Я не беру.

– Почему? – не понял хозяин. Он же видел, как мне понравилось: я аж засветилась вся, когда вошла.

– Хм. Понимаете, это мечта. МЕЧТА!

Я НЕ ХОЧУ В МЕЧТЕ ХОДИТЬ СГОРБИВШИСЬ, Я МЕЧТУ ХОЧУ В
ПОЛНЫЙ РОСТ.

Я не хочу объяснять всем гостям: ничего, с третьего раза привыкнете. Я не хочу испытывать никакого стыда за то, где я и почему.

Хороший жизненный фильтр: мне не стыдно за то, где я.

Это и пространства касается, и жизненных результатов, и поиска счастья.

Можно выйти

Моя подруга Лена не любит смайлы.

Ну вот не любит. Она считает, что это детский сад, и в серьёзной коммуникации взрослых людей находит смайлы неуместными. Плюс её отец обожал смайлики. Тот самый отец, который ушёл из семьи, когда Лена ещё даже не родилась (мама была на девятом месяце беременности), а вернуться в её жизнь решил, когда Лене шёл уже четвёртый десяток. Лена не понимала, к чему такая концентрация смеющихся смайликов после каждого сообщения, и её просто трясло.

При этом Лена – заметный блогер в сети, но даже в комментариях к своим постам сердечки и рожицы она терпит с трудом, никогда не отвечает на них и подписчиков просит: «Пожалуйста, пишите словами: смешно, грустно, люблю».

И вот она общалась по работе с партнёром. Тот через фразу сыпал смеющиеся рожицы, стикеры и сердечки.

Лена попросила: «Иван, давайте обойдёмся в переписке без смайлов, пожалуйста. На мой предвзятый взгляд, они очень обесценивают общение. У меня от них портится настроение, появляется раздражение. Можно без них? Ну, чтобы я была максимально включена и конструктивна в общении».

Партнёр согласился. Но уже через пару реплик прислал россыпь смайлов. Лена аккуратно напомнила: «Иван, пожалуйста, без смайлов».

Он опять покивал, но тут же, ещё через пару фраз, – снова ассорти сердечек. Лена ещё несколько раз напомнила: «Смайлам – нет!» – но он продолжал сыпать рожицы и стикеры.

Тогда Лена взяла и прекратила с ним общение.

– Прямо прекратила? – обалдела я.

– Да.

– А как ты ему сказала?

– Ну, я ему написала: «Иван, мне очень жаль, что я не услышана».

– Ого. А он?

– А что он, Оль? Это моё решение. И я несу полную ответственность за продолжение коммуникации. Я не хочу такую коммуникацию, не выбираю её. Мне в ней плохо, понимаешь? А я у себя одна. И у своих детей одна. Поэтому – прощайте.

– Ну вот я тоже люблю смайлы, и мне было сложно сначала не использовать их в переписке с тобой, может, ему тоже сложно взять и отказаться? – аккуратно уточняю я у Лены.

– Может. Эта и ещё сотня причин может быть, почему человеку хочется использовать смайлы в общении и не хочется слышать другого. Но вот ты в переписке со мной смайлы не используешь, знаешь, что меня это бесит и мне физически сложно общаться в такой форме. Это что значит? Это значит, что ты выбрала меня услышать. А он выбрал – не услышать. И то и другое – варианты нормы. Он не обязан жить по моим правилам. Ну и я не обязана терпеть то, что я не хочу терпеть. Понимаешь?

– Да-а-а. Вот эта фраза про «терпеливые люди долго терпят, а потом сжигают порты, а не корабли» – прямо про тебя.

– Да, похоже.

Меня тогда зацепило выражение «выбрал не услышать», заставило задуматься. То есть человек взял и выбрал? Выбрал не заметить другого человека, его просьбы, его границы...

Может, у него были причины так поступить? Может, он просто не мог услышать?

Спустя пару дней мы с другой подругой, Ирой, ехали в автомобиле. Нас её знакомый вёз из одного города в другой. На каждом светофоре он отпускал сцепление, и машина неприятно дёргалась. Не просто стояла, а как бы дрожала от нетерпения.

Ира попросила водителя:

– Можешь не дёргать машину на остановках? Меня укачивает.

Он кивнул. Но ничего не изменилось.

Ещё пара светофоров с дёргающимся авто, и Ира раздражённо напоминает:

– Пожалуйста, не дёргай.

Он снова кивнул. Но снова ничего не изменилось. А Иру прямо укачивает от этого до тошноты.

Тогда Ира говорит:

– Слушай, у меня с собой права. И у меня стаж вождения – двадцать лет. Давай я сяду за руль? Ну, чтобы не дёргалось авто.

Но водитель упрямо покачал головой.

Сказал:

– Не надо, я больше не буду.

Но на первом же светофоре машина опять задёргалась.

Ира повернулась ко мне (я сзади сидела) и спрашивает:

– Я выхожу. Ты со мной?

И резко вышла из авто. Прямо на светофоре.

Я, конечно, вышла вместе с ней, а что мне оставалось.

– Меня укачало, – пояснила Ира. – А он как будто не слышит...

Вот опять похожая проблема – ситуация, где люди говорят вроде громко и на одном языке, но не слышат друг друга.

Почему так получается?

Это выбор или что?

У меня дочь не слышит. Это не образное выражение и не сломанная коммуникация, а диагноз. Медицинский. Нейросенсорная тугоухость четвёртой степени. По-другому это называется глухотой.

Когда у неё на ушках специальные процессоры, она слышит (мы сделали ей операцию, кохлеарную имплантацию), а когда нет – нет.

Как бы громко я ни орала, она даже не обернётся, потому что слух у неё отсутствует полностью.

Но. Даже когда дочка «без ушек» (перед сном или в воде), мы немедленно находим с ней альтернативную коммуникацию. Можем переписываться по телефону (она уже умеет читать и писать), или общаться жестами, или по губам читать. То есть мы друг друга понимаем даже сквозь глухоту.

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НЕ СЛЫШИТ ВАС В КОММУНИКАЦИИ, ОН ВЫБРАЛ ВАС НЕ СЛЫШАТЬ.

Этому могут быть сотни причин.

Например, он не готов к той информации, что вы говорите, ибо она сильно меняет его реальность, и не слышать – это его защитная реакция.

Или просто не готов стараться что-то делать для того, чтобы коммуникация была эффективной.

То есть он не может или не хочет вас слышать.

Имеет на это право.

Но и вы имеете право не опекать его причины, не искать объяснений, не баюкать его, не оправдывать. И не искать альтернативных способов коммуникации.

А принять его «глухоту» в ваш адрес.

Нет так нет.

И выйти из чата или из авто.

Или остаться.

Уйти из коммуникации или остаться – это ваша ответственность. Для меня это было как открытие: что я могу уйти.

Взять и уйти.

Потому что. Потому что «смайлы», «укачало» или просто больше не хочу.

Раньше я бы никогда не ушла. Терпела бы до последнего, потому что боялась бы обидеть. Всех, кроме себя.

А теперь я обнаружила свои границы.

Я узнала, что можно уходить.

И даже если это кого-то обидит – можно. Потому что остаться – это обидеть себя.

Мне казалось, что обидеть себя – это самое правильное, с собой-то я уж как-нибудь всегда договарюсь, а людей вокруг не обижу, зато и они любить меня станут.

И вдруг оказалось, что... Когда ты несколько десятилетий подряд кого-то обижал, нужно очень много времени – примерно несколько десятилетий, – чтобы это исправить. И что так просто договориться с собой не получится. И в один день ничего не исправить и не починить, особенно то, что ломалось годами.

Есть в психологии такая динамическая теория личности. Я не психолог и очень поверхностно понимаю её. Она о том, что человек – это процесс, а не застывший аватар.

Деревянный стол всегда деревянный, всю его жизнь, а человек – всегда разный, всегда подвижный, изменяющийся, длящийся процесс.

А ещё она о том, что внутри каждого из нас живёт Змей Горыныч. Да-да, тот самый, у которого три головы.

И каждая голова – с разным характером: одна – невротическая, вторая – нарциссическая, третья – шизоидная.

Вот шизоидная часть отвечает за ощущение себя живым. Она про творчество, про фантазии, про смыслы.

Мне не очень нравится слово «шизоид», я зову эту мою часть «Фантазёрка».

«Пойдём писать», – постоянно кричит моя Фантазёрка и бдительно замечает всё, что происходит вокруг. Потому что всё, что происходит вокруг, годится как стройматериал для рассказа.

Невротическая часть Змея Горыныча – про зависимость от отношений. Отношения с миром и другими людьми для неё важнее всего, даже важнее самого человека. Внутренний невротик всегда обеспокоен: «Что обо мне подумают? Нравлюсь ли я другим? Чем им помочь? Ведь если помогу, меня непременно полюбят».

Я зову эту свою часть «Спасательница», она у меня была самая яркая, заполонившая пространство и вытеснившая остальные головы Змея Горыныча.

И нарциссическая часть – это про себя, про собственную значимость, границы и «отойдите все, я гордая и независимая».

Эту часть я зову «Королева».

И вот внутри каждого из нас живут три эти ипостаси в разных пропорциях: фантазёрка, спасательница и королева. И в любом процессе задействованы все трое, и все трое договариваются там, внутри.

Но моя Королева, мой внутренний Нарцисс был не просто похоронен под плитусом несколько десятилетий. Он был похоронен под могильной плитой, и на могилку я не ходила. А зачем? На могилу ходят к родным, а это чужая тётя...

А теперь я что хочу? За один день всё исправить? Взять и выпустить свою Королеву, и она из заточения выйдет сразу на сцену, и ей будет нормально?

Ей не будет! Ей надо ещё учиться БЫТЬ.

Учиться быть замеченной мной.

ИСПРАВИТЬ – ЭТО ПУТЬ. ДОЛГИЙ. КРОПОТЛИВЫЙ. КОГДА ТЫ
РАЗ ЗА РАЗОМ ВЫБИРАЕШЬ СЕБЯ. И ПЛАТИШЬ ВЫСОКУЮ ЦЕНУ ЗА
ЭТОТ ВЫБОР.

И выходишь из машины, где тебя укачивает, из чата, где тебя не уважают, из зала спектакля, который тебе не нравится, из отношений, где тебя не слышат, потому что... с тобой так нельзя.

Там, внутри, теперь 33 процента Королевы. Она не потерпит глухоты в свой адрес. Со стороны других людей и самой себя. Она есть! Не смотри сквозь.

Замечай. Люби. Уважай.

Я только в начале этого пути. Очень робко пару раз вышла из коммуникаций и отношений, где мне плохо. Но эти робкие шаги – уже большой прогресс.

Оказывается, так можно!

И Королева моя мне нравится. И зачем я с ней так поступала много лет? Прости меня, Королева. Я тебя отопрею и отлюблю за все годы нелюбви. Обещаю.

И я, новая, нравлюсь себе больше.

И Змей Горыныч внутри вполне гармоничен и дружелюбен, и головы – все три – дружат, а не ссорятся, и он ни на кого не дышит огнём. И я ни на кого не дышу. Огнём.

Потому что делятся тем, что внутри.

А я, кажется, наконец поняла принцип, как заполнять себя любовью...

Поближе

Мама двух подростков подседа ко мне за завтраком в социальном санатории:

– Вы Катю свою от даунят берегите. Она у вас хорошенькая, а им мало ли что в голову взбредёт...

Это она про вчера.

Мы вечером гуляли на площадке, на качелях качались. И из другого корпуса прибежали дети с синдромом Дауна. Может, лагерь какой-то, может, детдом, я не знаю. Скорей всего, второе. У них была сопровождающая – уставшая женщина, которая спросила у меня: «А у вас нет таблетки от головной боли?»

У меня была, но в номере. А с собой – нет.

– В номере и у меня есть, – сказала женщина.

Она села на скамейку поодаль, а дети стали играть на площадке.

Один солнечный мальчик качался на качелях и гортанно кричал.

Моя Катя напугалась:

– Ему что, больно, мам?

– Нет, Кать, ему нормально. Он просто так радость выражает.

– А я так не радость выражаю, – удивилась Катя.

– Все люди разные. Для кого-то это радость, для кого-то не радость.

Дети проявляли к Кате интерес, хотели раскачивать её на качелях, смотреть.

Некоторые хотели дотронуться. До руки. До волос.

Я учу Катю, что такие вещи должны быть по разрешению. Нельзя трогать людей без разрешения. Но тут другой случай, и я спросила разрешения за них: «Кать, ты не против, если детки до тебя дотронутся?»

Она была не против, даже любопытно ей, но сопровождающая детей всё время окрикивала:

– Отойдите, отойдите!

Не знаю, что пугало Катю больше – её крики или дети.

Одна девочка была абсолютно лысая. Кажется, это называется алопеция.

Она подошла к Кате и потрогала её волосы.

– А где твои волосы? – спросила Катя у девочки.

Это было невежливо, но ей пять, и я с ней ещё поговорю про это, а девочка не поняла вопрос и крикнула: «Лысая! Лысая!»

Катя растерялась, не знала, как реагировать. Если честно, я тоже не знала, просто была рядом.

А утром мама подростков меня предупредила:

– Вы девочку свою от даунят берегите. Мало ли что им в голову взбредёт... На днях одна девочка, мощная такая, схватила за волосы другого мальчика. Без агрессии, просто напугала. А отвечать некому. Вы же понимаете? Осторожнее.

С одной стороны, она хотела предостеречь, и надо её поблагодарить. С другой – стало как-то не по себе. Звучит как «держитесь от них подальше».

А я не хочу держаться подальше, я хочу научиться жить в мире, населённом разными людьми.

– Спасибо, я же рядом. Я отвечаю за своего ребёнка и его безопасность.

Днём мы ходили с Катей в бассейн. Катя плавала в жилете и почему-то очень боялась. Бассейн глубокий, она вцепилась в меня намертво, и, если я пыталась показать ей, что жилет её держит, она верещала так, что оглядывались все в бассейне.

Катя в воде была без слухового аппарата. Я пыталась ей объяснить жестами, что я рядом и что всё хорошо, я её не отпущу, просто помогу плавать, но дочь была напугана: нет-нет, мама, не отпускай меня.

В итоге мы сцепились и весь получасовой сеанс, как кенгуру, пропрыгали в воде без толку.

Пока мы сушили волосы, я думала о том, что моя дочь растёт в среде людей, которые её любят. Она чувствует себя вполне защищённой, знает, что мама с папой в обиду её не дадут. Но даже при этом ей бывает тревожно, и в воде, на глубине, отцепляться от мамы Катя категорически не хочет. Будто не доверяет этому миру и воде.

А есть дети, у которых ситуация взяла и отобрала маму и папу. И они растут без защиты и оглядываются в поисках взрослого, в которого можно вцепиться, когда страшно. Но такого нет. Есть сопровождающий, который кричит: «Отойди. Отойди, я сказала».

Как выплыть из такого уровня тревожности?

Нет ответа...

После обеда у Кати массаж.

Массаж детям здесь делает незрячая женщина. Она нежно гладит их по спинкам, дети расслабляются, засыпают на массажном столе.

– Катя заснула, – сказала я массажистке: она же не видит.

– Это хорошо. Это значит, нравится. Я тоже засыпаю сразу на массаже.

– А вам кто делает массаж?

– Сын.

– Он тоже массажист?

– Нет. Ему четыре. Но он любит. Говорит: «Маму буду мять». И мнёт.

– Мятая мама прямо как новенькая, – улыбаюсь я. Я тоже хочу к ней на массаж. Она руками видит спину и передаёт через руки энергию тепла. Хорошая очень.

А мальчик, у которого одна нога короче другой, ходит на специальных ходулях. Он вечером приходил на волейбольную площадку – смотреть, как играют другие ребята. Им в команду не хватало человека, и они кричали: «Кто хочет в волейбо-о-ол? Кто хочет в волейбо-о-ол?»

А тот, кто хочет, стоял рядом. Просто его «хочу» врзается в «не могу». В ходунки.

И он как будто невидимый.

Ребята потом нашли того, кто хочет и может.

А мальчик стоял и смотрел игру.

КАК ВАЖНО ЦЕНИТЬ СВОЁ «МОГУ». КАК ЧАСТО МЫ СВОЁ
«МОГУ» ВОСПРИНИМАЕМ НЕ КАК ЦЕННОСТЬ, А КАК ДАННОСТЬ. А
ВОТ С ТОЙ ТОЧКИ, С ХОДУНКОВ, ОСОБЕННО ОЧЕВИДНО, ЧТО ЭТО –
ЦЕННОСТЬ.

Вечером на сцене был концерт.

Ребята с синдромом Дауна ставили сказку. Мы с Катей не знали про концерт, просто шли с прогулки, увидели и заглянули. Не у кого было спросить, можно ли нам остаться, и мы остались без спроса.

Перед нами сидели два мальчика лет девяти, которые тут с родителями, просто гуляют без них (и, видимо, тоже зашли без спроса), обсуждали то, что происходит на сцене: «Эти дауны даже лучше сказку сделали, чем не дауны в выходные. Эти ж послушные, всё делают, как сказали. А у обычных разброд, кто куда».

Не знаю, как реагировать на такие слова. Они кажутся мне слишком... жёсткими. Хотя это в принципе был комплимент.

И вот это «дауны», «даунята» – тут все так говорят. Мне больше нравится «солнечные дети», но так никто не говорит.

После спектакля все зрители громко хлопали актёрам. И тем было приятно, они кланялись и охотно фотографировались.

Одна сопровождающая уводила их со сцены и ласково говорила: «Ой, а кто у нас сегодня был мышкой? Стасик! А кто лисичкой? Алёнушка! А кто волком? Серёжа? Не-ет, Серёжа был рыбкой, а волком – Вова...»

Я думала о том, что нам, взрослым, иногда по жизни тоже нужен сопровождающий. На которого мы можем равняться, которого можно взять за руку, когда страшно, и у которого можно уточнить путь. Жизнь слишком сложная, иногда не совсем понятно, как себя вести, и не ясно вообще, кто ты сегодня? Мышка, лисичка или волк?

Но сопровождающих у нас нет.

Только сердце. Только оно подскажет, кто вы сегодня и куда идти...

– Мам, а вот как же она будет жить без волосиков? Та девочка... – спросила меня Катя перед сном.

Переживает. Запомнила.

– Катя, без волос вполне можно жить. Это же не больно. А если сложно или обидно, можно купить парик.

– Мам, давай купим ей парик? Чтобы красиво?

Ну вот как тут не реветь? И щитовидка моя проблемная ни при чём. Тут сама жизнь... при чём.

Сегодня Катя на целый час ходила в гости к своей новой подружке, глухой девочке.

Я спрашиваю:

– Как там тебе, понравилось?

А Катя отвечает:

– Да, я там хоть и в ушках, но как будто без ушек. Но я уже научилась говорить ручками. Говорить ручками...

Все говорят про инклюзию.

А инклюзия – вот она...

Когда я могу «держаться от них подальше», но не хочу. Хочу поближе.

Дотронься

– Я сейчас приду, – сказала Катя глухой девочке. А девочка не ответила. Потому что не слышит.

Девочка гуляет с сестрой и мамой. Когда мы подошли на площадку и я спросила: «Мы вам не помешаем?» – мама улыбнулась мне, покачала головой и сказала сильно контурной речью: «Мы-не-го-во-рим».

Я кивнула и рукой показала «Ок».

Мол, поняла. Не говорите. Не проблема.

Это не мешает детям играть.

Я села на скамейку, пытаясь скрыть раздражение. Не из-за детей, конечно. Из-за взрослых.

Сначала муж спросил: «Ну как ты?»

Я сейчас нахожусь там, где нет комфортных условий, но быть здесь важно для ребёнка, и я буду, сколько надо.

В качестве ответа я прислала ему две фотки. Завтрака из модной кофейни – три дня назад, и сегодняшнего, из столовой. На одной – красота, фарфор и пироженка будто с открытки, а на другой – слизистая каша и рваный кусок батона с маслом. Эти две фотки будто из разного мира, но мир один – мой. И я привыкла, что он разный, и люблю его за это.

– Не понял, – написал муж.

Я вздохнула.

В параллельном чате я переписываюсь с партнёром по проекту. Мы спорим. Даже ссоримся.

Он сделал схему для того, чтобы наглядно пояснить читателям будущей книги ситуацию. Но схема получилась такая... не наглядная, что даже я, находясь внутри ситуации, не поняла ничего.

– Надо переделать, – говорю я. – Так не пойдёт. Люди не поймут.

– Если захотят – разберутся.

– А зачем отсекал тех, кто не захочет? Почему сразу не сделать так, чтобы все поняли? – сержусь я.

– ЛЮДИ НЕ ИДИОТЫ, – кричит на меня капслоком партнёр.

– Слушай, у тебя какая цель? Чтобы тебя поняли или чтобы люди ребусы гадали? Если первая – приложи усилия...

Сижу прямо злюсь.

Смотрю на детей.

Катя с неслышащей девочкой – одноклассники.

Они очень похожи, только Катя светленькая, а девочка – тёмненькая.

И обе – с распущенными волосами.

Когда они синхронно качались вдвоём на соседних качелях, две макушечки, у меня почему-то щемило сердце. По сути, у них одинаковые диагнозы, просто разные пути.

Потом они вдвоём сидели на горке. И Катя пыталась обсудить с девочкой правила придуманной ею игры. Но это было бесполезно и невозможно: девочка не понимала.

Коммуникация буксовала, не строилась никак.

Как будто два ребёнка, запертых в двух разных мирах, тянутся друг к другу, но никак не совпадут.

Я так болела за них. Верила, что найдут способ понять друг друга без слов, но по факту не получалось.

– Пропусти меня, – просит Катя.

Но девочка сидит и не двигается. Катя показывает: «Про-пус-ти». Девочка отходит, пропускает Катю.

Они расходятся в разные стороны.

Нет, не получилось.

Так сложно договориться о правилах игры, когда вы говорите на разных языках. Так жалко, что не случилось контакта.

– Может, пойдём домой? – предлагаю я загрустившей дочке.

– Нет. – Катя упрямо смотрит в сторону девочки. – Я хочу научиться с ней играть.

– Тогда попробуй ещё. Только не говори ей ничего, а просто дотронься – и беги. Это будет означать: «Догоняй!»

Я отвлекаюсь на «Ватсап».

Через минуту: Катя бежит, хохочет, волосы развеваются, за ней девочка несётся, тоже смеётся.

Катя кричит сквозь хохот: «Ты вбда! Догоняй!»

Потом смотрю: уже Катя водит и догоняет девочку.

Ура! Поладили!

КТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОЧЕТ, ЧТОБЫ ЕГО ПОНЯЛИ, ВСЕГДА
НАЙДЁТ ВОЗМОЖНОСТЬ ДОГОВОРИТЬСЯ.

Даже пятилетние дети смогли! Если вас не поняли, это вы приложили недостаточно усилий, чтобы объяснить.

Делаю фотку бегущих детей и отправляю партнёру. Пишу: «Даже дети, говорящие на разных языках, смогли договориться и начать играть. Но даже детям пришлось приложить усилия».

Ту же фотку отправляю мужу: «Я отлично, потому что Кате тут хорошо!»

– Теперь ты водишь! – снова громко кричит Катя девочке. Ей кажется, что чем громче она крикнет, тем вероятнее девочка услышит.

– Кать, ты не кричи. Ты дотронься до неё. И убегай. Она поймёт, – напоминаю я.

– А, точно! Поняла.

Она дотрагивается до девочки, и они срываются с места и, хохоча, бегут к качелям.

Господи, как реветь хочется... Беспочинно.

Потому что иногда, чтобы стало хорошо, надо не орать, а просто дотронуться до человека.

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.