



*Вкус мяты*

..... ДУШЕВНЫЕ .....  
КНИГИ ДЛЯ ДОБРЫХ ЛЮДЕЙ  
.....



Анна Курьянова

# Белое и черное

.....

МУДРЫЕ ИСТОРИИ О ТОМ,  
ЧТО ЗА ЧЕРНОЙ ПОЛОСОЙ  
ВСЕГДА СЛЕДУЕТ БЕЛАЯ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 821.161.1-32:159.9  
ББК 84(2Рос=Рус)6-44+88.5  
К43

**Кириянова, Анна Валентиновна.**

К43 Белое и черное : мудрые истории о том, что за черной полосой всегда следует белая / Анна Кириянова. — Москва : Эксмо, 2022. — 432 с. — (Вкус мяты. Душевные книги для добрых людей).

ISBN 978-5-04-166850-1

В непростые времена важно не забывать обращаться к свету. Избавляться от лишнего и беречь то, что дорого и любимо. В любых обстоятельствах оставаться человеком, помогать друг другу и обязательно продолжать мечтать и строить планы на будущее. Мудрые и добрые истории Анны Кирияновой позволят на время забыть о проблемах и напомнят о том, что радость можно найти даже в самых простых вещах.

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

ISBN 978-5-04-166850-1 © Кириянова А., текст, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

*Одной женщине нагадали,  
что к ней вернется ее любовь из прошлого*

И она станет счастливой. Это было так странно, что женщина почти не поверила. Тем более, сказали просто в разговоре, вроде как в шутку. Или для моральной поддержки: у нее был сложный период в жизни. Дети выросли и уехали жить в другие города. На работе склоки и платят мало.

Муж молчаливый, суровый, он занят работой с утра до вечера — строит дома людям. А лет уже столько, что заботит пенсия, а не любовь.

Старость подступает. А любви в жизни вроде и не было. Ну, такой, как в кино или в песнях. Женщина посмеялась над предсказанием, но почему-то стала думать об этом. О любви.

Был мальчик в десятом классе, Игорь. Они танцевали вальс на выпускном. И потом Игорь приходил с букетом сирени, стоял и смотрел. И за руку держал нежно. Может, это он вернется? Ну, в сети напишет или позвонит.

Или кто-то незнакомый появится? И случится роман, такой, как в книгах описывают? Она выйдет с работы, остановится машина и мужчина спросит дорогу. Какая-нибудь случайная встреча, может же такое быть?

Она стала думать о любви, — и желать ее, но с печалью и горечью, как ушедшую молодость, несбыточную мечту. И от этого ей было больно. Ей за пятьдесят, а любовь прошла мимо, понимаете? Как может вернуться то, что безвозвратно потеряно и упущено?..

Женщина стояла и смотрела в зеркало на свои морщинки. На изменившийся овал лица... Очки сняла, чтобы казаться моложе, но отражение стало расплываться — может, от того, что глаза наполнились слезами?

И тут пришел муж. Она отпрянула от зеркала и утерла глаза. Какая тебе любовь, старая доверчивая дурочка? Вот муж пришел, надо готовить ужин и насчет кредита поговорить. Надо детям помочь с жильем!

Муж подошел к жене и протянул конверт. Она открыла удивленно; там открытка с незабудками. А на открытке написано корявым почерком мужа: «Я люблю тебя моя Незабудка! Я всю жизнь тебя одну люблю и тобой дышу одной!» Без знаков препинания — но разве в них дело, если написано про любовь?

Муж вдруг крепко обнял ее и поцеловал, сильно, как в молодости бывало. И говорил шепотом, что любит. Больше жизни ее любит. Просто не умел сказать, просто эта работа, просто эта жизнь, вот это все... И не говорил давно, как он ее любит. Она одна — его звезда, его Незабудка!

Поток любви хлынул в сердце женщины. И она обнимала мужа и тоже сбивчиво говорила про любовь. И называла «своим мальчиком» огромного седого дядьку с усами, за которого когда-то вышла замуж. Сейчас она вспомнила — по любви! И эта любовь вернулась — она словно ждала в соседней комнате своего часа...

А в коридоре лежал большой букет цветов: муж стеснялся подарить. Мы это понимаем, не так ли? Почему-то говорить о любви своим часто стесняешься. Или времени нет. Или особой необходимости.

## Белое и черное

Надо жить, зарабатывать деньги и справляться с проблемами. Вот и забываем про любовь, которая терпеливо ждет в соседней комнате или в коридоре своего часа.

Пусть дождется. И пусть вернется во всей своей пышной красоте или незаметной прелести. Как голубенький цветок незабудки, через который так легко перешагнуть и не заметить. И прожить жизнь без любви — но часто нам это просто кажется. Любовь иногда совсем рядом...

*Пускать в свой дом посторонних людей  
надо осторожно*

Это все понимают; дом — наше убежище и личное место, где мы расслабляемся, отдыхаем, живем своей жизнью...

И визиты посторонних людей мы ограничиваем. Чужой человек имеет свою собственную энергию, он мешает и тяготит, если честно сказать. А может и навредить. Даже не специально, просто трудно выносить присутствие постороннего в доме.

Но чужих людей мы иногда пускаем в дом и даже не понимаем это. А потом удивляемся последствиям: болезням, ссорам, утомлению. И ощущению, что это уже будто и не наш дом. А небезопасное и чужое место.

Так, один психолог консультировал онлайн из дома; из своей двушки он вел прием. Очень удобно, не надо тратиться на аренду офиса.

А жена и двое детей ждали, пока он закончит, потом, естественно, заходили в комнату. И собачка-малютка забегала.

Этот психолог консультировал людей, переживших плохое. Они рассказывали разные подробности, жаловались, плакали, сердились...

Сначала заболела собачка. Потом дети стали болеть и капризничать. А психолог начал ссориться с женой, плохо спать. Раздражение и тревога поселились в бывшем счастливом доме.



## Белое и черное

Все правильно. Люди оставляли свои эмоции, негативные чувства, жалобы и переживания. И атмосфера дома стала тяжелой, мрачной. А потом все проблемы клиентов тоже поселились в доме. В итоге психолог снял помещение и стал там работать. И дома все наладилось.

Мы приглашаем чужих людей в дом, когда

- работаем онлайн. И нейтральная работа не вредит, а вот присутствие начальника, токсичного коллеги, больного или опечаленного человека влияет на атмосферу нашего дома.
- Говорим о посторонних людях дома с ненужными эмоциями, сплетничаем о ком-то, обсуждаем и осуждаем. Мысленно создаем образ чужого человека и поселяем его у себя.
- Смотрим ток-шоу с «подглядыванием» в чужую жизнь. Когда бурно обсуждаются интимные детали, когда онлайн можно смотреть за личным поведением людей или обсуждать их. Мыслеобразы остаются в нашем доме. Те, за кем смотрели и кого обсуждали, теперь наши постояльцы.

Так что нечего удивляться, если дома все стало чужим, постылым и неприятным. Если исчезли уют и покой. Мы сами запустили в дом множество незнакомцев с трудной судьбой или негативными эмоциями. И начальника-самодура заодно... Теперь и он живет с нами.

Надо работать на работе. Или иметь отдельный кабинет, да хоть на лоджии его оборудовать. Но эту роскошь позволят себе не все; тогда надо отгородить пространство для работы хотя бы ширмой или шторой.

Сделать барьерчик, выгородить кусочек пространства символически. И после каждого контакта протирать место работы влажной тряпочкой — это символ уборки и омовения.

..... Анна Кирьянова .....  
.....

А ток-шоу, когда следят за жизнью людей онлайн и обсуждают их, — стоит ли их смотреть? Слишком сильно они влияют на атмосферу дома и постепенно выселяют нас из уютного и мирного убежища.

Так что поселить дома чужих людей можно вот так, виртуально. И эту проблему мы еще только начали встречать в жизни; еще мало кто понял ее серьезность. Но умные люди поймут. И будут осторожнее себя вести.

## Белое и черное

### Знаете, даже металл устает

Накапливаются повреждения, невидимые глазу, постепенно, под действием внешних влияний. А потом металл разрушается. Рассыпается. Совершенно неожиданно для тех, кто пользовался машиной или механизмом. Все было как обычно, а потом раз! — и сломалось.

Так накапливается моральная усталость в человеке. Мелкие ссоры, обиды, давление, непонимание, использование, холод, утраты, лишения — все это переносит человек стойко. И окружающие считают его железным, стальным! Как спокойно переносит удары судьбы и удары других людей этот человек!

На самом деле все копится и суммируется. Металл устает. И сильный человек внезапно заболевает и слабеет, рассыпается на глазах. Или выходит из отношений, которые долго ценил и поддерживал. Бросает работу, которой жил.

Моральную усталость можно распознать задолго до того, как человек сломается.

И главный признак — исчезает радость. Радость от отношений, когда в них все хорошо. Радость от достижений в работе. Даже от вознаграждения нет особой радости. Исчез моральный подъем. Все стало безразлично.

Второй признак — самопринуждение. Человеку приходится заставлять себя делать то, что раньше он делал с энтузиазмом. Он буквально понукает себя и принуждает через силу; но сил все меньше.

..... Анна Кирьянова .....  
.....

И третий признак — человек начинает «рассыпаться». То одно заболит, то другое. Ничего серьезного! Но восстановиться полностью не получается. И эти недомогания возникают чаще тогда, когда надо возвращаться к работе, к отношениям, которые вымотали и утомили. Даже если сам человек не признается себе в этом.

Моральная усталость может наступить даже у самых сильных людей. И для них она еще опаснее; они терпят до последнего. И в самый неожиданный момент машина останавливается или терпит крушение. Человек ломается.

Потому что люди не железные, не стальные. Даже металл устает; и устает душа человека, если ее не питать, не беречь и наносить маленькие удары и повреждения...

## Белое и черное

*Помните, раньше у бабушки  
была шкатулка с пуговицами?*

Так интересно было их рассматривать и перебирать...

На самом деле должна была быть шкатулка с драгоценностями, только в те времена ларцов с жемчугами, сапфировыми перстнями и бриллиантовыми ожерельями ни у кого не было.

Люди жили скромно. А шкатулка с разными цветными и блестящими пуговицами заменяла ларец с кольцами и серьгами.

Вот самый древний символ женской энергии, женского естества — шкатулка с драгоценными украшениями. Если она есть в доме, женщина будет полна сил, здорова и весела. А если с женщиной все хорошо, то все хорошо и в доме, и у всех домочадцев.

Об этом древнем символе подсознания упоминает и Фрейд в истории исцеления девушки Доры. Она во сне увидела такую шкатулку.

Сейчас у вас наверняка есть украшения, золотые и серебряные. Или красивая бижутерия есть — для символа она вполне подойдет. И шкатулка есть; если нет — ее надо купить. И не поспкупиться! Чем красивее и изящнее шкатулка, тем лучше влияет символ.

На шкатулке должен быть замочек, пусть даже символический. Но лучше всего — замочек с ключиком, чтобы запирать шкатулку. Не от воров; это специальное защитное действие для сохранения женской энергии.

## Анна Кирьянова

В этот ларец надо класть свои украшения. И очень сильной защитной энергией обладают те драгоценности, которые достались по наследству от бабушки. Это «непробиваемая» защита для вашей женской силы.

Шкатулка должна стоять в потаенном месте, вдали от посторонних глаз. Да и от глаз домашних ее лучше скрыть, просто убрать с видного места. В древности шкатулка символизировала самое интимное место женщины. А драгоценности — наполненность силой и здоровьем, а также — жертву добрым богам-покровителям.

Поэтому женщины любят украшения — это действительно питает их энергией и защищает. И подаренные украшения обладают особой силой, так считается.

Их надо обязательно класть в шкатулку, когда снимаете. Чем лучше и красивее украшения, чем более полна шкатулка, тем сильнее женская энергия, тем добрее жизнь к тем, у кого есть такая шкатулка.

Действительно, дарят украшения тем, кого любят. И покупают украшения те, у кого есть достаток. А бережное хранение приучает к рачительности и аккуратности, это спасительные привычки!

Образ бабушки обычно хороший, светлый, он связан с защитой и помощью. Так что даже с точки зрения обычной психологии шкатулка с драгоценностями полезна.

Но есть вот эта невидимая энергия женской силы, которую ощущают чувствительные люди. Она зашифрована в символе ларца с украшениями. Так что надо его иметь в доме. И постепенно наполнять, чтобы потом передать по наследству внукам, правнучкам или другим юным женщинам вашей семьи...

## Белое и черное

*Дети помнят то, что с ними происходило  
в раннем детстве, до семи лет*

Потом от воспоминаний остаются только обрывки. Мозаичные кусочки. Это потому, говорят ученые, что в мозгу появляются новые структуры и начинают активно работать. И память обновляется.

Теперь ребенок связно говорит, он знает много новых слов и способен составить сложное предложение. Только рассказать о своем прошлом он уже не может; он помнит отрывки фильма и фрагменты истории.

Море, цирковые собачки, эскимо на палочке, поезд, красная пожарная машина, запах подгоревшего молока в яслях... Но и это тускнеет, становится воспоминанием о воспоминании.

Вот поэтому дети и не могут как следует рассказать о том, что было до рождения.

- Первый раз память они теряют, как только научатся разговаривать. Это первая потеря памяти — она происходит с появлением речи. Говорить ты теперь можешь! Но рассказать, что помнишь о том, что было до рождения, — теперь не можешь, все стерто. Или почти все.

- А потом в семь лет — это вторая потеря памяти. Теперь стираются и ранние воспоминания детства. Ведь в них тени тех, первых воспоминаний о прошлой жизни до рождения.

Бывают исключения, конечно. Бывает, что странные воспоминания остаются. О других событиях, людях, природе,

..... Анна Кирьянова .....  
.....

стране или доме... Но в семь лет ребенок уже отлично знает, что рассказывать такое не надо. Надо приложить усилия и забыть.

Это правильно. Как бы мы жили, если бы помнили все прошлое? В земной жизни некогда жить прошлым, надо бороться за жизнь и добывать ресурс. Надо сосредоточиться на настоящем! И строить нынешнюю жизнь.

А мы бы не слишком за нее цеплялись и не слишком старались бы; мы бы знали, что есть иные варианты и возможности. Иные миры и иные жизни.

Но нам милосердно оставили не память, а знание и ощущение — с этой жизнью все не заканчивается. Есть иной мир, где мы жили и откуда мы пришли сюда. Значит, будет иной мир, куда мы придем после того, как эта жизнь кончится.

В глубине души мы это точно знаем. Вот это знание нам оставили. А память стерли. Чтобы мы не жили прошлым и старались изо всех сил сохранить и улучшить эту земную нынешнюю жизнь...



## Белое и черное

*Может быть, вы беднеете,  
потому что делаете то, что вам невыгодно*

Выгода — хорошее слово. Но только попробуйте его произнести — на вас обрушатся с упреками и живо разьяснят, что вы плохой, корыстный и меркантильный человек. Нельзя руководствоваться выгодой!

Можно и нужно. Выгода — это польза, прибыль, прибыток. Если речь о материальных делах и ваша цель — улучшить свое положение, именно выгодой надо руководствоваться. Иначе вы начнете беднеть.

За час я пишу статью, которая приносит мне определенные деньги. И за час я провожу консультацию, которая тоже приносит деньги. Но в четыре раза меньше, предположим.

Выгоднее для меня потратить время на текст, даже если подготовка текста займет час и написание — час. Все равно это в два раза выгоднее и полезнее для меня.

Поэтому надо выбрать приоритеты. Конечно, люди будут недовольны. Им ведь нужна именно консультация! Но и компенсировать ваш убыток они не готовы. Поэтому попрекают вас стремлением к выгоде, если вы честно объясните, почему не можете их принять.

Великие и богатые люди делали то, что им было выгодно. Вот и весь секрет их богатства и успеха. Выгодно вам сидеть с подругой в кафе, выслушивать в сотый раз историю про ее молодого человека и его безобразное поведение, а потом еще и заплатить за ужин?

## ..... Анна Кирьянова ..... .....

Или выгодно за это время научиться новому или составить резюме для поиска хорошей работы? Или хотя бы дома прибраться? Или на сайте знакомств искать сознательно и неторопливо возможного спутника жизни?

Вот и решите честно, что вам выгодно. Что полезно для вас. Иначе останетесь в бедности и в одиночестве.

Но выгода бывает и моральной. Потратить выходной день на помощь бездомным животным или деньги дать на еду голодному — материально невыгодно.

Но если вы делаете это по велению сердца, то получаете моральную выгоду. Так и написано — вам воздастся сторицей. Выгода очевидна. Вы получите ее в виде прибыли денег или в виде решения ваших проблем. Или в виде душевного покоя; а гармония в душе стоит дорого!

Если есть проблемы с деньгами и убытки, приучите себя к слову «выгода». Примите его душой. Это хорошее и правильное слово; лицемеры попрекают нас этим словом. Потому что им выгодно нас использовать. А нам это невыгодно. И надо это сказать вслух.

## *Белое и черное*

*У вас бывало такое: вдруг родные и близкие  
вызывают страшное раздражение*

Даже злость. И эта злость перемешана с жалостью к себе, с унижительной и обидчивой жалостью; почему я все делаю, терплю, а они так плохо ко мне относятся?

Какие они мерзкие! Противные!

Вот такое состояние находит на человека; такие чувства возникают даже по отношению к ребенку. Чего он все кричит и мешает, назло мне он это делает!

Хотя ничего особенного не происходит, никто не нападает, не обижает, а злость и обида просто душат и трудно сдержаться.

Это темная сила вас посетила. Черный дух вошел в ваше сердце и побуждает ко злу и к тоске.

Потому что второй признак присутствия темной силы, как считали древние богословы, это тоска и уныние. Вдруг вы все видите в черном свете и думаете: зачем стараться, если все бесполезно? Ни в чем нет смысла, жизнь — это тягота и бесполезный бесконечный труд. Вас никто не любит, вы никому не нужны.

И третий признак — злобное наущение. Это когда вас словно кто-то подговаривает совершить плохое и неправильное, то, о чем вы потом будете жалеть; то, что может разрушить вашу жизнь.

У Венедикта Ерофеева в повести «Москва — Петушки» дьявол наущает злосчастливого героя: «Иди и напейся как следует!» Могут и иначе подговаривать: «Позвони ему и скажи все, что думаешь!», «Лучше уйти из этой жизни, все равно один конец для всех...». Вот это состояние указывает на присутствие темной силы. Одни философы-мистики считают, что это внешняя сила, дьявольские нападения. Другие, материалисты, склонны считать такие приступы темными влияниями из глубин собственного подсознания человека.

Это не так важно — откуда выползли темные духи. Главное, им противостоять. Верующего спасает молитва. А еще можно:

- немедленно поменять свою дислокацию. Выйдите на улицу, если вы дома. Покиньте свой кабинет и дойдите хоть до туалета — главное, сдвиньтесь с места. Если на улице такое произошло — зайдите в магазин и купите хоть мелочь какую-то.
- Можно себя слегка ущипнуть. Это старинный способ. Внимание перенесется на место щипка, физические ощущения вернут вас в реальный мир и возвратят здравость суждений.
- И молчите, ничего не делайте, пока нападение злой силы не прошло. Если молчать нельзя, говорите на деловые темы, контролируйте каждое слово. Самое опасное — выяснять отношения в таком состоянии.

Потом этот морок проходит. Обычно такое состояние не длится больше часа; потом вы победите и вернете способность здраво действовать и мыслить. Тепло вернется в сердце, искажение реальности пройдет, темные силы уберутся прочь. Побеждает тот, кто вовремя осознал их влияние и присутствие. И не поддался на провокацию.

*Попросить что-то  
и снизить риск отказа можно*

Речь идет о просьбе, обращенной к тому, кто не расположен вам что-то давать. И может в ответ на просьбу рассердиться. Отношение к вам может испортиться. Ваш статус может упасть.

Как правильно что-то попросить у начальника, у того, кто облечен властью, у того, кто занимает более высокое и привилегированное положение? Как снизить риск отказа? Как избежать неприязненного отношения, если отказ все же случится?

- Первое — примите саму возможность отказа. Это вполне нормально. Могут сказать «нет». Если тот, у кого вы просите что-то, заметит вашу уверенность в том, что он должен и обязан согласиться, это вызовет раздражение.

И снизит возможность согласия. Надо сразу понимать, что человек вам не должен и исполнять вашу просьбу не обязан. Это исключительно его добрая воля.

Если отказали — что же; примите отказ. Главное, чтобы после просьбы отношения не испортились. А в этом помогут три других правила.

- Ни в коем случае не давите на жалость, если перед вами не добродушный и милосердный человек, а начальник или представитель власти, например. Или успешный бизнесмен.

Если вы начнете вызывать жалость своим рассказом о трудных обстоятельствах и отчаянии, вы жалость вызовете. На свою беду. Но давать и соглашаться человек не хочет или не может. И случится вот что: вы спровоцируете внутренний конфликт.

Жалость, которую вы вызвали, угрызения совести и чувство вины за то, что приходится отказывать, вступят в конфликт с рассудком этого человека и его личной волей.

Одна часть его личности будет говорить «нет», а другая — шептать: «Ты поступаешь плохо, ты жестокий и нехороший, раз отказываешь этому бедному просителю! Ты плохой!»

Вот этот внутренний конфликт вам не простят и потом изменят к вам отношение. Мало того, что откажут; возненавидят. Тех, кто вызывает внутренний конфликт, избегают и не любят, как напоминание о дурном поступке. Вот чего вы добьетесь попытками надавить на жалость.

- Не пытайтесь манипулировать. Вряд ли вы это отлично умеете делать. Если начнете говорить «я так много для вас сделал», «я так хорошо работаю и на себе так много тащу», «мы же с тобой в одной школе учились», «я вам в сети “лайки” ставлю» — вы погубите все дело.

Умные и успешные люди отлично распознают манипуляции. И очень злятся, если ими пытаются управлять и склонять к чему-то. Вам точно откажут, да еще и маркируют вас как хитрого выжигу, который пытается давить и манипулировать.

- Чем более внятно и коротко вы изложите просьбу, тем больше шансов получить желаемое. А если откажут — то без раздражения и негатива. И если вы отказ примете спокойно и скажете: «Я понимаю, спасибо за уделенное время и вни-

## Белое и черное

мание!» — человек это запомнит. И в следующий раз будет склонен ответить согласием на вашу просьбу. Или как-то компенсировать вам свой отказ.

Так устроены люди. Отказ неприятен, но можно снизить его риск. А главное — не испортить отношения своей просьбой и отказом; люди не прощают тех, кто заставил их испытывать неприятные чувства или понизил самооценку. Вот и не надо этого делать.

## *Мы пришли сюда из прекрасного мира*

Он был полон любовью, теплом и светом. Вы просто забыли этот мир. И вам кажется, что было черное Небытие.

Поэтому и умирать страшно — возвращаться в Ничто, в Небытие.

Это вы просто все забыли. Психологи Бруно Беттельхейм и Виктор Франкл писали про концлагерь: когда человек попадал в невыносимые и страшные условия, он все прошлое забывал постепенно. Имена родных, свой теплый и красивый дом, сад с яблонями, свою профессию, солнечные улицы города, лица любимых, даже свое настоящее имя.

Все это исчезало постепенно, стиралось из памяти. И человека интересовали только события в бараке, размер порции, ссоры с другими заключенными, перестановки в лагерной охране... Мир его суживался и становился другим. Маленьким, страшным и понятным. Теперь надо было выживать здесь, изо всех сил выживать.

И память стирала прошлый счастливый мир. Милосердная память. Только смутные образы былого оставались иногда, но зачем они в этой реальной жизни?

Вот так исчезает память о мире, откуда мы пришли сюда. И выживаем изо всех сил, интересуясь размером пайка и перестановками в лагерной охране. Мы просто забыли.

Но тот прекрасный мир был! Я помню. И это означает, что уйдем мы тоже не в Небытие. Мы вернемся домой.

А пока надо жить здесь дальше. Побегу не одобряются.



## Белое и черное

### Люди ждут настоящую любовь

Страстно ждут и надеются на встречу с ней.

Так один мальчик страстно и нетерпеливо ждал Деда Мороза с подарками. Мечтал, что придет Дед Мороз в красной шубе с седой бородой. И принесет мешок с подарками!

И мальчик у всех спрашивал, когда же придет Дедушка Мороз? Ну когда?

И ему обещали, что скоро! Немножко еще надо подождать! Капельку. Он обязательно придет, ты пока нарисуй рисунок для него и стишок выучи!

Мальчик рисовал и стихи учил честно. И нетерпеливо ждал, ждал изо всех сил.

А когда пришел оплаченный Дед Мороз в красной шубе, с седой бородой и с мешком подарков, мальчик завизжал от ужаса и спрятался в шкаф.

Так и просидел в шкафу от страха и стеснения. Так и не вышел к долгожданному Дедушке Морозу. Его пытались выковырять из шкафа, но не вышло. Он ни за что не выковыривался.

...Мальчики ждут любви. Да и девочки тоже. Истинной, сильной, пылкой и верной. Рисунки рисуют и стишки читают. А когда любовь на пороге, визжат от страха и прячутся в шкафу.

И так в этом шкафу сидят всю жизнь, боясь выйти и встретиться с любовью. Уж больно это незнакомое и необычное чувство, вдруг оно опасное и причинит убытки?

..... Анна Кирьянова .....

Единицы способны выйти навстречу любви. Вот они и получают подарки. Не за просто так, конечно; подарки надо оплатить своими жертвами. Но только смелые девочки и мальчики познают истинную любовь. И способны принять ее в своей жизни открыто и всем сердцем...

## Белое и черное

*Человечность — это угощать другого*

Это первым приходит и уходит последним. Если этого нет — все, нет ничего человеческого в человеке. Это не человек уже. Некто или Нечто, даже если руками двигает и губы выговаривают слова.

У Гоголя Чичикова все угощают, вы заметили? Даже совсем неприятные, казалось бы, персонажи. Манилов угощает, Собакевич угощает ватрушками величиной с колесо, Коробочка блинками угощает. И поэтому сквозь недостатки и даже пороки просвечивает их человеческая душа. Она жива.

И Плюшкин, символ жадности и аллегория скупости, угощает заплесневелым калачом. Потому что он пока еще человек. Душа его больна, он вроде бы отвратительный такой персонаж. А сразу его жалко становится, когда он калачом угощает.

Потому как этот древний ужасный калач для Плюшкина — вещь ценная. Вкусная. Заботливо сохраненная в безумии для себя, на потом.

Угощать — это и есть «оставаться человеком». Делиться едой.

И если человек может при другом преспокойно есть, не предлагая, — с ним точно непорядок. Может, поэтому чувствительные люди стесняются есть в общественных местах; как-то странно угощать других. Но и есть на глазах в одиночку тоже странно...

..... Анна Кирьянова .....  
.....

Это у Чехова бедный странник ел ужасно твердую колбасу. Ножом отпиливал кусочки и жевал. Поднял глаза на благополучного соседа и важно предложил; мол, я могу вам одолжить кусочек! «Одолжить» — это от деликатности, чтобы не обидеть. «Угостить» — как-то неприлично для незнакомого человека.

И благополучный человек что-то такое ощутил в душе. Вот эту связь людей, человечность. И сблизился, подружился, проникся... И подарил свои штиблеты и брюки, потому что странник был совсем беден. Бездомный и нищий. А все равно колбасу предложил.

И пока есть этот инстинкт — угощать, все с нами в порядке. И все эти конфеты, которые мы дарим, шоколадки, — они отсюда же происходят. И званые обеды, и пиры — все отсюда. Это очень человеческое, правда? Угощать-то...

## Белое и черное

*Человека лучше оставить в покое!  
И признаки указывают на это*

Еще шажок, еще звонок, еще одно сообщение, еще одна просьба или приглашение к общению, и ваши отношения кончатся. Рухнут. Или конфликт произойдет, или человек уйдет из отношений молча. Начнет вас избегать.

Можно перейти границы и не заметить этого. Если отношения ценны, надо оставить человека в покое на какое-то время. Прекратить его дергать и теребить.

Покой может вылечить отношения. Он дает отдохнуть. Восстановить энергию. Расслабиться. Набраться сил... Потом отношения могут улучшиться, восстановиться.

Мать двадцатый раз за день звонит взрослому сыну. Женщина пишет и пишет понравившемуся мужчине. Соседка заходит в очередной раз за какой-то надобностью. Доктору звонят вечером и просят совета — тоже в очередной раз. И так удивляются, когда на телефон перестают отвечать или рывкают в трубку! Или не открывают дверь. Или блокируют. Все же нормально было!

Нет. Признаки были. Вот они:

- говорите, заходите и пишете только вы. Раньше обоюдный разговор был, а теперь всегда вы инициируете общение. Вам вежливо отвечают, не более.
- Человек перестает рассказывать о своих делах. Исчезла искренность и открытость с его стороны. Он коротко и сухо рапортует, что все нормально.

- Жалуется на большое количество работы, на недостаток времени. Настойчиво это упоминает. Но его не слышат и не понимают...
- Сетует на усталость, головную боль, плохое самочувствие. Это «бегство в болезнь», попытка уклониться от контакта. Его не понимают.
- Человек общается сухо и формально. Исчезли эмоции. Он говорит и пишет очень коротко.
- Не всегда сразу отвечает. А раньше сразу отвечал! Иногда обещает перезвонить и не перезванивает. Приходится снова ему звонить.
- Выполняет ваши просьбы, отвечает на вопросы, оказывает услуги по-дружески... Но холодно принимает благодарность. Потому что отлично знает: скоро последует новая просьба и новые вопросы.
- Перестает отвечать словами на сообщения; стал отвечать смайликами и картинками. Добрыми и приятными, но формальными.
- В вашем присутствии смотрит на часы, утыкается в телефон, занимается делами... Внимания к вам все меньше и меньше...

Если дорожите отношениями — на время оставьте человека в покое! Дайте ему расслабиться, восстановить силы, обрести душевное равновесие. И подождите, когда он сам позвонит или напишет.

И вот если не позвонит и не напишет, подумайте, так ли вы ему нужны? Может, вы злоупотребляли его добротой и расположением? Может, вы давно перешли все границы? Может, он рад-радешенек, что его оставили в покое, вот до чего дело дошло?

## Белое и черное

Если своевременно оставить в покое человека, еще можно отыграть назад и все исправить. Избежать разрыва или конфликта. В покое многое восстанавливается и заживает.

И за это время можно подумать, что не так в отношениях. И научиться вовремя останавливаться, не заходя за черту. За черту, откуда нет возврата к любви и дружбе. И к уважению...

*Чтобы понять,  
стоит ли с человеком вступать в отношения;*

дружить, начинать совместную работу, жить вместе, путешествовать, — посмотрите, как он злится.

Все люди иногда сердятся и злятся, если честно. И вот в этот миг непосредственной реакции открывается все, на что человек способен. И вы увидите, что ожидать, если он рассердится на вас. В отношениях бывает такое; вот и поймете меру агрессии.

Один бизнесмен вел переговоры о сотрудничестве. И предполагаемый партнер был вежлив, воспитан и сдержан. Пока официантка не пролила случайно ему кофе на костюм. Не так чтобы очень, но неприятно, конечно. Любой бы рассердился! Но этот партнер побледнел, щеки его затряслись, как бланманже, он вскочил, вращая глазами, начал дико кричать и ругаться. Угрожать и требовать компенсацию, срываясь на визг, ногами топтать... Ужасное зрелище. И бизнесмен мгновенно передумал иметь дела с этим человеком.

Или молодой человек ехал с девушкой на машине. Она была за рулем. Милая такая девушка, музыкант, поэтесса. Когда эту изящную девушку подрезал другой водитель, она разразилась нецензурной бранью.

Лицо страшно исказилось от гнева; она пустилась в погоню за невнимательным водителем, проклиная его и желая ему лютой смерти. Догнала и бросилась с кулаками, еле удалось удержать ее.



## Белое и черное

Или бывает, расскажет человек случай из своего прошлого; как его обидели или несправедливо поступили. И с такой ненавистью, злобой и мстительностью это расскажет, что страшно станет.

Или добавит: «А потом этот плохой начальник получил по заслугам! У него сын погиб и жена заболела страшной болезнью. Это ему за то, что он мне не дал отпуск в июне, а дал в апреле!»

Можно разозлиться, выругаться, если внезапно облили горячим или на дороге подрезали, — это нормально, бывает такое. Но вот утрата контроля, приступ ярости, бешенство или удивительная мстительная злопамятность покажут, как человек отреагирует, если вы его рассердите.

А в длительных отношениях рассердите когда-нибудь, так уж устроен мир. Кофе разольете или скажете не то.

Мера злости — хороший маркер. И можно избежать сближения с психопатом или просто со злым и мстительным человеком. Или с неуравновешенным типом...

*Есть вещи практичные. Прочные, немаркие,  
крепко сшитые*

Вот сапоги такие нужно было купить одной женщине пятидесяти лет. Практичные вещи покупать именно нужно. Полезно и необходимо.

Старые сапоги совсем износились. И эта Лиза под Новый год получила зарплату. Очень небольшую. Она и сама небольшая такая, худенькая синеглазая женщина с морщинками-лучиками у глаз. И вот она поехала за сапогами, прочными, немаркими, без каблука, нескользкими и устойчивыми.

Сапоги дорогие. Для Лизы дорогие — она понимала, что цена средняя. Это зарплата небольшая делает сапоги дорогими. И Лиза очень ответственно стала мерить сапоги. Чтобы выбрать самые практичные, устойчивые и прочные. Без каблука.

Потому что возраст. Потому что на окраине дороги не чистят. Потому что молодость прошла и нечего выделяться. Эти сапоги, может, лет десять придется носить, поэтому надо практичные!

И вот она мерила сапоги. Смотрела на свои ноги, обутые в практичное и черное, с голенищем! И почему-то ей так тоскливо было эту обувь покупать. Как белые тапочки, понимаете?

Но она знала свое положение: одинокую женщину никто кормить не будет. Денег мало. На пенсии еще меньше будет. До работы надо добираться в зимней тьме по скользким

## Белое и черное

ямам к восьми утра. Нужно практичное и прочное! Но почему оно такое безобразное и мрачное?

И она увидела ботиночки из тонкой замши; тоненькие изящные ботиночки на каблукке и со шнуровкой. На старинных картинах элегантные дамы выставляют ножку в таком ботиночке из-под подола длинного платья.

Тончайшая золотистая замша, совершенно непрактичная. Шнуровка — а глаза плоховато видят и спина болит. И каблукочек маленький. Можно же просто примерить, для смеха, так ведь? Просто примерить!..

И в каком-то порыве Лиза взяла и купила эти непрактичные ботиночки из золотистой замши. У нее никогда такой обуви не было. Она с детства практичное покупала. И вот на старости лет взяла и купила эти бесполезные игрушечные ботиночки. На все деньги.

И стала счастливая. Посмотрела в зеркало — оттуда смотрит счастливая женщина в изящных золотых аристократических ботиночках...

Это была безумная покупка. Непрактичная. Но с нее началось счастье. Лиза шла с пакетом, в пакете — коробка, в коробке — золотые ботиночки. И глаза женщины так сияли, что все морщинки исчезли.

А навстречу по торговому центру шел одноклассник Митька. Дмитрий Яковлевич, адвокат, давно не Митька! Но он узнал Лизу — потому что лицо ее светилось и стало таким, как в десятом классе. Они со школы не виделись.

...Так они встретились заново и заново увидели друг друга. И оказалось, что они — пара. Как ботиночки в коробке; словно созданы друг для друга!..

..... Анна Кирьянова .....  
.....

А ботинкигодились, и еще как! К ним купили костюм и платье. Брючки и юбку. И на регистрацию брака Лиза надела счастливые золотые ботиночки на шнуровке — это было очень красиво! И практично...

Радостные вещи в итоге оказываются практичными, вы заметили?

*Красивая девушка*

*водит с собой толстую подружку —*

это расхожее выражение. Чтобы на фоне такой подружки казаться еще красивее. Чтобы рядом был кто-то, не обремененный личной жизнью, всегда готовый утешить, выслушать, поддержать... Та, у кого свободного времени много, а самооценка так себе.

Толстая подружка обычно ни на что не претендует, не завидует — потому что толку-то в зависти к недостижимому. Завидуют сильнее всего те, кто нам почти равен. Вот из-за этого «почти» и завидуют.

И толстая подружка всегда восхищается новыми платьями красавицы или ее макияжем, — обычно это искреннее и добродушное восхищение.

Но оказаться в этой роли можно неожиданно для себя. Если внимательно присмотреться к отношениям с каким-то человеком, может выясниться неприятная вещь. Вы его толстая подружка, условно говоря. И он общается с вами по тем же причинам, которые выше написаны. И считает он себя гораздо выше вас...

Успешный друг может вас использовать таким образом. Или вот женщина дружила с начальницей на работе, пока не поняла, что это так себе дружба.

Начальница ее использовала как личного психотерапевта и брала на мероприятия, как бедную компаньонку, — чтобы оттенить свой успех и удобно опереться, в случае чего, на свою «подружку»...

Но есть выгода в роли «толстой подружки». Эту выгоду добрые люди не замечают, а зря. Можно ей отлично воспользоваться иногда.

Моя мама была исключительно красивой женщиной. Я на папу похожа очень, скажу по секрету. И вот мою молодую красавицу-маму одна знакомая стала настойчиво приглашать в кафе и на вернисажи, на выставки, в театр и еще много куда.

Это была не очень красивая дама. Мягко говоря. И в обществе мамы она казалась еще более непривлекательной. Но она не завидовала. Искренне приглашала, но так часто, что папа в конце концов рассердился и спокойно маме все объяснил.

Он сказал: «Разве ты не понимаешь, что ты — подсадная утка? Эта исключительно умная особа приглашает тебя с понятной целью. К тебе подходят мужчины и вежливо проявляют внимание. Разные профессора, генералы и крупные партийные деятели.

А также знаменитые доктора, актеры, художники и другие богатые и известные люди. Ты отказываешься от свиданий. Ты же замужем. И я этого не потерплю, наверное.

Но все эти кавалеры знакомятся и с умной Беллочкой. Заодно, так сказать. И уж она делает все, чтобы привлечь и удержать их внимание. Тебя просто используют, вот и все. Как подсадную утку на охоте!»

И, знаете, тетя Белла действительно вскоре прямо не знала, кого выбрать из поклонников. И очень удачно вышла замуж за крупного руководителя, который хотел сначала общаться с моей мамой, но получил интеллигентный от ворот поворот.

## Белое и черное

А с умной и предприимчивой тетей Беллой как-то подружился, а потом и полюбил ее. И хорошо!

Поэтому все зависит от предприимчивости и способности извлекать пользу. Толстая подружка находится в центре внимания благодаря красавице. Не очень успешный человек получает шансы благодаря окружению «принца».

И та женщина, которая дружила с начальницей, познакомилась с самым главным руководителем. Произвела на него впечатление своей эрудицией и ответственностью. А потом получила более высокую должность, чем ее подруга-начальница.

И они, знаете, продолжают дружить. Только роли переменились. Жизнь вообще переменчива. Главное — использовать свои шансы. Но постараться при этом не использовать друзей. Или использовать с их согласия и искреннего разрешения.

Потому что если один в такой дружбе — толстая подружка, то другой — подсадная утка. Это, конечно, полезный союз, но на дружбу не очень похоже. Ну и что? Это другой союз. Отнюдь не плохой, а полезный.

Если вас используют, вы тоже постарайтесь извлечь из ситуации выгоду и пользу. Польза — хорошее слово. Надо сделать такие отношения взаимополезными. А не копить обиду и разочарования...

## *Если вы решитесь наконец-то и уйдете*

с токсичной работы или от тяжелого, недоброго манипулятора, будут говорить так: «Как ты мог бросить такую прекрасную работу?» или «Как ты мог уйти от такого прекрасного человека, разорвать отношения?».

Так говорят, даже если вы бурлаком работали на Волге за харчи. А отношения у вас были как у крепостного с помещицей Салтычихой. Все равно так скажут, бывает часто такое...

Пусть пойдут и поработают на прекрасной работе. Или близко пообщаются с прекрасным человеком.

Никто не может знать, каково это — работать на этой работе или с этим человеком быть в отношениях. Все видят ситуацию со стороны. И еще могут из эгоизма так говорить.

Им было удобно, пока вы работали и деньги приносили. Или могли оказывать услуги, быть полезным. Или жили с тираном или психопаткой, делали вид, что все хорошо, и всем это нравилось. Удобно им было.

А стало неудобно. Вот вас и корят, изображают непонимание, попрекают даже. Боятся, что вы что-нибудь попросите или потом жаловаться начнете. Как это вы могли бросить все и уйти?

Пусть поработают на вашей прошлой работе неделю. Или неделю пообщаются близко с тем, от кого мы ушли. Иногда и одного дня хватит, чтобы понять, как это тяжело и невыносимо.



## Белое и черное

А мы годами терпели и выносили невыносимое. И ориентироваться надо только на свой предел выносливости; другим его знать не дано. Решение уйти человек принимает сам. И ответственность за решение тоже принимает сам.

Уходите, чтобы не разрушиться и не упасть, выбившись из сил? Для сохранения своей жизни и личности уходите от невыносимого? Скажите две фразы, искренне и честно, вслух или про себя:

- «Это мое решение».
- «Я принимаю ответственность за это решение».

Тяжесть ответственности легче невыносимой ситуации, в которой вы были. Да, ответственность придется взять и нести. И последствия придется принять и нести. Но это неизмеримо легче той тяжести, которая могла вас раздавить и сломать.

И легче будет найти новый путь и новое место. Новых людей и новые возможности. Ноша ответственности помогает, как ни странно, облегчить ситуацию и душу. Две эти простые фразы помогут найти свой путь.

## *С деньгами надо аккуратно обращаться*

Особенно в трудные времена. Не надо их растрачивать на излишества, надо копить и платить за необходимое. Быть рачительным и экономным.

Но есть один секрет. Если иногда потратить деньги на радость, на удовольствие, на то, что по-настоящему повысит вам настроение, приток денег увеличится. Это многие знают.

Одна женщина рассказала мне про то, как ходит со своими тремя детьми в хорошее кафе несколько раз в год. И странное дело: они потратят деньги на вкусную еду в приятном месте.

Поедят, порадуются, получают удовольствие. Проведут хороший вечер, чаевые дадут. И потом магазинчик этой женщины приносит прибыль неожиданную. Хотя до этого мог быть полный упадок.

Это экономная женщина, вдова. Ей кредит надо выплачивать. Но она совершенно точно знает: если сводить детей в кафе или съездить с ними на море, даже на последние деньги, потом получается прибыль.

Деньги — как продукты. Их надо не только производить, создавать, но и «есть», чтобы были силы опять создавать и производить. Чтобы получить энергию, надо потратить энергию. И не просто так, а с аппетитом. С удовольствием!

Не просто вкусно поужинать в приятном месте. А видеть радостные и довольные мордашки детей, подпитаться их наслаждением и весельем. Это создает мотивацию, если про

## Белое и черное

психологию говорить. И создает прилив энергии, и денежной энергии тоже.

Это кажется парадоксом, но это работает. В сложные скудные времена, когда денежный поток иссякает, надо чем-то порадовать себя и тех, кого любишь. Создать радость с помощью денег; потратиться на маленькое доступное удовольствие. И через некоторое время денежный поток увеличится.

Часто так работают траты на хорошее дело. Мужчина помогал одинокой старушке-соседке. Продукты покупал на свои деньги, лекарства. И честно сказал: «Я куплю бабе Нине продукты, и тут же мне прибыль прилетает. Клиент богатый хорошо заплатит за ремонт машины, заказы пойдут! Я бы и так помогал, но вот такую закономерность подметил!»

Он с удовольствием помогал. От души и с приятным чувством. Самооценка повышалась, настроение улучшалось, прибывала энергия. И баба Нина за него молилась искренне — возможно, и это влияло.

Так что правильно потраченные деньги принесут прибыль. А вот если после расходов начались убытки, надо подумать, правильно ли вы тратите средства. Или это безрадостные вложения «для галочки» — все едут на море, и мы поедem, хотя настроения нет!

Или помощь не тому человеку. Дали в долг обманщику или завистнику подарили дорогой подарок. И нет в душе удовольствия.

Поэтому даже в режиме экономии можно радовать себя и близких. Даже нужно. Это вы заправляете машину бензином или подкрепляете силы едой. И наблюдайте, после каких трат деньги прибывают, а после каких — поток прекращается. Многое можно заметить и понять...

## *Однажды Чехов был в гостях у Станиславского*

И зашел один веселый энергичный человек — тоже в гости. Сыпал шутками, смеялся и весело рассказывал разные истории. Чехов потом Станиславскому сказал: мол, это приходил будущий самоубийца!

И точно. Через несколько лет этот весельчак наложил на себя руки. Писатель угадал его судьбу.

Но про Чехова тоже можно было так сказать. Только он по-другому себя губил, наш великий и гениальный писатель.

Чехов отвечал на все письма. 12 томов писем осталось, а всего их было в десятки раз больше. Потому что невежливо на письма не отвечать! Когда-то в Таганроге учитель не заметил протянутую руку Чехова и не пожал ее.

Этот случай глубоко врезался в память писателя и заставил потом отвечать на все письма. Даже на глупые, ненужные, лишние, от незнакомых людей! Хорошо, что тогда писать не все умели. И конверт с маркой стоил довольно дорого.

В итоге вместо 12 томов замечательных сочинений остались 12 томов скучных и вымученных ответов на письма.

Чехов боялся обременить собой других. Кашлял кровью и скрывал это, чтобы не потревожить никого. Однажды прямо в ресторане накашлял кровью на стол и объяснял своим друзьям, что это просто желудочный кашель. Пустяки. Он отказывался от лечения, чтобы никому не доставить хлопот.

## Белое и черное

Это зря он так делал. Во-первых, он мог перезаражать других. Во-вторых, заботиться о себе — это нормально. И лечиться за деньги нормально и даже хорошо. Это работа и доход для коллег-докторов.

И Чехов был очень воспитанным и деликатным. Однажды он несколько часов простоял на ногах во время юбилея, когда его поздравляли. Только улыбался тихо. И скрывал, что вот-вот упадет...

Это зачем такое делать? Если бы он сидел или даже лежал на диване, если бы плюнул на юбилей, он бы дольше прожил. Или хотя бы не страдал бы так. Ничего плохого ровным счетом не случилось бы, если бы он отказался от юбилея или сел в кресло...

Добрый воспитанный человек губит себя. И довольно легко предсказать его раннюю гибель, если хоть немного знать психологию.

Хороший деликатный человек причинит себе больше вреда, чем ему причинят враги. Он сам себя истязает. И делает это бесцельно, к сожалению. Нет смысла в этом изуверском отношении к себе, если речь не о святом и не о подвижнике.

Устали стоять — так присядьте или прилягте. Плохо себя чувствуете — скажите об этом вслух. Заболели — примите ответственность и лечитесь, спасайте себя. Не хотите отвечать навязчивому незнакомцу или наглому потребителю — не отвечайте. Или просто устали — тоже не отвечайте.

Никто не умрет без вашего ответа и избыточной деликатности.

А вот вы можете умереть. Как Чехов. Которого очень жаль.

*Можно пережить врагов.  
Можно пережить друзей*

Пережить родных и любимых.

А можно пережить самого себя. И жить дальше в виде телесной оболочки, не жить, а существовать. Так существуют люди, которые духовно умерли и просто влачат биологическое бытие. Едят, пьют, разговаривают, но они почти неживые.

Пережить себя человек может в двух случаях.

Если он утратил то, что любил больше себя самого и больше всего на свете. Так иногда матери и жены умирают душевно вместе с любимыми. Удар был слишком силен; энергия жизни ушла вместе с тем, кто был дорог. Жизнь продолжается, но человек не живет...

Или человека лишили права жить, творить, говорить и думать так, как ему присуще. Так морально погиб писатель Михаил Зощенко. После удара, нанесенного братьями-писателями, после публичного унижения, он продолжал писать. Но это были жалкие и бесталанные тексты, пустые и мертвые... Он умер при жизни.

Это трагедия.

Но бывает, что человек переживает себя без ударов и утрат. И в пятьдесят лет это уже старик. Глаза у такого человека старческие. И сам он совершенно пуст; хотя может неплохо выглядеть и работать.

## Белое и черное

Он не интересуется будущим. Не надеется на лучшее. Круг его интересов узок: здоровье, дети, дом, деньги. Больше с ним не о чем говорить. А вы помните его энергичным, веселым, увлеченным, живым! Но он потух, как перегоревшая лампочка. Перегорел, пережил самого себя. Он физически здоров, но духовно умер.

Энергия жизни прокисает и протухает, если ее не расходовать и не обновлять. Если избегать стрессов, переживаний, бояться нового, перестать учиться и прекратить соревноваться с другими, можно сэкономить энергию. Скопить ее. Но вот тут-то она и начнет прокисать и выдыхаться.

Чтобы быть живым, нужна борьба и нужен поиск. Надо ходить на охоту и на войну; это метафоры, конечно.

Нужно работать и соревноваться.

И иметь вкус к жизни — радовать себя чем-то.

Нужны эмоции, и положительные, и отрицательные.

И нужно общение с новыми людьми. И новые события необходимы.

И нужно любить кого-то всем сердцем, только тогда сердце не высохнет, как осенний лист...

Пережить самого себя можно незаметно.

Пережить себя — это когда старость накладывает больше морщин на душу, чем на лицо, как сказал философ Мишель Монтень.

*Больше всего сил вам дает то,  
что вы любите*

Это, конечно, любимые люди — в первую очередь. Посидишь, обнявшись, с любимым человеком — и силы вернутся. Увеличатся многократно! Даже если этому человеку два годика, например...

Любимый кот и любимая собака — тоже дают силы жить. Дают энергию жизни; просто тем, что они есть. Погладишь их — и снова можно идти и завоевывать мир. Или просто идти по жизни и дышать...

Но есть еще любимые вещи, которые тоже дают энергию жизни. Они малозаметные. И другим непонятные. Их даже выразить иногда трудно; это маленькое личное волшебство. Маленькие личные Приятности.

Помните, в фильме про девушку Амели — она любила запустить руку в мешок с фасолью. И чувствовать, как фасолилки струятся между пальцев, тихонько шурша?

Как такое объяснишь другим? Но это очень нежное и приятное занятие. Оно успокаивает и радует душу; горсть фасолинок, которые чувствуешь пальцами...

Кто-то любит ездить ночью на машине по пустынной дороге. И чтобы луна светила с небес, а деревья шумели кронами... Кто-то любит сидеть на берегу, а ноги опустить в воду и болтать ими. И чтобы волны с мерным шумом накатывали друг на друга, пенились белоснежными краями...



## Белое и черное

Кто-то любит запах свежесваренного кофе. Этот запах радует сердце и дарит силы. Кто-то любит гулять по аллее парка, под тенистыми деревьями, просто шагать, шагать...

Кто-то любит лежать в теплой ванне с ароматическими маслами. Это очень приятное занятие. Любимое. А кто-то любит качаться на качелях — даже совсем взрослый человек!

А кто-то любит перед зеркалом примерять наряды — это радует и бодрит! А кто-то любит гладить — вот такое приятное занятие у человека.

Может, это не продуктивные занятия. Может, они даже бесполезные.

Но это не так. Вот в этих мелких любимых занятиях — наша энергия жизни. Крошечные капли эликсира жизни, можно так сказать. Наши личные маленькие Приятности, которые дают силы жить и чувствовать себя живыми...

*К празднику надо приготовить  
три подарка для трех человек*

Три волшебных подарка, которые гармонизируют вас с Космосом и с тремя светлыми энергиями: Любви, Материального блага и Добра. В совокупности они дают Счастье.

Подарок — это жертва. Это то, что мы даем от себя; частичка нашей личной системы. Наша личная энергия, которую мы безвозмездно даем другому человеку.

А другой человек — тоже символ для нас.

Один подарок — это подарок Любви. Его дарят самому любимому человеку. Можно нескольким любимым людям подарить подарки Любви, главное — смысл.

Вы даете энергию любви бескорыстно, от всего сердца; даете тому, кто символизирует для вас любовь. Приносите жертву любви и воссоединяетесь с ней. Покупать этот подарок надо осознанно, чувствуя любовь, отдавая ее любимому человеку.

Второй подарок — Материальное благо, которое так нужно в земном мире. Это подарок тому, кто успешнее, сильнее и богаче вас.

Кто занимает более высокую ступень в социальной иерархии, кто добился большего. У кого вы хотели бы учиться и перенимать навыки и знания.

Без зависти, с уважением надо выбрать подарок. Ну и что, что человек богаче вас? Ему будет приятно. А вы получите часть его успеха без вреда для него.

## Белое и черное

Так мы получаем от солнца тепло и свет, не вредя ему. В лице этого человека вы символически жертвуете часть блага своему будущему достатку и возвышению. Создаете связь с более сильной системой и приобретаете ее качества.

Третий подарок — истинная жертва Добру. Это подарок тому, кто нуждается. И кому вы не обязаны ничего давать; но даете от души. Это подарок слабому, бедному, для подкрепления его моральных и физических сил. Даже если собаке в приюте купите еду — это считается.

Дарить такой подарок может только тот, у кого есть избыток. И этот избыток, прибыль, сила будут увеличиваться. И к вам мир тоже станет добрее; все возвращается!

Сколько подарков вы подарите — решать вам. Но три таких подарка обязательно должны быть. Они создадут прочные связи с Любовью, Благом и Добром. Даже если маловато денег, три символических подарка подарить можно. И помнить, что они означают...

*Психолог Бруно Беттельхейм  
попал в концлагерь*

И там в тяжких, невыносимых условиях старался наблюдать за другими людьми. Он в уме писал книгу; иначе никак нельзя было создать свой труд. Только во время тяжелой работы, страдая от голода, запоминать все и делать выводы...

И вывод он сделал такой: во время испытаний первыми ломаются и гибнут два типа людей.

Тепличные неженки, которых мама закармливала пирожными и укладывала спать на пуховые перины. Они не знали ни тягот, ни труда, ни лишений, ни ограничений. И, конечно, сразу ломались, морально слабели и погибали.

Но вот странное дело: люди, которые родились и выросли в нищете, те, кто был гоним и отвергнут, те, кто переносил массу страданий и лишений с детства, тоже погибали очень быстро.

Но как же так? Ведь они имели огромный опыт страданий и ударов судьбы, они и так жили плохо, питались скудно, переживали много горя и обид? Они вроде бы должны были натренироваться и закалиться в лишениях?

Нет. Дело в том, что страдания накапливаются. Боль умножается. Лишения разъедают душу. И потом, во время испытаний, человеку уже не хватает сил противостоять несчастьям и ударам. Происходит эффект накопления, он ослабляет силы для борьбы за жизнь.

## Белое и черное

И в мирной жизни два этих типа людей быстрее поддаются болезни и горю. Их легче всего сломать.

Выживают и спасаются чаще всего те, кто знал и хорошее, и плохое. Кого кормили изредка пирожными, но иногда давали подзатыльник, метафорически. Кого любили, но наказывали.

Кто имел друзей, но и с врагами сталкивался. Кто болел, но выздоравливал и снова работал. У кого плюсов в жизни было столько же, сколько минусов. Черное чередовалось с белым; плохое — с хорошим. Вот такие люди более живучие и умеют сохранить себя в трудных условиях.

Стрессы накапливаются, вот в чем дело. И боль копится в душе. Это ослабляет нас.

Поэтому прочь тех, кто причиняет нам страдания и старается уколоть. Мы не в лагере, к счастью. И можем за себя постоять или уйти от злых людей. И делать это обязательно надо. Потому что в решающее время испытаний мы можем оказаться слабыми. Нам может не хватить сил.

А избегать жизни с ее плюсами и минусами не надо. Это держит нас в тонусе и может спасти в нужное время...

*Личные вещи — это немного мы сами*

Недаром настоящие экстрасенсы, люди, обладающие высокой чувствительностью, могут по вещи узнать многое о ее владельце.

Очень многое: прошлое, характер, привычки, здоровье... Особо мистического в этом нет. Есть не совсем понятное нынешней науке. Но известно, что система сохраняет на себе след от соприкосновения с другой системой.

Поэтому так неприятно, когда чужой берет нашу личную чашку или садится на наше место. Даже ребенку неприятно, когда берут его игрушки — единственное его ценное имущество.

И неприятно, когда кто-то берет его тарелку. «Это мое!» — открыто говорит дитя. «Мое» — это почти «Я», это часть нашего «Я».

Шаман стремится завладеть личными вещами жертвы, если практикует черную магию, так пишут этнографы и антропологи. И через личную вещь старается нанести вред объекту магии, так было еще в первобытные времена.

Личная вещь — это то, что мы считаем только своим. «Кто ел из моей тарелки и спал в моей постельке?» — разгневанно спрашивают медведи в сказке. И наше подсознание спрашивает так же. Таким же разгневанным голосом.

Есть не только личные вещи, есть еще «наше место», особое место в доме, которое мы считаем своим. Насиженное место, так сказать.

## Белое и черное

К одной женщине заходила пожилая соседка и всегда садилась на ее место — на табуретку у окна на кухне. Хотя были удобные мягкие стулья, соседка предпочитала табуретку. У нее были больные ноги, она страдала ожирением и задыхалась.

Придет и сидит на неудобной табуретке, смотрит скорбно в окно, молчит, не мешая вроде бы. Но как-то неуютно, когда чужой человек в доме и сидит на нашем месте.

Прошел год. И однажды молодая женщина обнаружила себя на этой табуретке в той же позе, в которой обычно сидела соседка. С тем же выражением лица. И вдруг поняла, что у нее болят ноги. А с весом давно пора что-то делать, мягко говоря. Она взглянула в темное стекло окна и ужаснулась: там отразилось лицо соседки на миг...

А немолодая соседка выглядела просто замечательно. Она похудела, помолодела, ноги стали меньше болеть. И в гости она приходила перестала, стала ходить к другим соседям.

И даже не стала забирать свою палочку, с которой раньше еле ковыляла, — так палочка и осталась в доме молодой женщины, которая потеряла здоровье. Она ее забыла в гостях странным образом.

Эту палку потом выбросили. В кухне сделали перестановку, табуретку тоже выбросили. И здоровье молодой соседки стало постепенно улучшаться. До сих пор она помнит то неприятное чувство, которое испытывала, когда пожилая женщина упорно садилась на ее место.

И клянет себя за неумение настоять на своем — мягко, но настойчиво надо было предлагать стул. Или кресло. Или диван. И честно сказать: «Мне не нравится, когда кто-то сидит на моем месте!» — пусть даже в шутку, но искренне...

..... Анна Кирьянова .....  
.....

Как происходит такое влияние — пока науке не очень известно. Есть разные гипотезы.

Но, как написал антрополог М. Мосс, который изучал колдовство и порчу в русских деревнях и в племенах Новой Зеландии, наше дело — описать феномен. А дело ученых — найти ему объяснение. Когда-нибудь объяснение будет найдено, наверное. А пока лучше прислушиваться к тому, что говорит ваша душа...



## Белое и черное

«Я решаю проблемы предка», —

это не суеверие и не мракобесие, как считалось еще недавно. Мы действительно решаем в жизни те проблемы, с которыми когда-то столкнулись наши предки.

Вплоть до того, что можем повторить их судьбу, — сейчас этими вопросами занимается психогенетика. И решать проблемы предков очень тяжело и трудно...

Но мы забываем, что мы тоже чьи-то предки, чаще всего так. И передаем последующим поколениям свои нерешенные проблемы. Даже если этого не хотим — но связь рода нерушима.

И генетически мы тоже участвуем в судьбе наших потомков, несем ответственность. Как не передать своим потомкам плохое, разрушительное, опасное? Вот об этом стоит задуматься.

Есть три чувства, три эмоции, которые особенно сильно «впечатываются» в душу — и в гены.

Это — Страх. Тревога, боязнь чего-то, опасения что-то сделать, изменить, привычка покорно принимать несправедливость. Страх полетов, может быть. Страх водить машину.

Страх встать и начать добиваться лучшей участи. Страх уйти из токсичных разрушительных отношений... Вот этот страх, если мы его не поборол, мы передаем потомкам.

И у них страх может реализоваться в негативных событиях жизни. С ними могут объективно происходить разные не-

приятные и несчастные истории, страшные истории. Объективация страха в событиях судьбы может случиться у наших внуков, правнуков, праправнуков.

Это — Обида. Если в течение жизни мы копили обиды и носили их в себе, если мы не научились если не прощать, так хотя бы забывать свои обиды, если мы копили их, как монеты в сундучке, этот тяжелый сундучок получат наши потомки.

Или если лелеяли обиду на какого-то человека в течение всей жизни. Растили ее и питали воспоминаниями... Эту возвращенную обиду получают потомки.

Их действительно будут незаслуженно обижать, нападать на них, лишать имущества, несправедливо поступать с ними. Не просто чувство обиды они унаследуют от нас, а череду нападений и несправедливостей.

Им будут «чинить обиды» другие люди. Придется им отрабатывать все наши обиды, которые мы лелеяли, припоминали и копили в наследство...

Это — Гнев. Сильное негативное чувство овладевает вами по не очень серьезным поводам? Вы вспыльчивый и гневливый человек, вас легко вывести из себя и вы можете разного наговорить и наделать, пока гневаетесь?

Ребенка стукнуть, заорать нецензурной бранью, обругать тех, кто во всем виноват, — так вам кажется, когда вы злитесь? Или вы сильно гневаетесь на какого-то человека, долго и сильно?

Если гнев часто вас посещает, если вы не научились справляться с ним, потомки могут получить ваш гнев.

И не просто чувство негодования и злости — они получают события, которые на самом деле этот гнев вызывают. На них

## Белое и черное

нападут, причинят зло, им придется воевать и защищаться или нападать, чтобы выжить.

Может быть, им даже придется совершить преступление — и это возможно.

Потому что любое чувство нуждается в обосновании. Нельзя просто так унаследовать обиду. Она ведь всегда на кого-то, обида-то. И гнев — тоже из-за чего-то, правильно? И страх — страшатся чего-то объективного обычно.

Поэтому вы передадите потомкам не просто эмоции — вы заставите их пережить события, с этими эмоциями связанные.

Им придется отрабатывать то, с чем не справились мы. Или не захотели справляться. Но надо! Потому что у нас есть не только личная судьба. Не только наша личная жизнь. У нас есть ответственность перед потомками и перед судьбой рода.

Лучше сейчас разобраться со своими чувствами. Минимизировать вред и не собрать плохое наследство для своих потомков.

Мы формируем судьбу рода, это важное и величественное дело. И лучше нам выплатить свои долги при жизни, передав потомкам силу, славу и доблесть рода.

*Если вы пойдете в лес за грибами,  
вы не найдете грибов в двух случаях*

1. В лесу нет грибов. Не сезон, время не пришло. Или лес не грибной. Тогда надо подождать грибной сезон. Или пойти в другое место, в другой лесок заглянуть.

2. Вы не видите грибы. Их полно, но вы настолько погружены в тревожные и мрачные раздумья или упоительные фантазии, что не видите ничего. Или видите, но не замечаете. Мозг занят другими мыслями, глаза видят, но мозг не отражает увиденное. Он другим занят!

Вы можете идти прямо по грибам и не видеть. Или перешагивать через золотые самородки и алмазы, топтать жемчуга; не слышать хруст под ногами, идти и идти... А потом развесть пустыми руками — мол, грибов-то нет!

С шансами то же самое. С возможностями. С хорошими событиями.

Может быть, хорошее не случается потому, что время еще не пришло.

Или потому, что вы находитесь в плохом месте, забрели в бесплодную пустошь с лешими и кикиморами. Надо уносить ноги от кикимор, уходить в лучшее место.

А может быть, хороших возможностей полным-полно. Может, счастливые шансы хрустят у вас под ногами, но ваше эмоциональное состояние не дает их увидеть.

## Белое и черное

Вы отказываетесь от полезной встречи, потому что вам грустно. Проходите мимо хорошей возможности заработать, потому что считаете чужие деньги. Или вы поглощены тревогой и не замечаете интересное предложение. Большой такой белый гриб или даже сверкающий самородок.

В этом случае надо сначала привести в порядок свое душевное состояние. Остановиться. И громко сказать — можно мысленно, — что именно вы ищете?

Зачем вы пришли в лес?

Что вы хотите увидеть?

И мысленно надо представить грибы. Золотые самородки. Или возможности, которые вам нужны.

Вот алгоритм поиска счастья. И причины, по которым вы не можете получить желаемое. Если осознать это, можно многое понять и исправить...

*То хорошее, что вы делаете детям,  
никогда не забудется*

Детские впечатления — самые яркие, это мы по себе знаем. И крошка хорошего может перевернуть жизнь ребенка и изменить его судьбу.

Подумаешь, конфету дали, игрушку подарили, сводили в театр — это вроде бы мелкое дело. Но если ребенок особо сладкого в жизни не видел, а пьеса его жизни разыгрывалась по мотивам «На дне» Горького, он это сладкое запомнит. Еще как запомнит.

И потому детям надо делать хорошее. Вот им — обязательно надо. Они не забудут. Может, не рассыплются в благодарностях, но не забудут. А может, вы перемените их судьбу, не зная этого.

Мне вот один бородатый дяденька сказал однажды в одном месте, куда я пришла интервью давать: мол, а помните, тетя Аня, как мы ходили в театр? Я с этим бородатым красивым мужчиной никуда не ходила. Я его впервые вижу!

Но нет, не впервые. В мгновение ока исчезла борода, дяденька уменьшился и стал маленьким мальчиком Костиком, точно. И мы точно ходили в театр, очень-очень давно, четверть века назад. В театр на новогоднее представление мы ходили, я с дочкой и Костик с мамой Лошадью.

Маму звали не так, конечно. Но во дворе называли вот такой кличкой. Я не знала ее имени, эта большая ширококостная женщина жила в соседнем деревянном доме, в бараке. Мы и сами в таком же жили тогда.

## Белое и черное

И работала она грузчиком на овощебазе. Она на овощебазе воровала овощи, уносила за пазухой, она очень была большая и мощная. Много могла унести. А потом напивалась и горланила матерные песни на весь двор.

Такой был двор, да, из песни слова не выкинешь. А Костик — назовем так — был такой худенький, изящный, хрупкий. Черненький такой мальчик. И этот Костик уводил домой свою маму Лошадь, пока она никого не покалечила. Там часто бывали инциденты, в том дворе.

Мне дали на телекомпании два пригласительных билета в театр, на представление. И к каждому билету полагался подарок, его надо было получить в театре после елки. Дали два, потому что кто-то отказался, вот некоторым сотрудникам и свезло, два билета и два подарка, здорово!

Я и пригласила Костика с мамой, мы же соседи. Вместе не так страшно идти по черным ледяным улицам, добираться с окраины до театра. И Костику будет подарок. Если не хотите в театр, я могу просто подарок для вас получить — так я сказала, потому что страшновато было смотреть на мрачное лицо Костикиной мамы. К тому же она пошатывалась...

Но знаете, мы пошли в театр. И Костикина мама очень нарядно оделась: платье с люрексом зеленое, прическу сделала, накрасилась. Вполне симпатичная женщина, даже красивая. И совершенно трезвая.

И Костика приодела, он был в аккуратных брючках и в рубашечке с корабликом. Я не помню спектакль, но помню замороженные глаза Костика, как он смотрел на артистов, как хлопал, как радовался счастливой развязке!

И как он смотрел на сам театр: люстры, бархатные красные кресла, стены, потолок, музыканты, нарядная публика... Он же никогда этого не видел, вот в чем дело. А потом нам дали

## ..... Анна Кирьянова ..... .....

подарки, и мы ушли со счастливыми детьми обратно домой. В тот двор на рабочей окраине, где мы тогда жили.

Я совершенно забыла это представление, сколько их было в жизни! А мальчик не забыл. Он увидел другую жизнь. Он захотел туда попасть. Он понял, что пьесы-то разные бывают, не обязательно всю жизнь смотреть мрачную «На дне» и участвовать в ней.

Есть другие веселые и радостные представления, где в конце выдают подарки. Он просто не знал, что они есть. Но очень умненький был мальчуган, он понял. И приложил усилия, чтобы попасть в театр. Поставить свою пьесу...

И попал. Выучился, получил специальность и попал в другую жизнь.

А потом вот мы встретились случайно. В хорошей обстановке, в другой жизни, куда попал мальчик. Приложил усилия и попал.

Потому что все хорошее, что вы делаете детям, — это семена, они дадут всходы. Это яркие впечатления, которые могут стать путеводной звездой. Особенно если ребенок живет в темноте и в бедности, откуда ему нужно вырваться, но он не знает куда.

Надо просто показать направление, сделать совершенно необременительное добро; иногда книжки достаточно. Шоколадки. Игрушки. Елки в огоньках, которая так красиво светится во тьме на окраине города.

Это надежда, вот что это такое. Золотой ключик к будущему — кстати, так и называлось представление. «Золотой ключик» — вот его мы и даем ребенку, даже не замечая этого иногда. А он помнит, как тот бородатый мужчина, — это было самое счастливое впечатление детства, так он сказал. Его личная сказка, которая сбылась...



## *Белое и черное*

*Из отношений ничего хорошего не выйдет,  
если человек не бережет наш ресурс*

Вообще не интересуется, много у нас ресурса-то или мало. Он удовлетворяет свои желания, свои запросы. А сколько у нас возможностей — ему неинтересно.

Это одна женщина описала сцену в кафе, где она работает. Пришел влюбленный молодой человек, студент, со своей девушкой. Они сидели за столиком; девушка назаказывала самые дорогие блюда.

Стол был уставлен тарелками; она пробовала и одно, и другое... С аппетитом ела и ела, но столько все равно не съест! Она ела с аппетитом, самые дорогие блюда заказывала.

А парень сидел и пил чай. И ел самый дешевый салат с хлебом. Он влюбленными глазами смотрел на девушку, конечно. Но видно было, как он тревожился, когда она заказывала очередное блюдо и десерты... А она заказывала и заказывала. Хороший такой аппетит.

И ничего плохого в этих заказах нет, само собой. И хорошо, что аппетит хороший. Но из таких отношений ничего не выйдет. Потому что девушке было совершенно безразлично материальное положение парня. И сам он тоже был ей безразличен, даже если она обманывала себя и думала, что любит его.

Когда мы не безразличны человеку, его интересуем, не устали ли мы. Есть у нас деньги или их маловато. Как мы себя чувствуем — интересуем.