

Маленькое счастье. Как жить, чтобы все было хорошо

Автор:

[Анна Кирьянова](#)

Маленькое счастье. Как жить, чтобы все было хорошо

Анна Валентиновна Кирьянова

Вкус мяты. Душевные книги для добрых людей

Редко встретишь книгу, от которой станет на душе тепло и светло. Эта книга состоит из множества исцеляющих историй, которые рассказывают о добре и зле, о том, как стать счастливым и как легко можно погрузить себя в несчастье, что такое любовь и как отличить ее от совсем другого чувства. Истории, которые рассказывает психолог и популярный блогер Анна Кирьянова, разлетелись по интернету, за них автора благодарят читатели, их пересылают друзьям и знакомым. Они вызывают улыбку и трогают за душу. Людям очень нужно доброе слово умного чуткого наставника. И искренние слова благодарности читателей тому подтверждение.

Анна Кирьянова

Маленькое счастье. Как жить, чтобы все было хорошо

КНИГИ, КОТОРЫЕ ВДОХНОВЛЯЮТ

Попутчица. Рассказы о жизни, которые согревают

Часто ли вы встречаете чудеса в повседневной рутине? Автор этой книги, Ольга Савельева делится невероятными историями из жизни – о том, как сделать наш мир лучше и наполнить каждый свой день смыслом и добром.

Апельсинки. Честная история одного взросления

Книга Ольги Савельевой – удивительная история взросления маленькой девочки, которая превратится во взрослую женщину прямо на ваших глазах. Искренние рассказы о непростых взаимоотношениях с родителями и о собственном опыте материнства не оставят вас равнодушными.

Ты поймешь, когда повзрослеешь

Потеряв отца, Джулия устраивается психологом в дом престарелых, чтобы спрятаться от своих проблем и разобраться в себе. Её история, долгий путь к душевному исцелению, покажет вам, как поверить в себя, перестать цепляться за прошлое и начать новую полноценную жизнь.

День, когда я начала жить

Домохозяйка Мари решает порвать с угнетающей рутинной и отправляется увлекательное путешествие вокруг света. Вместе с ней вы поймете, чего хотите на самом деле, и узнаете, как расстаться со старыми привязанностями, избавиться от страха и вырваться из замкнутого круга повседневности.

Предисловие

«Человек создан для счастья» – эта мысль принадлежит Мишелю Монтеню. И задача человека – выполнять свой долг, стараясь по возможности быть

счастливым. Это простая мысль, но как трудна дорога к счастью! Как трудно примириться с жизнью, преодолеть препятствия, познать себя, научиться терпеть, найти свою любовь и свое предназначение! Книга эссе этому учит, ничего не навязывая, ни к чему не принуждая.

Сейчас много книг с заманчивыми названиями. Они обещают научить, дать секретный код счастья, богатства, власти! Но счастливых людей больше не становится. Почему-то готовые рецепты не помогают. Может быть, потому, что нет нужных ингредиентов? Нужно купить еще одно пособие, которое научит жить правильно? Может быть. А может быть, нужно просто читать то, что радует и печалит, удивляет и расширяет кругозор, веселит сердце или заставляет заплакать, погрузить и снова ощутить прилив сил? Как и сама жизнь. Поэтому я и написала книгу эссе – коротких и ясных рассказов из жизни, из практики философа и психолога, из истории науки, из личных наблюдений и личного опыта. Они простые – и не простые. Радостные и печальные. Поучительные и загадочные... Разнообразные, как сама жизнь. Ведь только жизнь и учит. Только в настоящей жизни мы можем научиться чувствовать и понимать. Любить и бороться... Что делать, как поступать, почему я чувствую то или это, как выбраться из опасной ситуации, как вытерпеть трудности и преодолеть тяжелый период? Как поступали другие люди, когда боролись за свое счастье? Как находили нежданно-негаданно истинную любовь и спасение? Как жить? – вот о чем эта книга, которую можно открыть на любой странице – и она даст ответ на вопрос, который вас мучает. Вот такая получилась простая и таинственная книга. Как сама жизнь. А о жизни лучше всего сказала служанка Розали в романе Мопассана «Жизнь»: «Жизнь не так уж хороша, что бы ни говорили; но и не так плоха, как о ней думают». Жизнь – это просто жизнь. Она и учит, и лечит, и дает силы. Как, надеюсь, и эта книга простых жизненных рассказов и наблюдений. Философия и психология познаются только через практику – через жизнь...

Любовь

Знаете, сколько слов любви

вы не слышали? Очень много. От любимого мужчины, от своего ребенка или родителя. А все потому, что мы постоянно говорим и не делаем паузу, чтобы

услышать. Особенно – мужчину. Он только соберется с духом, только подойдет поближе, только вдох сделает, чтобы сказать, а его спрашивают: «Ты за газ заплатил?» Где машину поставил? Куда мы поедем в субботу? Машину заправил? Ящики для рассады купил? «Уроки сделал?» – это маленькому мужчине говорят, конечно. А большому еще говорят: «Где деньги?» А если это возлюбленный, говорят про другое, но говорят и говорят... Так одна девушка на вокзале все говорила и говорила. Важные вещи, наверное. А потом молодой человек помахал рукой на прощанье, и поезд поехал. А девушка расплакалась – он ничего не сказал! И непонятно, любит или нет... И молодой человек догадливый был, он прислал эсэмэску; простую такую: «я тебя люблю». Не все догадливые. Не всегда можно сообщение прислать. И настроение меняется, уже не так просто сказать о любви. Да и надо ли? Есть другие важные вопросы. Надо сказать, надо! И послушать надо. Сделать паузу и помолчать; в глаза посмотреть, прикоснуться к руке... Сколько моментов упущено, сколько важных слов не сказано – не услышано; слова любви важнее уроков, денег, рассады, машины, важнее всего! Дайте их произнести и послушайте; и не думайте, что вас мало любят...

Если замужняя женщина хорошо выглядит,

несмотря на возраст, – надо подойти и пожать руку ее мужу. И в глаза ему посмотреть со значением. Это его заслуга. Он не мучил свою жену гадкими выходками. Не сваливал на нее черную работу. Не обзывал ее, не критиковал, не орал грубым голосом. Он ее обнимал, целовал и любил. И говорил хвалы и комплименты. И защищал от опасностей. И утешал в тревоге. И благодаря хорошему обращению он получил красавицу. В возрасте за сорок это так ясно! Жена у доброго мужа красивая, элегантная, спокойная. Сидит себе и улыбается. Или что-то по дому делает. Или просто гуляет под ручку с мужем вечером, а все другие мужья завидуют. И думают: а почему моя жена не такая? Ах, так понятно почему – женщину надо беречь и лелеять, как боевого коня. Как дорогую машину. И просто – как человека. И рядом с каждой замужней немолодой красавицей есть тот, кому надо руку пожать, – ее муж. И конечно, бывают одинокие красивые дамы. И бывают, наверное, жены, которые сохранили красоту и достоинство в несчастном браке, но вот таких жен я не встречала. Беречь надо свою жену смолodu – и потом она непременно останется красавицей и умницей. И все будут говорить, дескать, повезло человеку с женой! Может, и повезло. Но скорее это заслуга мудрого и доброго мужа. Внешность женщины и характер очень сильно зависят от обращения с ней. И от добрых слов мы светимся и молодеем. От объятий стройнеем. От поцелуев становимся красивее

и добрее... И по взрослой жене всегда видно, какой у нее муж – хороший или не очень. И мужчинам выбирать, кого они хотят рядом с собой видеть: красавицу или чудовище. Нам, женщинам, надо просто немного тепла и ласки. Добрых слов и поддержки. А остальное мы как-то прощаем – за любовь многое можно простить...

Раз в месяц прабабушка расцветала

и благоухала: духами «Красная Москва». Волосы красила хной и басмой, накручивала на бигуди, а потом на газу нагревала старинные щипцы для завивки. Их температуру надо было проверять на листе бумаги: бумага должна была становиться волнистой, но не подгорать, не желтеть. Плойкой делались волны красивые. Лицо надо было намазать кремом «ЖМ», а потом пройтись пуховкой с пудрой «Кармен» из круглой коробочки с нарисованной знойной цыганкой. Еще помада, тушь, которую надо было слюнить, карандаш для бровей. И немного помады на лист бумаги надо, а потом щеки порумянить – это были румяна как бы. И из старинного шкафа прабабушка доставала комбинацию, пояс, чулки, платье с горжеткой из горносталя, лаковые туфли на каблуках... Кружевной берет надо было к волосам кокетливо прикрепить шпильками. И еще ажурные перчатки. Потом уже духи, конечно, – это последний штрих. Одевание начиналось рано утром, очень рано. А потом прабабушка Мириам брала ридикюль и шла на собрание. Оно раз в месяц было, какое-то профсоюзное собрание. И там был мужчина по фамилии Вахонин. Тоже старый; прабабушке ведь уже лет семьдесят было, а мне – пять. И вот все это делалось ради Вахониной. Я его так никогда и не увидела; таинственный персонаж! Я знаю, что он был исключительный. Вот и все, что мне известно. И вся многочасовая подготовка была ради него. И очень красивая прабабушка уходила, совсем молодая. И в большой профессорской квартире пахло духами, пудрой и плойкой. Любовью пахло. Вот так женщина готовится к собранию, если там есть исключительный мужчина. И мужчина так готовится. Даже если ему восемьдесят лет, как исключительному Вахонину. И на его похороны прабабушка собиралась так же долго и тщательно; только надела черную шляпку. И больше никогда не пользовалась ни пудрой, ни тушью, ни помадой. А пузырек с духами мне подарила. И это был запах любви. Я его до сих пор помню...

«Любимых убивают все,

но не кричат о том. Издевкой, лестью, злом, добром, бесстыдством и стыдом»... Уайльд написал. Может, не надо любимых убивать разными способами? Шутить над ними, орать на них, критиковать, стыдить, раздражаться по мелочам? Это потихонечку убивает; исподволь, незаметно. Может, недаром мы чувствуем себя виноватыми, когда от любимого человека остался костюм в шкафу или платье. Очки – они там не нужны, там все хорошо видят. Всякие мелочи, пустяки, которые надрывают сердце... И вспоминаешь каждое слово, сказанное не так. Или не сказанное вовремя. Любимых немного. Может быть, не всегда они себя ведут как нам хочется. Но убивать их за это не надо. Новых не будет; потому что, как мой папа говорил, мы тоже не новые. Мы к своим притерлись, ужились с ними, душой сроднились. Наши любимые – наша часть. Вот и надо беречь как зеницу ока или другой важный орган, который можно, наверное, пересадить или заменить протезом, но лучше пусть свой будет. Мое сердце, моя зеница ока, моя душа – мы их так и зовем, любимых. А убивать надо врагов на войне; и то лучше в плен взять, если сдаются. Убивая любимых мелочной критикой, виной и требованиями, мы себя убиваем в итоге. Лучше пожить еще, порадоваться, дотронуться до теплого плеча родного человека. Чужих так трудно искренне обнимать...

Если мужчина обижает свою женщину,

унижает ее, не уважает, говорит обидные колкости – с ним все плохо кончится. Это мои длительные наблюдения. Женщину очень легко обидеть; если речь о ее мужчине. Отец, муж, брат могут нанести самые глубокие раны. Но сильнее всего может ранить муж. Неуважением, пренебрежением, грубостью тона или поступком. Как академик Ландау, который домой водил других женщин. Открыто. Или Александр Второй, который любовницу поселил этажом выше в том же дворце, где с женой жил. По-разному можно унижать и обижать. Один колотит жену, другой ядовито над ней шутит при всех, третий открыто изменяет... Женщина смолчит иногда; потом плачет тихонько. Тихонько – чтобы истеричкой не назвали. И не объяснили, что все правильно было! Так и должно быть! Это зря так поступают. Потом все кончается плохо очень. Такой мужчина все теряет. А иногда с ним случается что-то похуже: Ландау попал под машину и стал инвалидом. Александра Второго террористы убили бомбой, он только успел с женой попрощаться. А богачи потеряли свое состояние. Это не мистическая «месть судьбы». Обычная психология. Нет у такого мужчины опоры психологической, нет верного друга рядом, нет достойного советчика и помощника – есть что-то вроде прислуги или верной собаки, которую можно и

пнуть, и приласкать, и велеть тапочки принести. А достойного человека рядом нет. Так, рабыня Изаура. А одному жить тяжело и трудно; не с кем посоветоваться, некому рассказать о проблемах, не у кого попросить поддержки. Нет равного рядом теперь. И нет женской прозорливости, интуиции, предупреждений и помощи. И враги нападают нагло, террористы мечут бомбы, машины врезаются... Человек становится уязвимым и все теряет. Не надо женщину обижать и унижать – иначе как мы поможем и поддержим? Как встанем плечом к плечу в трудную минуту? Да и совестно принимать помощь от того, кого унижал и не уважал. Не надо лишать себя поддержки, а женщину – уважения.

Если человеку не нравится наша внешность —

он нас не любит. Даже если говорит обратное. Дескать, я люблю тебя, но у тебя такие кривые ноги. Надо операцию сделать. Или «я люблю тебя, но ты страшенький и глаза косые. Один на нас, другой в Арзамас! Надо исправить!». Или про вес говорят, про короткую шею, про форму носа... Надо исправить! Не надо. То есть, если вы сами хотите – дело ваше. Для себя, для гармонии и красоты можно и исправить. Но для другого, ради его любви – смысла нет. Нет ни любви, ни принятия. И человек найдет другие недостатки потом. Или уйдет к горбатому карлику или самой толстой женщине в мире, если их полюбит. И карлик будет ему казаться совершенством... Если критикуют внешность и предлагают внести улучшения, любви нет. Истинной любви нет. Даже если сам критик полагает ошибочно, что есть любовь, – это не так. И можно захиреть и увянуть рядом с тем, кому мы не нравимся. Даже если прав человек! Даже если добра желает! Он так и будет нас больно ранить, а потом уйдет. И лучше вообще не затрагивать внешность человека, даже чужого, если вы не пластический хирург или не тренер, скажем. Даже если виду не подаст человек – раны глубокие можно нанести. Когда любят – принимают целиком. И о внешности беспокоятся из-за здоровья только. Но не критикуют жестоко и не предлагают что-то отрезать или пришить...

Самый ужасный вид ревности —

ревность к прошлому, так Куприн написал. И не надо лишнее рассказывать любимому человеку, даже если все было давным-давно. Пастернак погрузился в

тяжелую депрессию, которая отняла у него несколько лет жизни. Ему жена рассказала, смеясь, что в юности вот в этой гостинице она встречалась с молодым офицером тайно. Был у нее роман с кузеном! Это было так давно! И поэт заболел клинической депрессией. А с женой потом расстался, не смог с ней жить. Хотя это так давно было! Уже пора забыть! Но раз рассказала – значит, не забыла, поэт это душой почувствовал. И навсегда утратил доверие, без которого нет любви настоящей... И все вспоминал эту историю, все мучился, все переживал. Или вот одна женщина тридцать лет с мужем прожила душа в душу. Очень счастливо. А потом они поехали к нему в деревню, откуда он родом был. И пожилая нетрезвая, извините, баба сказала, что этот муж ее любил. Был от нее без ума! И от нее в армию ушел, клялся в чувствах и плакал от любви. А она потом вышла замуж за другого, но, если захочет, этот Юра немедленно к ней вернется! Стоит только поманить! Глупая болтовня пьяной завистливой бабы. Но это так поразило жену, что счастье ушло из дому. Она перестала верить мужу, стала припоминать какие-то мелкие события, маленькие обманы, поздние возвращения... И ревность пожрала счастье, через некоторое время жизнь стала невыносимой, и супруги развелись. Хотя сам муж клялся, что любит только жену. Но невозможной стала жизнь, отравленной. И это так странно – все ведь давно было! Уже травой поросло! Но, действительно, ревность к прошлому может все разрушить и сломать. И не надо слишком откровенничать даже с самым любимым человеком. И возвращаться туда, где могут напомнить о прошлом, нанести рану, публично обсудить былые увлечения. Это опасно. И исправить ничего нельзя иногда; как нельзя исправить прошлое. Но о нем можно не вспоминать. И иногда – лучше не вспоминать!

Одну женщину мать прокляла.

В порыве гнева, в истерике, в ссоре. Всякого плохого нажелала. И пригрозила: мол, ты каяться будешь и будет тебе потом плохо! Бывает такое в гневе, к сожалению. И дочь ушла из дому и перестала мать навещать. И отвечать на телефон не стала – да мать и не звонила, понимала в душе, что далеко зашла... И дочь очень переживала и мне рассказала эту историю. И еще она боялась материнского проклятия – это очень тяжело, очень. А потом сделала вот что, как я и посоветовала. Она пришла к маме на праздник, принесла продукты, подарки. Мать открыла, угрюмая, постаревшая, в линялом халате... Конечно, ей было стыдно, хотя она виду не показывала. Конечно, душа у нее болела, но она была мрачная тетенька и прощения просить не умела. И дочь спокойно сказала: «Мама, скажи, пожалуйста, что все, что ты говорила, – неправда. Просто

неправда. Потому что вдруг я умру, например, мало ли что в жизни бывает. Или заболею. Дети сиротами останутся. Скажи: «Все это неправда!» Мать посмотрела на дочь свирепо, потом расплакалась и стала, рыдая, говорить, что это неправда! Неправда! Вранье все это! Бес попутал, и вообще! Не было этого! Ни одного слова правды не было в этих плохих словах, а только вранье! И они обнялись с дочерью и вместе поплакали. И дочь попросила маму пожелать ей здоровья, счастья, долгих лет жизни. И мама пожелала изо всех сил. И еще бонусом добавила, что любит. Так и сказала: «Я люблю тебя, моя девочка!» Вот и вся история про проклятие. Которое надо нейтрализовать, пока не поздно и есть возможность обнять человека. И услышать от него: «Я тебя люблю!» И самому сказать: «Я люблю тебя!» А все плохое – неправда. И надо поспешить, чтобы не стало правдой...

Ссора – это пустяки,

в сущности. Мало ли что бывает. Даже если кричали и обзывали друг друга – это плохо, но не смертельно для отношений. Даже если дверью хлопнул кто-то и ушел навеки. Скорее всего, остынет и придет. Даже если угрожали друг другу, скажем, или кулаком грозили: «Я тебе покажу!»... Потом можно помириться и все забыть. И даже извлечь урок на будущее и больше так не делать. Самое плохое – это взять и всем рассказать. Написать на странице все плохое, что знаете о человеке. Все его проступки описать в ужасных тонах. И общим друзьям рассказать, и знакомым, и родственникам – и все сдобрить черным соусом злости и мести, которые кипят в душе. Я понимаю, это сгоряча. И обида, раздражение, гнев ищут выхода. И все посочувствуют, и советы дадут. И тоже очень много дурного расскажут о человеке. Вот и все. Вот теперь вы враги. Теперь нельзя помириться. Можно кое-как восстановить отношения, как-то общаться и даже попробовать начать все сначала... Но ничего не выйдет. Теперь и другие люди замешаны. И человек будет опасаться и не доверять. И непременно потом уйдет из отношений, но уже тихо. Соберет свои пожитки и уйдет. Или постепенно перестанет общаться вовсе. И если это дорогой человек – плохо будет без него. И горькое сожаление останется – не о ссоре. А вот об этом «рассказывании» другим людям, которые все запомнят и будут обсуждать. И говорить, что вы все правильно сделали! А плакать придется в одиночестве... Не надо так делать. Гнев пройдет, а рассказ останется. Мосты сжигать не следует все же. Строить их потом придется всю жизнь.

так говорят. Расхожее выражение. И примеров много, вот один, очень простой. Один мужчина разводился с женой; так уж вышло. И они уже жили отдельно, но что-то мешало окончательно поставить точку, вернее, штамп в паспорт. Хотя ничего уже не связывало этих людей; слишком много обидных слов и ранящих поступков было сказано и совершено. Любовная лодка разбилась о быт... И этот мужчина по работе полетел в другой город. Посадка началась, он стоял и с раздражением слушал, как его фамилию выкрикивают; скажем, Петренко. Тезка опаздывал, вот его и искали. И нашли – это его бывшая жена была. Она тоже летела в тот город по совершенно другому делу, по другой работе. И место ей досталось рядом с бывшим мужем – ее попросила поменяться мама с ребенком. И глупо как-то лететь три часа молча, вот эти бывшие супруги и заговорили сквозь зубы. Поздоровались. А к концу полета плакали и целовались – хорошо, что ночь была, темно! И поняли, что все еще любят друг друга; и жизнь друг без друга – это унылая пустота и холод, как за бортом самолета. Они помирились, стали больше ценить друг друга; и уважать судьбу или Нечто иное, – они не очень-то верили раньше во всякую мистику. А это не мистика. Так бывает. И часто дается второй шанс. Главное – не опоздать на самолет. Успеть на посадку. И это – просто хорошая история о втором шансе.

Одни богатые супруги жили очень хорошо.

Муж работал, жена занималась домом. У них был большой красивый дом. И случилась история: мужу некто позвонил и сообщил, что жена ему изменяет. Это было неожиданно и глупо, они прожили вместе двадцать лет, вырастили сына, он в другой стране учился. И никаких намеков не было на неблагополучие. Муж поехал по указанному адресу и обнаружил там свою жену. В однокомнатной съемной квартире. И постороннего мужчину, страшенького, бедно одетого, в очках и с гитарой. Муж постучал и измененным голосом сказал, что он – сосед снизу и его залили. Ну, ему и открыла эта сладкая парочка. Был ужасный скандал, крики, и муж чуть не убил очкарика. А жена заступалась за этого, извините, хмыря, вопила и хватала мужа за руки. И даже стукнула его книжкой – томиком Есенина. Какая безобразная сцена, какой позор! И муж угрюмо сел на стул и задал жене вопрос: зачем? Что это? Почему? А жена заплакала и стала объяснять: он со мной разговаривал! Он разговаривал со мной! Мы говорили! Оказалось, что эта богатая дама сняла квартиру и стала встречаться вот с этим очкастым учителем. И разговаривать. И петь песни под гитару – она хорошо пела

в студенчестве. И они говорили о стихах. О жизни. Она этому знакомому рассказывала о себе, о своих чувствах, о переживаниях. Еще они пили чай, а иногда – вино, по бокалу, какой кошмар. И слушали музыку какую-то там, джаз и саксофон. Вот так эти люди тайно встречались и проводили время. У учителя тоже была семья и трое детей. И раз в неделю происходили эти встречи. Совершенно невинные, без всякого даже намека на секс. А познакомились они в интернете, да. И муж мрачно спрашивал: «Разве я с тобой не разговаривал?» И с ужасом думал, что все разговоры были очень короткими. Где что лежит. И что на ужин. Или куда поедет. Или что купить надо. И в целом немного было сказано слов за год. Некогда. И стареющая женщина рядом раздражала, мешала думать и отдыхать. И он совал ей деньги, чтобы отвязаться. Избавиться от чувства вины таким образом. А она, оказывается, хотела разговаривать. Надо же. И песни петь. И стихи читать. И слушать музыку, которая бесила мужа; она и не включала такое даже. И вот такое устроила себе убежище для разговоров. Подруг-то не было; зачем богатым людям подруги? Только вред от них... А сын уехал. В общем, муж не стал убивать учителя. Он разрешил ему приходить в гости. Чтобы все было по-человечески как-то. С женой и детьми. Но учитель приходил один, с гитарой, и они вместе стали петь песни раз в неделю. А детям и жене передавать подарки, и цветы, и ягоды из сада. И как-то стало душевнее и лучше в доме, а на лужайке поставили мангал и что-то жарили. И разговаривали о жизни, о прошлом, о политике и вообще обо всем на свете. Дружили, значит. И сейчас дружат. И все не могут наговориться...

Раньше на вокзал всех пускали.

Это было плохо: там бомжи ходили, преступники, грязно и опасно. Но это было хорошо – там можно было переночевать, если некуда идти, как одной женщине. Она ушла из дому от отчаянья. Муж ее бил и над ней издевался, хотя с виду был приличный человек и писал книгу. А на работу не спешил устраиваться: он был высокого мнения о себе. А потом еще и пить принялся. Непонятый гений. А у жены никого не было родных. И к знакомым не пойдешь ночью: она совестливая была. Приложила снег к синяку и пошла, плача, на вокзал. Он недалеко был. И на вокзале она сидела – повезло, было место. И думала: что делать-то? Хорошо, что рядом не оказалось умного советчика с попреками и нелепыми рекомендациями – она бы точно под поезд кинулась. Она так и хотела, честно говоря, сделать, но были вещи, которые ее могли спасти. Паспорт. Обручальное кольцо. Шапка нутриевая. И двоюродная тетя в Нижневартковске. Билетов тогда на поезда не достать было, такие времена; но можно было попросить

проводника за деньги пустить в вагон. И раздобыть местечко. Может, тетя сжалится и пустит пожить? И можно будет устроиться там на работу: здесь сократили Лену. И оклематься, решить, что делать. И эта Лена побежала на перрон; она вспомнила про тетю в минуту отчаяния, когда объявили поезд до Нижневартовска. И в эту же минуту отчаянья вспомнила про паспорт, кольцо и шапку. И побежала – пять минут оставалось до отправления, так сказал голос. И Лена успела добежать. Стала умолять проводника, молодого парнишку, пустить ее в вагон; показывала кольцо и шапку. Денег-то не было. Проводник ее пустил; не от алчности, а растерялся он. И следы побоев увидел. В общем, пустил в свое купе. Он был студент и проводником подрабатывал. И не успело сердце у него очерстветь. Хотя риск большой был! И так в разговорах о жизни они доехали до Нижневартовска. А потом поехали обратно. Потому что – что там делать, у тети полузнакомой? А в поезде хорошо и тепло. И чай с сахаром. И можно спать по очереди. И от проверяющих нетрудно спрятаться. В общем, эти люди поженились потом. И Лена работать стала в вагоне-ресторане, а Леня доучился, но остался проводником – он из детдома был и полюбил поезд. Дом на колесах. Где тепло, уютно, чай с сахаром и жена Лена. И на вокзале или в поезде мне вспоминается эта история. И в трудную минуту она вспоминается. Спасительные вещи у нас есть. И есть поезд, на котором можно уехать в новую жизнь. Не надо под него бросаться. Поезд – это чтобы спастись.

Над женщиной легко посмеяться.

Обсудить ее нелепую одежду, скажем. А на этой даме одежда была нелепая: черные колготки и лаковые туфли на высоченном каблуке. Это в жару сорокаградусную. И кофточка с отливом, вроде шелковой, с белым воротничком. И кудри у нее были обильно залиты лаком – прическа такая. И губы покрашены ядовито-красной помадой. И все лицо покрашено, и ресницы приклеены. И ридикюль на коленях. И она сидела в позе фараона на шезлонге, держала коктейль в руке манерно. И ей было очень, очень жарко, наверное, но она старалась терпеть – она приехала в отель с мужчиной. Недавно, видимо, познакомилась и приехала, чтобы получше узнать друг друга на отдыхе. А женщина была немолода и полная такая – видимо, под одеждой еще было что-то утягивающее, так что раздеваться и купаться было нельзя. Только сидеть прямо и благодарить: благодарю, мне хорошо! Все в полном порядке! Это было грустно и тяжело видеть. Хотя мужчина был хороший такой, пожилой, с добрыми глазами. Он окунался быстренько, надевал брючки и сидел рядом с дамой, тоже при параде. И тоже держал коктейль, но не пил – как-то некрасиво пить одному.

И так они чинно гуляли по территории. И кушала дама – не ела, а именно кушала – по чуть-чуть, почти ничего не брала из еды. Чтобы мужчина не подумал, что она обжора. И сидела ровно, ноги вместе. А через неделю она стала красивая. Косметику смыла, надела шапочку и сарафан. И шлепанцы пляжные. И делала своему мужчине массаж, а он ее кремом мазал. И они за ручку ходили, хлопая тапками. И она хохотала и мороженое ела. А он бегал за соком и еще за мороженым. И они плавали и ныряли, и даже играли в «баба сеяла горох», и залиристо смеялись, как дети. И она красивая, очень красивая стала, потому что счастливая. Потому что ее полюбили и приняли такой, какая она есть: полная, с варикозными венами – вот зачем были колготки! – с не очень пышными волосами и ресницами, с морщинками и отсутствием талии – ну и что? Когда нас принимают такими, какие мы есть, – мы становимся красивыми. И смеемся. И массаж делаем. И ходим за ручку. А ненужную сбрую убираем далеко в шкаф, и туда же – все лишнее, весь этот панцирь, в котором и так всю жизнь ходишь. Стуча каблуками. А когда любовь – можно быть собой. И будешь красивым, все залюбуются, потому что любовь красит человека и счастье делает привлекательным. Если с человеком можно быть самим собой – это счастье и любовь. И настоящая близость.

У нас в семье никто не плакал.

Кроме меня. Но я ведь маленькая была, вот и плакала: от жалости к кому-то. От любви. Или от маленькой обиды. Как все дети. А бабушки никогда не плакали. Ни разу ни слезинки не проронили. И не потому, что были они закалены суровой жизнью, как сейчас говорят. И войну прошли. И много пережили утрат и бедствий. Это слишком легкое объяснение. Не плакали они потому, что их мужья не давали им повода для слез. Вот что я только с годами поняла. Их мужья, которые тоже прошли геройски войну, ни разу слова грубого не сказали. Замечания не сделали. Не посмотрели недовольным взглядом. Вот почему эти женщины не плакали. Плачут, когда обижают близкие люди. Когда любимый и дорогой человек ранит словом и делом. Изменяет, обманывает, пьет, ругает плохими словами, кричит в раздражении – мало ли, какие у него неприятности на работе. Так вот этого ни разу не было. И плачущей я видела только одну бабушку и только один раз – когда дедушка умер. Вот тогда она плакала так горько и страшно, что до сих пор тяжело вспоминать. А второй дедушка прожил 93 года и на полгода бабушку пережил. Он постарался пережить – он не хотел, чтобы Розочка плакала. И это большое счастье – жить с человеком, который не заставит тебя плакать. А если чужие заставят, он наденет пальто и шляпу,

пойдет и спросит: «На каком основании вы заставили мою жену плакать? Сейчас я вас заставлю плакать, если не извинитесь!» Впрочем, такого не было. Бабушки имели сильный характер и сами могли за себя постоять. Потому что у них был надежный тыл – дедушки. И те, кто воевал, знают, что самое главное – иметь надежный тыл. И надо жить с человеком, который не заставит тебя плакать. А если заплачешь – утешит и поддержит; вот что самое важное в семейной жизни.

Заставить человека страдать

можно без ругани и побоев. И без материальных лишений. Можно вызвать сильные страдания и душевную боль добрым и внимательным отношением. Проявлениями любви. Словами восторга и понимания. Это сначала. И в организме другого человека начнут вырабатываться гормоны удовольствия. Ему станет хорошо. Химия такая произойдет. И при общении со значимым человеком эти гормоны начнут выбрасываться в кровь. И начнутся самые приятные ощущения. Любовь, дружба, доверие, окситоцин, дофамин и еще много всего... А потом стоит прервать отношения, просто так, без повода и причины. Или резко перестать тепло разговаривать, ласково смотреть, прикасаться... И на телефон не отвечать, сообщения игнорировать... И у брошенного человека начнется «синдром отмены» – гормоны перестанут поступать. «Ломка», проще говоря, начнется. Он станет депрессивным, плаксивым, тревожным. Он начнет копать в себе и искать причину охлаждения в своем поведении. Он будет просить прощения – ни за что. И унижаться. И гневаться. И требовать. Или плакать... И будет готов на все, чтобы отношения возобновить и получить новую порцию «химии». Вот так вот это работает. И не виноват тот, кого бросили. «Это не я прошу, это болезнь моя просит!» – это говорит тяжелый алкоголик в рассказе Чехова. Правильно говорит, потому что все тяжелые зависимости одинаковы по сути. Это мучительное состояние, понять которое может только тот, кто в таком положении был. Или знает, как это работает. И упрекать, призывать к гордости и разрыву бесполезно, хотя умом человек согласен. Но ему очень, очень плохо. И мучитель может снова манить и давать «дозу», а потом снова уходить. Так он приобретает власть – иногда не специально. Но вот осторожнее надо с чужими чувствами. С эмоциями. С химией. Химия – опасная штука и мало от нас зависит. И иногда нужны годы, чтобы восстановить баланс и снова почувствовать радость жизни.

Как только встретите того,

кто приносит счастье и удачу, – поскорее женитесь на этой даме, если вы мужчина. Замуж выходите, если вы дама. А если это невозможно – дружите, осыпайте знаками внимания и подарками такого нужного человека. Я шучу немного, но это редкая удача – встретить того, кто приносит лично вам счастье. Юный археолог встретил сорокалетнюю разведенную не очень красивую даму. Быстро все понял и сделал предложение. Даму звали Агата Кристи; она была по тем меркам немолода и небогата. Но археологи знают толк в вещах; потрешь невзрачную вазочку – а там золото, оникс, смарагды... Агата указала потом мужу холм в окрестностях Мосула: копай здесь! А там – сокровища! Потом надоумила книгу написать – и безвестный археолог стал именитым ученым. Потом они стали богаты. А потом этот Макс живым пришел с войны, что тоже можно считать счастьем. И прожили они вместе сорок пять лет. И неважно, что Агата была на 14 лет старше, и ребенок был от первого мужа, и разведена была, – это не имеет значения, если человек для нас – сокровище. Чистое золото! Так неверная Жозефина приносила счастье Наполеону; зря он ее бросил – все пошло прахом. Надо держаться за тех, кто приносит счастье. Может, они для нас и созданы. И пока рядом такой человек – плохое оказывается преодолимым, а хорошее умножается. Не надо их обижать и бросать; может быть, в них вся наша жизнь и удача...

Желтые цветы —

они некрасивые были, дешевка, три цветочка всего, и такие листики – вроде укропа, чтобы убожество как-то сгладить. Это один курсант военного училища купил такой скудный букет на все свои деньги – у него было их мало. Мама в деревне, отец умер, трое детей. Но он купил, на 8 Марта, и поехал к девушке. Это было смешно и нелепо – девушка была из богатой и образованной семьи. В консерватории училась. Знала английский. И ей такие букеты дарили, каких на похоронах Брежнева не было даже. Похожие на венки. И поклонники были другие. И папа-профессор. Этот папа на курсанта глядел с недоумением и даже с презрением – так курсанту казалось. Но он ничего не мог с собой поделаться и все равно ходил в этот дом. Изредка, конечно. Когда давали отпуск из училища. Он случайно с девушкой познакомился на концерте, стал немножко общаться и сильно влюбился. И вот праздник наступил, он и купил цветы. И поехал – семья девушки далеко жила, они предпочитали жить за городом, Охта, по-моему. А был дикий мороз, такой тогда выдался март. Но этот курсант все равно поехал с этим своим жалким букетом. И он цветы, завернутые в газету, очень берег. К груди прижимал, под шинелью, дышал на них, снял перчатки и руками грел...

Долго-долго ехал и шел по страшному морозу и грел свои цветы. Желтые цветы. Он не знал, что желтые как-то не принято дарить, да и не было других по карману... Он приехал, пришел, добрался в стужу и метель. Ну, а цветы замерзли. И раньше-то убогие были, а стали – фу, какие некрасивые. Потемнели и скукожились, и укроп тоже замерз... Но он все равно протянул девушке цветы в помятой газете и сказал по-военному четко: «Поздравляю с Восьмым марта!» А сам чуть не плакал – в вазах стояли роскошные букеты. И было тепло, просторно, светло, музыка играла... И он повернулся, чтобы идти обратно, отпуск короткий был, увольнительная. И ушел во тьму и пургу, к себе в казарму. Ну, а девушка потом вышла за него замуж, конечно. Ей папа-профессор сказал, что это правильный выбор. И цветы красивые. Прелесть просто. И человек красивый, который просто приехал через весь город в мороз и непогоду, привез желтые цветы и поздравил. Просто так. Потому что так положено относиться к девушке. И эти люди до сих пор живут вместе, генерал и жена генерала, генеральша. А я просто вспомнила – мне желтые цветы подарили. Иногда ничего особенного в подарке нет. Но его купили на последние деньги, грели дыханием, несли на груди через морозный город, в ветер и стужу, просто так, не имея никаких шансов. Просто так положено – дарить цветы. Сколько бы они ни стоили; дело совсем не в этом...

Играть чужими чувствами —

это преступление. Моральное преступление, не уголовное. И за него тоже есть наказание. Игра – дело такое: сегодня выиграл, завтра проигрался в пух и прах. Лермонтов любил с чувствами играть: влюбит в себя девушку, скомпрометирует ее – и холодно отстранится. Да еще гнусные сплетни разведет. Пушкин жене рассказывал о своих утехах с веселыми девицами. Не дурак ведь был, понимал, каково в который раз беременной Натали это выслушивать. Но злая тайная радость возникает, когда мучаешь любящего. Тайный садизм. Чехов вот тоже, хоть и мягкий был человек, но то приблизит влюбленную даму, то оттолкнет. Нехорошая это игра! И потом его жена Ольга Книппер тоже – то приедет к больному мужу, то уедет в театре играть. Хотя он очень скучал и плохо ему было одному – все звал ее в письмах... Лермонтова застрелили за оскорбление чужих чувств. Пушкин тоже погиб – его чувства очень оскорбили. Оказывается, у всех есть чувства! Всем больно! И любители на чувствах поиграть и потешить свое эго сами окажутся в таком положении. Один молодой человек измывался над кроткой девушкой, потом вообще сказал, что женится на другой. Сердце девушке разбил, но она не стала с собой кончать, а замуж вышла за первого

встречного. Первый встречный оказался отличный парень; и стали они счастливо жить. А любитель поиграть стал локти кусать. И искать новую жертву. Но любящих не так уж много, вот что я скажу. А тех, кто терпит измывательства и прощает, еще меньше. И в один прекрасный день терпение кончается. И появляется на горизонте первый встречный. Или первая встречная. И жизнь идет своим чередом. И напрасно мучитель пытается снова манипулировать – он уже не нужен. А то, что ему больно, – так до чужих чувств никому нет особо дела. Раньше надо было думать...

Свободные отношения —

это писатель Бунин привел в дом при живой жене молодую девушку. И сказал, что она будет с ними жить. Дескать, это его секретарша. И жене пришлось смириться: она была немолода, денег у нее не было и пристанища тоже. Она плакала, а потом смирилась. Сказала, мол, так Богу угодно... Все смеялись и перешептывались, вопросы задавали обидные. А они так и жили втроем – высокие отношения! Представляю, каково было жене такое терпеть. Она любила мужа. Это еще обиднее, конечно. Но тут случилось вот что: Бунин расслабился, подобрел от такой приятной жизни и пригласил в гости одного маляра, который писал стихи. Бедного талантливую юношу Зурова. И жена писателя к юноше прониклась сочувствием и стала о нем заботиться. Маляру очень понравилось гостить у Бунина. Кормят хорошо, обращение деликатное. Ну, он и остался навсегда. Что возьмешь с сумасшедшего? А он оказался сумасшедшим. И гонялся за Буниным с опасной бритвой. Драться лез. И так язвительно усмехался, когда Бунин что-то рассказывал. И вырывал цветы, которые Бунин в саду сажал, чтобы наказать писателя, если он как-то не так себя вел. Так и жили вчетвером. И Бунин жене сказал, мол, знаешь, Верочка, а вдвоем лучше все-таки жить было. Хотя и немного скучно. Давай жить вдвоем! А жена ответила, что уже поздно. Нехорошо выгонять людей на улицу. Мы в ответе, Ваня, за тех, кого приручили! В итоге вот что случилось: молодая особа изменила Бунину с женщиной и сбежала подальше от странного дома, по которому ходил маляр с бритвой. А маляр остался. Он влюбился в жену Бунина и ни за что уходить не хотел! И стали они жить-поживать втроем. В свободных отношениях, как и хотел знаменитый писатель. Потому что если свобода – она для всех! Все одинаково свободны. И если за вами бегают с бритвой ненормальный маляр – надо раньше было думать. Вдвоем все-таки лучше. Хотя иногда скучно, да, это бывает...

Мужчина молодой, красивый,

спортивный и успешный вот что рассказал про личную жизнь. Он рассказал, что его фотомодели окружают; сплошь красавицы, такая уж у него работа. Такой образ жизни. В сфере красоты и спорта он себе на жизнь зарабатывает, и очень хорошо зарабатывает. Но никак не может найти себе по сердцу девушку, хотя выбор есть! Все хотят с ним встречаться. А он встретится пару раз, и теряет интерес, и не знает, как девушке объяснить, что именно не так. Я спросила: «А какие девушки нравятся?» Он ответил искренне: «Такие полненькие, круглолицые, мягкие и добрые. Носик картошечкой, глазки голубые. Но можно и коричневые. Чтобы уютно и тепло было рядом. И пальчики такие пухленькие, знаете?» И мужчина был обеспокоен своим предпочтением. Он боялся другим в этом признаться. И при встрече с упитанными девушками отводил глаза в сторону. И даже не представлял, как он пойдет с такой девушкой на тусовку и вообще представит своему окружению. И галантно дарил изысканные букеты мускулистым и поджарым девушкам с сильными характерами и высокой самооценкой. И был несчастлив, потому что они ему не нравились. А он им – очень. И вокруг разыгрывались драмы и происходили разочарования. А всего-то и надо довериться себе и наплевать на мнение окружающих. И не пихать в себя устриц, если от них тошнит. А сварить сладенькой кашки, если любишь кашку. И выбирать то, что нравится, – жизнь-то наша, и она одна. А провести свою жизнь с теми, кто ни в чем не виноват, но просто не привлекает нас, очень глупо. Все будут несчастными в итоге. Нет в любви никаких стандартов, и в счастье стандартов нет. Хотя бы в этом мы свободны – в своих предпочтениях и желаниях. И надо делать то, к чему лежит душа, – тогда все будут довольны и счастливы. Как этот мужчина, который решился подойти к соседке и пригласить ее на свидание. Хотя у нее нет кубиков на животе и других модных аксессуаров, но главное не в кубиках. Главное, чтобы человек нравился весь, целиком, типажом, чтобы он именно нам подходил...

Это короткая история.

Я приукрашивать не умею ни здесь, ни на приеме. Говорю как есть. Одна дама познакомилась в Сети с мошенником. Он ей прислал фотографию и рассказ о себе. Потом еще написал. Потом завязалась переписка, и он попросил денег. Дама была юрист. Очень умная, хотя и временно одинокая. Она все поняла, хотя мужчина ей ужасно нравился. Вот прямо с первого взгляда любовь возникла, ну, бывает же такое! Ее типаж. Вот он сидит на веранде своего дома и пьет кофе.

Вот он с собакой гуляет... Ее мужчина! А просит деньги. Нехорошо. Она взяла и фотографию нашла в Сети – это, конечно, была чужая фотография. Вообще не того, кто писал. А одного Сильвио, который ни сном ни духом не ведал, что его фотографию стащили и используют. Дама написала этому Сильвио – так, мол, и так. Вашу фотографию, синьор, украли злые люди и сейчас посылают ее доверчивым женщинам. Примите меры! Сильвио ответил – дескать, благодарю, какой кошмар, в самом деле! И так дела не очень, отель на грани разорения, жена ушла, денег нет, машина в залоге, а тут еще такая неприятность. Дама ему тоже написала – не отчаивайтесь! Меня тоже муж бросил и все забрал. А что не забрал, то приставы арестовали. Но это все преодолимо, надо надеяться. Жизнь – она полосатая. Сильвио тоже написал поддерживающие слова. Мол, ничего, прорвемся! В общем, вскоре дама поехала к Сильвио и устроилась работать экскурсоводом – она отлично знала английский. И итальянский быстро выучила при помощи Сильвио. И у них все хорошо, а мне подарили кофейничек и кошелек коричневый, потому что счастливые люди всегда дарят что-то. И приглашают в отель – вроде дела получше пошли. Все. Больше добавить нечего, никаких поучений. Просто не надо отчаиваться. И надо что-то предпринимать. И даже из плохого может получиться очень хорошее, если с умом взяться за дело.

Мопассан сказал:

женщина – как тень. Когда бежишь за ней, она бежит от тебя. И наоборот – побеги от нее, она побежит за тобой. Это не про женщин, это про всех людей. И часто наладить и улучшить отношения помогал простой способ – не лезть к человеку. Не бежать за ним. Оставить в покое на какое-то время. Дать собраться с мыслями, разобраться с чувствами, принять решение, да просто отойти после конфликта. Для успокоения и решения нужно время, и не стоит немедленно звонить, писать, приходить и требовать разговора. Немного подождать. Хотя иногда это очень, очень трудно. Сделать паузу. Именно от умения выдержать паузу зависит успех общения. Мы побаиваемся того, кто за нами гонится. И инстинктивно начинаем убегать, как в старой кинокомедии. Если один гонится – другой убегает, так природой задумано. И не стоит превращаться в преследователя. Подождать надо. Да, есть риск, что человек ушел навсегда. Иногда так бывает, но очень редко, к счастью. И преследовать в этом случае тем более смешно и бессмысленно. Чаще всего надо просто научиться немного ждать. Или даже временно пойти в другом направлении. Так что прав был Мопассан, но не только женщины так устроены. И мужчины тоже. И этот простой способ – потерпеть и сделать паузу – помог исправить многие гибнущие

отношения. Через некоторое время общение снова начиналось, теперь уже по инициативе другого человека. Это очень простой способ, но он всегда работает и приносит результаты.

На балконе надо было шкаф сделать.

Для хранения заготовок: огурцы, помидоры, капуста. В саду много всего выросло, а хранить негде. И жена просила мужа сделать шкаф. Убеждала, что шкаф экономически выгоден и полезен. Что удобно будет. И даже кричала на мужа, обзывая его лентяем. Муж обещал, но ничего не делал, хотя аргументы были логичными и правильными. А потом жена мужу сказала: «Представляешь, Витя, придет зима. Ты с работы вернешься, усталый и голодный. Входишь в теплую квартиру – картошечкой жареной пахнет. Я хорошо жарю картошечку с луком, аромат, сам помнишь, божественный. Ты разденешься, зайдешь на кухню, я тебе положу картошечки с пылу с жару. А потом достану из шкафа на балконе баночки, запотевшие, пузатенькие, с огурчиками и помидорчиками. Открою – на всю кухню запахнет укропом и чесноком! Огурчики хрустящие, холодные; помидорки тугие, сочные – и ты будешь все это есть с картошкой. Огурчики хрустят, помидорчики лопаются от сочности... Ну, хорошо ведь будет? А я тебя обниму, пока ты ешь. И поцелую. И скажу: «Спасибо за шкафчик!» Муж немедленно поехал в магазин за материалами. И глаза были с поволокой, мечтательные. И даже ему хотелось, чтобы поскорее зима наступила; и пришел этот счастливый день с картошечкой и огурчиками. И хрустящей капустой – надо побольше шкаф сделать! Вот и все. Это правое полушарие работает. Там мечты и образы, там метафоры и будущие удовольствия. Пока жена к левому полушарию обращалась, оно молчало. А правое – откликнулось на призывы, а как же! Оно всегда откликается. И вот так надо просить правильно, по-хорошему, результативно. И если вам захотелось сейчас малосоленого огурчика или помидорку с запахом укропа, значит, все верно и правильно. Ваш мозг отлично работает. И лучше всего побуждать человека к действию таким вот приятным образом – через образы. Тогда можно быстро добиться желаемого. И сесть потом рядом за стол, себе тоже положить за труды тяжкие помидорчиков, огурчиков, капустки хрустящей...

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/kir-yanova_anna/malen-koe-schast-e-kak-zhit-chtoby-vse-bylo-horosho

Текст предоставлен ООО «ИТ»

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