
Ятка Денисова
Приданое для дочери
Всё, что ты узнаешь, когда станешь совсем взрослой...
bhv

Ятка Денисова

Приданое для дочери. Всё, что ты узнаешь, когда станешь совсем взрослой…

«БХВ-Петербург»
2012

Денисова Я.

Приданое для дочери. Всё, что ты узнаешь, когда станешь совсем взрослой… / Я. Денисова — «БХВ-Петербург», 2012

Книга посвящена поиску ответов на вопросы, с которыми встречается на своем жизненном пути каждая молодая женщина: «Что такое настоящая любовь?», «В чем секрет привлекательности для мужчин?», «Как преодолеть боль расставания?», «Может ли женственность уживаться с сильной и независимой позицией?», «Насколько сильны стереотипы в нашей жизни?» и многие другие. Автор помогает читательницам понять и примирить социальные запросы, идущие от мужчин, семьи, начальства, и собственные интересы в любви и творчестве.

© Денисова Я., 2012
© БХВ-Петербург, 2012

Содержание

Приглашение к полету 6
Предисловие 8
Я тебя люблю 9
Ключ первый. Найди себя 11
Поверь 12
Мы нужны друг другу 16
Наверное, это и есть любовь 19
Если сойдешь с орбиты… 22
Большое увидишь на расстоянии 24
Все будет хорошо. Все уже хорошо 26
В суматохе маскарадных перевоплощений 28
Ты сможешь найти себя 30
Ключ второй. Сотрудничай 32
Мы очень похожи 33
Так мы устроены 35
Мы все на свете знаем 42
Потому что мы всегда вместе 44
Твои чувства тебя не подведут 46
Если ты посмотришь на мир с лучшей стороны 49
Конец ознакомительного фрагмента. 51

Ятка Денисова
Приданое для дочери. Всё, что ты узнаешь, когда станешь совсем взрослой…

© Денисова Ятка, 2012
© Оформление, издательство "БХВ-Петербург", 2012

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Приглашение к полету



Со времен создания печатного станка прошла целая эпоха, и сегодня разных людей интересуют разные книги. Так, знатокам-энциклопедистам интересны книги, которые помогают им получить новые знания, кого-то увлекают приключенческие романы и детективные истории, кто-то предпочитает душещипательные «книги про любовь», иным больше по нраву рецептурные справочники на все случаи жизни, начиная от кулинарного мастерства и заканчивая техническими подробностями эротического искусства.

Если смешать все перечисленные жанры и направления, добавить юмор, посолить то, что получится, стильными словечками-жаргонизмами, сдобрить все это невероятной смесью из запахов, звуков и еще чего-то воздушно-невесомого, возможно, этот литературно-кулинарно-музыкальный шедевр и будет отдаленно напоминать книгу Ятки Денисовой.

Ятка – псевдоним автора, который можно расшифровать как «Я ТАКАЯ» (информация из достоверных источников). Эта книга – своеобразная визитная карточка Ятки, путеводитель по ее ТАКОМУ интересному, своеобразному, завораживающему внутреннему миру.

Для меня эта книга, прежде всего, – интересный собеседник. В смутное «время перемен», когда сегодня отменяет все незыблемые законы тебя самого и окружающего мира, а завтра воспринимается только предощущением, но никак не четким планом или достоверным прогнозом, особенно важно и ценно «перебросится словцом» с «товарищем по несчастью». Примечательно, что Ятка эти самые перемены несчастьем не воспринимает, а видит за ними жизнеутверждающий свет и созидающую любовь.

Любовь пронизывает все темы, затрагиваемые автором, сколь высокими либо обыденными они бы ни казались – от устройства мироздания до рецепта приготовления яичницы. Человеческие отношения здесь – это особая тема… Но только не следует путать ЛЮБОВЬ и то, что этим словом обычно называют люди. Люди очень часто путают и смешивают понятия, из-за чего сами потом и страдают, – об этом Ятка также рассуждает на страницах книги.

Для детективов-любителей в книге припасено множество историй-иллюстраций. Где правда, где вымысел – сказать трудно. Мне наиболее правдоподобным показался эпизод чаепития у Боженьки, будто я сама блинчики на солнечной кухне смаковала.

Я бы назвала этот текст стихами в прозе. Мне кажется, что и читать его следует, как стихи, – в соответствующем состоянии вдохновения и полета или когда этого состояния хочешь достичь. Во всяком случае, меня творчество Ятки заражает и вдохновляет – хочется мечтать, летать и рассказывать об этом другим. Хотя бы в такой коротенькой рецензии.

Приглашаю к полету всех желающих!

Елена Мерзлякова,
психолог, тренер Союза защиты семьи и личности при Европейской федерации центров по исследованию и информированию о сектантстве (FECRIS)

Предисловие



Я тебя люблю

Каждый раз говорю тебе об этом, когда ты спишь или когда у тебя что-то не складывается в школе. И утром, когда тебе уже надо бежать, а я еще старательно досыпаю. Ты кричишь из прихожей: «До вечера!» Гремишь ключами и я, очнувшись, успеваю тебе напомнить: «Я люблю тебя», и ты, уже из подъезда, громко звенишь: «Мам, я тоже…». Тебе одиннадцать. И, возможно, сейчас ты точно в курсе, **что значит любить** (*1. Наверное, это и есть Любовь*), хотя и думаешь, что это про мальчиков. Я тебя спрашиваю об этом, а ты смеешься надо мной. Маленькая. Носик пуговкой.

Когда тебе тридцать три, ты навешиваешь на слово «любовь» множество **ярлыков** (*2. Так мы устроены*). Ты можешь думать, что любить – это значит приносить себя в жертву или растворяться в человеке, не давая ему дышать, присваивать его себе. Возможно, тебе кажется, что любовь – это терпимость к человеку или принятие его таким, какой он есть. Так пишут и так говорят разные люди. Голова кругом от обилия разных мнений.

Я потратила много времени на то, чтобы понять сущность любви. Носилась с этим прекрасным чувством по ухабам жизненной **матрицы** (*2. Хочешь изменить мир*), пытаясь втиснуть его в схемы человеческих отношений. Пыталась объяснить его всем, кто готов был слушать, словно это математическое уравнение, а я знаю ответ. Измеряла его глубину. Отдавала его, как вещь, другим, а сама невозможно страдала, «красиво умирая» от собственного благородства. Искала источник этой любви, чтобы рядом с ним построить свой Дом. Для чего я это делала? Чтобы найти ответ. И однажды я поняла, что любовь – это нечто невообразимо большее, чем отношения двух людей. Это такая основа, важнее которой ничего нет.

Еще я сделала множество других поразительных открытий, о которых мне не терпится тебе рассказать. Какие-то из этих открытий мне помогли сделать другие люди, которых я слушала, широко раскрывая глаза. А иногда случались внезапные озарения, как гром среди ясного неба, – во время какого-нибудь спора или необыкновенного происшествия.

Сейчас, когда тебе одиннадцать, я учу тебя множеству вещей: поддерживать порядок в доме, планировать свое свободное время, общаться со сверстниками, правильно сочетать элементы одежды, ухаживать за зубами и печь пирожки. И всегда буду учить, а потом учиться у тебя, потому что нет предела совершенству в этих науках. Иногда мы разговариваем на какие-то беспредметные темы, но ты быстро начинаешь скучать, и переводишь разговор в более понятное тебе русло. Есть в этом какая-то детская мудрость…

Понимая, что наступит время, когда ты захочешь узнать больше, я начала записывать виртуальные отрывки наших с тобой вероятных «кухонных разговоров обо всем» в том воображаемом времени, когда у тебя появится потребность в понимании более масштабных вещей, нежели количество соли в слоеном тесте, или когда у тебя будут происходить перемены и кризисы. Постепенно из этих записей выросла целая книга. Я долго не могла придумать, как объединить их в последовательный текст, потому что все темы для меня одинаково важны – души ли они касаются или тела. Все тесно переплетено: если потянуть за ниточку одного события, неизбежно вытащишь весь клубок. Поэтому в тексте появились слова, выделенные жирным шрифтом. Они, как тэги в веб-текстах, будут отсылать тебя к тем главам, где подробнее раскрывается смысл этих понятий (в скобках – номер главы и название подзаголовка). Ты можешь читать книгу, как все нормальные люди, – главу за главой, а можешь попрыгать по тэгам, и тогда последовательность глав окажется иной, но смысл написанного от этого ничуть не пострадает.

Относись к моим словам с долей несогласия. Во многих вещах я обязательно буду ошибаться – с твоей точки зрения. **Мир постоянно изменяется** (*2. Даже наука*), и если уж основные физические константы со временем могут оказаться «чушью собачьей», то что говорить

о теориях обывателя… Тем не менее всегда помни, что никто так бескорыстно не соучастен с тобой, как я. Пусть мои материнские заповеди станут для тебя опорой в трудную минуту…

«волшебным пенделем» во времена простоя… пусть даже поводом для яростного спора. Да! Спорь со мной! Ты должна спорить. В споре часто рождается истина – твоя собственная, самая важная для тебя истина на земле…

Ты можешь держать эту книгу на прикроватном столике или воткнуть меж семейных фотоальбомов. Главное, – если случится вдруг сумбур в голове или станет тоскливо, я смогу с тобой «поговорить». И «Я тебя люблю» – это значит…

Эх, Алиска… Может не стоит понимать то, что не отображается в зеркале? Есть вещи, объясняя которые, ты все усложняешь. Как правило, это **самые важные вещи** (*1. Наверное, это и есть Любовь*) в жизни. Я не говорю, что не нужно пытаться. Ищи правду, ищи себя, но включай свою **чуйку** (то есть интуицию)[1], когда сталкиваешься с тем, чему не можешь подобрать названия. Или с тем, чего совсем не ждала. Я постараюсь тебе помочь. Не бойся, любимая.

А теперь давай по порядку. Допустим, тебе сейчас плюс-минус двадцать семь.

Ужин готов?.. Снова на диете? Сколько можно говорить: **не помогают диеты** (*3. И остальное все приложится тебе*)!.. Просто не делай из еды культа, переброс свой аппетит в другое русло. Кстати, как дела на работе? Сдала проект? Если не сдала, отложи развлечения на потом и доделывай.

Да, и не забудь мне позвонить.

[1] Впервые я услышала слово «чуйка» от Михаила Задорнова. Он тоже, в свою очередь, его цитировал без указания авторства. Замечательное слово! Интуиция – только по-русски.

Ключ первый. Найди себя



Поверь
О розовых очках, концах света и других проявлениях веры

Вера воздвигает города. Это тот «волшебный пендель», который помогает начать движение вперед, запускает хронометр времени и расширяет горизонты. Исполняет желания. Так мы устроены, что без веры мы никто, обычный суповой набор, зависший в нигде. Пусть это слово не ассоциируется у тебя с **религией** (*2. Думай, за кем идешь*). Я предлагаю тебе отстраниться от каких-либо толкований и остановиться на чистом слове «вера». Без фанатизма. Просто послушай.

Помнишь одну странную историю?.. Наверное, не помнишь. Тебе было пять или около того. Каждое утро к нам домой «приходил сырочек» – такой маленький творожок, покрытый тонкой корочкой шоколада. Правда, он приходил только по будням, когда нужно было быстро встать и пойти в садик, чтобы у тебя и у всех остальных автоматически создавалось хорошее настроение. Ты вскакиваешь со своей кроватки, и только слышно, как в полутьме ты шлепаешь босыми ножками по коридору, нетерпеливо дергаешь входную дверь и… вот он – в желтом пакетике на ручке, с обратной стороны. Так было каждый раз. Он никогда не подводил, пока однажды ты не застукала его ночью в холодильнике. Пошла допить сок, а там – нечто сверхъестественное. Такое ночью увидеть…

– Мам! – растормошила ты меня, спящую. – Как он попал в холодильник? Это ты открыла ему дверь?

У тебя появились вопросы, честные ответы на которые немедленно и бесповоротно убили бы твою веру в милые чудеса. Я не помню, как я тогда выкрутилась, но утреннее будничное чудо продолжилось, пока тебе не стало скучно, потому что ты открыла для себя цельный шоколад. Шоколад приносила я – за хорошее поведение или просто к чаю. И ты верила, что если вечером залезть к маме в сумку, там обязательно найдется наивкуснейшая прохладная шоколадка с орешками или воздушным рисом.

Это называется «носить розовые очки», то есть верить в то, чего не существует для большинства других людей, а может и для всех. Это твоя личная «причуда». Одного похода на молочную фабрику тебе хватило бы, чтобы понять: внутри творожка вовсе не божье чудо, а всего лишь абрикосовый джем. Все вокруг тебя знали, откуда «растут ноги» у этого сладкого гостя, и как он за несколько минут до твоего пробуждения попадает за дверь. Никто, кроме тебя, и не подумал бы ждать его самостоятельного пришествия: мы, домашние, сами в этом смысле – иноверцы, и до сих пор думаем, что за молочными продуктами нужно идти в магазин. Но ты на тот момент была уверена в обратном, и эта вера работала ничуть не хуже нашей. Важно, что эта вера делала твое утро прекрасным. Когда люди, движимые любовью, заставляют других поверить в чудеса (например, в то, что мужская верность возможна, или в то, что справедливость существует) – это замечательно! Превратить чудо в реальность и бережно охранять это чудо – пусть для отдельно взятого человека – способно только любящее тебя сердце. Любящее, но не то, которое тебе задолжало. Людей, которые недополучают такой любви, часто раздражают потом эти *наивные чудаки с нездоровым оптимизмом*: «Так и хочется дать им в их тупые розовые очки!»

К слову сказать, за эту беззаветную веру в чудеса нас ругали воспитатели в детском саду. Просили прекратить чтение глупых историй на ночь, потому что, по их мнению, ты верила во всякую ерунду. Рассказывала про летучих собак, танцующих кукол, про чердачную кошачью жизнь, и им было трудно поддерживать с тобой разговор. Отчасти они были правы. Такие фантазии приводят к непониманию со стороны большинства людей. Как будто они говорят по-русски, а ты вроде бы и по-русски, только на своем, «алисском» наречии. Хотя на то время

твоей основной аудиторией было несерьезное детское племя одногруппников и чумазые аборигены двора. Им твое волшебное мировоззрение было как раз впору. В порядке вещей…

Взрослея, ты набираешься **коллективного опыта** (*2. Так мы устроены*). Ты принимаешь опыт людей, с которыми дружишь или просто общаешься. И ты делаешь его своим. Ты говоришь: «Я думаю…» и дальше произносишь фразу, которую недавно слышала от своей подруги, даже не задумываясь об этом. «Твоя» вера во многие вещи с годами становится все прочней и непоколебимей, пока не превратится в плотный монолит. Например, вера в то, что место женщины – у плиты, что денег всегда не хватает, что жизнь – это страдание во имя искупления неких грехов. Ты таскаешь эти глыбищи всеобщих убеждений на своих хрупких плечах, как будто это твой крест, и жалуешься на боль в спине. Неудивительно. Любому путнику время от времени нужно останавливаться, откладывать свою поклажу в сторону и просто отдыхать. Перебирать котомки и рюкзаки: вдруг что-то уже не нужно, так зачем тащить? Выбрасывай! Или предложи другому, вдруг ему это необходимо? А иногда нужно и вовсе менять сценарий пути. Это возможно, если время от времени разрешать себе быть несерьезной. Несерьезность превращает суровую действительность в фарс. Время от времени я с удовольствием нацепляю на себя эту разноцветную шутовскую маску.

Однажды я поверила в **«красные трусы на люстре»** (*4. Научись парить*). Ты помнишь – мне очень не хватало тогда чудес. Было 31 мая, мы дурачились и развешивали мое белье на хрустальные плафоны в гостиной. Вечером пришли гости, и мы сослались на высокое искусство. Все терпели присутствие исподнего у себя над головой из уважения к абстракционизму. В общем, очевидцы утверждают, что этот дурацкий с виду ритуал работает безотказно: сразу происходит нечто удивительное – то, чего вообще не может быть (возможна погрешность в 1–2 дня). И чудо произошло, прямо в следующее утро. Не буду вдаваться в подробности, скажу только, что сбылось то, о чем я и мечтать не смела. Потом я разошлась не на шутку и поехала к своему давнему другу (помнишь Арсения?) творить для него добро. Но в его квартире я ничего, кроме клубка беспарных мужских носков, не обнаружила. О красных трусах и речи не шло: Арсений был вынужденный холостяк и даже немного женоненавистник, если вспомнить о его бывшей жене. Пришлось работать с имеющимся материалом. На следующий день его с треском выгнали с работы. И даже хотели с ним судиться, он плакал потом у нас на балконе, требовал прекратить действие волшебства. Но и месяца не прошло, как Арсению выпал просто фантастический шанс приобрести собственную студию. Если бы не увольнение, он ни за что бы им не воспользовался. Я расскажу об этом подробнее в последней главе, а если не терпится узнать, что это еще за **Симорон** (*4. Научись парить*), ищи сейчас же главу о чудиках в конце книги, потому что терпеть нельзя.

Симоронцы наловчились «жонглировать картинами мира» с помощью дурачества и веселья, но есть люди, которые умеют вовсе отключаться от реальности. Единицы из них – просветленные йоги – могут левитировать, то есть парить в воздухе, отменяя природный закон гравитации. И то, и другое суть проявление свободной воли, качество, которое не очень приветствуется в обществе (ты это обязательно заметишь), хотя об этом много говорят. Говорят, что надо воспитывать в себе эту волю с детства, потому что именно она отрывает тебя от телевизора, поднимает с дивана, помогает тебе работать на себя, и она же возглавляет «марши несогласных» и поворачивает реки вспять. Здесь я впервые, но не единожды подведу тебя к теме «золотой середины». Вскрывать «ключевые коды матрицы» или плыть по течению? Как бы дико это ни звучало, но для жизни важны и злобные хакеры, и офисный планктон. И мечта любой матери – научить ребенка **балансировать** (*1. Мы нужны друг другу; 4. Маги не существует*) между двумя крайностями. Никто из родителей в здравом уме не хочет для своего ребенка судьбы локомотива или серой мышки.

Иногда кажется, что весь мир – это тесное переплетение наших верований и убеждений. Люди объединяются в своей вере, и она становится сильной. В результате рождается реальность

– сильная коллективная вера. Существует идея о том, будто все, что лично ты видишь, и есть настоящая реальность. Другой не существует. Ты мысленно ее создаешь и проецируешь наружу свой мир. Идея хороша, но в ней что-то не так… Как быть с тем, что и другие видят то же, что и ты? Как относиться к людям, если они – всего лишь твоя фантазия? Получается, что можно делать с ними все, что взбредет в голову… Впрочем, некоторые так и делают – те, кто думают, что мир – их частная собственность.

И я вернулась к мысли о том, что мы – *нечто единое*, то есть *один человек*, несмотря на все свое сумасшедшее разнообразие. И глаза *этого человека* – одни на всех. Мы смотрим вокруг вместе этими глазами. Выходит, что не все зависит только от тебя, маленькой клеточки огромного существа. Кое-что, конечно, зависит, но не все. И слава богу. А то некоторые тут хотят в России вечного лета и банановых пальм на побережьях Волги, а я очень люблю кататься на лыжах и бруснику с сахаром.

Кто-то очень хочет конца всего. Сторонников глобального суицида очень много. Они были всегда, но сейчас у них просто бенефис! Они находят друг друга в Интернете, создают сообщества вокруг числа 2012, придумывают подробности светопреставления, составляют прощальные речи… Люди устали от неразберихи, которая творится *у нас в головах* в последние годы. И потому благородно и важно поддерживать тех, кто не верит в «конец света». Велика заслуга ученых, которые авторитетно «доказывают», приводят убедительные аргументы в пользу продолжения жизни. Просто на вес золота – отпетые жизнелюбы и здоровые пофигисты. Если они победят «паникеров» и «журналистов» в гонке воображений, мы будем жить долго. Я поддерживаю Михаила Задорнова, который призывает поверить словам нашего премьер-министра о том, «что Олимпиада-2014 в России пройдет хорошо». Не нужно провоцировать плохие события, ибо это возможно. «Апокалипсис» попадает в категорию «вероятного события». Исход будет зависеть от того, чья вера окажется сильней.

В этой категории «вероятного события» есть множество вещей, за которые стоит бороться и всему обществу, и тебе лично. Когда ты будешь заниматься своими авторскими проектами, в тебе самой всегда будут бороться две силы: одна будет пророчить тебе успех предприятия, вторая – предсказывать неудачу. Но эти силы не совсем твои. Если ты еще никогда не открывала ресторан, откуда в тебе эти мысли об удаче или провале дела? Это веками наработанный разнообразный жизненный опыт, который содержится и в тебе тоже, – такой громадный **информационный шлейф твоего «Я»** (*2. Мы все на свете знаем*), где есть ответы на все вопросы. Он уходит вглубь времен и за край Вселенной. Это генетическая память: у кого-то получалось, у кого-то нет, и все это «записывалось» в генетических скрижалях этого шлейфа. Действительно интересно и важно узнать, как научиться работать с этими силами. Может, твоя задача здесь и сейчас – проникнуться тем опытом, который пророчит успех? Если тебе очень важно добиться чего-либо, дай себе слово **никогда, никогда, никогда, никогда, никогда** не сомневаться в том, что все получится. Иными словами, верь в себя и проявляй свою волю. Слушай советы тех людей и разговаривай с теми, кто уже имеет положительный опыт. Ты не повторишь их путь в деталях, но зарядишься от них верой в то, что **все будет отлично** (*4. Расширяя границы дозволенного*). Остальных не слушай – некоторые просто любят высказывать свое мнение. Может быть, нытиков и пессимистов так не любят потому, что они всегда правы: у них действительно все наперекосяк, но *кому это интересно?*

Бывает так, что люди или даже группы людей заставляют тебя **верить во что-то для своей личной выгоды** (*2. Некоторые просто тянут из тебя силы*) – ради денег или потому, что им так удобно. Ни о какой любви там речи нет – этим людям плевать на тебя. Ты веришь, а они тебя потом грубо используют. Например, государственной системе удобно управлять людьми, состоящими в официальном браке. Представители этой системы обещают золотые горы, рассказывают страшилки про одиноких, беспарных людей, мультифицируют красочные байки о прекрасном принце, которые обязательно заканчиваются свадьбой. Все для того, чтобы

ты очень хотела в загс, как будто это главная цель всех отношений, и чтобы ты не находила себе места, если у тебя нет штампа в паспорте. Ты потом каждое утро вскакиваешь, бежишь к двери, открываешь ее, а там на коне никого нет. В лучшем случае сосед курит у окна – ни короны, ни благородного блеска в глазах, только лампасы, и то на тренировочных штанах. И ты осознаешь, что конь не полезет в лифт. Но прежде, чем ты это поймешь, много туши для ресниц утечет в принцессовы подушки…

Бесспорно, во что-то верить надо. Главное, чтобы это «что-то» исходило от хороших людей, близких. Особенно это важно тогда, когда ты уязвима, растеряна, беззащитна. Важно уметь распознавать, кто просто выкачивает из тебя твои силы и деньги, а кому ты действительно небезразлична. Ты должна знать, что есть и всегда будут люди, которым ты небезразлична. Как правило, именно такие люди не машут перед твоим носом красными флагами, а просто находятся рядом. Некоторые из них даже как будто обижают, а от иных наслушаешься до слез… Важно, чтобы ты нашла ту «золотую меру», которая определяла бы допустимую степень вмешательства в жизнь других и дала бы тебе мудрости не горевать от того, что некоторые вещи ты изменить не можешь. Только много-много людей сразу могут все. И тогда – любой каприз!..

Важно, чтобы ты поняла – ты нужна здесь изначально, и без тебя этот мир был бы неполным.

Я старалась показывать тебе жизнь со стороны, освещенной Солнцем, когда ты была еще совсем ребенком. Я хотела, чтобы сначала ты поверила в **Любовь** (*1. Наверное, это и есть Любовь*), которая всех нас спасает от наших личных и всеобщих «концов света». Я хотела, чтобы эта вера перешла у тебя в четкое знание. Детство – наилучшее время для формирования мировоззрения, потому что ты еще не научилась задавать вопросы и принимаешь все как данность. Доверчивая, хрупкая, открытая. Сейчас тебе нравится все отрицать. С одной стороны – это хороший знак: ты отращиваешь «вторую кожу», чтобы вступить во взрослый мир в защитном костюме. Надеюсь, я сумею поставить на него фильтры. С другой стороны, ты меня совсем не слушаешь. А мне так много нужно тебе сказать!

Все, что я пишу тебе, – из **Любви** (*Послеглавие*). Я хочу, чтобы в моменты уязвимости ты могла выслушать меня через эту книгу, если вдруг по каким-то причинам я не смогу в это время быть с тобой рядом.

У меня в голове все вертится фраза «…чтобы эта вера перешла у тебя в четкое знание»… Она как будто означает, что я должна привести тебе какие-то веские доказательства, предоставить артефакты. Мол, вот, Алиска, смотри – это Любовь. Да не бойся, погладь рукой, видишь, какая – голубоглазая!..

– Где??? – таращишь ты глаза.

А вот с такими вопросами к Боженьке, пожалуйста.

Мы нужны друг другу
О поиске Бога и Его неожиданных воплощениях

Нам хотелось встретиться. К тому же у меня накопились вопросы. Я пришла к Нему. Он открыл мне дверь: такой смешной – в фартучке, в руках деревянная лопатка.

Мы сидели с Боженькой на залитой солнцем кухне. Он пек для меня блинчики – такие вкусные, румяные, тонкие, как газетка. Я сворачивала их трубочкой, окунала в чашку с малиновым вареньем и с наслаждением завтракала. Чай тоже был вкусный – со смородиновым листом, с липой и душицей. Я раскачивалась на стуле. Сыпала сахаром на кружевную скатерть. Мы разговаривали о музыке. Он смеялся над тем, как фанаты «Портишед» спутали Наталию Хичкок с Бет Гиббонс и ругали последнюю, как изменщицу[2]. Я отвечала, что никогда бы не догадалась их сравнивать: у Хичкок голос как хрусталики-ледышки на ветру, а Гиббонс поет так, будто ее привязали к стулу и, возможно, собираются изнасиловать. Есть в ней какое-то тревожное ожидание…

Потом я спросила: «Когда же ты объяснишь мне, что такое любовь?» Он хлопнул себя по лбу и подарил мне новые наушники. Я погладила Ему рубашку. Просто так. Люблю гладить рубашки. И Его люблю… Долго обнимались в прихожей, почти как любовники, я не могла надышаться этой нежностью и теплом. Пахнет от Него совсем не ладаном, а какой-то невыразимой свежестью и медом. Никогда не хочу от Него уходить, просто сил нет. Такой родной человек – Бог. Ближе Его никого нет.

Иногда капризничаю по-человечески, говорю Ему: «Ну все, хватит! Что за жизнь у меня такая, надоело все. Не приду больше». Он помолчит немного, а потом – раз! – поддержка в виде теплых слов от какого-нибудь прохожего или неожиданный сюрприз… И мне так стыдно становится за свое отчаяние и так хорошо, что вспомнила о Нем, и что Он вспомнил обо мне. Стою у Него за дверью, краску на стене скребу, а войти не решаюсь.

Я вижу Его отблески в разных людях и даже предметах. Перед некоторыми из них стоишь, зачарованная, и отчетливо понимаешь: «Здесь был Он». Несешься по Его следам, как гончая, и вдруг натыкаешься на нечто невероятное, чего объяснить не можешь, как будто застукала невидимку: «Вот Ты где!», а сердце колотится, и дух захватывает от восторга. А через минуту снова теряешь след. Потому что начинает работать голова. Ничего не поделаешь, так и должно быть. Ты же **человек разумный** (*2. Так мы устроены*), понимаешь, для чего-то нужна эта игра в прятки. Ты «возвращаешься на землю», но ощущение от прикосновения к Божественному остается… Именно ощущение. Но не знание. И это свет, который не гаснет с наступлением ночи. Ты спишь, а Он снится тебе необъяснимым блаженством…

И все же без схем не обойтись. Как ты уже поняла, я поддерживаю идею о том, что мы являемся частью большего существа и в то же время содержим в себе бесчисленное множество миров. Как матрешки. Я уверена, что наше тело – это всего лишь видимая часть, внутри мы – **единый организм** (*4. Магии не существует*). Я еще не раз буду об этом говорить. Так как это невозможно представить, не ломай зря голову: наш мозг пока не умеет моделировать бесконечность. Хотя, к тому времени, когда ты начнешь читать эту книгу, может быть, что-нибудь уже изменится.

---

[2] Вокалистка проекта «Mandalay» Никола Хичкок попала в Россию неожиданным для музыкантов и характерным для нашей родины путем: под другим именем. Тогда, в конце 1990-х, большой известностью пользовались бристольцы «Portishead», и российские пираты, недолго думая, вывели на рынок новых музыкантов под раскрученным брендом. Поклонники отреагировали неоднозначно: кто-то похвалил ставшую вдруг нежной и невесомой Бет Гиббонс, кто-то страшно разочаровался («опопсела старушка»), и даже маститые критики опростоволосились, не заметив подмены. Не знаю, что подумала сама Бет Гиббонс, но на своем официальном сайте на всякий случай поместила опровержение.

Математический парадокс точки (нуля) и бесконечности лишь укрепляет эту теорию. Дело в том, что точка и бесконечность выглядят одинаково – никак. И то и другое – ничто. Пустота. И вот эта бесконечная пустота настолько безнадежно скучна, что требуется Жизнь. Что-то, какая-то **информация** (*4. Магии не существует*), (в Библии – Слово) провоцирует появление **энергии** (*4. Либидо*). Эта энергия отталкивается от нуля, уравновешивая плюс минусом, и наоборот (условно – «добро» и «зло»).

Энергия – это и есть наша осязаемая реальность, только в очень плотном (для невооруженного наблюдателя) виде. Если бы ты могла посмотреть на эту «плотную» реальность глазами мощного микроскопа, ты увидела бы, что мельчайшие частички ее расположены друг относительно друга на таких же расстояниях, как звезды в космическом пространстве. И ты обнаружила бы, что эти частички, в свою очередь, содержат в себе бесконечное множество подобных галактик. Ученые замучились копаться в этой «кроличьей норе», потому что она никак не кончается… В общем, повторюсь: тем мозгом, который мы имеем на сегодняшний день, думать об этом бесполезно. От этих споров ума и чуйки – одни сплошные инквизиции.

Если Бог недоказуем, а увидеть его очень хочется (так уж мы устроены), то можно придумать для Него *лицо*, дать Ему имя и даже обрисовать в целом Его характер. Каким предстанет *Божий Лик* перед зрителями, зависит от автора. Некоторые *Божьи Образы* легли в основу мировых религий и стали чудотворными, ведь столько людей в течение многих веков отдавали этому Образу свою энергию веры! Через намоленную икону в православном храме ты получаешь частичку жизненной силы, которая в ней накопилась. Если ты в какой-то момент перестаешь чувствовать принадлежность к какому-либо религиозному обществу, ты неизбежно создаешь свой авторский образ, потому что ты все равно продолжаешь Его чувствовать, а чувства всегда будят воображение.

Наверное, Богу все равно, в какой храм ты отправишься Его искать. Если ты действительно захочешь Его найти, Он выйдет к тебе из любой двери. И сам будет открывать для тебя любые двери. Что же это за поиск? Зачем все это? Ищешь Бога… Зачем?

Вас связывает чувство необъяснимой природы: вовсе не страх или чувство долга, а нечто такое, что заставляет рыб собираться в косяки и объединяет семью за одним столом, что движет рукой художника и вбрасывает семя в утробу будущей матери, то, что склоняет голову для поцелуя и гонит за мечтой через моря, через континенты. Инстинктивное движение навстречу, порыв, синхронизация ритмов, жажда гармонии всех частиц в Едином Целом… Наверное, это чувство, когда тебя *так слепо и невыносимо тянет*, это и есть —…



Наверное, это и есть любовь
О любви, как силе притяжения

А у нас тут солнце второй день. Зима скоро закончится. Воздух совсем растаял, высвободив миллиарды миллиардов ароматных молекул жизни, и пахнет смесью мокрого дерева, вспотевшего меха, земли, псины, липовых почек и еще непонятно чем – всем, что проснулось вместе со мной. Кажется, что пахнут даже лучи света, пробивающиеся сквозь мутные окна квартир, стены домов, мокрые тяжелые ветви деревьев, рыхлый снег, смешанный с грязью дорог и прошлогодним мусором… Я выхожу за дверь, как медведь-шатун, становлюсь около парадной, жмурюсь, дышу. Просто дышу. Сознательно. Ни о чем не думаю… не могу думать. Ни о чем не жалею, не хочу ничего исправлять. Вдруг все стало неважным, но в то же время приобрело масштабный, фатальный смысл в этот момент, когда закончились все запасы адреналина и терпения. Я таращусь сквозь дрожащие веки на февральское молодое Солнце, а где-то внизу… может, в ногах… тяжелые, неповоротливые глыбы нерешенных проблем и досадных недоразумений эшелоном тянутся сквозь меня… Я больше не борюсь.

– Отпусти, – осторожно шепчет Боженька.

– м?.. – отвечаю.

Подозреваю, что мы сильно связаны с состоянием места, в котором живем. Если сегодня городу выпало много Солнца, я, как последний пенек, начинаю нагреваться и пускаю побеги. В осеннее ненастье бросаюсь рваными рифмами в пустоту отживших отношений, жгу мосты и страшно боюсь замерзнуть в одиночестве.

В январе, когда воздух безвкусный и похож на стекловату, я цепенею, летом становлюсь невесомой, как белая шапка одуванчика. Но вот весна!.. Весной мое сердце всегда распахнуто для всяких великолепных глупостей. Март буквально – месяц открытых дверей: проветриваюсь. Единственная защита от необдуманных действий – отсутствие сил для подвигов.

Однако чем тоньше становятся фильтры моей естественной защиты и чем менее критичным становится мой блуждающий взгляд, тем проще мне заново влюбиться. Эта любовь – особого свойства. Она не имеет конкретной цели, не направлена на определенного человека, не подразумевает ожидание взаимности. Не разочаровывает. Вдруг охватывает состояние «щенячьего восторга», и начинаешь любить все подряд. Даже то, что только вчера раздражало, вызывало скуку, отчаяние. И окружающий мир вроде тот же, но как будто кто-то повернул калейдоскоп, и теперь все видится под другим углом. Снег не грязный, а «словно тростниковый сахар», сосед – не брюзга, а «потешный такой!», любое событие несет в себе по определению лучший результат. Начинается тотальное везение. В конце концов, конечно, **влюбляешься** (*4. Не только секс*) в кого-нибудь, кто попался под горячее сердце, может, даже в того, с кем живешь вместе уже много лет, и вдруг замечаешь, какой у него замечательный шрамик на подбородке. Можно потянуться и уткнуться губами в жесткую щетину, вспомнить запах, который так сводил тебя с ума…

Можно вообразить, что такое состояние – именно такая глобальная Любовь – это Солнце. Если не Солнце, то некая центральная ось вращения, которая притягивает тех, кто намеренно поплыл в радиус действия гравитации или просто попал туда по неосторожности. Допустим, это ты со всей своей весной в сердце. Ты заходишь на орбиту этой Любви и начинаешь вращаться вокруг нее на головокружительной скорости. И все, что было лишнего в тебе, начиная от ненужных килограммов веса и заканчивая фобиями и другим душевным мусором, отлетает от тебя, как ошметки грязи от вращающегося колеса. Это не пустое сравнение, я проходила через это не раз. Никакие очистительные и спа-процедуры, никакие **лекарства и добавки** (*3. Поддерживай свое здоровье*), техники и ритуалы не могут дать такого идеального, ошеломительного результата! Вот так просто. Совершенно бесплатно. Абсолютно без побочных эффек-

тов. Быстро. Надолго. Просто сбрось все свои настройки, почисти свой кэш[3], дай этому чувству, словно элементарной частице, вселиться в каждую клетку твоего тела, и пусть это теперь будут не клетки, а миллиарды наносмайликов. Люби каждым кварком своего тела. Отдавайся миру, как любимому мужчине, – каждую секунду этого благословенного времени. Ничего не бойся. Впрочем, страха не будет. Появится четкая уверенность в защите «сверху»: будто тебя оберегают, чтобы никто не посмел разбить твое распахнутое сердце. Словно ты шествуешь по миру, как царица, а за тобой шуршит крыльями небесная свита… А может, она, эта свита, с тобой и не для защиты… возможно, потому, что быть с тобой просто приятно! И не только им, но всем окружающим тоже.

Пребывая в этом состоянии, я поняла, насколько тело связано с духом. Я поняла, что тело – это всего лишь наша видимая часть, а все, что под оболочкой – духовный лик, не отражающийся в зеркале. В зеркалах глаз других людей. Этот лик на порядок больше нашего тела, несоизмеримо больше. Вот Он-то и есть главный. Дух, пышущий Любовью, выглядит здоровым, привлекательным (я не имею в виду вес, я говорю о притягательности, Дух выглядит именно таким, каким себя любит), бодрым – к нему тянет, от него вкусно пахнет, возле него хочется греться, как у огня… Стоит задуматься, есть ли смысл выхолащивать тело, если в душе все неправильно? По-моему, это пустая трата сил и денег. Я не говорю тебе: брось умываться, я хочу сказать, что скрабом морщины не сотрешь, Алиса. Кожа обновляется изнутри, настолько изнутри, что ни одному косметологу и не снилась такая «глубина». Мы еще поговорим с тобой **о красоте** (*3. Если она поведет тебя*) позже, а то я сейчас увлекусь и забуду *о главном*.

Теперь попробую объяснить, как достичь этого состояния. Вот, пожалуй, единственная «дверь», которую можно открыть, не прилагая какого-либо усилия, а, наоборот, отказавшись от него.

Я не случайно начала с пробуждающего весеннего Солнца. Лично меня солнечный свет будит для воскрешения чувств. После зимы Солнце настолько долгожданно, что во мне просыпается не просто медведь-шатун, а целая спящая царевна с ее «долго и счастливо».

Есть еще один пусковой механизм, который у тебя может быть немного другим. В целом, его суть – душевное потрясение, наслаждение искусством. Искусство на время отключает тебя от **системы** (*2. Хочешь изменить мир*). Например, для меня это может быть новый альбом Бенсона[4]. Или какого-нибудь неведомого до сих пор, хорошего музыканта, музыка которого появилась в Сети. Часто моя многодневная «благодать» начинается с первым аккордом новой качественной музыки. Или хорошо забытой старой. **О музыке** (*4. Божественные архивы*) у нас с тобой еще будет долгий серьезный разговор, ибо для меня это не просто дверь в лучшее, а важная академическая тема. Кто-то получает такое потрясение от кино, кто-то – от театра или живописи. Кого-то музыка совсем не трогает, он, допустим, хорошо разбирается в винах. Но это неважно.

Я думаю, что есть авторское творчество, заряженное Любовью, как святая вода. В буквальном смысле. Я уверена: рассмотри его, как предмет, в мощные микроскопы, и можно будет увидеть рай, у ворот доброго Петра и вокруг небеса обетованные. Или кристаллы счастья. И это все потому, что автор был в определенном состоянии духа, сам Творец одобрительно хлопал его по плечу и участвовал в священнодействии. И вот всю эту страшно вкусную и полезную духовную пищу ты с восторгом **поглощаешь** (*4. Твори мир*). И никак иначе: ты впускаешь это в себя, всю эту красоту, перевариваешь, делаешь своей частью навсегда, а, значит, ты сама становишься этой благодатью. Любовь струится по твоим нервам, распространяя весточки удовольствия. **Мы – это то, что мы едим** (*3. Береги свою вселенную*), помнишь? И это та пища,

[3] Кэш – технический термин, означающий временное хранилище для информации, поступающей в компьютер.

[4] George Benson. Считается мегамонстром в джазе, одним из самых лучших его гитаристов, обладающих при этом уникальным голосом.

которая хочет быть съеденной, ибо любым автором движет **инстинкт копирования «себя»** (*4. Копируй себя*) в других людях.

Ты должна найти то, от чего тебя будет бросать в жар. Запускать в небо. То, что будет созвучно с тобой, что будет вызывать отклик в твоей душе. От музыки Луи Армстронга я иногда плачу. Древние греки были бы довольны, они с удовлетворением заметили бы мне, что в этот момент я испытываю катарсис[5]. Муж подойдет, спросит: «Чего ревешь, глупая?» А ты отвечай: «Не видишь? Кэш чищу».

Третий способ достижения состояния глобальной Любви (помимо Солнца и наслаждения искусством) – творчество. Ты художник, я вселила в тебя эту **веру** (*1. Поверь*) с самого твоего рождения. Я позволяла тебе этот невыносимый творческий бардак только для того, чтобы ты из этого хаоса разрушенного быта научилась выстраивать свой собственный Божественный порядок. Многие уходят в беспробудное творчество, потому что этот экстаз от «сотворения мира» по количеству бит счастья на секунду времени несравним ни с какими успехами в социальной жизни.

Еще одна замеченная мной тропинка (то есть способ) ведет в лес. В любое лоно природы, не заселенное человеком. Просто иди в лес, обними березу и плачь навзрыд от всего, что просилось наружу, душило тебя, било в сердце. Ты удивишься, насколько живой и понимающей может быть природа. Насколько она «мамка» тебе и «папка». **Язычники** (*2. Думай, за кем идешь*) знали об этом все, а мы только начинаем это понимать и возвращаться к природе.

С этой целью я купила для нас дачу. Чтобы почаще кланяться нашей земле, обнимать ее всем телом, лежа в душистой полуденной траве, чувствовать, как она, живая, вибрирует, отпуская вечернее Солнце… Я учусь слышать дыхание земли, понимать ее, сливаться с ней в единое существо. Чувствовать свои корни. Это все – тоже Любовь. Я знаю, придет время, и ты тоже это поймешь. Я успела забросить в тебя зернышко этого понимания.

Возможно, мы так стремимся к любви, объединяющей нас, потому что это естественное состояние, в котором вообще возможна жизнь. В этом плане любое общество, любая семья, в которых нет любви и каждый сам по себе, обречены на вымирание. Это только вопрос времени.

[5] Катарсис (греч.) – благородное чувство душевного облегчения во время и после эстетического воздействия искусства на человека.

Если сойдешь с орбиты… О неизбежности временных недоразумений

Февраль. Пью кофе. Много кофе. Пью холодным, потому что люблю пить его залпом, в три глотка, чтобы накрыло сразу, чтобы чувствовался эффект пробуждения. Раз! И я снова здесь и сейчас, а не где-нибудь в следующей жизни. Иногда бывает так, будто включаешь телевизор, а там какой-то сбой, и на всех каналах одна муть.

Сейчас я пойду и подстригусь. Надо срочно что-то делать, и я уже не могу остановиться. Думаю, даже поменять номер телефона. Оставить только те контакты, которые не набили оскомину и не вызывают приступа болезненной тоски. «Спрыгнуть» с социальных сетей. Дать себе новое имя. А то даже мечты кончились.

Кажется, все оттого, что есть моменты, которые повторяются бесконечно. Некоторые с интервалом в неделю или месяц, например, аванс. Некоторые – никогда. А есть такие, которые повторяются буквально в течение нескольких минут. И это не самые лучшие моменты жизни. Вот приходишь на работу, открываешь дверь, и снова начинается то, что было вчера, позавчера и в прошлом году. Слово в слово. Я когда-то слышала об изощренной пытке, когда голову человека намертво закрепляют в одном положении и просто капают ему на темечко воду – капля за каплей, пока человек не сойдет с ума. И вот эти капли падают на мою голову, и нет сил вырваться из тисков. Какая-то нерешенная проблема, говорят в Интернете. Надо решить. И тогда будут повторяться другие моменты. Или, может, произойдет то, что «никогда»…

От этого всего становишься философом. Потому что крокодилом-убийцей – нельзя. Такая работа. И дома нужно быть мудрой и собранной. И везде. Никто ж не виноват… Или виноват?

Иногда кажется, что все это происки врагов – какой-то злобной кучки ублюдков, которые используют психотропное оружие, превращающее людей в беспомощное быдло. Будто на самом деле я сплю, как в фильме «Матрица», а кто-то в это время вытягивает из меня мое либидо. И строит себе виллу на обратной стороне луны.

Переваривает морепродукты и устраивает себе стойкую эрекцию. И крох, которые мне остаются, хватает лишь на то, чтобы проецировать мою вялую тушку на карту захудалого промышленного городка… Мерцаю сознанием, как контуженный после майской грозы модем.

Говорят, что во всем виновата экономическая система, которая теперь трещит по швам и разваливается. Из-за этого у всех «великая депрессия». Еще говорят, что надо всем разом отказаться от **денег** (*2. Не деньги*). Может быть, и так, но мне думается, проблема еще глубже.

Эльвира[6] говорит, надо пить витамины, а я забываю, наверное, потому, что не очень-то и верю в витамины.

Кто же управляет нами, когда мы зомби? Что движет нами, когда мы рассеянно дергаем дверь, на которой висит табличка «закрыто»? Заставляет нас поверить в то, что это нормально и даже хорошо, когда ты радуешься тому, что есть, хотя один может радоваться тому, что купил остров – смешной, в виде сердца, а другой – тому, что окна заклеил скотчем, и теперь можно снять дома одну пару носков. Я не верю, что первый человек хуже второго. Я знаю, что это неправильно. Но почему-то иногда верится в некую «избранность», которая совсем не божественного происхождения. Я сейчас злая, прости. Мне сейчас нельзя делать выводы, но мне надо, чтобы ты знала: такое настроение бывает. Просто кошмар, а не настроение.

Допустим, мне шеф говорит: «Для женщины *N* тысяч – это хорошая зарплата. Некоторые мужчины столько не получают». Из этого следует: сколько ни крутись, больше он мне не запла-

[6] Эльвира – наш семейный, очень хороший, врач, которая рассказала нам, как устроено наше тело, объяснила, почему нужно заниматься спортом, и убедила нас вести здоровый образ жизни.

тит. Избранность? Избранность. Откуда она у него в голове? Или ненавистное мне – «замужняя женщина или незамужняя?» Ведь совсем разное отношение к этим двум категориям… Из-за чего я вынуждена тратить остатки энергии на поиски «легальной пары», вопреки общественному мнению, что это невозможно в тридцать три плюс ребенок. И как будто это моя вина, или того человека, который…

Я подстриглась. На улице навалило снега, и я вернулась домой по колено белая. Смотрю на себя в зеркало – не слишком ли коротко? Ты говоришь: «Мам, неплохо, но лучше с длинными волосами. Как Рапунцель». Ох уж эта всякая сказочная Рапунцель!..

Иногда я схожу с орбиты. Не хочу никого видеть и слышать. Выполняю какую-то механическую работу, не зная, для чего я это делаю. Злюсь, обижаюсь. Как будто я погружаюсь в какое-то зловонное болото, со дна которого то и дело всплывает на поверхность всякая дрянь. Я, правда, не знаю, что будет потом, когда ты тоже будешь взрослым человеком. Потом может быть все, что угодно, но сейчас постоянно находиться в состоянии Любви очень трудно, я не знаю ни одного человека, которому удавалось бы ежеминутно находиться в ладу с собой. Сейчас время неспокойное. У нас тут и конец света на носу, и мировой финансовый кризис, а то и третья мировая, и мы как будто пропускаем через себя это всеобщее возмущение. Если между тобой и миром нет железного занавеса, то штормит так, что просто ужас!..

В это время я вижу мир с худшей стороны. Все неузнаваемо меняется, когда ты погружаешься в эту муть. Многие тоже ощущают эту грань. Есть люди, которые никогда не видели другого, или просто настолько устали, что им «ничего не надо». Человек стремится забаррикадироваться, оторваться от всех остальных в инстинктивной защитной попытке сбросить с себя общую лямку глобальных проблем, потому что «ну устал он бороться с ветряными мельницами». Если вдруг подойти к человеку, находящемуся в таком состоянии, он даже может больно тебя укусить. Особенно, если ты начнешь указывать ему, как пройти к Свету.

Алиса, раз и навсегда осознай, что это есть. Всегда были, есть и будут времена, когда кажется, что весь мир спятил. Что все против тебя. И что ты микроб-разрушитель, который всех накажет. Ты идешь, вся такая в доспехах, из ноздрей – пар, и люди в ужасе разбегаются от тебя.

Я хочу воспитать в тебе беспристрастного наблюдателя, который бы присматривал за тобой в это время. Пусть он стоит рядом с тобой, не участвуя в твоем самоуничтожении, и постоянно твердит: «Алиса, все будет хорошо. Алиса, ослабь хватку. Просто такой день».

Мои родители тоже «подарили» мне такого надежного, верного консьержа. В красной ливрее и с густыми бакенбардами. Теперь каждый раз, когда накатывает, он выходит из шкафа, наливает мне горячего чаю с молоком и повторяет: «Просто такой день. Извольте, барышня, пирожков с изюмом». И за окном буран и бесконечная черная степь, а у меня часы с кукушкой и тишина.

Алиса, твоя задача – научиться переживать эти вспышки на Солнце. Не нырять с головой в поток, который кокетничает с тобой, увлекая в пучину губительных страстей и уныния. Удержаться от поисков виновных и расправы с окружающими людьми. Не замыкаться на проблемах, взваливая всю эту гигантскую глобальную ответственность на себя. Ты должна понимать, что это не совсем подходящее время для принятия решений или выводов. Можно даже сказать, что в такие моменты ты буквально *не в себе*.

Сейчас такие вспышки происходят все чаще. Что-то раскачивает лодку, в которой мы плывем. Вышибает нас из полусонного состояния комфорта и самодовольства. Не будет преувеличением сказать, что весь мир находится в состоянии кризиса, масштаба которого современные люди не помнят на своем веку. Брр, щекотно…

Кстати, о кризисах…

Большое увидишь на расстоянии
О причинах и необходимости перемен

Сложный для понимания знак, когда ты едешь по черной полосе. Потому что хочется здесь и сейчас, немедленно, убедиться: все это ради светлого будущего. Иначе просто в голове не укладывается, как можно радоваться, когда все рушится кругом. И как это может устраивать?

Ведь у тебя буквально «сносят крышу»! Ломают стены, бьют стекла, увозят весь этот хлам большими грузовиками куда-то в прошлое. Пусть не ахти какая ценность, пусть совсем не то, что тебе нужно, но ведь ты ютилась как-то… И ты стоишь на дороге, вся в пыли, перед руинами своего дома, а на тебя летят осколки твоей биографии, прямо средь бела дня. Трудно улыбаться, когда плачешь.

Ты обвиняешь всех и вся, и кажется, что весь мир плетет заговор против тебя. **Снится** (*4. Во сне или наяву*) черт знает что: поезда, чемоданы, холод собачий, ты в грузовике, который несется непонятно куда, а руля нет, и ни одной педали под ногами… Смутное, непростое время – время перемен. Разбуженный **творческий дух** (*4. Без огонька*) пылает огнем, сжигая все мосты между прошлым и будущим. А в настоящем – ад. Кажется, ничего уже нет и не будет, все закончилось, и, чтобы не свихнуться, мозг в режиме SOS еще выстраивает иллюзии ушедшей реальности. Грезит по инерции… Трещит по швам. Суетится, как муравьи в разрушенном муравейнике. Ноет. Обзывается. Вот так выглядит эта кризисность, правда? Ее самая трудная часть. Наш ум не очень любит все эти перемены: он консервативен и голосует за порядок. Чтобы все было по правилам, по понятиям. Но Дух это не волнует. Он это все породил, он и сломает, будь уверена. Алиса, не мешай ему. Точнее: не тяни прошлое за хвост. Оно все равно уйдет, зато ты сохранишь много сил для постройки своей новой жизни.

И в какой-то момент начнет проявляться что-то новое. Незнакомое, а потому невидимое взглядом. Это как совсем недавно, на побережьях Италии и Штатов, вдруг начали падать птицы. Очевидцы в блогах писали, что они просто натыкались на что-то в небе и падали замертво вниз. Потом их осматривали, у них были переломаны кости, отбиты все внутренности… Писали, будто они испугались фейерверков, или всю стаю разом задавил грузовик. Другие отравились. Несвязные официальные заявления по этому поводу лишь разжигали мои фантазии о том, что там происходит нечто не совсем нормальное, и это нельзя объяснить популярно. Или просто – нельзя объяснить.

Может быть, мы тоже натыкаемся на эти невидимые стены нового *мира*, который уже выстроен нами мысленно, но еще не узнаваем взглядом, не обозначен «в схемах дорог»? Возможно, мы просто не видим вещи, которым еще нет названия, которые не укладываются у нас в голове… Помнишь историю с индейцами, которые не разглядели кораблей Колумба[7]? Мне кажется, мы не замечаем многих возможностей именно по этой причине. Не видим то новое, что уже появилось в нашей жизни… Поначалу не видим.

А потом всегда приходит время, когда разум определяется в новом окружении, восстанавливает поврежденные причинно-следственные связи, дает всему новые имена, и эта смута заканчивается. Так бывает всегда. Ветер стихает. Прекрасное время, я считаю. Ты облизываешь пересохшие губы, выходишь из укрытия. С чистотой ощущений ребенка и нарастающим вдохновением разглядываешь миллиметр за миллиметром свое новое жизненное пространство. Входишь в новый ритм и каждому человечку внутри тебя, каждой клеточке твоего мира даешь почувствовать, что все будет отлично! Залезаешь на броневик и толкаешь безумно вдох-

[7] Существует легенда, что индейцы Карибских островов не видели плывущих по линии горизонта кораблей Колумба, потому что понятия не имели о том, что корабли существуют.

новляющие речи, машешь кепкой, зажатой в кулаке. Сулишь золотые горы. И они снова готовы сплотиться и идти за тобой на край света, осушать болота и запускать в космос корабли. Они сделают все, что ты скажешь, только не убегай в кусты. Не вздумай показать им, что ты в чем-то сомневаешься. Больше не падай духом. Будет силен дух, будут новые мосты и новые города. Все будет, Алиса!

Один из самых доступных способов удержаться на плаву, когда тебя «штормит» – «просмеять» свой кризис. Мир пошел на тебя войной? Рисуй карту боевых действий и вешай ее на стену. Нацепи на пижаму генеральские погоны и спи в каске. Выпей за победу. Если не поможет, выбрось белый флаг (можно прямо в окно), отпусти заложников и требуй мирных переговоров. Иди навстречу и прими условия противника. Прояви чудеса дипломатии и **помирись**. Внимание: не смирись, а помирись. Скажи, что все равно любишь. Люби, все равно люби – честно. Держись за **Любовь** (*1. Наверное, это и есть Любовь*), как ребенок держится за платье матери, чтобы не упасть. Когда такая мамка рядом, все по плечу…

…Потом, спустя время, идешь с Ним по побережью, камешки собираешь: белые – в полотняный мешочек, черные – в пластиковый, специально, чтобы положить в горшок с кипарисом, для красоты и натуральности декора… разговариваешь вроде ни о чем, о разных милых пустяках, делающих твою жизнь очаровательной, и вдруг Он говорит:

– Здорово мы тебя тогда из университета погнали… помнишь?

– Еще бы не помнить! Могла бы стать хорошим юристом… – смеешься ты.

– Но тогда ты не стала бы отличным ландшафтным дизайнером… Не уехала бы в Чехию, не познакомилась с Адамом… Обожаю твои рокарии!

– Я поняла… Все правильно вышло в итоге, я рада, что сложилось именно так. Только ведь можно было помягче?..

– Можно. Но ты ведь игнорировала все мои мирные предложения. Я не мог спокойно наблюдать, как ты теряешь возможности – одну за другой. Пришлось брать тебя силой.

Ты легонько толкаешь Его в плечо, рассыпая камни.

– Давай помогу, недотепа моя.

Он опускается на колени рядом с тобой, и вы вместе ползаете по влажному песку. Между делом он предлагает тебе слетать в небесный сад Хитачи[8], чтобы лично убедиться в том, что земля сливается с небом…

– Поезжай.

И Он многозначительно смотрит на тебя своими невероятными синими глазищами…

Знакомый разговор? То-то же!..

[8] Обязательно поезжай. Будешь ландшафтным дизайнером или историком моды. Японский национальный парк Хитачи (Hitachi Seaside Park) находится на побережье острова Хонсю. Сад уникален дружным весенним цветением лазурно-голубой немофилы, которое превращает несколько гектаров холмистой земли в отражение неба.

Все будет хорошо. Все уже хорошо
О знаках, надежде и умении быть оптимистом

Первое предложение заголовка – это расшифровка одного из ключевых понятий жизни: надежда. Я не согласна, что ее надо вычеркнуть из песни по той причине, что будущего по сути не существует. Что «есть только миг между прошлым и будущим». Будущее есть, Алиса, просто оно совершается в настоящем. Я предлагаю тебе заучить крепко-накрепко оба этих предложения.

За каждым словом и сочетанием слов стоит какая-нибудь эмоция. Разве за исключением технических терминов. Они неизбежно вызывают какой-либо глубокий отклик в душе, даже если кажется, что «пролетают мимо ушей». Некоторые слова пугают, вызывают ужас, расстраивают. Бывают слова и фразы, навевающие скуку и заставляющие сладко, до хруста за ушами, зевать. А есть слова, от которых мурашки по коже – так становится приятно и тепло. После некоторых монологов весь мир переворачивается с ног на голову – настолько сильно звучат слова. Есть даже слова-заклинания, программирующие нас на определенные действия, хотя, по сути, любая **речь** (*2. Думай, что говоришь*), осознается это или нет, воздействует на нас подобным образом – рождает в голове кружево образов, вызывает отклик. Даже вода на них реагирует: не случайно же ее «зашептывают».

Именно поэтому с одним человеком невозможно разговаривать – тоска зеленая, а другого век бы слушал – столько приятных эмоций рождают его слова… Многие компании затрачивают средства на то, чтобы научить своих сотрудников так говорить, но надо понимать, что красивая речь отражает красоту души, и этому невозможно научить на срочных курсах эффективного общения. Ты чувствуешь эту фальшь, механическая речь звучит нелепо.

Заклинание «Все хорошо» отключает мою тревожность. Если я не могу уснуть из-за того, что в моей голове роятся разные глупости, я просто закрываю глаза и повторяю: «Все хорошо… все хорошо…». Ночь не то время, чтобы решать проблемы, нужно выспаться и отдохнуть. Я повторяю эти слова, и всегда быстро засыпаю: видимо, эти слова включают во мне «внутреннюю мамку», которая гладит меня по голове, баюкает. Иногда я повторяю эту фразу, чтобы утихомирить свой гнев, когда ситуация не позволяет его выплеснуть. Это помогает успокоиться, если ты сталкиваешься с вещами, которые не в силах изменить. Например, ты не можешь сделать так, чтобы люди все как один стали собранными и вежливыми. Все равно некоторые будут воровать и говорить гадости за глаза. Такая у них роль в жизни – незавидная, потому что этих людей не любят. Никакого здоровья не хватит реагировать на все эти системные закорючки. А за фразой «все хорошо» стоит многовековая крепость **равновесия** (*1. Мы нужны друг другу; 4. Магии не существует*) и покоя, нежные материнские объятия и отцовское жизнеутверждение, божественный порядок. Все хорошо – это значит, что нет повода для беспокойства. Так задумано. Можно глубоко вздохнуть и идти дальше. Это почти как «наплевать», только с теплым оттенком доброты.

Я как-то задумалась над тем, что такое слова, откуда они берутся и как воздействуют на нас. Сейчас много об этом говорят и пишут в Интернете. Много говорят о славянских языках, о том, как невероятно сложна и красива в оттенках многозначности слов русская речь. Я повторюсь: язык, речь – это буквально тот же человек, только в виде слов и предложений. Его звуковое выражение. Из этого следует, что душа нашей нации невероятно сложна и красива в оттенках своей многозначности. Для некоторых, до кого не достучались, я полагаю, доступ к этому богатству закрыт, но это совсем не значит, что ничего нельзя изменить.

Я искренне верю тем, кто доказывает сегодня нашу самобытную подлинность и опровергает теории о том, что у нас небогатая история, что мы рабы (Slave)[9], и всем достойным, что у нас есть, мы обязаны Европе. С детства на уроках истории нас учили, что цивилизация на нашей земле зародилась в 862 году, а до этого мы были настолько примитивными, что никто из летописцев тех времен не хотел о нас даже упоминать. А между тем древние римлянки вымачивали свои волосы в лимонном соке и сутками торчали на солнце, чтобы быть похожими на прекрасных светловолосых славянок, которых их мужья пригоняли в рабство из своих завоевательных походов.

Альтернативные версии происхождения нашего языка кажутся мне более достоверными, потому что наши словари толще. Потому что у нас кончились буквы для обозначения всего, что есть в нашей необъятной душе, и мы присваиваем дополнительные значения уже существующим словам. Мы как узники, лишенные свободы действий, от безвыходности и будто от скуки шлифуем веками, словно резную шкатулочку, свою духовность, свое образное мышление. Иностранцы не понимают тонкостей наших аллегорий, наши секретные замочки двойных смысловых оборотов для них непостижимы, потому что они не имеют ключа к их расшифровке. И нам тесно в рамках современного алфавита, ведь раньше букв было гораздо больше, многие со временем исчезли – повинны ли в этом естественные законы развития языка или некие отдельные заинтересованные личности – точно не знаю.

Я поддерживаю неоисследователей, потому что они хотят вернуть нам самоуважение, без которого мы не сможем уважать друг друга, а значит, будем разделенными и слабыми. И каждый сможет нами помыкать.

Все это очевидно, всем это известно, однако особых изменений пока не видно. Кризис уже бушует, это хороший знак, и я надеюсь, что невидимые стены будущего, лучшего будущего, уже выстраивает наш светлый сильный непобедимый дух. Говорят, что мы ленивый народ, что мы не любим работать. А я думаю, нам просто неинтересно. Нам глобально неинтересно. Мы как будто очень устали от этого многовекового рабства и не верим пока, что можем жить по-другому, что можем что-либо изменить – в себе и вокруг себя. Поэтому срочно нужна надежда! Поэтому мы по-прежнему неистребимо, интуитивно надеемся, что все будет хорошо.

Все уже хорошо.

И с каждым подключившимся к этой надежде наша жизнь будет все лучше и лучше.

[9] Существует версия, что термин «славяне» произошел от греческого слова sklabos, затем – sclavus (лат.) и далее – esclave (франц.) – slave (англ.), что означает «раб». Наши предки постоянно подвергались набегам воинствующих европейцев и, как следствие, попадали в плен, поэтому и получили такое название. Если следовать этой логике, значит, мы добровольно согласились поддержать это обидное прозвище. А если не следовать, то выходит, что славянские языки появились раньше вышеупомянутых.

В суматохе маскарадных перевоплощений
О ролях и «костюмах» для их исполнения…

…легко можно потеряться.

Допустим, тебе девятнадцать. Сегодня на тебе дудочки-джинсы, жестокое декольте, а в глянцевой сумке газовый баллончик. Ты идешь с подругами в клуб производить фурор. Неважно, в чем ты носилась по квартире и на чье имя отзывалась, когда готовилась к Выходу – красная помада все меняет. Из дома, чеканя шаг, выходит совершенно другая девушка. «Элис, прыгай!» – кричат тебе из такси, но у тебя такой взгляд, что все подождут, пока ты покажешь миру, КТО сейчас, в эту торжественную минуту, топчет своими стройными царскими ножками унылый асфальт.

Конечно, я буду переживать. Буду звонить, надоедать тебе, как полоумная, каждые пятнадцать минут назиданиями, а потом, когда ты вернешься глубоко за полночь, небрежно швырнешь невероятные шпильки, распустишь волосы, ты снова станешь моим ребенком, который попросит медвежонка в постель и бутерброд с джемом на ночь. Расскажешь, какой дурак этот Юрик.

Меня всегда поражали эти метаморфозы. Иных невозможно запомнить, настолько они многолики. Иногда встречаешь в Сети наивные классификации людей по особенностям поведения и думаешь: это все об одном, я его знаю. Об одном мужчине я думала, что он трус и слабак, а он вынес целую семью из пожара. После он боялся своего подвига, но в ту минуту был ли это *он* слабаком? Может, это был некто Зорро или даже Человек-Паук?

Есть люди, которые извлекают из тебя худшее, и тебе становится противным собственное поведение, с другими раскрываешься, как цветок. С одним партнером чувствуешь себя настоящим мужиком или неловкой дурой, не понимаешь, почему ты несешь чушь, и внимательно слушаешь чушь, которую несет он. Другой **рождает в тебе Женщину** (*3. 1 + 1 = 1*), с ним ты невозможно легка и прекрасна. Потом натыкаешься на предыдущего, и снова дура.

Иногда человек настолько ловок в перевоплощениях, что забываешь, как его зовут. Это заметно даже по фотографиям в «Одноклассниках», когда листаешь чей-то альбом, а у тебя в глазах рябит от обилия противоречивых образов, и если не подпись «Это я после корпоратива», ни за что не догадаешься. Другие более постоянны и легко узнаваемы даже спустя десятилетия. Я ломала голову над тем, почему двое в классических семейных парах, справляющие «ювелирные свадьбы», так похожи друг на друга, хотя изначально были полными противоположностями? Понятно, что это оттого, что они долго живут вместе, но каков механизм?… Как два раздельных человека сливаются воедино? И почему сегодня я слышу шорох крыльев за собой, а завтра чувствую себя ничтожеством? Кто я? Кто мы?

Раньше я верила, что за маской – настоящее лицо; что есть моменты, когда мы ненастоящие, а потом что-то происходит, и вдруг, как черт из табакерки, появляется «Истинный Я». Эта вера все усложняла. Потому что я не могла понять, как не пропустить себя настоящую? Если разбудить меня среди ночи, я покажу себя в зеркале или ткну пальцем в грудь, утверждая, что *это* я, но, возможно, и ночью мое лицо прикрыто маской. Это плохо. Когда ты не знаешь, кто ты, от чего тебе отталкиваться? Чью волю исполнять? Что – твое? **Чего ты хочешь** (*4. Градация убеждений*), в конце концов?

К твоему мифическому «Я» отсылают тебя корифеи позитивного мышления и разные универсальные волшебники со своими популярными техниками исполнения желаний. Призывают найти и обезвредить в себе «чужое». И ты идешь, не зная куда, и ищешь, не зная что. Наконец, ты залезаешь в такие дебри, после которых вообще ничего не хочется – таким утомительным был путь.

Я честно и настойчиво искала свое «Я», и в какой-то момент решила, что хочу заниматься музыкой. Это было настоящее, сильное желание, но потом я вспомнила, что этого очень хотел и до сих пор хочет мой отец. Значит, оно не мое? Или, например, желание писать книги. У меня в школе была замечательная учительница русского языка и литературы, каких единицы. Она очень старалась развить во мне **талант** (*4. Твори мир*) писательства и уверена, что я должна уже начать писать и нелепо, если этого не происходит. Я обязательно отнесу ей свою книгу, пусть она увидит, что ее старания не были напрасными. Но если следовать логике, значит, это тоже – «не я». Я добрая и мягкая? Едва ли, разве что временами. Иногда непонятно, что из меня такое вылезает, даже стыдно сказать. Я прихожу домой, а в мусорном ведре разбитая чашка. Спрашиваю: «Кто?» Ты мотаешь головой: «Это не я, это Гомер Симпсон. Еще он разлил молоко на клавиатуру».

Наблюдая за собой и другими людьми, я все больше убеждаюсь в том, что наши маски – не застывшие образования. И это не то, за чем прячется настоящий человек. Они крайне подвижны и больше напоминают по свойствам причудливую мозаику, чем театральные декорации, которые можно поменять на другие. Мы словно состоим из множества «частичек» разных людей. Я имею в виду характер, привычки, поведение, мимику, жесты и все прочее. Причем в нас есть даже частички тех, кого уже нет среди живых, как будто они растворились в нас. Мы берем понемногу от родителей, от друзей, от людей, которые нам симпатичны и являются для нас авторитетом – от кого-то меньше, от кого-то больше – мы присваиваем эти частички себе, встраиваем их в свое «Я», как детали в мозаичное полотно…

Так, по моему представлению, формируется маска – сложное, глубокое информационное новообразование, соотносимое с конкретной ситуацией. Твое сиюминутное «Я». Почему соотносимое с ситуацией? Потому что дома ты – одна, на работе – другая, с друзьями в клубе – третья, и так можно продолжать до бесконечности. Каждый раз, каждую минуту многослойные частички выстраивают новую комбинацию положений, поэтому нельзя сказать, что ты – совсем другая, но *кое-что изменилось*. Сталкиваясь с определенной ситуацией или другой маской, ты интуитивно с ней взаимодействуешь: подстраиваешься или подстраиваешь. Получается игра, настоящий маскарад, конечная цель которого – уравновесить систему. Наверное, это так. Все указывает на то, что в «небесной бухгалтерии» дебет и кредит должны выйти «в ноль».

Я хочу сказать: не надо рвать маски в поисках себя, тратить силы на то, в чем нет необходимости. Ты взаимодействуешь с миром каждую секунду, и вот она ты, сейчас, в этот самый момент, во всей своей великолепной многозначности. Твоя задача – находить и устранять вредоносные, лишние или устаревшие детали, чтобы они уравновешивали тебя и внешний мир. Мы с тобой обязательно займемся этой непростой, но очень интересной игрой во второй части книги, вот только нащупаем опору под ногами.

Ты сможешь найти себя
О жажде самопоиска и судьбоносном открытии

«Но кто тогда собирает мозаику?» – спросишь ты. Ответ на этот вопрос лежит в более масштабной области, нежели мы с тобой можем представить. Было бы самонадеянно пытаться дать на него точный ответ, опираясь на собственное знание. Я не знаю ответа на этот вопрос. У меня есть лишь смутное подозрение, что в мире все выстраивается таким образом, чтобы это Существо, частичками которого мы являемся, не рассыпалось на миллиарды миллиардов маленьких человечков, живущих сами по себе, а ощущало себя единым сильным, здоровым организмом. Так же, как нашему телу необходимо, чтобы каждая его клетка сотрудничала с остальными, а не выстраивала собственное пространство. Выходит, наша потребность друг в друге – это потребность высшего порядка. Вместе мы счастливы, потому что Ему хорошо, и наоборот. Вообще, все это очень сложно представить. Можно выстроить различные теории, провести многоступенчатые исследования, а можно просто послушать Творца. Во всех божественных стихах и душевных песнях слышится крик о потребности **«быть вместе»** (*4. Магии не существует*). Там, где присутствовал Бог, всегда остается молитва: «Я хочу быть с тобой». Видимо, Ему-то известно, что такое **Одиночество** (*2. Не гонись за одиночеством*). Когда вокруг тебя вечная пустота, когда нет тебе равных, и ты ОДИН, вне времени блуждающий по замкнутой цепи знака бесконечности…

Возможно, наши врожденные рефлексы и инстинкты – это свойства того же масштаба: один порыв на всех. Свойства целого, поэтому никакая часть его не может изменить этот факт, не погибнув. В лучшем случае человек просто не может это сделать и говорит: «Это сильнее меня». Если бороться с потребностью дышать, обязательно начнешь задыхаться, и когда наступит предел, когда ты начнешь терять сознание, кто-то сделает твой вдох за тебя. Кто-то подбросит тебя на дерево, если в лесу за тобой погонится дикий зверь. Если ТЫ – это ТЫ – отдельный замкнутый в себе человек, то кто тогда ворочает тебя в постели, пока ты спишь?

Человек, который отращивает свое собственное Эго, обязательно потерпит крах. Этот человек думает, что вещи, которые происходят вокруг, его не касаются, но, так или иначе, он страдает вместе со всеми от неизбежных дефектов системы, частью которой он по определению является. Был ли он жертвой обстоятельств или «бил палкой по воде», он так же взлетит на воздух, когда карточный домик развалится.

Нам есть некоторое оправдание. Мы не видим этой целостности, потому что зрительно находимся на некотором расстоянии друг от друга, а наш организм действительно напоминает замкнутую самодостаточную систему. Нам невероятно трудно представить, что мы какая-то клетка, а не Павел Петрович, министр образования. Поэтому нам кажется, что мы – абсолютно самостоятельные личности, что каждый сам по себе. И никто никому ничего не должен. Таков наш крен сейчас: идея здорового пофигизма превратилась в бенефис «Супер Я». И мы расползаемся по углам. Но инстинкты этого единства постоянно прорываются наружу, проявляются в желании близости между людьми вне правил и понятий системы, в жажде слияния, подстегиваемой сексуальным влечением, порывом прикоснуться к человеку, прижать его к себе. Обними с любовью воина, осиротевшего в войне со всем миром, уставшего от борьбы за свое мифическое Эго, и он получит правды в тысячи крат больше, чем из всех религиозных откровений.

Все живое и неживое так или иначе стремится объединяться: ручьи сливаются в реки, реки – в моря, птицы объединяются в стаи, а люди – в семьи и целые государства, и все страдают, будучи изгнанными из круга. Сейчас такое время, когда кажется, что малые круги, нащупывая одну ось на всех, восстанавливают невидимые струны связей между собой, чтобы потом всем вместе зазвучать в мощном аккорде, утверждающем сакральный смысл «Истинного Я». Может, для этого всё?..

В таком случае сила притяжения – это и есть Любовь, вполне физический, причем фундаментальный, закон природы. Сила, собирающая молекулы вокруг ядра, планеты вокруг солнца и людей за одним столом. Эта сила не подчиняется законам общества, не чтит мораль, она неподкупна и непредсказуема. Она вне игр и представлений. Как гравитация или как ветер. У нее свои законы и своя логика. И ей невозможно сопротивляться, ей нельзя отказать, не потеряв при этом ориентацию в пространстве. Неудивительно, что человек, отрекшийся от Любви, болеет и чувствует себя несчастливым. Он говорит: «Я как-то неправильно живу»… У него болит голова и он зол, но не понимает своей злости. Он не осознает, с ЧЕМ он пытается бороться. Это можно назвать «отлучением от природы». Губительная вещь. Тупиковый путь.

Любовь спасет мир. В эпоху тотального разобщения людей, когда все так смешалось и запуталось, эта фраза звучит, как ключ от двери, ведущей в Лето[10], как пароль, знание которого открывает доступ в будущее.

Но что за сила не дает нам склеиться в единую биомассу, порождая иллюзию расстояний? Что порождает обилие масок, нестройным хором утверждающих «Я!! Я! Я!!»? «Что за игры?» – крикнешь ты в пустоту. И тут мы вплотную подходим к понятию «Личность», в котором, возможно, есть ответы на все извечные общечеловеческие вопросы об одиночестве и несовершенстве. Давай попробуем выстроить Личность, которая все изменит.

[10] Красивая метафора. Украдено. И спасибо Олегу за знакомство с Робертом Хайнлайном.

Ключ второй. Сотрудничай



Мы очень похожи
Об интеллекте и его естественном (ли?..) происхождении

Внезапно, я не половина, чтобы укомплектовать, я имел обыкновение быть, Есть тень, нависающая надо мной. О, вчера внезапно прибыл. Почему она должна была пойти, я не знаю ее, woldn't говорят.
Я сказал что-то не так, теперь я вчера жажду.
Онлайн-переводчик. «Yesterday»[11]

Наши программируемые машины еще совсем маленькие. Мы задумали воспитать искусственный интеллект, и он у нас еще ходит в садик. В младшую группу. Очень перспективный, сообразительный ребенок, все на свете знает, и хотя есть уже 3D-фильмы и глобальные Стратегии, как дело доходит до простейшей лирики – никаких результатов. Совершенно неразвитая душевная организация, бесчувственная куча железок. Вот Пол Маккартни, простой парень из Ливерпуля, например, наотрез отказался учить нотную грамоту, и написал свое «Yesterday» утром за завтраком, между яичницей и кофе с бутербродом, лениво потягиваясь и наугад перебирая гитарные струны. Он сказал: «Она мне приснилась» и просто ее подобрал. Многие интересные вещи появились вопреки вычислительным прогнозам. Например, «Шанель № 5»[12].

А в целом «ребенок» пошел в своих «родителей». Он оснащен системой поиска, пусть она пока в зачаточном состоянии, но принципы те же – задает нужные параметры и выбирает подходящий результат поиска (вон как Google прогрессирует). Он все помнит, даже то, чего не хотелось бы, подключен к Всемирной сети и даже имеет доступ ко всем «расшаренным»[13] папкам других сетевых компьютеров. Правда, вместо нервных волокон, передающих и получающих сигнал, у него пока многочисленные схемы и передатчики, а вместо прямого общения и телепатии – оптика. Но вирусы он ловит так же и лечится потом у всемогущего Доктора Веба. Он даже просыпается, как мы – немного скрипа, треска и глухого ворчания в корпусе системного блока, потом загружаются основные программы, всплывают некорректно закрытые файлы и, наконец, суровая напоминалка посередь экрана: «Не желаете ли уже обновить свою устаревшую вконец операционную систему?». «Уфф… да. Надо бы меняться уже к лучшему…»

Я думаю, всех, кто непосредственно занимался созданием первых компьютеров, вдохновляла наша собственная светлая голова. Устройство нашего мозга совершенно и в принципе вычисляемо. Мозг работает по определенным алгоритмам и шаблонам. Так почему бы не завести себе такого же искусственного дружочка? Сколько рутины можно переложить на его железные плечи!.. (Между прочим замечу, что все решающие изобретения «подсмотрены» у природы – будь то крылья самолета или объектив фотоаппарата… Надумаешь чего-нибудь сотворить, ищи аналоги в природе и искусно копируй.)

Однажды мне приснился сон: я нахожусь в лаборатории, где люди в белых халатах создают других людей. Это было похоже на эксперимент: они сливают в емкость с водой какой-то материал, подключают к каким-то приборам и потом достают из этой емкости ребенка. Абсолютно живого, нормального ребенка. Тестируют его на пригодность к жизни. Уносят куда-то. Я одну девочку выхватила у них из рук. Спрятала под свой халат.

---

[11] Как?!! Ты не знаешь «Yesterday»?!!

[12] По распространенной версии парфюм «Шанель № 5» был ошибкой. В одном из образцов парфюмер Эрнест Бо, или его помощник, перебрали с альдегидами – химическими компонентами, но мадам Коко из двадцати других выбрала именно этот образец. И даже в название вынесла его порядковый номер.

[13] «Расшаренные» папки – это папки, открытые пользователем ПК для всеобщего пользования в Сети. Здесь я имею в виду общее художественное наследие.

> Во мне бушевал праведный гнев, вызванный проснувшимся материнским инстинктом. Они успокаивали меня, говорили, что это не настоящая, а искусственная девочка, но я слышала биение ее сердца. Она возилась у меня на груди, хваталась пальчиками за мою одежду. Дышала. А вот они были, как машины. Равнодушные…

Мы очень похожи на компьютер. И, пожалуй, когда-нибудь действительно дождемся восстания машин. Но мой нынешний компьютер никогда не **влюбится** (*4. Не только секс*), и не будет от скуки разводить сплетен, не спрыгнет со стола и не уйдет к другой хозяйке… И главное: мой ноутбук совершенно не умеет сопереживать: иногда жалуешься ему на свои новые сапоги или на то, что кошка дерет обои, а он мигает своим красным глазом и ноль эмоций! И если завтра я куплю другой компьютер, он не задохнется от ревности. Бесчувственный интеллект… Совсем как некоторые люди… Но я уже могу заставить его делать за меня некоторую работу, или кто-нибудь может выключить его удаленно, когда кончится фильм, и я усну. И раз так, кто знает, какие успехи его ждут в будущем?..

Итак, я предполагаю, что мы – программируемые машины, управляемые чьей-то волей, условно назовем ее «Нашей». Мы умеем выполнять разные задачи, в том числе – сложнейшие, основанные на интуиции и не поддающиеся никакой логике, задачи которые современную автоматику просто вывели бы из строя. Мы видим уязвимость и временность любых систем, выискивая в них погрешности, другими словами, исключения из правил. Мы многозадачны и можем отлично справляться со множеством дел одновременно: например, идти на шпильках по тротуару, разговаривать по телефону с мамой, вилять кокетливо задом и ловить такси. Мы видим тонкие нюансы ситуаций и умеем влиять на них, распознаем ложь и сами вовсю лицемерим, смеемся на концертах Жванецкого и делаем на спор безумные, глупые вещи.

Но ты – настоящий, хотя и не совсем пока опытный, пользователь этой замечательной машины, практически совершенной, умеющей самовосстанавливаться и самообновляться, – должна понимать, что на создание твоего «натурального» разума ушли тысячелетия (а есть люди, которые считают, что разум гораздо старше нашей Вселенной), а родословной твоего ноутбука не больше ста лет. Ну что можно ожидать от него сейчас?.. Если бы сегодня ученые воссоздали в реальности и заставили «работать» хотя бы систему обоняния, похожую на нашу, такой компьютер, наверно, занял бы площадь небольшого городка. И если бы ты работала в системе обслуживания такой машины, ты могла бы руководить важным отделом Передачи импульсов синапсами дендритных шипиков обонятельной луковицы, и генеральный все равно не помнил бы тебя в лицо. А вот твой личный «нюхательный заводик» эволюция уже давным-давно уплотнила в аккуратный лимбический отдел и поместила его в твоей светлой голове окружностью 58 сантиметров, среди других важных частей твоего мозга. Первые электронные калькуляторы тоже были размером с целую лабораторию, а теперь это невзрачная стандартная функция в твоем телефоне. Вон, некоторые видеокамеры даже между зубами застревают… Не знаю, может, врут, конечно, голливудские сценаристы…

Я не уверена, что возможно смоделировать сам Дух, которым мы пронизаны и чью волю мы исполняем. Но все остальное в принципе можно воспроизвести. И иногда мне кажется, что мы все – просто персонажи в чьей-то сверхпродвинутой игрестратегии. Но самое интересное здесь то, что в нас самих заложено умение управлять и принимать решения. Однако прежде чем получить доступ к этой самостоятельности, мы должны что-то понять…

Так мы устроены
О том, как нас программируют

Немного покопаемся в «нашем компьютере» и представим, как он работает… Считается, что мозг у зародыша начинает развиваться уже в течение первых недель после зачатия. И за то время, пока плод в животе, он активно «принимает и обрабатывает» сигналы внешнего мира, которые поступают к нему химическим путем или вибрациями, через настроение матери. Если мама радуется жизни и ждет появления малыша, ребенок рождается потенциальным оптимистом, с большим запасом терпения и **любви** (*1. Наверное, это и есть Любовь*). Если беременность изначально была нежеланной или у мамы была затяжная **депрессия** (*1. Если сойдешь с орбиты*), человек, взрослея, может смотреть на жизнь совсем без энтузиазма. И иногда у него тоже могут случаться депрессии, выливающиеся в нежелание жить.

Считается даже, что если будущая мать во время беременности испытывала голод и малыш вынужденно голодал вместе с ней, то его организм потом всю жизнь будет делать запасы «на черный день». Любую крошечку, которая попадет в рот, он приспособит для возможного повтора трудных времен – превратит в сладкий сахарок или законсервирует в жир. Мало ли… Не сам человек со своим крайне развитым интеллектом и желанием влезть в джинсы меньшего размера принимает решение делать запасы: он-то понимает, что копить жир на пояснице нет никакого смысла, да и достаточно еды и денег, но у программы нет **чувства юмора** (*4. Симорон*), на компромисс она идет с трудом, и человек ничего не может с этим поделать. Очень сильная программа, почти системная. Человек может садиться на диеты, снижать калории ниже необходимого предела, а эта программа, заложенная еще до его рождения, будет только увеличивать обороты. Впрочем, о жирах и диетах позже…

Твоя бабушка рассказывала, что, будучи беременной мной, она поскользнулась и упала на тротуар. Было начало ноября, в те годы поздней осенью уже выпадал снег. Мы лежали с ней на дороге, и никто не помог ей встать. Ей казалось, что это оттого, что она слишком молодая и с большим животом. Она потом шла и плакала от обиды на весь мир. Я думаю, я тоже запомнила эту историю в чувствах, потому что до сих пор «люблю крепко обидеться». Правда, совсем ненадолго…

Пожалуй, все рефлексы и инстинкты, с которыми рождается человек, можно назвать «системными программами», потому что их нельзя изменить или удалить – это приведет к сбою в работе всей системы. Можно сказать, что в смысле изначальности и по силе влияния это наши доминанты. Наша биологическая суть, **природа** (*4. Магии не существует*). С ней можно бороться, путаясь в социальных противоречиях, но нельзя победить, так же как ты не можешь выступить против всего мира и одержать верх. Такие «системные программы» есть во всех «новеньких компьютерах», сходящих с конвейера. К великому сожалению, есть детишки, которые рождаются с дефектами в таких системных программах, и они нежизнеспособны.

Сразу после рождения ребенка программируют родители. Считается, что до 40 дней новорожденного лучше вообще никому не показывать и не давать на руки. Наверное, потому, что в этот период он особенно открыт и беззащитен, и все что произойдет с ним в это время, будет иметь большое влияние на его жизнь. Я придерживаюсь этого суеверия, потому что верю в недобрый глаз и потому что «береженого Бог бережет»…

Со временем, когда «родничок зарастает», к программированию ребенка, потирая руки, приступает остальное **общество** (*2. Хочешь изменить мир*). Сначала родственники, потом воспитатели, учителя, телевизор, Интернет и каждая соседка у подъезда, которой нечего делать. Все, кому поверит ребенок, внесут свою лепту в формирование его личности. Обществу (сейчас я говорю о нем как о едином живом организме) надо сделать человека максимально похожим на свое «среднеарифметическое Я» (плюс-минус три-пять пунктиков, не представляющих

для системы угрозы). Это природная суть социума, и сопротивляться его влиянию не нужно, поскольку общество таким образом самоорганизуется с наименьшими потерями. Кнутом или пряником, но общество расстарается, чтобы каждый человек вписывался в рамки его системы. И тогда оно его примет. Он будет «своим человеком», и у него будут «свои связи».

В обмен на то, что ты будешь жить общими проблемами и интересами, общество будет охотно жить твоими. В этом есть как плюсы, так и минусы. (О них мы поговорим отдельно.) Как большее, по сравнению с нами, «существо», оно относительно инертно, неповоротливо, поэтому никогда не будет любить выскочек и инноваторов[14], хотя будет плестись, возмущаясь, вслед за собственным авангардом…

И, наконец, в какой-то момент человек начинает самопрограммироваться, например, раз! и решает навсегда перестать опаздывать. Или начинает относить свое грязное белье в ванную. Встает на лыжи. Или какая-нибудь девушка учится красиво ходить и срывает с себя ярлык «коровы». Кто-то в меньшей степени, кто-то в большей, но все мы (почти все), так или иначе, этим занимаемся, когда начинаем понимать, что рядом никого с кнутом уже нет. И никому нет до этого дела, кроме нас. Это и есть осознанное проявление воли, чего современная машина делать не умеет. Она может обновляться автоматически, как **жертва моды** (*3. Если она поведет тебя*), у которой есть доступ на все фэшн-шоу и деньги на обновления, но вот придумать что-нибудь свое она не в состоянии. Хотя… Самопрограммирование – тоже алгоритм, а, значит, искусственный интеллект на это также в перспективе способен.

В любой момент времени ты имеешь какое-либо представление о жизни, которое зависит от количества и характера программ, имеющихся на твоем «жестком диске», и основывается на информации из файлов, которые ты когда-либо открывала и читала. Ты всегда как будто точно знаешь, что собой представляет этот мир, только назавтра появляются какие-то новые «документы», формат которых поддерживается, читается имеющимися у тебя программами (то есть ты им доверяешь). И тогда ты видишь некоторые вещи немного по-другому. И признаешь «свои ошибки». Ты говоришь: «Я ошибалась» или «У меня есть уточнения»… И так всю жизнь. Невозможно хранить статичное представление о мире, постоянно узнавая что-то новое. Можно лишь закрывать на это глаза и обрастать противоречиями, дожидаясь **кризисов** (*1. Большое видится на расстоянии*).

Я пытаюсь объяснить тебе устройство мира, в котором ты родилась, размышляю, разговариваю об этом с другими людьми, читаю. Я постоянно узнаю что-то новое для себя, что-то такое, что разом перечеркивает мою работу с книгой, и мне приходится возвращаться к началу, и переписывать все заново в свете полученных знаний. Эта моя неопределенность – важный урок для тебя. Не жди от мира статичности, будь готова к тому, что жизнь постоянно будет предавать твои представления о нем, предлагая что-то новое взамен.

[14] Люди, которые несут что-то новое, причем радикальными способами.



Именно так ты «растешь». И таким же образом развивается цивилизация в целом, усложняя и изменяя свое общее «Я» (то есть менталитет), попадая в различные по степени тяжести кризисы, потому что комфортнее с закрытыми глазами. Комфортнее оставаться в знакомом месте, чем пускаться в путь. Только у бóльших организмов это происходит в десятки и даже сотни лет медленнее, чем лично у тебя. Гагарин уже на орбиту Земли слетал, а это огромное неповоротливое существо еще блох ловит.

Невозможно представить огромное количество всех этих папок и файлов, расположенных в твоей «машине», их четкую иерархию и взаимосвязь. Один-единственный вдох несколь-

ких молекул земляничного аромата – и в твоей голове мгновенно выстраивается целое здание из слуховых ассоциаций и зрительных образов. Настолько мгновенно, что ты даже не успеваешь подобрать слова, чтобы подумать, а тем более рассказать, об этом, но по твоему телу уже бегут токи непонятного удовольствия, оживляющие трогательные воспоминания детства, ты чувствуешь прилив сил и неясное томление в груди, интуитивно ищешь источник этого запаха… Подумать только – одно мгновение! Какая невероятно сложная, шикарная система – наше **обоняние** (*2. Чувствуй, что живешь*)! И какие безграничные возможности у ароматерапии!..

Каждый из файлов в «твоем компьютере» имеет дату создания, «автора» (ты можешь вспомнить, где ты *об этом* слышала или читала, а если не можешь, но нужно, то поможет гипноз), расширение, которое указывает на программы, необходимые для его распознавания и чтения. Если к тебе попадает файлик, который невозможно открыть, или кодировка которого не совпадает с твоей, он хранится у тебя архиве нераспакованным до определенного времени. Возможно, я ошибаюсь, и если так, то объясни мне, что мы имеем в виду, когда говорим: «Я не понимаю этого». Потом проходит время, и до нас «доходит». Доходит сообщение… Появилась «техническая» возможность его прочитать. Однажды я перестала критически относиться к непохожим на меня людям и непонятным вещам. Это было огромным облегчением для меня. Многое становится проще, если начинаешь это понимать.

Например, я совершенно не разбираюсь в живописи. Поэтому в кругу художников я, как правило, не вступаю в разговор, предпочитая просто слушать… Я не понимаю картин Моне[15], но я слушаю, как они обсуждают его тополя, отражение которых вырисовывает зеркальный двойник в глади озера, и тоже как будто вижу этот сложный двойной смысл. Они видят больше, глубже меня, и это здорово. Я не понимаю прелести сырой рыбы, завернутой в рисовую кашу и пергамент из водорослей, но есть люди, которые поглощают суши с таким наслаждением, что отпадает нужда в каких-либо комментариях.

Есть удивительные, необычные люди – частички других времен и вероисповеданий (здесь я не говорю о религии), словно метеоритным дождем заброшенные в чуждое им пространство… Непаханое поле для изучения устройства других миров.

> …Света говорит: «Видишь воооооон те яркие точки на небе? Давай я расскажу тебе про звезды!»
>
> Егор отвечает: «Не надо, мам. Давай я лучше сам тебе скажу». Делает паузу, потом шумно вздыхает, набирает в легкие побольше воздуха и, не отрываясь от конструктора, по-своему, по-детски, словно зашифрованно, описывает сиплым голосишком устройство космического пространства и летательной техники: «Вот солнце… внутри него много-много маленьких “солнцев”, они растут-растут… потом ба-бах!…» На этих словах Егор бросает в стену собранный «Лего-дом». Мелкие детали рассыпаются радужным дождем. Рома сидит напротив, чешет вихрастый затылок и время от времени вставляет свои отгадки: «теория большого взрыва… устройство сопла у ракеты… гравитация…». Егору скоро пять лет. Недавно он научился читать – совершенно самостоятельно и сразу словами, но книг про космос ему еще не покупали. В садике нянечки клянутся, что не знают, каким образом корабль выходит на орбиту. «Просто он уже как будто родился с этой встроенной опцией, с этими знаниями… – разводит руками Света. – Как будто у него в голове сверхновый процессор. Егор, расскажи Ятке про карты у тебя на руках…» Егор смущается, зарываясь головой куда-то матери за пазуху, потом выныривает, хитро смотрит на меня зелеными глазищами:

[15] Клод Моне, художник-импрессионист.

«Информация заблокирована!» При этом не выговаривает половину букв, ну просто обалдеть!..

И пока вы с Максимом рисуете в комнате, мы пытаемся поговорить с Егором на разные женские темы: любовь, красота, мужчины. Егор вкусно ест супчик, сидя на высоком детском стульчике, и хохочет над нашим любопытством… Женщин он не понимает.

Откуда это у маленького мальчика? Явно не от родителей и не от общества. «Новые», «усовершенствованные» люди чаще рождаются у совершенно обычных родителей. Кроме того, Света работает, как мул, с утра до ночи, поэтому общение с сыновьями для нее – редкий праздник. Возможно, это та самая мутация или системный сбой, погрешность, заложенная изначально в любой системе, основанной на вычислении. Погрешность, которая, в конечном счете, развивается, эволюционирует. Ведь система не может развиваться, будучи идеальной. А может, это просто новейшая версия человека. Тот самый авангард. Егор об этом скромно умалчивает…

…Также в нашем «компьютере» имеется мусорная корзина, куда попадает разный хлам – вирусы, спам, вроде однотипных реклам йогуртов и механических сообщений от бота Прокопия Алевтиновны.

Программу твоего женского поведения в основном формирую я, твоя мама. Вообще, папа тоже принимает в этом участие, поскольку пример мужчины, который тебя любит, балует и защищает, очень важен. Ты должна знать, что такие **мужчины есть** (*4. Почувствуй разницу*). И не где-нибудь в кино, я рядом с тобой. Для тебя. Неслучайно говорят, что девушка выбирает мужчину, похожего на ее отца. Каким бы он ни был – любящим, заботливым, равнодушным или последним ублюдком. Дело в том, что ей привычно иметь дело с мужчиной, к совместному жительству с которым она приноровилась с детства. Такая схема взаимоотношений МЖ ей представляется абсолютно естественной, в таких отношениях она чувствует себя, как рыба в воде. Это интересная тема для разговора, к ней мы не раз будем возвращаться в четвертой главе.

Часто повторяющиеся, похожие файлы система, вероятно, преобразовывает в единый шаблон, привычку или стереотип (любая система всегда стремится к упорядочиванию и упрощению в целях экономии сил и пространства), которые будут определять содержимое родственной папки. Например, фраза (файл) «Нет денег на глупости», которую ребенок с детства слышит из уст близких людей, определит его отношение к деньгам. Впоследствии, подойдя к витрине с красивой вещью, не имеющей первостепенное жизненное значение, этот человек мысленно будет проговаривать эту фразу (шаблон): «Нет денег на глупости», и жалеть о невозможности исполнения своего желания. Так он запрограммирован…

Можно ли удалить информацию, которая устарела или мешает жить? Можно. Но тогда сила противодействия должна быть равна или превышать силу действия, поэтому нужно один шаблон заменить другим. А для этого новый файлик придется чаще открывать, можно сделать для удобства «ярлык на рабочий стол» (или на холодильник) и осознанно искать ему подтверждения в окружении, то есть среди людей, которые считают деньги по-другому и умеют позволять себе дорогие желанные подарки. И таким образом можно создать новый желаемый шаблон. Часто это занимает много времени. При этом нужно уметь самостоятельно создавать шаблоны, а для этого необходим навык, специальная программа (это я возвращаюсь к самопрограммированию). Существуют специальные техники для формирования новых навыков и привычек. Но иногда шаблон может ломаться внезапно (если ты осознала его вред, но ничего

не предпринимаешь), и ты говоришь себе: «Я сбита с толку». И чешешь затылок. Ты испытываешь эмоциональное потрясение – это хорошо, даже если тебе поначалу плохо. Он тебе мешал, а теперь не будет мешать.

Все это автоматика, Алиса. Мы редко задумываемся об этом. Нужно просто однажды разобраться с этим механизмом, понять, как он работает, и потом применять эти знания в своей жизни. Когда захочешь что-то в себе изменить.

Каждый из твоих стереотипов и шаблонов имеет своего «автора»: бабушка («Не читай лежа – испортишь зрение»), школьные и вузовские учителя («Пушкин – великий русский поэт», «Земля – круглая»), **друзья и подруги** (*2. Не переоценивай дружбу*) («Что за фигню ты слушаешь?»), сексуальный партнер («Ты обалденная!»), общество в целом («Баба с возу – кобыле легче»). Некоторые фразы застревают в тебе, потому что они ЗВУЧАТ! Особенно если это стихи. Или емкие афоризмы, типа «Ну почему все дуры такие женщины?» (люблю Раневскую). Почти каждый из «авторов» на момент формирования файла был для тебя авторитетом. Поначалу ты доверяешь им, уважаешь, поэтому соглашаешься с их высказываниями, которые воспринимаешь как истину, впоследствии присваивая себе. Ты думаешь, что это ТЫ так думаешь. Ты до хрипоты отстаиваешь «свою» точку зрения… Борешься за «свои» идеалы… Мы склонны *присваивать* в принципе, на этой нашей маленькой фундаментальной слабости зиждется целая стратегия – **манипулирование** (*2. Некоторые просто тянут из тебя силы*). Легче всего управлять человеком, который думает, что у него личное мнение по любому поводу. Он не борется с «кукловодом», ведь он уверен, что все убеждения, которыми он руководствуется, – его собственные…

Вот мне нравится Навальный[16], он вызвал во мне отклик, он хорошо пишет и выглядит, как настоящий мужик. Ему ужасно хочется верить, особенно в свете его войны с «жуликами» и на фоне полной неразберихи в стране, когда доверия вообще ни к кому не осталось. Потом он пойдет в большую политику, и я, наверное, буду за него голосовать. Но хочу ли я этого? Точнее: я ли этого хочу? И я понимаю, что он копирует в других людях новые программы, грамотно объединяя их против устаревающей политической системы. Не будет его, эти идеи подхватят другие люди. Идеи никуда не денутся, меняться будут лишь исполнители.

Как формируются эти идеи? Откуда они приходят? Предположим, это мысли «Мы-человека», то есть того, кем мы все вместе являемся. Значит, эти идеи – дело рук… эээ… нас всех вместе. У меня в школе был хороший историк. Он подробно, почти как психолог, очень красочно и эмоционально рассказывал нам о том, как происходят политические перевороты. Демонстрировал «предреволюционную ситуацию». Вскакивал со стула, бегал по рядам и размахивал руками, изображая вихри революционных идей, которые носятся в воздухе, приводя в движение массы. Рисовал охваченное бунтом общество на доске. Подобные гражданские настроения складываются оттого, что «низы больше не хотят так жить, а верхи просто не могут», и все вместе это приводит к возникновению общей *ситуации*.

О том, что «призрак коммунизма» действительно «бродит по Европе», свидетельствует и множество одновременных научных открытий, сделанных в то время учеными, которые работали совершенно независимо друг от друга. Возможно, так произошло потому, что новая идея «носилась в воздухе» и «пришла в голову» тем, кто настроился на нее… Значит, и здесь **Любовь** (*1. Наверное, это и есть Любовь*). Движение навстречу. Звучит, конечно, дико… Но ведь это то же притяжение, та же сила.

Пофантазируем и предположим, что идеи сами «находят» и используют нас в качестве суррогатных родителей… Как сейчас модно говорить, «смоделируем ситуацию». Вот мысль

[16] Алексей Навальный, адвокат, блоггер, ведущий активный социальный образ жизни. Основное поле его деятельности – борьба с воровством на всех этажах власти.

«пришла тебе в голову», как предчувствие, неясная догадка, ты ее «вынашиваешь», она «созревает» в твоей голове, и, когда приходит время, когда все готово, ты своими собственными руками ее воплощаешь. Или кто-нибудь другой воплощает, если ты «тормозишь». Я заметила интересный феномен: иногда случается так, что мои желания сбываются у других. У близких или не очень близких друзей. У знакомых. Я рассказываю им о своих желаниях, – а я всегда делаю это очень красочно и эмоционально, – и они загораются ими. Или просто думают: «А почему бы и нет?» И потом у них вдруг это сбывается. Не у меня. Значит, мне не хватает настойчивости в воплощении идей, что-то мне мешает это сделать, и идеи ищут других, более активных, «родителей».

Так или иначе, реализуется замечательный природный принцип: «Каждая идея – душа с инстинктом рождения» (не помню, к сожалению, где я это слышала). Весь процесс очень напоминает рождение ребенка, не так ли? Не случайно, наверное, говорят: «родить идею». Любой проект, которым ты займешься, начнется с идеи, которая попросится в твою голову. Будь уверена: она отчаянно хочет родиться на свет. Гораздо больше, чем ты хочешь ее воплотить. Потому что тебя может смущать неуверенность в своих силах и способностях, иногда лень или усталость, а для нее это вопрос жизни или… другой жизни. Мы называем свое законченное произведение (будь то картина или книга) своим детищем… В этом ракурсе истинна современная заповедь, пришпиленная на стене возле рабочего места у моей коллеги: **«Не убий идею»** (*4. Твори мир*)… Я бы еще добавила: «Не то она уйдет к конкурентам».

Мы все на свете знаем О самопрограммировании

Главное – правильно настроиться. Есть машина для считывания и обработки информации – наши мозг и тело и есть собственно информация. Условно назовем всю имеющуюся информацию «Архивами». Если принимать во внимание предположение о том, что каждая единица мира содержит в себе информацию обо всем мире (я имею в виду голографичность[17]), значит, эти Архивы находятся повсеместно. Вся информация обо всем есть как вовне, так и внутри тебя. Вся. Мы настраиваемся, как обыкновенный приемник, находим сигнал, обрабатываем его, преобразуем в понятную нам информацию и говорим: «О! мне тут пришла в голову одна идея…». Так это происходит технически. Еще потом и авторские права заявляем. Иногда это смешно, а иногда думаешь: «Ну, в конце концов… пока Юлька ворон считала, я страшно напрягала свои мозги, чтобы добыть эти знания, поэтому пусть эта идея носит мои фамилию-отчество!…».

Однако пока неясно: если вся информация имеется в нас самих, тогда зачем мы вообще общаемся? Зачем? Что нового мы можем сказать друг другу? Давай поищем ответ на эти вопросы в последней главе. Мы разговариваем, иногда просто треплемся. В основном делаем это посредством слов. **Официальный язык** (*2. Думай, что говоришь*) нашего взаимодействия – печатное или произнесенное слово. На мой взгляд, сегодня это не очень эффективный и не самый совершенный способ передачи информации, потому что есть вещи, которые словами описать невозможно. Иногда мы выражаем свое состояние одними междометиями или просто отказываемся от комментариев. У некоторых явлений настолько сложная суть, что любое слово будет по определению искажать ее, приводить к непониманию у человека, который тебя слушает. Потому что у него на этот счет есть другое слово. Или вообще нет слов. А если еще учесть тот факт, что каждый народ имеет свой вербальный язык, то вообще – полная неразбериха.

Кроме речи, есть еще один способ подачи информации: образный. Я имею в виду бессловесное **искусство** (*4. Божественные архивы*). Например, Моне написал свои «Тополя», находясь под впечатлением от теплого летнего дня. Наверное, он испытывал ту же «рябь» в сердце, что и гладь озера, которую он изобразил на своей картине. Он знал, что через несколько дней тополей не будет: посадку готовили к вырубке, поэтому он торопился успеть воссоздать на полотне эту мимолетность жизни. Через несколько дней в зеркале озера останется только солнце. Никто из моих современников, естественно, лично не знаком с Моне, но они «читают» это с картины. С безмолвного художественного образа. Кто-то разглядит в дрожании воды беспокойство самого художника, и его версия тоже будет верной.

Или взять **парфюм** (*3. И вот еще что*). В доме «Гуччи» одно время работал хороший креативный директор, провокатор и колдун Том Форд. Под его началом создали «Rush», гремучую смесь ядовито-сладкого цветочного помешательства, затравленного на крови и чистом адреналине. От удовольствия вдыхать эту силу у меня поднимается давление, потому что где-то глубоко внутри меня просыпается дракон, который носится по моим венам, стучит в висках, ища свободы.

Бессловесное искусство вызывает сильнейший отклик, поэтому многие предпочитают музыку с иноязычными текстами или вообще без них. Слова отвлекают, ведь каждое из них – это тоже информация. А в музыке с текстом не сильно церемонятся, и часто вставляют в него

[17] Каждый человек – это целостная система, заключающая в себе всю Вселенную и взаимосвязанная с другими природными системами таким образом, что одновременно человек является частью бóльшей «личности». То есть ты – это отдельный человек, в то же время являющийся частью другого большого человека. И это в плотном мире. А за всем этим, видимо, простирается один и тот же бесконечный дух…

что попало. Как в истории с Полом Маккартни и его «Yesterday». Он сидел за столом перед тарелкой с утренней яичницей и напевал: «Яичница, у тебя такие милые ножки!…». Понимаешь? Текст был неважен. Ему было все равно, и его легко понять, ведь он – шикарный мелодист. Потом пришел Джон Леннон и аккуратно подобрал слова для лучшей песни двадцатого века. Но в США она все равно вышла поначалу с названием «Яичница», правда, совсем без слов. Джон Леннон просил фанатов и исследователей творчества «Битлз» вообще не искать смысла в текстах.

Лучше отдельно читать стихи, слушая при этом хорошую музыку. И пить натуральный чай с шоколадом. Хорошо делать это вечером на даче, когда цветут черемуха и сирень. Это огромное наслаждение. Я знаю, что тебе это известно, просто лишний раз напоминаю, как можно пополнить запасы Любви…

Помимо речи и искусства есть еще один способ передачи информации – язык тела. Мы пытаемся его читать, кое-что понимаем правильно, но чаще ошибаемся. Например, мы уверены, что, скрещивая руки, человек закрывается от собеседника, а оказывается, у него просто болел живот. Но если двое влюблены друг в друга, между их телами и умами что-то происходит, какие-то электрические разряды «склеивают» их в одну пульсирующую единицу и «слова действительно становятся лишними». Они общаются кожей, дыханием, прикосновениями, и между ними полное взаимопонимание. Прямое знание. Это очень честный язык, вне игр и человеческой логики. В такие минуты понимаешь о жизни гораздо больше, чем во время многочасовых разговоров по душам, хотя после ничего не можешь объяснить…

Потому что мы всегда вместе
Об иллюзии свободы выбора

Как же свобода выбора? Есть ли вообще свобода выбора, Алиса? И что это такое – свобода выбора? Вот типичная ситуация. Сегодня 4 марта, мороз, на часах 19.10. Я сижу за компьютером, в духовке печется курица, ты делаешь уроки, учишься различать омонимы и омографы. Но ты ужасно хочешь в гости к Свете и ее сыновьям, потому что для тебя это веселее, чем изучать тонкости языка. Ты прямо замучила меня своим Максимом… А я хочу на ужин рыбу, но ты терпеть не можешь рыбу, и поэтому мы ее практически не готовим. И еще я хочу позвонить сейчас одному человеку, у него есть настоящий телескоп, а сегодня полная луна, но он женился полгода назад… Выходит, мы не можем исполнять свою волю, осуществлять свой выбор, если другие люди, так или иначе причастные к нашему выбору, хотят другого. Мы можем обмануть, заставить этих людей выполнять нашу волю, но если мы чувствуем к ним Любовь, то легко идем на компромисс. Содействие. Сотрудничество. Ну и черт с ней, с рыбой. Ты важнее. Хотя ты категорически против любых рыбных блюд, и выходит, что ты-то меня совсем не любишь… Хе-хе… Шучу! Ты пока просто вредина. Такой возраст. Гормональный хаос и все остальное…

Иногда жизнь напоминает поле битвы за господство наших желаний. В любых войнах всегда будут побежденные. Я плохой стратег, поэтому часто проигрываю. И часто выбираю тактику отстранения, проще говоря, сбегаю. Закрываю за собой окна, двери и печные трубы. Отключаю телефон, обрываю контакты. Прячусь в плеере. Я знаю: если посмотреть мне в лицо, я проиграю. Я тот человек, который плохо умеет говорить «Нет». Поэтому время от времени я делаю то, что хотят от меня другие люди, причем сама я категорически этого не хочу. И чтобы сильно не страдать, я стараюсь убедить себя в том, что мне это нравится. В идеале, наверное, нужно уметь отстоять себя, не отвергая другого человека. И тогда, впустив в себя желания друг друга, мы станем ближе и понятнее.

Мне сложно давать тебе советы на эту тему. Я лишь вижу, что люди, которые помогают другим не в ущерб себе, которые идут навстречу, не теряя своего лица, чувствуют себя **счастливыми** (*2. Главное, чтобы тебе было ХОРОШО*). Как правило, вокруг них все вертится само собой. Нельзя сказать, что у этих людей душа нараспашку, но силы и возможности для помощи у них всегда найдутся. Они сами умеют просить о помощи и получают ее. Это не жажда покровительствовать, не обязанность, не корысть, а просто глубинная житейская мудрость. Мы должны быть в согласии друг с другом, по крайней мере, мы должны стараться.

Этот принцип работает в любом деле. Если человек организовал **свой бизнес** (*2. Не деньги*), набрал сотрудников-специалистов, но не доверяет им и всегда настаивает на своем, дело у него пойдет не так хорошо, как у того, кто действительно сотрудничает. Это очень тонкая грань, целое искусство. Я работала под началом одной женщины, которая считала своих подчиненных неучами. Среди нас, «бездарей», было много действительно профессионалов. Мы делали хорошую рекламу. Она корректировала, а иногда и сама, вместо нас, сочиняла рекламные ролики и даже режиссировала их. К моменту моего ухода из этой компании в ее сетевой папке скопилось около тысячи совершенно однотипных текстов для рекламы, автором которых она являлась. Но, что действительно хорошо у нее получалось, – это убеждать заказчика в том, что такая реклама работает, что IQ обычного потребителя рекламы ниже плинтуса, и ему в самый раз такая муть. Она говорила это с такой жуткой уверенностью, что заказчик охотно верил и платил деньги. А это, в общем, и была единственная цель. Потом она вызывала нас на ковер и спрашивала: «Скажите мне, за что я плачу вам зарплату?» Ее вопрос не заключал в себе необходимость отвечать, поэтому мы разводили руками и потихоньку расходились по другим компаниям. Я думаю, многим знакома такая ситуация.

Показательна в этом смысле работа музыкантов. Когда мы писали с Арсением наш альбом, мы прекрасно дополняли друг друга. Он – программист, технарь, отлично разбирается в сведении звука и во всех музыкальных программах, в то время как я в них – полный профан. Зато у меня хороший слух, достойное музыкальное образование и опыт написания музыки. Мы очень разные. И по отдельности у нас ничего не выходит, а вместе, по крайней мере, тогда, получилось неплохо. Хотя не скрою, было очень много конфликтов, и каждый пытался тянуть одеяло на себя, но, так как мы оба вредные, и при этом умели мириться, в итоге вышла золотая середина. Если бы Арсений был похож на меня, наша музыка получилась бы чересчур слащавой, а если я – на него, первый и последний слушатель просто застрелился бы от тоски и безысходности. Я жалею, что мы оба все-таки сдались потом.

Алиса, я настаиваю на том, чтобы ты шла на сотрудничество с другими людьми. Вы вместе создадите более интересный продукт, более красивую идею, потому что «одна голова – хорошо, а две – лучше». Даже отлично, если вы будете очень непохожими друг на друга, значит, амплитуда вашей работы будет шире, а рамок – меньше. Симбиоз двух или более разных идей по определению даст на выходе результат интереснее, чем может получиться из одной доминантной идеи или даже из нескольких схожих. И удовлетворения от работы будет гораздо больше, когда вас много. И веселья, в конце концов. А так – лишь унылый тоталитаризм, шатко балансирующий на крайностях.

Твои чувства тебя не подведут
О тренировке органов чувств и об интуиции

Я никогда не забуду это утро. Мы, я и моя коллега, ночевали у нас на даче. Накануне вечером, на фоне загородного заката, когда видна вся линия горизонта, и ты словно находишься в кинотеатре с экраном диагональю сто километров, у нас случился чувственный коллапс. Как раз поспела клубника – огромная, рыже-красная, и, несмотря на засуху, мы собрали ведра два. Отец привез свежих лещей с реки, мы их тут же запекли в сковороде, прямо на улице, потом нарвали молодой редиски, нежной первой моркови, толщиной с мизинец, охапку орехово-пряной рукколы и другой зелени, налили клюквенной настойки и сели на грубые деревянные скамейки смотреть в небо. Нам, двум узницам химической промышленности, которые с рождения видят из окон городских квартир лишь искусственный туман, состоящий из ядовитых и страшно вонючих заводских выбросов, от такой нахлынувшей вдруг со всех сторон красоты хотелось плакать. Мы просто не справлялись с потоком чувств, как будто наши каналы забились всякой туфтой, и теперь их распирает во все стороны… Кукушки перебивали друг друга, лягушки призывно трещали на болотистых притоках Ашкадара… Вокруг топились бани березовыми поленьями. Ты знаешь, бывает ощущение, что природа, когда ты любуешься ей, обращаешься к ней, старается сразить тебя своим великолепием наповал. Как будто ей не все равно, какой ты ее воспринимаешь. Или, может, она хочет поскорей дать тебе, как редкой гостье, все-все-все – накормить тебя вкусно, приласкать, утешить, как мать, которую редко навещаешь, потому что вечно занята.

Словом, все наши каналы восприятия были до краев заполнены чувственным наслаждением. Отовсюду мощным потоком шла информация о том, что все прекрасно, и мы, городская «беднота», жадно поглощали эту красотищу, «хомячили ее по карманам» про запас… Когда еще так выберемся… Наутро мы приехали на работу. Хотя было воскресенье, у нас были дела. Мы заехали в ближайшую деревню, набрали там утренней густой сметаны, которая еще нежно пузырится на поверхности и тянется как молодой мед, покидали в нее спелой клубники, скачали новый альбом Max Melvin[18] и прямо за рабочим столом уселись вкусно завтракать. Под красивую чувственную музыку. Мы источали блаженство. Наверное, со стороны могло показаться, что мы спятили, но нас ничего не волновало, и это было настоящее стопроцентное счастье. От моих волос и кожи пахло чем-то сладким, какой-то детской чистотой… Это состояние продолжалось потом очень долго. Вне причин и следствия, само по себе.

Иногда я забываю об этом. Забываю о том, что хотя бы один раз за лето нужно выбираться на природу, чтобы вернуться к ней. Забываю о том, что нужно почаще предоставлять своему зрению или обонянию неопровержимые артефакты существования красоты и гармонии. Окружать себя красивыми вещами, вдыхать влажную свежесть цветов, тушить овощи в пряностях, прикасаться к гладкому стеклу, к бархатистой замше, к кожистым листьям комнатных растений. Сознательно. Чувствовать, что живешь.

Без этих упражнений наши каналы чувств становятся грубыми, вялыми и передают совсем не ту картину, что мог бы дать мир. Глаза не видят всей палитры красок, нос не ощущает щемящей призывности весеннего воздуха, еда кажется невкусной, голоса – скрипучими, а прикосновения вызывают лишь болезненное раздражение. И все это в целом, все эти катастрофические искажения, делают жизнь неинтересной, лишают нас сил и стимула к чему бы то ни было. В то время как наши органы чувств действительно можно тренировать. Например, парфюмеры, которых в тесном профессиональном кругу называют не иначе как «Носами»,

[18] На самом деле это два человека. Чувственный немецкий тандем, такая красота, что хоть ложись и помирай!

заслуживают такого высокого звания не только благодаря тому, что они – эти 7–10 человек – создают все ароматические композиции для Модных домов, но и потому, что их носы чрезвычайно развиты. Они их действительно тренировали. Ведь в природе существуют десятки тысяч оттенков запахов, которые сгодились бы для ароматического букета, и из этого несметного богатства им нужно выбрать не более двухсот, притом идеально сочетающихся друг с другом. Чтобы ты качалась от восторга возле прилавка с духами. Опытным музыкантам режет ухо малейшая фальшь, которую ни за что не обнаружит далекий от музыки человек. Примеров великое множество.

Когда природа или судьба лишает человека какого-либо канала восприятия, например, зрения, недостающую зрительную функцию берет на себя другой канал, например осязание. Ощупывая предмет, слепой может «представлять» его в объеме не хуже зрячих. Есть специальные методики считывания текста с закрытыми глазами. Я, к сожалению, плохо с ними знакома, но верю, что наше тело способно на большее, чем мы себе представляем. Нам бы только проникнуться к нему, уважением и помнить, что оно – видимая часть нашего духа, возможностям которого нет предела…

> …Вечер весеннего дня. Сегодня начался мой отпуск. Это грандиозное событие, потому что отпуск у меня случается крайне редко, и в основном урывками. А так как работаю я с людьми, причем с большим количеством людей, в какой-то момент мой мозг просто начал дымиться и плавиться, устраивая цирк на пустом месте. Шеф трезво оценил ситуацию и решил: не стоит рисковать репутацией фирмы. Он сам написал за меня заявление с пожеланием как можно больше спать и не смотреть в Интернет. И вот я пишу для тебя книгу. Вымыла все окна в квартире, заварила много чая, села и пишу.

Я пишу о каналах чувственного восприятия и понимаю, что любой компьютер в принципе можно наделить и «глазами», и «локаторами», научить распознавать запахи и т. п. И всю поступающую информацию он будет забрасывать в базу, где факты будут анализироваться, а затем на монитор будет выдана определенная «картинка мира». Таких компьютеров еще нет, но это лишь дело времени, помнишь? Я повторю важную вещь: наши «органы чувств», наша нервная и прочие системы совершенны, но нашей эволюции много сотен тысяч лет, так почему бы не предположить, что и машина когда-нибудь подрастет для спора с Вассерманом или стихов собственного сочинения? Разве мы пишем стихи не по определенным правилам? И есть критерии, по которым мы можем судить о том, плохие это стихи или хорошие, и вообще – стихи ли это или ритмическая проза.

И не потому ли мы влюбляемся, что человек имеет для нас определенную привлекательность, обусловленную собственными **сексуальными архетипами** (*4. Любовь все расставит по местам*), и вокруг подходящая обстановка? Если бы не было этих алгоритмов, откуда бы взялись психологи и психотерапевты? Была бы для них работа?

Может, и нет никаких различий между людьми и машинами? Может быть, мы и есть машины, только эволюционно гораздо более высокого порядка? Не совершенные, но более развитые. Тогда возникает вопрос: «Как быть с интуицией?» Есть вещи, которые мы логически доказать не можем, но интуитивно чувствуем, что они истинны. Чтобы ответить на вопрос об интуиции, нужно понимать, что это такое. А я не понимаю. Я только предполагаю, что это некая информация, идущая не от тебя. Подсказка, озарение, готовый ответ на сложный вопрос. Когда человек чего-то не знает, или ему кажется, что он не знает, или это слишком сложно для него, он включает чуйку. Или чуйка включает его. Есть даже правила пользования этой чуйкой. Нужно сосредоточиться на вопросе, напряженно думать некоторое время, потом забыть об этом (лучше даже лечь спать или заняться совершенно другим делом), и тогда подсказка придет сама собой. Интересно, что такой способ обычно предлагается и для **исполнения желаний**

(*4. Расширяя границы дозволенного*), и для поиска партнера для любви или брака. Настройся – приложи усилия – забудь. Раз на то пошло, этот прием срабатывает и при замачивании белья. Застираешь пятно, оставишь его в покое на 2–3 часа, потом приходишь – пятна нет. Шутка, но все же…

Иногда я абсолютно точно понимаю, что я – машина. Когда начинаю вдруг жить на автопилоте, когда каждый мой шаг – сплошная автоматика. Встала, на завтрак – каша с тыквой, чищу зубы (строго по алгоритму), одеваюсь, макияж в сапогах (всегда зимой и в межсезонье навожу марафет в сапогах), чтобы видеть цельный образ в зеркале. Выхожу. Два раза проверяю дверь, захожу в лифт, вспоминаю, закрыла я дверь или нет. Зная, что параноик, не возвращаюсь, просто затаиваю до вечера некоторую привычную тревогу где-то глубоко в сердце, выхожу на улицу и так далее… Я не помню эти дни. Если потом очнуться через пару месяцев, становится не по себе. Было целых два месяца моей жизни, а я их не помню. И хотя меня «не было», кто-то готовил еду, зарабатывал деньги, ругал тебя за бардак в твоей комнате…

Шаблоны. Алгоритмы, которые во мне заложены. Машина. Если я решу сломать все эти привычные схемы дня, чтобы очнуться, разбуженный разум поначалу будет взбудоражен эффектом новизны, сознательность моя будет налицо некоторое время, а потом, когда все снова пойдет по накатанной, я буду исчезать за ненадобностью… Как будто засыпать… И так постоянно.

Автоматизм присутствует всегда. Например, мы постоянно дышим – это автоматика. Мы не можем уследить за каждым мгновением своей жизни, поэтому для некоторых вещей нужен автоматизм. А вот для осознанности и активности необходима цель. Некоторый вектор, неизведанный путь, который будет давать тебе ежедневную пищу для ума и освещать путь для движения вперед.

Если ты посмотришь на мир с лучшей стороны
Несколько проверенных способов взбодриться

Конечно, иногда бывает не по себе. Иногда просто чувствуешь, как сползаешь во тьму. Ничего не радует. Ничего не светит. Прошлое кажется бесконечной чередой ошибок. Это не настоящее, не правда. Тебе просто нужно поменять угол зрения. Подняться выше. Испытать приятные эмоции. Есть тысячи способов привести себя в чувство. Запиши их для себя, и, когда ты снова будешь «сама не своя», просто дай их себе почитать. Вот несколько моих вариантов.

Итак, если нужно выбраться из «болота», я предпочитаю сделать что-то из нижеперечисленного:

• Развалиться в кресле с книгой Зощенко. Приподними уставшие ножки, пусть они возлежат на пуфике. Полчаса искреннего смеха, и горечь за душой растворяется.

• Устроить себе ритуальную ванну. Это значит: свечи в полутьме, хорошая пенка для ванны или цитрусовое масло, Барри Уайт[19] и можно даже чуточку шампанского.

• Сделать, пусть некрупную, чисто женскую покупку. Например, купить увлажняющий спрей для волос из профессиональной косметики, о котором в Интернете хорошо отзываются. Как правило, вслед за этим приходит вдохновение сделать что-нибудь этакое с волосами или с маникюром… На такие же мысли наталкивает и покупка журналов о моде и дизайне.

• Полистать женский «глянец». Почитать мужской. В мужских изданиях юмор не запрещен, да и здравого смысла больше. И вообще, когда тебе хочется похныкать или просто получить дельный совет, нужно идти к мужчине: к другу, бывшему сокурснику, брату или отцу. Они, как правило, знают, о чем говорят.

• Помыть окна. Именно так: поднять себя, тяжелую и грустную, с дивана, решительно взять в руки ведро и какую-нибудь яркую безворсовую микрофибру и, напевая что-нибудь, что взбредет в голову, отдраить до шика и блеска все-все окна в доме, и потом можно даже перекинуться на люстры, плафоны, зеркала и рамки с фотографиями. Все это начинает светиться и играть в лучах солнца, и в душе поселяется маленький солнечный зайчик.

• Простить какого-нибудь человека и выпить с ним по чашке кофе или чая где-нибудь в маленькой закоулочной кофейне…

• Взять и доделать что-нибудь из давно начатого: альбом с фотографиями, джемпер из терракотового хлопка, панно из ракушек, лично собранных на побережье моря, самодельную кулинарную книгу, ремонт на балконе, да мало ли что… главное, завершить. Ведь если вдуматься и прикинуть, сколько их, незавершенных проектов, по углам накопилось…

• Испечь яблочный пирог. Можно придумать свой, фирменный, потому что вариантов – великое множество. Каждый печет по-своему. А аромат яблок, особенно в сочетании с корицей и ванилью, – самый волнующий и прекрасный (для меня – после запаха кожи новорожденного).

• Позвонить в фитнес-клуб и записаться на стэп или даже кардио-стриптиз. После осознания произошедшего рвануть в магазин за кроссовками и спортивной формой. Подтянутая фигура, сила и тонус, новые лица, а, может, даже и друзья – это все фитнес. А мышцы болят только после первой тренировки.

• Купить хороший парфюм. Ты знаешь, на меня очень действует то, что носится в воздухе вокруг меня. Если это яркое облачко цитруса или имбиря, меня переполняет восторг, если фрезия, тюльпаны или мед, мне чудится нежность, сладкие фрукты раскрепощают и вызывают аппетит к жизни, острый пряный мох и дерево завораживают и пьянят… очень люблю мужские ароматы, особенно Пако Рабан[20]. А что любишь ты?

---

[19] Совсем необязательно Барри Уайт. Любая музыка, предвкушающая блаженство.

[20] Итальянец, выдумщик, кутюрье и, как выяснилось совсем недавно, художник.

• Совершить что-нибудь запретное или нехарактерное для себя. Это, конечно, не призыв грабить магазины, но пока не растаяли горки, можно скатиться разок-другой на дощечке вместе с визжащей толпой детворы. А вот съесть после девяти вечера два куска торта – не вариант.

• Придумать совсем новый способ «самооживления». По крайней мере, в этом случае мозг получает конкретное задание, на время выполнения которого он забудет о том, что нужно грустить. И есть большая вероятность, что потом он об этом не вспомнит.

А еще вся эта твоя хандра может быть проявлением так называемого «шума в голове». Знаешь, когда мысли, как снег в пургу. Самого снега много, но ни зги не видно. Всякая ерунда крутится по кругу, вызывая хаос ощущений и полную нестабильность. В результате, ничего не получается. В быту это называется неврастения. И я не знаю лично людей без периодической пурги в голове. Со всеми бывает.

В общем, помогает один простой и немного смешной способ, о котором я узнала из книги А. В. Фалеева «АнтиМалахов». Проверяю третий месяц – пока работает. Мысленно заведи себе виртуального амбала, которого ставишь «на ворота» перед входом в свою голову. Он такой грозный, огромный и тупой, что даже самая умная и хитрая мысль боится вступать с ним в диалог. У него татуировки и выдвижная каменная челюсть. Его обязанность: защитить тебя от «информационного шума», предоставить тебе полный покой. Пришла мысль (любая мысль), он перекрывает ей путь и говорит: «До свиданья». Поначалу я «ставила амбала на ворота» только перед сном, после чего моментально засыпала – действительно, без назойливых мыслей, от которых всю ночь крутишься в постели, как пропеллер.

Впоследствии я решила выводить своего сторожа и в дневную смену. В первый раз это произошло, когда я варила варенье. Тут сложнее. Совсем без мыслей варенье не получится. И здесь у амбала расширился словарный запас. Теперь у мысли на проходной появились два шлюза. Сначала ее спрашивали: «О чем ты?», и если мысль о настоящем моменте, например: «О выковыривании вишневых косточек ручным способом», амбал задавал ключевой вопрос: «Это что-то новое?» Мысль отвечала: «О да! Хочу сказать ей: ”Забей на косточки. Пусть будут!”» Тогда охранник довольно скалился: «Гыыыы…», и ворота открывались. Если же мысль на первый вопрос отвечала: «О том, как муравьи доят тлю» или «Почему эта дура – такая дура», амбал снова говорил: «Ни о чем. До свиданья».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.