

Лучше. Книга-мотиватор для тех, кто ждал волшебного пинка от Вселенной

Автор:

[Ольга Савельева](#)

Лучше. Книга-мотиватор для тех, кто ждал волшебного пинка от Вселенной

Ольга Александровна Савельева

Записки российских блогеров

Как заставить себя действовать, если отчаянно хочется бездействовать? Как простить обиды, если они годами выстраивали тонкую связь с реальностью? Как решить, какой кофе сегодня пить, куда ехать, что делать, если можно просто плыть по течению? На эти и другие жизненные ежедневные вопросы вновь отвечает Ольга Савельева – популярный блогер, мотивирующий лектор и автор бестселлеров «Апельсинки», «Попутчица», «Два сапога» и «Ну ма-а-ам!». В ней собраны истории-ситуации, с которыми мы сталкиваемся каждый день и которые стимулируют нас делать ВЫБОР. Здесь вы найдете ответы на вопросы, как научиться брать на себя ответственность за свою жизнь, как осознанно относиться к себе, окружающим и миру и как быть счастливым в буднях среди борщей, плохих красок для волос, болезней детей и ремонта.

Ольга Савельева

Лучше. Книга-мотиватор для тех, кто ждал волшебного пинка от Вселенной

© Савельева О. А., текст, 2019

© Шавикова Е. Д., иллюстрации, 2019

© Шварц Е. Д., иллюстрация на обложке, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

* * *

Искусство быть счастливым

Хороший год, или Как я научилась принимать неудачи, отказалась от романтических комедий и перестала откладывать жизнь «на потом»

Хелен Расселл, автор бестселлера «Хюгге, или Уютное счастье по-датски», провела несколько лет в Дании и раскрыла секреты самой счастливой в мире страны. Но пришло время возвращаться домой. Как и многие из нас, Хелен боится перемен. Поэтому она решила провести эксперимент. Целый год она будет пробовать что-то новое в каждой сфере жизни. От романтики до отношения к собственному телу, деньгам и работе. Хелен ищет плюсы, которых не замечала раньше, исследует, что делает людей успешными, и вместе с нами проходит уроки, которые наполняют каждый день радостью.

Искры радости. Простая счастливая жизнь в окружении любимых вещей

Настоящая жизнь начинается только после того, как вы приведете в порядок свой дом. Мари Кондо – известный во всем мире японский консультант по наведению порядка и автор абсолютного бестселлера «Магическая уборка» ? представляет свою вторую книгу. Вас ждут пошаговые инструкции в картинках: как складывать одежду, как организовать вещи в шкафах и комодах, и как почувствовать радости жизни в окружении любимых людей и вещей.

Теория невероятности. Как мечтать, чтобы сбывалось, как планировать, чтобы достигалось

Никакой магии. Только здравый смысл, психология и чуть-чуть веры в чудеса. Книга Татьяны Мужичкиной – известного психолога, тренера и телеведущей – раскрывает механизмы исполнения желаний. Она предлагает до изящного простую технологию превращения «хочу» в «имею». Без аффирмаций, визуализаций и танцев с бубном. Зато почти со стопроцентной гарантией, что задуманное сбудется. Главное – быть последовательным и оперативно реагировать на счастливые возможности, которые подкидывает судьба.

Порядок снаружи, спокойствие внутри. Легкий путь к гармонии

Гретхен Рубин не понаслышке знает, что создание порядка может сделать нашу жизнь счастливее, продуктивнее и приятнее. Но не для каждого подойдут универсальные решения, ведь у всех свои представления о том, что такое порядок и уют. В этой книге Гретхен Рубин собрала более 100 советов и хитростей по наведению порядка дома и в жизни, а также рассказала о том, как скорректировать подход к уборке, чтобы выполнять ее было гораздо легче.

Введение

Когда я была маленькой, я училась у бабушки мудрости.

– Прежде чем начать какое-то дело, – говорила бабушка, – подумай: не станет ли от этого кому-нибудь хуже...

То есть главная мотивация бабушки по жизни была такая: только бы хуже не стало.

Мой любимый, очень мудрый анекдот про мотивацию звучит так.

Приговорили к смертной казни мужика. А мужик очень больших размеров, не помещается на электрический стул. Чтобы привести приговор в исполнение, его сажают на жесткую диету: хлеб, овощи, вода. Мужик месяц ест скудно – и не сбросил ни грамма. Наоборот – набрал. Тогда из его рациона убирают хлеб. Еще месяц кормят морковью да водой – а он не худеет. Да что ж такое! Тогда идут на отчаянные меры: сажают мужика на одну воду. Время идет – а вес у мужика

стоит.

– Как же так? – кричит рассерженный судья, топая ногами. – Почему? Почему ты не худеешь?

А мужик отвечает, подмигнув:

– Мотивации нет, мистер.

Во-о-от. Для тех, у кого та же проблема, написана эта книга. Она про мотивацию. Мотивацию любить, работать, творить, жить...

Надеюсь, вам хватит мотивации дочитать до заключения, потому что разгадка главного ребуса этой книги будет там.

Я не знаю, понравится ли вам эта книга, но, помня о бабушкиных заветах, обещаю одно: вам точно не будет хуже.

Будет только ЛУЧШЕ!

Аэропорт

Я опаздывала в аэропорт.

В городе, где я находилась, проходил масштабный международный саммит. Президенты нескольких стран со своими делегациями прилетели обсуждать глобальные стратегические вопросы, в городе перекрыли трассы, в том числе и ту, что вела к аэропорту. Возникла реальная вероятность, что я опоздаю на рейс: даже если бежать бегом со своим чемоданом, можно не успеть.

Я сидела в такси, заблокированная в пробке из таких же машин, и злилась на президентов, прилетевших на саммит. Нашли время!

Я понимаю, что их работа важнее моей по степени ответственности, но с другой стороны... Вот передо мной в пробке целый автобус с людьми, и каждый этот человек занят делом. Кто-то печет хлеб, кто-то чинит машины, кто-то нянчит детей, кто-то пишет картины. Эти люди могли бы делать все это, если бы не стали заложниками ситуации и не находились в плену у чужого статуса.

Я не успела додумать свою мысль: трассу открыли, мы резво помчались к аэропорту и... успели. Я прошла регистрацию, паспортный контроль, села у выхода на посадку.

Люди вокруг обсуждали саммит, сплетничали о президентах, которые – представляете, у друга брат там работает, он сам видел! – прилетели каждый со своими запасами вина из личных винных погребов, обсуждали мигалки, с которыми носились по городу юркие кортежи, и смеялись над подозрительными дяденьками в пиджаках, которые, нарочито изображая беззаботность, гуляли по городу во время мероприятия.

– Улететь бы, а то президенты эти сейчас разлетаются тоже, могут закрыть нам небо... – сказал мой сосед.

– Улетим, – уверенно ответила я.

Я летела транзитом, и мне категорически нельзя было опаздывать, потому что тогда доминошками рушилась вся схема полета.

Объявили посадку. Нас повезли на автобусах к самолету, посадили на борт. Я отписала мужу, что все в порядке, и приготовилась к взлету. Мы почти вырулили на взлетку, как вдруг... Самолет развернулся и поехал в депо. Нас пришвартовали, пригнали трап и стали высаживать. По громкой связи объявили: «Приносим извинения, вылет задерживается по техническим причинам».

– За идиотов нас держат, – пробормотал мой сосед. – Всем понятно, что это за технические причины. Просто провожают какую-то шишку.

Я была напугана перспективой сорванного полета. Нас привезли обратно в зал ожидания. Объявили, что задержка часа на два. Внутри меня бурлила злость.

Я видела в окно большой правительственный борт, который гордо разогнался по взлетке...

«Это все из-за него», – подумала я, испепеляя его взглядом.

Я допускаю, что работа, скажем, пекаря не такая важная, как работа президента. Но я посчитала, что в нашем самолете около двух сотен мест. То есть президент какой-то страны взял и отнял у двух сотен людей по два часа. А это – 400 часов. Если разделить 400 часов на количество суток, то получится больше двух недель. Стоит ли час даже самой ответственной в мире работы двух недель чужих работ? Сколько хлеба можно испечь за две недели? В совокупности, я думаю, очень много... Эти мысли разозлили меня не на шутку.

Три самые большие ценности в современном мире – это время, деньги и мобильность.

У нас отобрали фактически сразу три этих фактора: время потеряно, транзит сорван (а значит, придется доплачивать за новый билет), мобильность заблокирована. Я раззадорила себя этими мыслями, вырастила их до уровня полноценного гнева. Мне было важно успеть на пересадку, а тут из-за какого-то...

Я поймала себя на том, что не могу справиться с раздражением, внутри просто бурлит лавина от несправедливости. Мудрецы говорят, что каждый встреченный на вашем пути человек – это ваш учитель. И хороший, и плохой, и добрый, и злой, и тот, кто дал вам что-то, и тот, кто что-то у вас украл.

Нужно учиться благодарить мир и Вселенную за этих учителей и воспитывать в себе благодарность даже к врагам или недоброжелателям. В этой ситуации я должна, выходит, как-то откопать в себе благодарность к этому президенту, из-за которого у нас задержка рейса, и сказать Вселенной спасибо за все, что случилось.

Я тщетно ищу в себе этот дзен. Ну же... ну... Выдыхаю. Наверное, я должна чему-то важному научиться. Смирению, например. Принятию. Терпению. Внутреннему знанию, что этот мир мне не подконтролен. Мой контроль над ситуацией –

просто иллюзия.

Спасибо, Вселенная, что напомнила. А то я заигралась что-то в деловую женщину, у которой «все схвачено». Ничего на самом деле не схвачено, вот абсолютно. И я правда благодарна, что мне постоянно напоминают о моей роли. Как бы говорят: да, ты можешь быть первой скрипкой в этом оркестре, но дирижером тебе не стать...

Я заказала чашку кофе в кафе и улыбнулась, когда мне корицей нарисовали на пенке сердечко.

«Спасибо», – искренне сказала я официанту.

«Спасибо», – искренне сказала я Вселенной.

Я восстановила внутреннюю гармонию. Прибралась внутри, вычистила из души гнев и злость. Это деструктивные чувства, они отравляют атмосферу внутри своим ядом, а я хочу, чтобы там жила гармония. Через два часа нас снова повезли на посадку. Я увидела, что самолет совсем другой.

– А что, борт заменили? – спросила я у сотрудника аэропорта, стоящего у трапа.

– Да. Прошлый борт был не вполне исправен, хорошо, что пилоты заметили это заранее и не допустили взлета. Вернулись. Починить не смогли и решили заменить. Безопасность превыше всего...

«Ничего себе! – подумала я. – Вон какие чудеса творит благодарность!»

Выходит, Вселенная просто спасла нам жизни, ведь мы чуть не полетели на неисправном борте, и неизвестно, чем этот полет мог бы закончиться. А пилоты все сделали правильно, рассудив, что лучше мы все потеряем два часа, чем жизнь.

А тот злополучный правительственный борт был вообще ни при чем, он просто взлетал ввысь, не подозревая, сколько людей вот так на пустом месте его проклинаят, провожая взглядом.

А в слове «спасибо» прячется глагол «спас», который сегодня, возможно, спас жизни двух сотен людей. Сколько хлеба они теперь испекут, сколько машин починят, сколько детей вырастят, картин нарисуют... Ведь можно посмотреть на эту ситуацию как на внезапный дополнительный день рождения!

Мы вырулили на взлетку второй раз и шустро взлетели. Если я потороплюсь после приземления, возможно, успею на пересадку.

В каждом поступке Вселенной зашифрована мудрость. Если подобрать ключ к этому шифру, Вселенная всегда нашепчет вам на ушко формулу счастья.

Да, дирижером своей судьбы нам не стать, но мы можем выучить и чаще использовать в жизни главные семь ноток самой красивой и важной мелодии на свете, мелодии благодарности: спасибо!

Биеннале

Однажды мы с детьми сдали плановые анализы. Сдавать ходили утром. Светило солнце. Пели птицы. Не погода, а обещание счастья. Я вела за руки своих детей и ощущала себя хорошей матерью, красивой женщиной, влюбленным в жизнь человеком.

При этом у меня на день были большие планы, и я озаботилась тем, чтобы быстрее закончить с поликлиникой, отвести детей в садик и школу, чтобы побежать дальше, по плану дня...

В обед пришли первые результаты: анализы дочки сигнализировали о гадости. Яростное отсутствие нормы. Самое страшное, что это было бессимптомно: улыбающийся ребенок, внутри которого живет нечто страшное.

Например, анализ мочи показал эритроциты, которых быть не должно. Анализ крови – моноциты, которых больше нормы, и нейтрофилы, которых меньше нормы.

Этот факт может означать огромный диапазон проблем – от обычного цистита до чего-то злокачественного. Это было страшно. Судорожно захотелось определенности. Но определенность – после дополнительных анализов.

Мой день сошел с рельсов. Солнце погасло. Не погода – а жаркое липкое марево. Ничего не получалось. Встречи кубарем покатались по расписанию и рассыпались по неделе.

Я записала дочку на все возможные обследования в ближайшие даты. Оставалось ждать. Я была раздражена, но изображала, что все нормально. Это сложная актерская игра в театре одного актера.

Люди вокруг не подозревают, что они зрители в этой пьесе. Я улыбаюсь соседям, поддерживаю вежливый разговор с заказчиком, отвечаю на срочные письма. При этом больше всего на свете мне хочется заорать: «Оставьте меня в покое! Можно я побуду одна?!» и разрешить себе такой соблазн – поплакать в одиночестве.

Я забрала детей и стала на них просто смотреть. Мне хотелось дожить этот день в подконтрольности ситуации. Но что-то пошло не так. То, что всегда меня умиляло в моих детях, вдруг стало тяготить, даже раздражать.

Дочка Катя, кокетка, любит долго и придирчиво выбирать наряды. Может нарядиться в платье, а потом три раза поменять до выхода из дома. Обычно я подыгрываю ей, шучу и смеюсь, а тут, когда она, выбрав юбку к кофточке, вдруг передумала, стоя, обутая, у выхода, я вдруг ледяным голосом прикрикнула на нее, мол, не занимайся ерундой, и малышка аж расплакалась.

«Прекрасно. Ты довела до слез заболевшую дочь. Очень мило, просто «Оскар» за лучшую мать...» – я жутко разозлилась на себя.

Умом я понимала, что это прорывается моя истерика, но взять это состояние под контроль не получалось. Паника просачивалась в мысли. Я честно пыталась отвлечься. Слушала урок английского и варила обед. Паника ставила подножку стройной последовательности мыслей, и они кубарем катились вниз, а потом паника вкрадчиво ставила ультиматум: ты будешь думать только о своих страхах.

Я и думала только о них – о своих страхах. О худшем развитии событий. Отметала от себя эти мысли, боясь напорочить плохое, но они снова магнитились ко мне.

Я совершала какие-то необъяснимые, импульсивные ошибки. Отменила логопеда и даже не смогла объяснить, зачем и по какой причине; поехала в поликлинику узнать расписание, вместо того чтобы просто позвонить; скормила дочери три витаминки, при норме – одна (но мне хотелось зарядить ее дополнительным иммунитетом), купила еще одну упаковку препарата, который точно был в моей аптечке, просто так, чтобы не бездействовать.

Бездействие – невыносимо. Оно меня убивает. Мне хочется куда-то бежать и что-то решать. А сидеть и ждать – это, как говорит мой муж, «замените расстрелом».

Я ощущала себя человеком, прыгнувшим с трамплина, и сердце норовит выпрыгнуть, и я лечу в ожидании приземления и все никак не приземляюсь...

Я проверила почту. Увидела письмо от подруги Тани с названием «я лузер». Таня много месяцев лежит в больнице со своей годовалой дочкой. У дочки сложносочиненная болезнь: перепутаны ноты в ДНК, не функционируют почки, нужны диализ и замена, а еще пристальное наблюдение врачей.

Жизнь в больнице однообразна, Таня, чтобы отвлечься, смотрит в интернете всякие тренинги про саморазвитие. Я их называю: «Встань и иди!»

В принципе они все об этом. Ползи к цели, иди к цели, лежи в сторону цели. Кто ты в этой жизни? Посмотри на себя в зеркало!

Таня послушно подходит к зеркалу, а там женщина, замученная обстоятельствами. В больничном халате, на простыне с печатями больницы. Без грамма косметики, сальные волосы, потухшие глаза.

Тень, а не человек. А ведь она рисовать мечтала. Выставку свою. «Биеннале». Красивое слово. Из какой-то иной, не Таниной, жизни. Пока у Тани другая выставка. Больничных выписок дочери. И в этом биеннале она тонет уже почти год.

Таня подслушала модных тренеров и поняла: она лузер. Кто ты? Никто. Чего ты добился? Ничего. Таня заплакала и написала мне письмо. В письме был надрыв.

«Я совсем сумасшедшая, – писала Таня. – У меня был нервный срыв на днях. Я закричала на женщину, которая продавала мне яблоки. Она немного обвесила меня, и я заметила. И вот я из-за этих яблок... Я кричала, а потом смеялась, а потом ревела.

Наверное, все, на что я способна к 30 годам, это купить яблоки, и то не без скандала... Что обо мне подумают люди?»

И вот это письмо я получаю в тот день, когда сама не живу, а барахтаюсь в невесомости, жду анализов. Моя определенность наступит через пару дней, а Таня свою ждет уже больше года. Четыре сотни дней жизнь стоит на паузе... Как она не сошла с ума?

Я пишу ответ Тане.

Знаешь, милая, бывают ситуации, когда лучший результат – это суметь просто прожить этот день, утрамбованный болью. Просто проползти его насквозь, пригнув голову к земле под обстрелом ударов судьбы.

Просто продышать его при разреженном кислороде, просто суметь добраться до следующих суток, просто пережить эти бешеные перегрузки психики в невесомости непоставленных диагнозов. У каждого внутри своя война, неочевидная чужому глазу. Она может быть смертельно токсична для ее носителя.

Вот у тебя, Таня, так и есть. Какие еще могут быть результаты, Таня, кроме жизни твоей дочери, которую ты отвоевал у смерти? Диссертации, картины, деньги, путешествия, выставки?

Ты, Таня, – кошка. Ты умираешь и воскресаешь по девять раз на дню от страха за свою дочь. Благодаря тебе и твоей непроигранной войне твоя дочь жива. И это самое крутое в твоей жизни биеннале.

И твои срывы, истерики, слезы – это перегрузки. Организм перекормлен стрессом, он отказывается вести себя хорошо и имеет на это полное право. Ты живешь на пределе возможностей, тащишь на себе ответственность больше собственного веса без выходных и проходных много месяцев.

Бросай смотреть эти тренинги.

Никто из тренеров не ведет прямой эфир из колодца беды, в темноте которого ты живешь. Они говорят людям: «Встань и иди!» – и ты тоже хочешь встать и пойти, только тебе сначала надо выбраться из колодца. И ты карабкаешься вверх, к солнцу, сдирая ногти.

И если бы все зависело от тебя, ты была бы уже наверху... Но болезнь и неопределенность корректируют твой курс как им удобно. А ты не сдаешься и упрямо ползешь туда, где – ты веришь – живет солнце. Что о тебе подумают люди?

Те, кто осудят, не твои люди. Не думай о них. Каждый раз, когда человек рядом со мной ведет себя неадекватно и мне хочется жестко ответить ему, открыв конфликт, я вспоминаю о том, что, возможно, прямо сейчас он в пропасти отчаяния, атакован страхами, закован в бессилие, взят в плен обстоятельств, бьется из последних сил в бою, который может стать последним, а его поведение – это игра в своем собственном МХАТе, игра в человека, у которого все нормально. И я как бы внутренне прощаю его, хоть он и не просит прощения. Я вспоминаю о его праве не оправдывать мои ожидания.

Вот такие люди – твои. Те, кто поймет. Обнимет. Поддержит. Купит яблок. Протянет воды. Поцелует в макушку. Даст поспать. И такие люди обязательно есть рядом.

На следующий день я получила определенность: дообследовала дочь, поняла, в чем проблема и кто враг. Враг – будничная диагностика, вполне излечимый за месяц-два.

Страшное исключили, стратегию лечения разработали. Я обрадовалась. Снова стала дышать, не замечая вдохов и выдохов.

Я боялась без остановки трое суток – и очень устала бояться... А Таня боится без остановки уже год... Даже подумать страшно.

Я пойду в магазин и куплю самые яркие акварели, кисти, альбомы и что там еще. И вышлю все это Тане.

Пусть прямо там, в больнице, между процедурами, начинает готовиться к своей биеннале. Когда в колодце беды не видно общего солнца, можно для начала нарисовать свое собственное...

Блендер

Однажды, когда у нас дома в самом разгаре был ремонт и я готовила в мультиварках, стоящих на табуретках, я задумала сварить детям крем-суп. При варке крем-супов необходим блендер, чтобы измельчить ингредиенты до однородности. Я знала, что у меня есть блендер, даже два. Но найти их в сотне коробок не представлялось возможным. Я подумала и сварила куриную лапшу, потому что для нее не нужен блендер.

Когда я в составе еще десятка студентов-волонтеров пришла в Министерство образования на подработку – организовывать молодежный форум, – наш главный «вожатый», директор волонтерского штаба, сказал гениальное:

– Вас много, а я один. И если я буду отвлекаться на постоянно возникающие у вас вопросы, я не смогу сосредоточиться на основной работе. Поэтому возьмите блокнотик, ходите и записывайте туда все возникающие в течение дня вопросы. На те, которые к вечеру еще будут актуальны, я отвечу за полчаса до конца рабочего дня на ежедневной планерке.

Я так и сделала. Завела блокнотик для вопросов. Удивительно, но к концу дня вопросов и правда не оставалось. То есть рабочие ситуации рождали эти вопросы (я записывала), а потом раз – и натыкаешься на ответ (я вычеркивала).

Этим принципом я руководствуюсь теперь по жизни. Если возникает какой-то нерешенный жизненный вопрос, я его записываю на подкорку памяти, а потом к его пазлу обязательно находится кусочек с ответом.

Однажды я ехала в одном купе с попутчиком. Я не верю в случайных людей, верю, что каждый нам послан зачем-то. Даже тот, кто просто прошел мимо и толкнул вас плечом. Вот он тоже зачем-то. Например, чтобы протестировать уровень внутренней гармонии и терпимости.

Мужчина в купе хотел философствовать, я хотела спать.

– Женщина – это яблоня. Мужчина – это яблоко. Он свободен только тогда, когда, оторвавшись от ветки, летит вниз, – сказал мне попутчик.

– Вау! – ответила я.

Я люблю интересные образы, и этот – явно интересный. Только у меня была вторая бессонная ночь подряд, и я доживала тот день улитонькой, мимо которой проносятся люди, поезда, события, а она, боясь встряхнуть набитой усталостью головой, медленно идет вперед, чтобы не расплескать остатки сил. Поэтому я включила «Скарлетт» и решила: «Подумаю об этом завтра». Но фразу записала, забетонировала в памяти.

Вчера мы вернулись с сыном домой с каникул. Завтра я с дочерью вылетаю на море. Это лето мы с мужем проводим врозь – так сложились обстоятельства – и очень скучаем.

– Как тебе живется, свободный мужчина? – подколола я мужа, обнаружив на полке залежи дошираков.

– О-о-о, на работе, на даче и дома столько дел, что даже готовить абсолютно некогда. Я ни минуты не ощущаю себя свободным, всегда занят по макушку, – ответил муж.

И вдруг я прямо вспомнила того мужика и ту его фразу про яблоко, которое свободно в полете. Он имел в виду под свободой полет в невесомости, в никому не принадлежащих. А когда ты кому-то нужен, то несвободен, ибо связан ниточками марионеточных обязательств. Потому что надо взять справку для лагеря сына, оплатить коммуналку, починить колесико на кровати дочери, перевесить шторы.

Обязательства и есть любовь, потому что любовь – это действия.

Я ощущаю себя яблоней, а мужа – наливным яблочком. И ощущаю, как сильно мы несвободны друг от друга, даже находясь на разных концах планеты. Но в этой несвободе, в этих непрекращающихся обязательствах – самое большое счастье. Потому что моя свобода – это свобода выбирать свою жизнь. Хлопотную, светливую, сложную, самую-самую лучшую. Сварю мужу перед отъездом его любимый крем-суп. А нет, не сварю. Мы так и не закончили еще ремонт, и блендер все еще погребен где-то в будущей гостиной в одной из коробок.

Иногда мне хочется надавать за это мужу, разозлиться и пилить-пилить-пилить ему нервы, но потом я вспоминаю, что никого не пилю. Я – выбираю.

Я выбираю этого мужчину с его вечной занятостью и неумением сделать быстро (он умеет только долго и обстоятельно). Я могу его не выбирать и просто уйти, обидевшись на то, что он никак не доделает мне кухню. Я могу выбрать ссору, злость, наезды и ультиматумы. А я выбираю спокойствие. И юмор.

– Хотела сварить твой любимый рыбный крем-суп, – говорю я мужу.

– О, класс.

– Но блендер так и не распакован. И где он – непонятно. Поэтому не сварю.

Муж молчит. Он все понял. Понял намек и натяжение ниточки обязательств с надписью «ремонт».

– Знаешь, ради крем-супа я готов даже на ремонт, – отвечает он, и мы смеемся.

Мы выбираем понимание и принятие особенностей друг друга. Мы выбираем свободу зависеть друг от друга и находить в этом свой кайф. И на сегодня мы выбираем... борщ.

Ответы всегда внутри. Просто там редко бывает идеальный порядок. А если вы не далай-лама, то почти никогда. Не бойтесь реестра жизненных вопросов. Вся жизнь – это поиск ответов в хаосе бытия. А мой хаос я не променяю ни на что другое, потому что он так сладко пахнет яблоками...

Будет

Посвящается Н. С.

Лиз смотрела в окно, куталась в халат. Халат был больничный, застиранный так сильно, что рисунок казался абстракцией. В ее палате было четыре кровати, но из пациентов – она одна. Три другие, пустые, незастеленные, были сдвинуты к стене.

Лиз стояла почти пять часов, опираясь на подоконник. Лбом приникла к окну. Сидеть ей нельзя. Спать не хотелось. Лежать, глядя в потолок, – глупо. А тут, за окном, протекает чья-то жизнь. По коридорам роддома ходили медсестры, возили медикаменты, бутылочки со смесью и новорожденных детей на кормление. Слышимость была отличная, будто стен и дверей не было и в помине.

Мимо ее палаты проехала специальная тележка-кювез с прозрачными стенками. В таких возят младенцев. Проехала, не останавливаясь, потому что там нет никого для Лиз.

Ей туго перевязали грудь эластичными бинтами. «Можно еще потом пеленками», – подсказала нянечка, взявшая над Лиз шефство. Все эти манипуляции – чтобы остановить будущую лактацию.

Организм произвел на свет младенца и готовился его кормить. Грудь набухла молозивом. Как объяснить организму, что не надо, что все зря? Что живой ребенок, который рос внутри него, больше не живой и не хочет молока?

Лиз не плакала, и это было страшно. Гораздо естественней в этой ситуации были бы истерики и выдранные волосы, а не вот этот стойкий оловянный солдатик у окна.

К ней заглядывала сердобольная нянечка.

- Не поела? - сердилась она, увидев нетронутый завтрак, тарелку с кашей. - Тебе нужны силы!

Чтобы поесть, тоже нужны силы. И желание. Еда - это топливо для жизни. Женщина, у которой только что в родах умер ребенок, не хочет жить. Ей не нужно топливо.

Лиз молчит. Эта палата с пустыми кроватями - немножко она: одинокая и пустая. И все незастеленные чувства просто сдвинуты к стене. Еще вчера в Лиз жил человек, а сегодня - в ней нет человека. Во всех смыслах нет. Ребенка нет и ее нет. Он как будто ушел и забрал Лиз с собой.

- Тебе нужно расхаживаться, - сказал ей врач на осмотре. Он осматривал не Лиз, а ее тело родившей женщины. В глаза не смотрел, потому что там были пустота и обрушившаяся жизнь. А у врача - другие пациенты, ему некогда нырять в каждую роженицу и восстанавливать рухнувшие судьбы своим участием. Он гинеколог, он следит за давлением и лейкоцитами. А треснувшие души с отвалившимся будущим - не его специализация.

У Лиз затекли ноги от долгого стояния. В них застоялась кровь. И душа у Лиз затекла. В ней застоялась боль. Лиз стала ходить по коридору, другие роженицы ее сторонились. Лиз воплощала самое страшное, что может случиться с матерью, а новоиспеченные мамы особенно впечатлительны. При виде Лиз они прятались по палатам.

Наверное, это было не очень правильно по-человечески. Надо подойти и что-то поддерживающее сказать. Но что, что тут скажешь?

- Ничего, - поддержала одна медсестра. - Ты молодая, еще родишь.

Будто Лиз разбила чашку из дорогого сервиза, а не... Лиз 20 лет. Детство только захлопнулось, обменяв беззаботность на ответственность. Лиз стучалась в эту дверь, осознавая необратимость жизни. Ответственность - ноша тяжелая. Лиз растерянно стояла на дороге, согнувшись под ее тяжестью, и тут появился он. Он был сильно старше.

Принято считать, что те, кто старше, надежнее и мудрее. Лиз показалось, что он готов помочь ей нести ее ответственность. Она с готовностью пошла в его объятия. Но это было ошибкой. В беременность стало особенно очевидно, что возраст - это характеристика, совсем не характеризующая человека. Его инфантильность сочилась сквозь цифры в паспорте.

Инфантильность - это когда ты вырос физически, а ментально застрял в детстве. Успел заскочить в него, пока не захлопнулось. И сидишь там, за дверью, радуясь, что при тебе осталась твоя беззаботность, пока девочка твоя беременеет и, беременная, ищет деньги на еду.

В роддом он не пришел и даже не узнал, что у него как не было сына, так и не будет.

Лиз всегда любила быть другой: отличаться, быть не как все. Например, в классе у них было три Елизаветы, и она сразу придумала, что она будет Лиз. Это так необычно звучит: модно, по-европейски и недосказанно. И вот даже здесь она не как все. В роддоме без новорожденного...

Рыжеволосая женщина в дырявом халате подошла очень тихо, Лиз даже вздрогнула.

- Как зовут тебя? - спросила она.

- Лиз.

- Лиза?

– Лиз.

– Ну, меня тогда Люд, – засмеялась женщина. – Пойдем покурим, Лиз?

– Это роддом, – напомнила Лиз.

– Я тебя умоляю. Можно в общем туалете, но там дергают постоянно. Можно в душевой, в форточку у раздевалки. Идешь?

Лиз пошла за ней, хотя не курила. Люда по-хозяйски открыла высокую форточку, встала на скамейку, чтобы выдувать дым в окно. Протянула сигарету Лиз.

– На, затянись хоть...

– Я не курю.

– Не кури. Затянись. Сейчас можно. Нервы полирнет.

Лиз покорно затянулась и с непривычки закашлялась.

– Ну куда столько. Чуток, говорю ж...

Лиз поморщилась, затянулась еще раз. Во рту стало горько, а внутри – тепло.

– Мне муж сигареты передает через окно, на веревке. А то тут нянька строгая на приемке, обыскивает. Гестапо, а не роддом.

Лиз молчала. Она как-то разучилась поддерживать беседы. Все слова поблекли, стали пустыми.

Как-то раз она купила полкило грецких орехов. Несла их в целлофановом пакете. Пришла домой, расколола, а там почти все они – пустые. Вот ее разговор сегодня – это тот целлофановый пакет с орехами.

– Муж ходит с сыновьями гулять и забрасывает мне курево. Им все равно, где гулять. А мы живем тут недалеко, через два дома.

Лиз молчала, рассматривала Люду. Ей было явно за сорок. На лице – морщинки и веснушки. Веснушки прячутся в морщинки, и наоборот.

– Тебе сколько, 20 есть? – спросила Люда.

Лиз кивнула. Люда кивнула в ответ, вздохнула, глубоко затаилась...

– Позвать тебя, когда я опять курить пойду? – спросила Люда. – Я редко курю, ты не думай. Сигаретка в день.

Лиз пожала плечами. Она не знает. Она больше не понимает себя. Организм бастует, отказывается идентифицировать желания. Лиз и Люда вышли из душевой и отправились в разные стороны, как незнакомые люди. Медсестра везла кювез с младенцами мамам на кормление. Дети были туго запеленаты и дружно кричали, предвкушая еду. Лиз прошла мимо, ускорив шаг. Почти побежала к своей палате в конце коридора, зашла и захлопнула дверь.

Там, за дверью, ее неслучившееся счастье, здесь, в палате, – ее новая реальность. Лиз заняла пост у окна. Дети затихли, кушали мамино молочко. Лиз почувствовала, как внутри ее груди зудит и ноет и как влага смачивает бинты.

Лиз заплакала впервые после родов. Подумала: «Вот бы душу можно было так же туго перебинтовать...»

Вдруг дверь ее палаты скрипнула и открылась. Лиз не обернулась: нянечка, наверное. Опять со своей кашей.

– Возьми ее!

За спиной у Лиз стояла Люда, держала на руках младенца, рыжеволосого, как она сама. Люда подошла к Лиз впритык, протянула ребенка.

– Возьми ее.

Лиз помотала головой.

– Возьми! – Люда впихнула дочь в руки Лиз. – Возьми и держи.

Лиз не умела держать правильно. Она трепетно и неумело обняла двумя руками запеленатого младенца, прижимала его к себе, плакала и мотала головой. Рыжеволосая малышка с интересом рассматривала Лиз.

– Когда мне было 20, я родила первого сына, – сказала Люда. – Он родился мертвым. Я думала, что я умерла вместе с ним. Но я не умерла. Жизнь продолжается. Каждый день. Сейчас у меня два здоровых сына и вот дочь... Посмотри на нее.

Лиз рыдала, всхрипывала так нежно, по-девчоночьи. Пыталась вытирать слезы плечом, но не получалось.

– Посмотри на нее, посмотри. Потерпи, девочка. У тебя тоже такая будет...

Лиз вернула малышку маме. Люда прижала дочку к груди, та заплакала, захотела добавки. Люда вышла из палаты, пошла к себе... Лиз вытерла слезы. Посмотрела в окно. Там текла чья-то жизнь.

«Будет» – Лиз примерила на себя глагол в будущем времени и кивнула, согласилась с ним. Взяла тарелку с остывшей кашей и стала есть. Еда – это топливо для жизни...

* * *

Лиз сейчас абсолютно счастлива в браке, живет в Италии. На момент выхода книги ее дочери было два с половиной года. Дочка родилась спустя 14 лет после событий, описанных в рассказе.

Бы

Мы с детства боимся ошибок. Ошибки – это то, за что ставят двойки, за что не прощают, высмеивают. Совершенно нормальная жизненная стратегия при таком раскладе – бояться ошибок, не делать их, мимикрируя под идеальность, а если сделал – прятать и скрывать.

Однажды, лет 7–8 назад, я написала пост. Там был скрин нашей с мужем переписки, где мы обсуждаем полную женщину (лица ее не видно). Очень полную женщину в электричке. Она весила килограмм 150, а может, больше.

Даже не обсуждаем, а как бы высмеиваем. Ну, не высмеиваем, но ерничаем уж точно. Я помню фразу из того поста, что «если я стану такой, муж, пристрели меня». Я тогда была стройняшка без особых усилий с моей стороны, и мне казался смешным и уместным мой юмор.

В своих постах я иногда писала о полных женщинах, смело называя их рульками. Я нравилась себе, стройная, умная (мне так казалось), острая на язык.

Шли годы, я выросла, мудрела, обростала опытом. За эти годы я узнала, что такое толерантность. Я узнала, что расстройство пищевого поведения – это болезнь. Я не понаслышке узнала, что бывает с организмом, если ты вынуждена пить гормоны, что бодипозитив – это не когда «круто быть толстым», а когда «мое тело – это мое дело, и оно больше никого не касается».

За эти годы я поправилась на 15 килограммов и сама стала рулькой. Оглядываясь на свои посты из прошлого, я ужасаюсь и думаю: неужели это я? Но это я. Это мое прошлое, мои мысли, мое мировосприятие. Оно кардинально изменилось за эти годы, развернулось вспять, стало другим, трепетным, нежным, уважительным, осознанным.

Но это сегодня. А тогда оно было острым, язвительным, безжалостным, полыхающим юношеским максимализмом. Я была молода, направо и налево нарушала границы других людей. Сейчас я знаю: ваше мнение – это длинный шест. И вы идете в толпе людей, у которых тоже есть мнение. Так вот очень важно, как вы его несете, это свое мнение. Правильно нести его вертикально. Тогда все видят, что у вас есть мнение и какое оно, но оно никого не колет, не

задевает и не толкает. А если вы несете его горизонтально, то при каждом повороте сбиваете людей, лупите и колете.

А некоторые вообще собираются в стаи и закалывают копьями своих бесценных мнений того, кто посмел пойти своим мнением вразрез с их мировосприятием.

Важно научиться ходить со своим мнением среди других людей грамотно, а иначе не удивляйтесь, что рано или поздно ваше мнение сломают об коленку или вам же и прилетит по темечку вашим же мнением.

Я живу в публичном пространстве. Душа нараспашку. Ко мне пришли люди, не прощающие ошибок. Пришли и стали казнить. Они тыкали в меня старыми постами. Что ж ты вчера пишешь одно, а сегодня другое? Высмеивали: мужу пора тебя пристрелить. Дразнили: ты теперь сама рулька. Наезжали: тебе не стыдно? Клеймили: ах ты лицемерка.

Вероятно, эти люди не совершают ошибок, раз так отчаянно казнят за чужие. Ведь исключительно мироточащие личности могут себе позволить такую степень уничижающей категоричности.

Или... Или это бумеранг? Кто мне это пишет? Молодые и глупые, как я когда-то, уверенные в собственной непогрешимости?

Я не выдержала натиска, давления, кибербуллинга, не выдержала травли прошлым. От страха я побежала заметать свои ошибки под коврик, прятать, удалять эти посты, полные нетолерантности.

«Нет-нет, что вы, что вы, я родилась сразу взрослая, я никогда не думала глупости, это была не я», – как бы говорила я своими действиями.

Я делала это в какой-то латентной панике, не осознавала, что... предаю себя. Это мое прошлое, мои ошибки, а я отрекаюсь от них. Но они часть меня. Моя ступенька к будущей взрослости, без которой разрушится к черту вся лестница.

Это тоже я. Молодая, глупая, категоричная, максимально некорректная, царапающая людей своей прямолинейностью, кичащаяся своей правдой, ни на

секунду не допускающая, что могу ошибаться...

Ошибки становятся ошибками, вызревая на солнце времени. В момент их совершения они просто события, просто решения, просто мысли. Единственно возможные исходя из миллиона факторов. Ошибки становятся ошибками только через призму бутылочного стекла их последствий. Они всегда окутаны сослагательным наклонением, спотыкаются о частицы «бы»: ах, если бы...

Летом я учила английский погружением. Приехала туда, где никто не говорит по-русски, и учила. Так вот основной принцип обучения был такой: не бойся ошибаться – говори. Да, твой язык несовершенный, но он и не станет совершенным, особенно в теории, если ты не начнешь говорить на нем.

Just talk. Просто говори. Теряй предлоги, рассыпай артикли, путай времена, только не молчи. Но есть те, кто молчат. Они в чуриках. Молчание надежно спасает их от ошибок. И от английского заодно спасает. А есть те, кто говорят, не переставая: ужасное произношение, сломанная грамматика, никакой структуры. Но вдруг – о, чудо! – тебя все равно понимают! С твоим исковерканным, искаженным ошибками языком! Помните, как в известном фильме: счастье – когда тебя понимают.

Мьюки из Японии, отвечая на вопрос, как долго она уже учит английский, отвечает:

– 50 years.

50 лет?!

Самой Мьюки на вид лет 30. Ну, 35. Все озадачены. Как это возможно?

– Oh-oh! No! 50 days, not years! – вдруг поправляет саму себя Мьюки.

50 дней. Не лет – дней! И сразу радость понимания в глазах одноклассников, все хлопают, говорят комплименты. Никто не смеется. Никто. Наоборот, в ответ на ошибку человек получает волну внимания и поддержки:

– Вы так выглядите прекрасно, совсем не на 50...

- Вы чудо!

- Спасибо, что рассмешили!

- Я уж подумал, что английский не для вас, рад, что ошибся...

Главное, что не дает нам говорить, - страх ошибиться. А тут ты понимаешь, что ошибки не мешают тебе двигаться дальше. Никто не отворачивается от тебя, если ты не так сказал, не осуждает, все жаждут понять тебя и в итоге - понимают.

Группа для совсем начинающих учить английский называлась beginner. У меня в арсенале имелись заплесневелые остатки знаний из школьной программы, поэтому я попала в группу на ступеньку выше: elementary. Моя подруга Снежана рассказывала, что, когда она приехала пять лет назад учить английский, ее уровень был ниже чем beginner, хотя ниже некуда. Ее тогдашний уровень - перепуганный, стесняющийся бегинер. Это как минус первый этаж. Ниже, чем земля. Подвал.

- Есть уровень «элементарн». Есть уровень «бегинер». А есть уровень «Снежана», - смеюсь я.

И Снежана смеется. Она через 10 месяцев обучения дошла до уровня advanced и сдала Кембриджский экзамен.

- Как, Снежана? Как тебе удалось? - спрашиваю я.

- Я просто говорила. Везде, со всеми, каждую минуту. Не боясь ошибок. Тут за них не казнят...

Я думаю, как это бесценно. У меня не будет 10 месяцев. Будет 10 дней. За это время я, конечно, не выучу английский, но я, вероятно, научусь бесстрашию быть собой. Я не хочу стыдиться того, что было. Это было со мной, а значит, это было мое. Такое глупое, такое несовершенное прошлое. Как здорово, что я сейчас другая. Отдайте, отдайте мне мое право на ошибки в прошлом, в настоящем и в будущем. Ошибки - это не страшно, это даже весело. Надо поймать в себе это состояние принятия своей неидеальности и расслабиться.

Я сейчас уже не про английский. Я про жизнь.

Чем больше мы боимся, тем более зажата наша жизнь. Кто-то так и остается по жизни – вечный жизненный бегинер, живущий в своем подвале, зажатый страхом ошибиться. А кто-то идет дальше и, перешагивая «элементарии», входит в свой личный осознанный Кембридж.

От мыслей меня отвлекает учитель английского.

- Who is the best person to go on holiday with?

С кем вы предпочли провести каникулы?

Часть группы упрямо молчит. А вдруг они неправильно ответят? Кто-то кричит с места: бойфренд, фемили, френдз...

Это приторно правильные ответы.

- What about Leonardo Dicaprio?[1 - Как насчет Леонардо Ди Каприо? (англ). - Прим. ред.] - громко спрашиваю я, и все хохочут.

- Why?[2 - Почему? (англ). - Прим. ред.] - смеется учитель.

- Why not[3 - Почему нет? (англ) - Прим. ред.], - пожимаю я плечами.

Я вдруг понимаю, что мой главный жизненный шлагбаум – страх ошибок – открыт. Я не боюсь заглянуть за границы приторно правильных ответов и найти там новую себя. Я не стыжусь того, что было. И того, что будет, не страшусь. Я больше не боюсь ошибаться, а значит, я не боюсь жить... It's fantastic! Ах, если бы мне знать это пораньше.

Вилка

Машин муж резко и эмоционально уволился с одной работы, а на другую не устроился. Ему обещали сделать хорошее предложение – и он его ждал. На период ожидания он как бы растопырился между работами. Мог бы вернуться на первую – но сильно пострадала бы гордость. А вторую надо ждать, но непонятно, сколько, и без гарантий.

Ждать – это действие, которое выглядит как бездействие. Ты просто лежишь? Или ждешь?

Ждать – это поставить свою жизнь на паузу. Но есть проблема: твоя жизнь тесно переплетена со всеми остальными жизнями, и их никто не ставил на паузу.

Если ты бежишь марафон в толпе людей и вдруг встал как вкопанный, то ты сильно повлияешь на траектории бега других людей: кто-то будет тебя оббегать, кто-то врежется в тебя и, возможно, упадет.

Маша врезалась в неработающего мужа. Это было больно. Она терпела ущемленную гордость мужа, пыталась сохранить тлеющую любовь, разжигала влюбленность чулками на силиконовой резинке и ночными концертами любимого блюза.

Влюбленность – это молодая девчонка, бездумные эмоции, фейерверк чувств. Все намиксовано, все взрывается, внутренний блендер перемалывает и максимализм, и страсть, и уважение, и неопытность. Это такая Пеппи Длинныйчулок среди чувств.

А любовь – это зрелое, осознанное, солидное, мудрое чувство. Оно вмещает в себя понимание, почему именно ты выбрал именно этого человека.

Когда муж уволился, Маша вдруг поняла, чего ей не хватает, и осознала, почему в свое время выбрала в мужья именно этого мужчину. Ей с ним всегда было интересно. Всегда! Он был ярким рассказчиком и любое заурядное событие рассказывал так, будто Маша пришла в театр. А еще жизнь у мужа была такая

интересная, такая бурлящая, что Маша никогда не могла им насытиться.

И вот тот же самый муж переместился с работы на диван. И человек вроде тот же, и хороший рассказчик в нем не умер, но репертуар в этом театре поменялся, и Маше он был скучен. Муж встречал ее с работы и, похохатывая, рассказывал про передачу, которую посмотрел днем. Потом рассуждал о дорогих парковках и любимых сосисках, которые внезапно подорожали.

Маша смотрела на него с недоумением, будто не узнавала. Оказывается, изюмом его рассказов было то, что из них Маша узнавала для себя что-то важное и ценное. Муж, сам того не подозревая, был ее учителем, веселым, остроумным, ярким.

Однажды за ужином муж рассказывал, как на лоджию залетел шмель. И как он весело его выгонял. Это было его событие дня. То есть Маша сидела на совещаниях, разрабатывала ICO компании, регулировала новую финансовую стратегию, а муж выгонял шмеля.

Никаких предрассудков на тему «кто должен в семье зарабатывать» у нее не было, Маша достаточно зарабатывала, чтобы закрыть все потребности семьи. Но закрыть потребность в том, чтобы ее мужик был умнее ее, она не могла.

В разгар рассказа про шмеля Маша спросила:

– Что у тебя с работой?

– Пока нет новостей, – ответил он.

Маша встала и вышла. Ее раздражал этот ответ. Нет новостей? Так создай их! Если за ужином уронить вилку со стола, а потом спросить, что произошло, то часть людей скажет: «Вилка упала», а другая часть скажет: «Я уронил вилку».

И все будут правы, но только люди при этом покажут, кто взял на себя ответственность за происходящее, а кто нет. Как она упала? Сама? Или ты задел ее локтем? Тогда ты уронил вилку, чувак.

«Нет новостей» – это не ответ. То есть ответ, но без конкретики. Ждать новостей проще, когда есть «день икс». Когда ты понимаешь, что ждешь, скажем, до конца месяца, а там... А что там? Соглашаешься на меньшее предложение, идешь на биржу труда, возвращаешься на прежнюю работу, что?

Однажды Маша зашла в лифт и забыла нажать кнопку. Лифт закрылся, свет погас, и никто никуда не поехал. Маша испугалась и не сразу поняла, в чем дело: думала, застряла. А пока она соображала, что случилось, кто-то вызвал лифт, и она вдруг поехала – но не туда, куда надо было ей, а туда, куда вызван лифт. То есть кто-то за нее решил, куда она едет.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Как насчет Леонардо Ди Каприо? (англ). – Прим. ред.

2

Почему? (англ). – Прим. ред.

3

Почему нет? (англ) – Прим. ред.

Купить: https://tellnovel.me/ru/savel-eva_ol-ga/luchshe-kniga-motivator-dlya-teh-kto-zhdal-volshebnogo-pinka-ot-vselennoy

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)