



ОЛЬГА САВЕЛЬЕВА

Легче!

КАК НАЙТИ БАЛАНС
В ЖИЗНИ, ЕСЛИ ВСЁ ИДЕТ
НЕ ПО ПЛАНУ



Москва 2022

УДК 821.161.1-32
ББК 84(2Рос=Рус)6-44
С12

Савельева, Ольга Александровна.

С12 Легче! Как найти баланс в жизни, если всё идет не по плану / Ольга Савельева. — Москва : Эксмо, 2022. — 288 с. : ил. — (Записки российских блогеров).

ISBN 978-5-04-112568-4

В новом сборнике рассказов «Легче! Как найти баланс в жизни, если всё идет не по плану» популярный автор Ольга Савельева вновь делится самым личным и сокровенным. Если жизнь рушится в один момент, как найти в себе силы пережить это? Что делает нас по-настоящему счастливыми? Как понять других и принять себя? Ярко, образно и честно автор описывает сложные моменты в жизни. Проживая вместе с читателями каждый из них, Ольга вдохновляет искать светлые моменты в любой ситуации, ведь оптимизм, любовь и надежда — это те суперспособности, которые дремлют в глубине каждого из нас.

УДК 821.161.1-32
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

© Савельева О. А., текст, 2022
© Шварц Е. Д., иллюстрации, 2022
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-112568-4

Содержание

<i>Введение</i>	7
Без отпуска	10
Просто Валя	17
Не обнял	25
Пусть болит	32
Ручник	38
Голоден	46
Ежик иголками внутрь	52
Дорогая земляника	61
Обстоятельства	66
Смирись	75
Дым	85
Каруселька	94
Приоритеты	107
Цугцванг	113
Шкаф	118
Букет	123
Швабра	129
Шоколадка	134
Открытый лифт	140

Чемоданище	147
Сорняки	153
Ангел	158
Четверть часа	165
Прыгай	172
Жесткость	177
Сорняк	184
Пожар	192
Мелочи не мелочи	199
Будущий писатель	203
Свидание	210
Ковер	216
Коромысло	225
Взрослый	232
Наигралась	240
Знаешь...	245
Поясок	251
Ок	257
Наглость	264
Пробуй	271
Кукла	277
<i>Заключение</i>	282

Введение

Однажды директор моего издательства, в очередной раз увидев девятую книгу Ольги Савельевой в плане на издание, воскликнул: «ЧТО, ОПЯТЬ?» По свидетельству очевидцев, он, вероятно, имел в виду: «Что так часто?»

Мне рассказали об этом, когда я писала уже десятую книгу. И я подумала: «Так и назову ее — „ЧТО, ОПЯТЬ?“». Это было забавно.

И несколько месяцев книга жила под этим рабочим названием.

Но в процессе работы над текстами я передумала.

Эту фразу — «Что, опять?» — обычно восклицают в ситуациях, когда постоянно повторяется что-то нежелательное: ну, например, заболевает ребенок, срывается отпуск или ломается стиральная машина.

А моя книга — очень даже желательное и долгожданное событие.

В ней много рассказов, в которых я справляюсь со своими страхами, закрытыми шлагбаумами,

комплексами и заплесневелыми детскими травмами при помощи психолога.

Когда люди читают о моих проблемах, узнают в них свои. Пишут мне: «У меня было так же!»

Получается, что я, распутывая свои клубочки проблем и рассказывая об этом публично, помогаю их распутывать и другим.

Однажды кто-то из читателей моего блога подколол меня: «Ольга, а ваш психолог знает, что в вашем лице к нему на прием приходят сразу сто тысяч человек?»

Я подумала, что если мои инсайты, пойманные во время терапии, так полезны другим, то почему бы ими не поделиться? Мне не стыдно быть обычным живым человеком, который запутался в чувствах...

Я пишу честно о том, что внутри.

Это не так просто, особенно если внутри ни одного розового единорога, но много всего сложного и труднообъяснимого.

А я пишу об этом просто и весело.

Вот тут, пишу, мне было стыдно, вот тут — обидно, а вот тут — прия-я-я-ятно.

Люди читают мои тексты и говорят: «Спасибо, мне полегче». Поэтому с выбором нового названия проблем не возникло...

Прямо визуализирую того покупателя в книжном магазине, который говорит: «Мне — „Легче“».

Так он скажет до прочтения и дай бог после.

Это моя десятая книга за пять лет.

Мы живем во времена, когда писателей стало больше, чем читателей, и за внимание людей нужно бороться.

И тот факт, что существуют люди, которые ждут выхода именно моих книг, бесценен.

Когда мой синдром самозванца заводит свою волюнку: «Да кому ты нужна?», «Да ничего не получится!», «Да бездарность», я в ответ кидаю в него цифрами продаж.

Вот тебе! Съел? Нужна! Более двухсот тысяч раз нужна...

Спасибо!

Вы дарите мне крылья и помогаете верить в себя. Мне ЛЕГЧЕ от мысли, что вы рядом.

Надеюсь, вам будет ЛЕГЧЕ на душе от этой книги.

Нам по пути!

Без отпуска

В одном фильме главная героиня — известный в городе полицейский детектив, самостоятельная красивая женщина, которая одна растит сына-аутиста.

Муж погиб. Сын уже взрослый. Ну, то есть ему около 20, но при этом жить без сопровождения он не может, потому что живет как бы... в своем мире.

Может, например, не понимая, что делает, взять и раздеться на площади или достать бутылку молока и вылить на пол в магазине.

Однажды парень даже залез в загон к соседским, вполне агрессивным рогатым быкам, а сосед, не зная, что он болен, прибежал и кричит:

— Эй, что ты делаешь?

Мама влезла за сыном в загон и кричит в ответ соседу:

— Я сама разберусь!

И машет, мол, отстаньте.

Это было грубо. Вечером она пошла извиняться с баночкой вишневого варенья.

— Понимаете, у моего сына аутизм...
— Простите, я не знал, — сказал сосед.
— Да ничего. Как говорит моя мама, просто не повезло...

Однажды я писала текст в поддержку одной девочки, которая боролась с раком. Ее мама рассказала их историю. И история была очень пронзительная.

Все было хорошо целых десять лет. Счастливая семья, здоровый ребенок. А потом все сломалось, прямо в один день.

Было лето, они собирались в отпуск. Девочке резко стало плохо: тошнота, ходить не может.

Врач на скорой сказал страшное: «Похоже на детский инсульт».

— Господи, так бывает? — ужаснулась мама.

Они поехали в больницу.

Мама закрывала дверь и увидела в комнате чемодан. Он лежал, как бы распахнув пасть: из него торчали платья, купальники, сдутый круг для плавания.

Маме очень захотелось, чтобы это недоразумение скорее закончилось, они вернулись домой, собрали чемодан — и на море.

Детский инсульт не подтвердился. Но нельзя сказать, что это хорошая новость, потому что оказалось нечто еще страшнее: это было новообразование в головном мозге.

На календаре — суббота. А у них билеты на море в среду.

И вот мама рассказывает:

— Я никак не могла воспринять эту информацию. Помню, спрашиваю врачей: «А вы до среды успеете?» Они не понимают, о чем я: «Что успеем? Прооперировать?» А я: «Нет, выписать нас. Нам в отпуск...»

Потом какой-то врач понял, что мама не в себе, прям встряхнул ее за плечи. Говорит: «Мама, очнитесь. Отпуск отменяется. В понедельник или вторник срочная операция. Вашей дочери распилят черепную коробку и попробуют удалить новообразование. Что будет дальше, зависит от того, доброкачественное там образование или нет. Никто вам сейчас никаких гарантий не даст. Вам остается только молиться. И... отменяйте свои путевки».

Но мама не могла отменить. Путевка — это будто символ той обычной жизни, в которой в качестве проблем — забытый зонт и прокисший суп. А вот эта новая страшная жизнь, где ее бледную, испуганную девочку готовят к операции, берут бесконечное количество анализов — это... сбой в матрице, это... ну, как мама говорит: «Мы не заслуживаем такого, там сверху, в небесной канцелярии, просто напутали». И она все время ждала, что сейчас там разберутся и «вернут

нам наш прокисший суп вместо трепанации черепа».

Мама не отменила тур, а перенесла. На месяц. Потом еще на месяц. Потом еще. Потом еще.

Операция длилась восемь часов.

Новообразование оказалось злокачественным.

Потом была лучевая терапия. 33 луча. Потом химия. 8 циклов по 42 дня. Бесконечные МРТ.

Потом получше. Потом похуже. Рецидив.

Противорецидивная химия.

Трансплантация костного мозга...

И мама ждала-ждала. Ждала, когда этот ад закончится и начнется обычная жизнь. И они в отпуск поедут. На море.

А ПОТОМ В ПЕКЛЕ БЕСКОНЕЧНОЙ БОРЬБЫ
МАМА ВДРУГ... ПОНЯЛА, ЧТО ЭТА БОРЬБА
И ЕСТЬ ТЕПЕРЬ ЖИЗНЬ. ЧТО НЕ НАДО
ЕЕ ЖДАТЬ, А НАДО ЕЕ ЖИТЬ.

Да, это совсем не та жизнь, о которой она мечтала, но все равно ее можно жить вполне счастливо. Гулять, целовать дочь, радоваться положительной динамике, праздновать дни без тошноты.

Путешествовать — пусть не на море, но на машине — до ближайшего парка, но это тоже немало. Это просто другая жизнь.

Знаете, в аэропорту Австрии есть табличка:
«Извините, но это Австрия, а не Австралия. Если
у вас возникли проблемы, нажмите эту кнопку».

Я часто представляю человека, который летел в Австралию, туда, где изнуриительно жарко



и кенгуру, в чемодане у него лежат крем от загара, шорты и путеводитель по Австралии, а прилетел — в Австрию.

Он испытывает растерянность, стресс, может, ужас. Какая Австрия? Какие лыжи? Как в ней жить?

Австрия — это же не плохо, просто вы к ней не готовы... Вы не знаете, что с ней делать, как в ней жить. Но придет время, и вы научитесь. Найдете путеводитель или прислушаетесь к навигатору, живущему в сердце.

А в том турагентстве работала женщина, у которой маленький сын погиб от рака. Она знала историю мамы и девочки и очень болела за них. И переносила их тур столько, сколько надо. Как символ надежды.

Но когда мама девочки пришла и сказала:

— Уже понятно, что мы не сможем никуда поехать, можно больше не переносить нашу бронь. У нас здесь очень много дел... Нам надо выживать.

Женщина из турагентства вернула деньги, а бронь не сняла. Сказала:

— Поедете, когда сможете. Это будет мой вам подарок на выздоровление...

А в фильме том, где у мамы ребенок-аутист, она постоянно находится на грани выбора: уйти с работы и ухаживать за сыном самой или «упечь» его в клинику, которую они там называют «психушкой».

И ее партнер по работе в полицейском участке уговаривает ее не жертвовать карьерой, а искать возможности совмещать работу и уход за сыном.

Потому что вот это мамимо «просто не повезло» — это не проклятие, а мнение.

И жизнь с особенным ребенком сложнее, но радость в ней острее и ярче. Потому что на контрасте.

Тут вообще не про везение, а про психологическую резилентность. Это свойство личности: насколько она может преодолевать стрессы и трудные периоды.

Австрия ничем не хуже Австралии — может, только холоднее. Надо просто научиться в ней жить.

Научиться жить эту жизнь, а не ждать ту, что начнется, когда испытание закончится. Жизнь не заканчивается, она продолжается: сквозь все невзгоды, сквозняки, сорванные отпуска, ненадутые круги и самолеты, приземлившиеся совсем не там, где мы рассчитывали...

Просто найти в себе силы.

Сложно найти в себе силы.

И научиться просто сложно жить.

Просто Валя

Валентин Иванович пришел на психологический тренинг. Держался чуть отстраненно. Даже не чуть, а очень отстраненно.

Там бейджики раздали, попросили представиться.

Все писали «Петр», «Мария», «Ольга». А он написал «Валентин Иванович».

Просто он давно себя чувствует взрослым, с самого детства. Ему еще и десяти не было, а отчество уже было.

И на работе, и на учебе — на «вы» и с отчеством.

Валентин Иванович знает три языка и очень успешно зарабатывает деньги. Всю жизнь. Вот лет с пятнадцати. Это у него лучше всего получается.

Тренинг ему подарили коллеги. Сказали: «Чтобы раскрепоститься, а то вы как человек в футляре».

В принципе, такие подарки совсем не эффективны: человек сам должен захотеть раскрепоститься и потратить на это желание ресурс, например деньги. Тем самым он как бы декларирует: да, хочу. Вот мои деньги в обмен на эмоции.

А вот так взять и принудительно подарить тренинг — это...

Ну, это самим себе подарок.

Он звучит так: «Ты — закрепощенный, нам с тобой сложно, раскрепостись, сходи на тренинг, чтобы нам стало лучше и легче». И оплатили.

Коллеги тем самым как раз и задекларировали силу своего желания. Деньгами. Ибо тренинг стоил недешево.

Валентин Иванович в жизни сам бы такое не купил. Но денег жаль — пропадут, если не пойдет: сертификат именной.

— Это какая-то ерунда, конечно, авантюра, — сказал Валентин Иванович утром перед тренингом жене, надевая брюки и рубашку.

— А мне нравится эта идея, — пожала плечами жена. — Ты и правда как замороженный.

— Да о чем вы все? Может, мне шапку скомороха купить и сплясать на совещании?

— Вот об этом мы. О твоём защитном ерничестве. Даже мысли не допускаешь, что тебе там может понравиться...

В приглашении было написано: «Форма одежды — спортивная».

Но Валентин Иванович надел рубашку и запонки. И пиджак. Не мог же он к незнакомым людям в спортивном костюме идти.

В спортивном костюме он на даче ходит, со своими, домашними. Или в больнице, когда ложится на чекап.

А при чужих людях — в костюме. Ибо это униформа успеха: брюки, пиджак, рубашка.

На тренинге Валентину Ивановичу все сразу стало понятно. Все тут такие... фриковатые, странные. Он тут явно богаче всех и умнее всех. Всех, включая тренера.

Зачем ему тут оставаться? Чему его может научить менее успешный человек? Как скатиться до его уровня?

Ему хотелось высмеивать и обесценивать эту шарашкину контору.

Он оказался прав: ерунда.

Валентин Иванович сел в кресло в углу и наблюдал, как другие люди... раскрепощаются. Танцуют, прыгают, кричат, сценки какие-то играют. Все, что просил тренер.

ДЕТСКИЙ САД, А НЕ ТРЕНИНГ, ЕЙ-БОГУ.
И ТРЕНЕР, ИЗВЕСТНЫЙ АКТЕР ВРОДЕ,
А СКАЧЕТ И СКОМОРОШНИЧАЕТ ВМЕСТЕ
СО ВСЕМИ. ТЬФУ ПРОСТО.
КАКОЙ УЖ ТУТ ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ — ТАК...
РАССАДНИК КОМПРОМАТА.

— Вам комфортно? — спросил его тренер.

— Yes, — ответил Валентин Иванович, почему-то на английском языке. Ему вообще хотелось почему-то говорить на чужом языке, как бы абстрагироваться от этого балагана.

— К нам не хотите?

— No.

— Может, дать вам футболку переодеться? Жарко же в костюме...

— No.

— Пить хотите?

— No.

Валентин Иванович хотел пить. И переодеться хотел. Но он упрямо отвечал «нет» и не мог понять, почему врет и почему на английском.

Ему будто хотелось выпятить свой успех, свое знание иностранного языка, свои деньги. «Вы хоть знаете, кто я? — хотелось ему сказать. — Устроили тут...»

Но он этого не сказал. Ничего не сказал.

Потому что этим людям, раскрепощенным, счастливым, ярким, было совершенно очевидно плевать, кто он...

— Как тренинг? — спросила вечером жена.

— Фрики какие-то, не тренинг, а ерунда.

— Соппротивление, отрицание, все по плану, — вздохнула жена. — Ужинать будешь?

— Буду. Ужас, за что люди платят деньжищи такие. Чтобы поорать, потанцевать.

— А ты поорал? Потанцевал?

— Нет, конечно. Я же не идиот.

— Ясно. Не смог.

— Не хотел.

— Не смог, Валь, не смог. Не хотел бы — ушел бы. Но ты остался. Ты был там весь день, ты смотрел, как другие могут то, чего не можешь ты.

— Орать и плясать?

— Быть живым. Быть по-детски... разжатым.

— Они тоже не могут то, чего могу я. Например, зарабатывать столько, сколько я.

— Если они захотят научиться этому, они придут к тебе на тренинг. Но они, представляешь, не хотят. Немыслимо, да? Не хотят быть миллионером, не хотят того, что, по твоему мнению, должны хотеть все.

— Хотят.

— Да-да, я помню, — усмехнулась жена. — Ты не бываешь не прав. Хотят-хотят. Но на тренинг к тебе не пришли. А вот на этот, актерский, пришли. То есть пока все наоборот. Ты у них на тренинге. У этих скоморохов. А не наоборот.

Валентин Иванович рассердился на жену, оттолкнул тарелку и ушел к себе в кабинет.

ЖЕНА ПРОСТО СФОРМУЛИРОВАЛА ТО,
ЧТО ОН ПОНЯЛ ТАМ, В СВОЕМ УГЛУ,
В СВОЕМ ПИДЖАКЕ, В САМОМ КОНЦЕ ДНЯ:
ЧТО ОН САМЫЙ БОГАТЫЙ, САМЫЙ УМНЫЙ,
САМЫЙ КРУТОЙ, НО САМЫЙ НЕСЧАСТНЫЙ
ИЗ ВСЕХ.

Потому что он даже не может разрешить себе подурчиться. Просто побыть ребенком. Ну вот тем, которым он так и не побыл, потому что повзрослел в пять лет. И он правда не может, а не не хочет.

А они — хотят и могут.

Ночью Валентину Ивановичу приснился странный сон.

Будто он в составе саперной бригады занимался разбором завалов разрушенных домов в зоне бывшего фронта. И вот он в этих развалинах мальчика находит, лет четырех. Маленький, тощенький и в какой-то тряпке, чуть ли не в наволочке. И он его, разумеется, забирает. И весь сон переживает, что даже завернуть его не во что — кругом бетон. Но при этом он знает, что так — развалины и безысходность — не везде, что где-то нормальная жизнь, и смех, и карусели, и мороженое, и он своего мальчика туда обязательно заберет и отведет.

Валентин Иванович за завтраком рассказал этот сон жене. Она выслушала его с улыбкой, сказала:

— Как я рада, что ты на тот тренинг ходил...

— А он-то тут при чем... тренинг этот дурацкий?

— Он не дурацкий. Вон он... помог тебе твоего внутреннего ребенка найти. Откопать, достать из-под руин акций, костюмов, успехов. И хорошая перспектива вывоза этого мальчика в обычную мирную жизнь — очень радует...

Валентин Иванович, сам не веря до конца, что делает это, подумал и купил новый тренинг. Уже за свой счет.



Та же программа, тот же ведущий, та же локация, только Валентин Иванович совсем новый.

— Снова? Тот же тренинг? — удивился администратор. — Нет, мы очень рады, просто есть же другие программы...

— Я эту... не распробовал.

— Ясно, ждем вас, Валентин... как, простите, отчество?

— Не нужно отчество. Просто Валентин... Валя...

Не обнял

Меня часто хвалят за то, что я доходчиво, образно и ярко пишу о сложном.

Например, об инвалидности ребенка. Или о депрессии мужа.

А весь секрет в том, что я просто беру из лукошка впечатлений те, что самые болючие, и протоколирую. Честно и местами безжалостно.

На днях я беседовала с женщиной, которая подозревает, что у ее мужа — депрессия. Но не уверена. «А как понять, что это она, если депрессия — это бессимптомная история?» — спросила она.

И я сказала, что это очень заметно, очень. Особенно близким людям, потому что они вдруг обнаруживают в себе ощущение, будто того, кого они любят и знают, просто подменили.

Вот, например.

МОЙ МУЖ – ПРЕКРАСНЫЙ ПАПА. УВЛЕЧЕННЫЙ
ОТЦОВСТВОМ, ВЛЮБЛЕННЫЙ В СВОИХ ДЕТЕЙ.

В этом плане он всегда был лучшим папой из всех, кого я знаю.

А потом он заболел. Депрессией. И на вид ничего не изменилось. Но на самом деле изменилось все.

Муж стал колючий, раздраженный, обиженный. Он будто в один из вторников проснулся — и вместо завтрака обиделся на весь мир, который вдруг стал ему казаться враждебным, но по факту он зеркалит неочевидную ему обиду на себя.

Дети считывают такие вещи интуитивно.

Обычно они висят на отце грушами, не отогнать. А тут вдруг липнут ко мне, к папе не подходят, могут расплакаться ни с того ни с сего от новости, что мама задержится на работе и их встретит папа. А раньше это был повод для радости.

— Дети не хотят со мной гулять, — жалуется мне муж.

«Я тоже не хочу», — думаю я молча, а вслух говорю:

— Так там дождь.

Но мы оба знаем, что не дождь, а причина в другом.

В том, что внутри него — хиросима. Очень сложно гулять с хиросимой под ручку в любых погодных условиях.

— Вот что они? — сердится муж.

— Ты что, обижаешься на детей? — Я не верю своим ушам.

— Я не обижаюсь, — огрызается муж.

Нет ничего нелепее и очевиднее, чем обиженный человек, который говорит, что не обижен.

Муж таким не был никогда. Всегда был магнитом, к нему тянулись все: я, наши дети, чужие дети, животные. В любой компании он — душа, главный юморист.

И вдруг раз — и кто-то подменил мне мужа. В моей спальне. В моей голове. В моей жизни.

У меня стресс. Я не знаю, не умею с этим человеком... жить, говорить, любить. У меня ощущение, что я немножко изменяю своему мужу с вот этим новым человеком.

— Ну можете конкретный пример? — просит женщина.

— Могу.

Утром отвела дочку в сад. Пообещала, что вечером приду за ней и они с папой проводят меня на вокзал (я на сутки уезжала на гастроль). Дочка всегда легко отпускала меня: я уезжала ненадолго и всегда привозила подарочек.

Днем мы с мужем сильно поссорились, и стало понятно, что провожать меня — идея плохая. Это еще час запертыми в капсуле авто. Мы оба это поняли и решили, что я доберусь сама. Я испытала облегчение.

— Я сам заберу ребенка из сада, — хмуро сказал муж.

— Но тогда получится, что я обманула дочку, я же обещала, что заберу ее. Она будет плакать.

— Она и так будет плакать, когда ты уйдешь. Ты хочешь сцен?

— Я хочу не врать детям хотя бы там, где могу. Опять конфронтация.

Мы вечером вместе забрали дочку, пошли на площадку, где я рассказала ей, что поеду на вокзал сама. Дочка расстроилась, будто считала мое настроение, разрыдалась, что было ей совсем не свойственно.

Есть такое выражение «с тяжелым сердцем». Вот. Это было оно. Тяжелое сердце.

Мне уже пора идти, а у дочки слезы все текут и текут.

И вот. Муж сидит на скамейке, нахохленный, в ушах — наушники.

Рядом — надрывается плачем дочь.

Это плач-манипуляция, в нем много горечи, но по факту это просто просьба: возьми меня на ручки. А мне надо идти, я уже опаздываю.

А он сидит, руки в карманы, и не берет ее на ручки, не обнимает. Это такая показательная индифферентность.

— Возьми ее на ручки, обними, помоги пережить расставание, — сквозь зубы шепчу я, плохо скрывая злость на мужа.

А он:

— Ты же хотела этих сцен? Вот и получай. Почему я должен расхлебывать?

Помню, что для меня это прозвучало как пощечина, наотмашь.

Я не знаю этого человека. Способного на такое. Это какой-то... какой-то... у меня слов не хватает кто.

Кто-то с дырой вместо сердца.

Я не этого человека выбрала много лет назад, другого. Того, кто зацеловал бы, заобнимал бы, утешил бы сразу, не дав упасть ни одной слезинке.

В загсе надо обещать, что этот человек — твой муж на всю жизнь. Но как? Как такое обещать?

Ведь люди меняются. Трансформируются, особенно в течение болезни. Да и без нее.

ЛЮБОЙ ПРОЖИТЫЙ ДЕНЬ —
ЭТО ТРАНСФОРМАЦИЯ. МЫ МЕНЯЕМСЯ,
СТАНОВИМСЯ ВЗРОСЛЕЕ, МУДРЕЕ.
ИЛИ НЕ СТАНОВИМСЯ...

Вот на скамейке сидит чужой человек, за которым я почему-то замужем. Если бы надо было выбирать мужа прямо сегодня, я бы вот этого обиженного недопедагога выбрала, только если бы он остался один на свете. Да и то под вопросом.

Холодный, злой, скупой на чувства, еж. С плее-ром вместо сердца. Кому он такой сдался.

Я еще не знаю, что это депрессия, но уже знаю, что что-то сильно изменилось.

Мне очень плохо. Я ухожу в дождь. С чемоданом. С разодранным сердцем. С ощущением, что нужно срочно менять свою жизнь, потому что... статус-кво невыносим. Муж, конечно, потом ее обнимет, но я этого не увижу и унесу с собой свое тяжелое сердце.

Женщина слушает внимательно, уточняет:

— Ольга, ну простите. Вы из него сделали сейчас исчадь ада. За то, что он просто не обнял ребенка. Он же не ударил, не обидел, он — не обнял.

— Маш, а разве этого мало? Он... он оставил свою маленькую дочь в беде.

— Ольга, ну ладно вам. Ну в какой беде? Она манипулятивно всплакнула, он в своих там травмах запутался, надулся, а вы на развод бегом?

— Запутался? Надулся? Чуваку четвертый десяток. С кем он воюет? С ребенком?

Я потом поняла, почему чужому человеку сложно понять, в чем тут драма и почему «не обнял» — это почти трагедия. Она же не знала его прежним.

Нежным, ласковым, бесконечно умиляющимся на своих детей, всегда стремящимся погулять с ними, поиграть, побыть.

И вдруг вместо того папочки вот этот нахохленный чужой дядька на скамейке.

Он заткнул уши наушниками, а сердце? Сердце чем он заткнул?

Тем, кто рядом, сразу очевидна болезнь. Такие диагнозы мгновенно рикошетят во всех членов семьи, они только для чужих остаются инкогнито. И это самое сложное.

Будто вся семья в заложниках у этой депрессии, а на людях все обычно и мило. И не скажешь, что подменили, и не видно хиросим.

Я потом, когда он лечился, очень больно восстанавливала свое доверие. По шажочку. Очень важно мне было всегда, что муж — хороший отец. Я держалась за эту мысль, когда было совсем тяжело.

А такие ситуации, как на той площадке, будто выбивали нижний, самый устойчивый брусочек из дженги моего уважения.

Это очень длинный и сложный путь восстановления и исцеления, честно пройти который способны только те, кто по-настоящему любит, те, кому есть что терять.

Пусть болит

Я знаю одну спортсменку, Марию Н., которая пришла в спорт через психологическую травму.

Она в детстве была очень болезненным ребенком, мама ее постоянно лечила, носилась по врачам и неврачам (бабкам, целителям), и папа однажды сказал маме: «Ты не жена, а педиатр» — и ушел.

Ушел от мамы, но и от Марии.

Быстро нашел новую семью, родил там себе новую дочку. Как раз появились соцсети, и Маша смотрела там, в этих соцсетях, как растет маленькая улыбчивая девочка с лицом ее папы, и на многих кадрах она была с ее папой. Ее...

Внутри Маши бурлило много чувств, разных, но в основном деструктивных: и ярость, и злость, и обида, и зависть, и что-то еще, от чего ноздри так раздуваются, а кулаки сжимаются, что хочется очень быстро бежать не разбирая дороги и кричать «помогите», хотя ты не горишь и не тонешь — как тебе помогать?

Мария пошла в спорт, чтобы выпускать эту энергию из себя. Если оставить ее внутри, можно с ума сойти!

Так в ее жизни появился бокс. Много занятий и тренировок. Очень много тренировок. Так много, что вся жизнь — сплошная тренировка.

ГОВОРЯТ, ЧТОБЫ СТАТЬ СУПЕРПРОФИ,
НАДО ПОСВЯТИТЬ СВОЕМУ ДЕЛУ ДЕСЯТЬ
ТЫСЯЧ ЧАСОВ. МАША ЭТОГО НЕ ЗНАЛА,
НО ВЕЛА СЕБЯ ТАК, БУДТО ЗНАЛА.
БУДТО У НЕЕ БЫЛ ПЛАН.

Потом появились награды. Медали, титулы, звания. Маша вешала их на стены, кубки ставила на полки.

Маша очень хотела, чтобы папа узнал, что она — чемпион. Чтобы ахнул. И сказал какие-то слова, которые, как пластырь, заклеят рану и перебинтуют душу.

Что-то типа: «Прости меня за каждый день, за каждую минуту, что я не был рядом. Это моя самая большая боль». Или что-то вроде восхищенного: «Какая же ты сильная».

Но папа так не сказал.

Он переводил маме деньги в качестве алиментов, и это было, в принципе, основное его участие в жизни Маши.

А слов никаких не было.

Говорят, что новая жена у него очень ревнивая — поэтому.

Он был на двух боях Маши, но ничего не понял, суетливо смотрел на часы, нервничал. Обидно, что нервничал не за нее, а за кого-то там, в своей новой жизни. В которую Маша никак не умещается, не утрамбовывается.

В итоге он ушел, не дождавшись конца раунда. Трехминутного. То есть вот не мог утерпеть и трех минут...

Потом папа экстренно переехал в другую страну.

Он работал прорабом на стройке, и там был нелепый несчастный случай: несоблюдение техники безопасности, пострадали люди.

Было уголовное дело, заметали следы, и папа с семьей вынужденно эмигрировал, прикрыв соцсети.

В жизни Маши в принципе ничего не изменилось, ну, алименты перестали поступать, ну так она совершеннолетняя давно.

Но что-то все же изменилось. Маша внезапно перестала побеждать. Ну, то есть физически она была в отличной форме, а психологически будто смысл пропал, азарт испарился.

Победила — хорошо, проиграла — нормально.

Что воля, что неволя.

Маша по совету подруги пошла к психологу. Разбираться.

Хотя что там разбираться, всем же все очевидно: секрет ее побед — это доказать папе, что он зря ее бросил.

И что это было ошибкой. Как вообще жить потом с такой совестью?

На каждой сессии Маша все глубже подбиралась к сути. Что спорт — это месть папе за отверженность, за нелюбовь...

— Скажите, Маша, а вы планируете продолжать спортивную карьеру? — спросил ее вдруг психотерапевт.

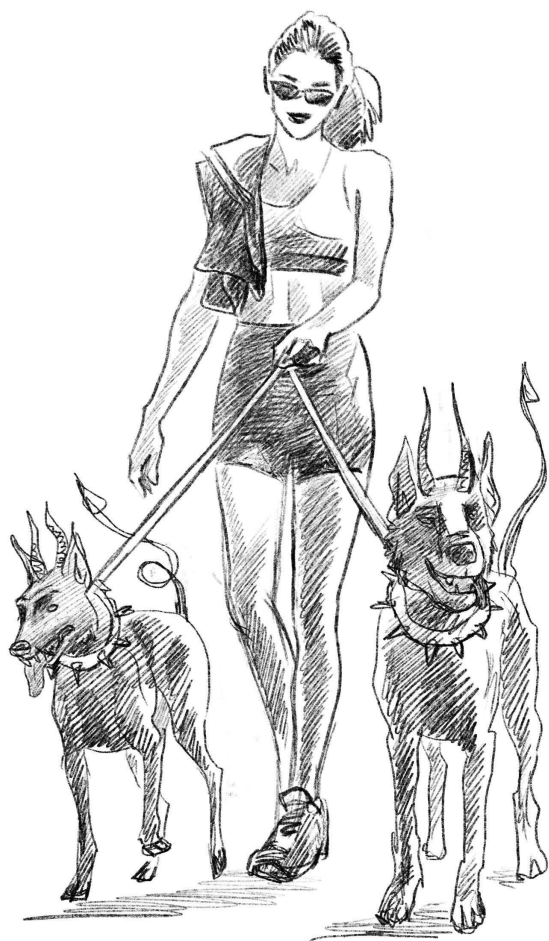
— Конечно.

— Тогда, может, не будем исцелять эту травму? Смотрите, сколько энергии для вас в этом!

— В смысле? — не поняла Маша. Она же вроде за этим и пришла. За исцелением. А тут вдруг «не будем»?

— Ну, в этой злости, ярости на отца много топлива для побед. Наверно, есть и другое, но вы... вон буксуете даже из-за его переезда. Он вам нужен, именно такой, именно в этой роли — предателя. Если захотите закончить карьеру, мы поработаем с этой травмой и исцелим ее. А пока подумайте: может, пусть?

Ого. А разве так можно? Выбрать боль?



ПУСТЬ БОЛИТ, НЕ КРОВОТОЧИТ ЖЕ?
НУ И ВОТ, ЗНАЧИТ, ОТ ПОТЕРИ КРОВИ
НЕ УМРЕШЬ. А БОЛЬ – ЭТО МАРКЕР ЖИЗНИ.

Жива, Машка, жива! В тебе вон сколько жизни. Наваляй ей, этой груше, нарисуй мысленно на ней его лицо, и... хук справа! Хук слева. Апперкот!

Маша выбрала остаться в точке боли.

Осознанно. Потому что это скважина ярости, энергии для побед.

— А разве так можно? Выбрать нечто деструктивное? — аккуратно так спросила.

— Если это в ваших интересах, почему нет?

Вы выгуливаете демонов, но они все прирученные, скачут на поводках вашего разума. Больше не делают, не прогрессируют, просто живут внутри...

Надо же. Иногда травму можно выбрать не лечить, а наоборот. Пусть она болит, напоминая тебе, что ты — живая.

Ручник

Когда я в молодости училась водить автомобиль, то вместе с инструктором почти сразу, на втором практическом занятии, выехала в город. Там мы попали в пробку, а дорога была в горку.

И на этой горке машина «девятка», за рулем которой восседала вспотевшая от ужаса я, вдруг покатила назад. А сзади — другие машины.

— Ручник, — строго сказал инструктор.

Меня парализовало ужасом, и я не понимала, что он от меня хочет.

— Ручник! Поставь на ручник! — заорал он и сам рванул ручник за секунду до аварии.

Я пережила жуткий стресс. Когда мы тренировались останавливаться и трогаться на эстакаде, было не страшно, ведь рядом не было других участников движения. А тут...

— Всегда страхуй себя ручником, ручник тебя спасет, — посоветовал инструктор.

Я кивнула. Я послушная. Я усвоила: «Ручник — хорошая страховка».

Это было почти 20 лет назад. Припаркуем тему, вернемся к ней через пару абзацев.

Однажды я размещала пост в одной из соцсетей, но меня отвлекли вопросом про мой райдер. Я его скопировала и отправила потенциальному организатору, а потом скопировала пост (а он не скопировался, но я не знала этого) и разместила в соцсети. Нажала «опубликовать», не проверив.

В общем, получилось, что я вместо поста опубликовала свой райдер, он провисел какое-то время в моем аккаунте, и многие успели его увидеть.

Ничего страшного в этом, конечно, нет: райдер как райдер — гонорар, условия, ИП, все дела.

Но несколько человек, успевших ознакомиться с ним, меня потом подкалывали:

«Посмотрели ваш гонорар. Помножили на количество выступлений. Прикинули зарплату. Нехило живете. Скоро в „Москва-Сити“ переедете, от людей оторветесь, станете писать про спа и обертывания?»

Или: «Гонорар — огонь. Ждем прямых эфиров с Мальдив. Скоро зазвездишься...»

И все в таком духе. Мол, красиво жить не запретишь.

Такой вроде и юмор, а вроде и скепсис.

Мол, эх, Ольга. Хорошая ты баба, из народа. Живешь среди нас, на метро ездешь, простая. Но растет коронушка, отрывается ты от народа, куда-то

в сторону Рублевки. Жаль, ведь скоро ты совсем перестанешь понимать простых людей. Эх, блогеры-блогеры, бездельники с большими зарплатами.

Мне почему-то больно было это читать. Неприятно. Я злилась. Настроение портилось. В больное куда-то били эти дротики. Не пойму только куда.

Я пошла на сессию к психологу.

Говорю запрос:

— Я хочу хорошо жить. Разве это плохо? Все хотят — и я хочу. И стремлюсь. Я же не ворую, я работаю. Иду своим путем, пишу о том, как это сложно, но я расту, взрослею, наполняюсь ценностью. Рассказываю, как постепенно учусь себя любить и стремлюсь к комфорту. Перерастаю условные «хостелы», приглядываюсь к условным «люксам». Это же нормальное желание, правда? Тогда почему так стыдно? Будто я не заслужила? Будто это... не моя жизнь. Будто вхожу в пятизвездочный номер, а настоящая «я» говорит внутри: «Ты этого не достойна, давай сбежим обратно во что-то бюджетное».

— Что должно случиться, чтобы ты поверила, что ты этого достойна? Ты ведешь блог — и его читают. Ты пишешь книги — и их покупают. Ты даешь концерты — и на них ходят. Что еще должно случиться, чтобы ты поверила? — уточняет психолог.

— Не знаю.

ИНОГДА МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО Я В ЭТОМ
ВОПРОСЕ БЕЗНАДЕЖНА. МОЙ САМОЗВАНЕЦ
ВНУТРЕННИЙ НИКОГДА НИКУДА НЕ ДЕНЕТСЯ.
Я — БЮДЖЕТНАЯ ЖЕНЩИНА, МОЙ ПОТОЛОК —
ЭТО «ЭКОНОМ», ПОЭТОМУ МНЕ ТАК СЛОЖНО,
НЕУЮТНО В КОМФОРТЕ. БУДТО Я НЕ В СВОЕЙ
ЖИЗНИ.

— А ты и не в своей привычной жизни. Ты проходишь трансформацию, ты хочешь расти, стремиться, взлетать. Но ты говоришь: «Я безнадежна». Эта твоя... «безнадежность». Почему ты держишься за нее? Что в ней ценного для тебя?

— Не знаю... Меня же вот такую любят. Простую. Неуспешную. Неказистую. Безнадежную. В метро, в джинсе, лохматую. Свою. А «Мальдив» мне не простят. Мне пишут вон скептически: «Что, на Рублевку собралась?» А я не собралась, я только мечтаю, но после таких слов даже мечтать перестаю.

— То есть ты уверена, что самое ценное в тебе — бюджетность?

— Нет. Самое ценное — искренность. Но людям успешным успех не прощают. И мне, если случится успех, не простят.

— Кто не простит?

— Ну кто... читатели.

— Читатели? Это вот те люди, о которых ты мне рассказывала с восторгом? Вот те, с которыми тебе важно быть честной? Которые — твоя цитата — в зеркалах твоих текстов узнают себя и проживают вместе с тобой разные чувства, благодарят за искренность? Вот эти читатели? Мудрые, понимающие тебя люди? Или есть какие-то другие?

— Ну они разные, конечно. Кто-то вон сарказмом кроет, а кто-то, наоборот, всегда поддерживают меня.

— А ты в этих людей совсем не веришь, да?

— В каком смысле?

— Заметь, что происходит. Ты мне сейчас говоришь: я останусь в «хостеле» и на «Мальдивы» не поеду, даже если будет возможность, потому что мои читатели мне этого не простят, они-то точно никогда из хостела не выберутся, они же... безнадежны и беспомощны, обречены жить в своих условных немальдивах.

— Я такое говорю? — ужасаюсь я.

— Транслируешь, да. Я безнадежна, они безнадежны, и поэтому мы вместе.

— Божечки... Я так не думаю...

— Если ты в них веришь, то почему твоя трансформация, твой взлет, твои новые высоты должны их разозлить и оттолкнуть, а не вдохновить? Почему они, читая о твоих преодоленных страхах

и сомнениях, не подумают: «Ух ты, она смогла — и я смогу», а подумают: «Эх, ясно все, зазналась эта ваша Ольга, замальдивилась».

— Господи, неужели я такое транслирую... Я вообще не так думаю...

— Оля, почему тебе нельзя замальдивиться? Ты хочешь туда, но блокируешь себе все возможности. Что тебе дает твоя эта... «безнадежность»?

— Ну... она меня пугает... Она... Не знаю, как бы понятно объяснить... О! Она — мой ручник! А ручник — это же страховка от аварии!

— Оль, ты едешь по трассе жизни, хочешь разогнаться, хочешь скорости и результатов, как любой нормальный человек. Но ты едешь... на ручнике. Ты уверена, что в данном контексте ручник — это страховка, а не убийца движения? У тебя дымятся колеса, у тебя изнасилованный перегретый двигатель, тормозные колодки стираются, других участников движения ты бесишь: еле плетешься... Это то, чего ты хочешь, Оль? Вопреки законам физики и динамики разогнаться, не снимаясь с ручника? Набрать скорость, одновременно блокируя ее?

— Нет, я хочу скорости.

— А что тебе мешает?

— Что на меня смотрят люди, которые...

— Которые что? Ты в них веришь?

— Верю. Очень верю.