

ЛИЛЯ ГРАД  
ТАНЦУЙТЕ  
СВОЮ ЖИЗНЬ

психологические эссе  
о том,  
как вернуть  
себе себя



Лиля Град

**Танцуйте свою жизнь.  
Психологические эссе о  
том, как вернуть себе себя**

«Никея»

2022

УДК 159.9+82  
ББК 88.3+84

## **Град Л.**

Танцуйте свою жизнь. Психологические эссе о том, как вернуть себе себя / Л. Град — «Никея», 2022

ISBN 978-5-907457-27-0

В ярких и сильных текстах Лили Град — профессионализм психолога, который каждый день встречается с невыдуманной болью разных людей. Как выбраться из разрушительных жизненных сценариев? Насколько важно и необходимо счастье? Что делать с отсутствием любви? В этих текстах много сочувствия, юмора, нежности, глубины и настоящей жизни — жизни, где отчаяние уже содержит в себе оттенки надежды, где не обязательно быть уникальным и где звучит только наша, ни с чем не сравнимая музыка. Жизнь нередко «заслуживает иронии, а не слез» — но она стоит того, чтобы ее любить. Эта книга — дверь, за которой можно посмотреть на себя по-новому. А можно просто выдохнуть и набраться сил. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9+82  
ББК 88.3+84

ISBN 978-5-907457-27-0

© Град Л., 2022  
© Никея, 2022

# Содержание

От автора	6
Часть 1	7
Конец ознакомительного фрагмента.	29

**Лиля Град**  
**Танцуйте свою жизнь. Психологические**  
**эссе о том, как вернуть себе себя**

*Моей маме, с которой все началось, и Максиму, с которым все  
продолжилось и стало возможным*

© ООО ТД «Никея», 2022

© Лиля Град, 2022

## От автора

С тех пор, как я только начала писать в сети и не загадывала, во что это выльется, в моей голове начала жить книга. Прием в клинике без окон по 10–12 часов, поездки в онкологический центр, домой к паллиативным пациентам. Времени не было, но писала всегда. Сразу набело, без черновиков и резервных копий, так же, как и живу. Быть может, поэтому сразу пришел читательский отклик. На искренность всегда приходит ответная искренность.

И вот – книга. Здесь лучшее из того, что было в блоге, друзья мои, и то, что рождалось в процессе.

Те из вас, кто читал меня, знают историю про открытую дверь. Она о том, как мама сказала мне однажды, что единственное, чем она сможет всегда мне помочь, – это открытой дверью. И не важно, какой я в нее войду – грустной, проигравшей, больной, разочарованной, плачущей, неправой, оставленной всеми или, наоборот, радостной и счастливой. Она просто откроет дверь, потому что это очень важно, когда есть дверь, за которой тебя ждут и которую всегда откроют.

Моя книга – дверь, которую я открываю для вас, мои друзья и мои читатели. Дверь, из которой идет тепло, потому что за ней никого не судят. Дверь, за которой есть помощь, и это терапия доброго слова. Дверь, за которой можно выдохнуть и набраться сил, чтобы продолжать.

И это главное, для чего я пишу, работаю, живу, – *чтобы продолжать*.

Несмотря ни на что.

## Часть 1

### Уникальным быть не обязательно

Говорят, будто, уходя, многие жалеют о том, что мало путешествовали, много работали и недостаточно любили.

Не знаю – может быть. Но я работала с серьезными проблемами тех, чьи путешествия охватывали весь мир, а у некоторых были просто образом будничной жизни. С невротиками тех, кто вообще не работал или работал так, что много времени это точно не отнимало. С депрессивными и срывами тех, кто не был обделен состоявшейся взаимной любовью. И много, очень много разговаривала с людьми уходящими.

И часто бывало так, что люди вообще ни о чем не жалели. Находили мудрость принять свою судьбу в том варианте, в котором она состоялась. А если кто и жалел, то лишь о том, что простая жизнь обыкновенного человека открылась им как счастье только на последнем пороге. А на протяжении долгих лет они всячески от нее отрекались, думая, что обыкновенными быть стыдно.

И начинали долгие игры в *необыкновенных*. В «просветленных», допущенных до «сакральных тайн бытия», воспаряющих над своей брэнной сущностью, освоивших небанальные практики, очищенных святыми водами, посвященных невероятными сенсеями в невероятные нирваны, дотянувшихся до звезд, развивших сверхспособности, прыгнувших выше головы, создавших себя с нуля, утоляющих утонченный голод пищей горных эльфов, принимающих божественные асаны, дострогавших себя до ошеломительной идеальности. В таких, про которых и не подумаешь, что, простите, в туалет ходят – разве ж только нектарами какими.

Они играли в эти игры, не становясь просветленнее и счастливее. И совсем не понимая, что по-настоящему круто – удержаться от игр. Круто быть обычным и по своему личному убеждению, а не религиозному учению не предавать, не блудить, не убивать, не унывать, не создавать себе кумиров.

Круто быть бережным к людям. Круто просыпаться и засыпать в чистой постели после трудного дня. Круто – не бросать в беде. Круто – оценивать не по внешнему лоску, а по благородству души. Круто – поднять детей не только на уровне «сыты и одеты», а еще «услышаны и приняты в своей данности». Круто – после большой усталости присесть на удобную ступеньку с бумажным стаканчиком американо. Круто – стоять обнявшись до утра на прохладной набережной. Круто – встретиться после разлуки и понять, что ничего не кончилось. Круто – жить друг с другом без ножей в спинах и без подлости. Круто – делать что-то, от чего пробирает мурашками радости до самых пальцев. Круто – танцевать босиком на полуночной кухне. Круто – знать, что нет тех, для кого ты источник горькой боли. Круто – быть у себя таким, каким ты случился после миллиона километров печали, без претензий к мешкам под глазами, изломам морщин, молниям драных шрамов. Круто – подняться после поражения и отправиться жить дальше, не загружая мешков грядущей мести и не соревнуясь с победителями.

Много чего круто, ребята, если не претендовать на место Магистра Просветления. И по-настоящему жаль, если узнать об этом за три шага до вечности. Сделать первый – и остановиться в восхищении: я могу просто идти! Сделать второй и вспомнить вкус тех губ, которых не надо было добиваться в невротической погоне: они сами тянулись к тебе в добровольности подлинной любви. Сделать третий и сказать себе... Нет, ничего уже не сказать.

Это так важно – успеть побыть просто людьми. И вовремя отказаться от невидимой короны.

Чтобы жить.

\* \* \*

Держаться светлой полосы трудно. Порой даже слишком. Так притягательно озлобиться, ошетиниться, ожесточиться – это ж проще простого. Так заманчиво примкнуть к многоголосому хору, кричащему, что везде лишь ложь, предательство, измена, несправедливость, – и получить ущербное утешение толпы, готовой растерзать любого несогласного.

Так хорошо протоптана известная дорога разочарований, по которой можно идти не глядя и прийти туда, куда все идут. Чтобы окончательно разочароваться.

Просто, просто – вне всякого сомнения. Но это совсем не та простота, в которой из семи нот звучит гениальная мелодия. Это простота похоронного марша, под который мы хороним свою нежность, способность к любви, потребность остаться человеком в любые, самые смутные времена.

Держаться светлой полосы трудно, потому что это ход по бездорожью. Это сила отстоять для себя то, что другими оплевано, обесценено, выброшено за кажущейся ненужностью. Это мудрость не ударить. Это щедрость не пустить зло дальше себя. Это ирония не превратить патологично модную нынче любовь к себе в нарциссическое расстройство личности. И это храбрость осознанного *неучастия* в том, что разрушает и пытается увести на полосу темную.

Трудно очень. Но как чудесно. Какая радость в самом маленьком движении к свету. Только не стоит путать свет с идеальностью, с выхолощенностью, с навязанными догмами, которых держатся из страха. Держаться светлой полосы – выбор исключительно личный, исключительно добровольный, исключительно зрелый. Это исцеление от долгого безразличия к миру, к себе самим, к близким, к тому прекрасному, что все-таки есть в каждом из нас.

И это тот случай, когда упрощать не надо. Выбирайте то, что вам ближе, – сберегите свой свет.

\* \* \*

Странные мы. Вы замечали, что наша жизнь похожа на женщину, которую начинают любить только после того, как она собрала чемоданы, чтобы уйти? Не поугадать уходом, а именно уйти. Не наказать нас, а не иметь с нами больше никаких отношений. Устать от нас. Осатанеть от нашей неблагодарности. Перестать в нас нуждаться. Утратить к нам доверие. Перестать реагировать на наши вечные торги с нею и хроническое недовольство.

Она подходит к двери – и нас торкает. Быть может, даже не от любви, а от страха. Потому что и вправду страшно. Страшно понять, что вот когда она была рядом, она тебя бесила, не удовлетворяла, мало подарков дарила, к другим относилась лучше и вообще была не очень, а сейчас, когда шаг до двери, она кажется тебе такой желанной, такой прекрасной в каждом движении, такой неузнанной.

И остановить бы ее, обнять, сказать главное, а потом расхохотаться и отправиться на кухню завтракать. Но понимаешь одновременно, что она не для того пошла, чтобы ты ее удержал. Просто время истекло.

Я говорила об этом с сотнями уходящих и с тысячами оставшихся. С самой собой говорила, уличая себя в том, что начала относиться к жизни не как к привилегии, а как к давно разлюбленному человеку, с которым лень разводиться: никуда не денется.

Мы слушали друг друга и признавали свою самонадеянность. Мы плакали, жалея о том, чему уже не быть. Мы пытались понять, почему нас надо здорово ударить бедой, чтобы мы проснулись и начали жить, а не обиженно готовиться к далекому счастью. У нас было хреново с ответами.

Но мы все хотели именно *жить*. Мы хотели просыпаться в своих постелях, стоять под душем, пить чай, любить, бродить по любимому городу, путешествовать, растить детей, гулять с собакой, печь хлеб, обниматься, покупать приятные мелочи, читать книги, слушать музыку, зажигать с друзьями, сажать цветы и помидоры, носить прикольные майки и сарафаны, делать растрепущие стрижки, ходить в кафе и в кино, вешать яркие шторы на чистые окна, творить, зарабатывать деньги, обустраивать жилище, спать до упора, танцевать так же.

И не хотели ненавидеть все это и все те радости, которые делают счастливыми только нас. Не хотели изводить друг друга, терпеть нестерпимое, сидеть в вязком недовольстве.

Любить жизнь, друзья мои, стоит именно так, как женщину или как мужчину. *До того, как они ушли*. Рыпаться потом – это жалко пытаться утолить свой страх остаться ни с чем, а не обрести вновь. Счастливого нам всем пробуждения!

\* \* \*

Маленькая несовершенная жизнь в маленьком недолговечном теле. Вот и вся короткая правда о том, что есть абсолютно у каждого из нас. Нас различает лишь восприятие этой правды.

Кто-то не воспринимает вообще и пожизненно пытается переиграть ее, изображая несокрушимость с неуязвимостью и потратив годы на соревнования с другими такими же.

Кто-то воспринимает настолько остро, что пытается контролировать возможное и невозможное, думая, будто управляет жизнью, а на самом деле подчиняясь добровольно выбранному неврозу.

Кто-то думает, что раз жизнь такая короткая, то непременно надо оказаться в ней самой яркой звездой, ежедневно потрясая всех своими достижениями, успехами, красотой.

Кто-то... Вариантов столько же, сколько и нас на самом деле, и не поделишь их на плохие и хорошие, раз они распознаны и выбраны. И каждый имеет право на существование.

А мне с годами все ближе восприятие жизни именно как маленького несовершенного шедевра, который создается ровно столько, сколько продолжается. В каждом живом мгновении, неровными мазками эмоций, чувств, поступков.

Мне все ближе камерность проживания, отказ от слишком больших пространств, слишком широкого круга общения, слишком грандиозных целей, слишком громких заявлений. Все ближе потеря однозначной категоричности, напористой активности, суетной вездесущности. Все ближе многооттеночность своих настроений, в каждом из которых свой особый смысл, который я больше не свожу к одному – крайне выигрышному с точки зрения стереотипного имиджа счастливого человека.

Мое счастье больше не тускнеет от моей грусти. И оно не стыдится печали, не избегает спадов, не стремится явить миру тщательно отредактированный образ.

Шедевр маленькой несовершенной жизни не требует от меня того, чего я не хочу или на что я не способна. Он не подсчитывает мои морщины и килограммы, не навязывает дурацкой моды, не заставляет имитировать несуществующее. И он избавляет меня от вражды, потому что не затевает войн, обладая устойчивым равнодушием ко всем фальшивомонетчикам от любви и дружбы, распознавая их мгновенно и мгновенно же оставляя за бортом живого интереса.

Мне хорошо в нем даже в совсем провальных днях и ночах. Хорошо, как бывает под тихим снегом, в котором ты никуда не торопишься, кроме рук, обнимающих тебя даже тогда, когда ты кругом неправ, беспощадно постарел и превратился в ворчливого зануду.

Создавайте свои шедевры – только свои и ничьи больше...

\* \* \*

Когда твой мир начинает раскачиваться, ты автоматически перебираешься на самую устойчивую его территорию. Так защищается психика. Она анестезирует твою боль, твой шок, твой стресс теми вещами, которые ты лучше всего умеешь делать, и они становятся спасительной шлюпкой, перевозящей тебя в нейтральные воды временной невосприимчивости к происходящему.

Помню бабушку с ее огромными лоскутными одеялами. Она шила их целыми днями и ночами, превращаясь в молчащего робота, методично извлекающего из старой наволочки разноцветные обрезки. Это означало, что все плохо.

Мой друг Лешка бежал, как Форрест Гамп, в любую погоду, наматывая километры своего отчаяния.

Майя, нежный цветок колдовского Питера... Когда я заставляла ее рисующей на полу, с бомбежкой на голове, я понимала, что у нее так же, как у бабушки.

Когда не стало моей сестры, я положила трубку, сняла с полки книгу и читала ее, не вставая, до следующего утра. Не знаю, о чем она была. Но знаю, что она меня укрыла.

Один мой пациент как-то признался, что все свои потрясения пережил в гараже, разбирая инструменты и слесаря на маленьком станке.

Стас в обострения своего расстройства, когда бессильной становится даже самая тяжелая фармакология, волонтерит сиделкой у лежачих, перекрывая чужое бессилие своим состраданием и тем уходя от страдания личного.

Что ты любишь? Что можешь? Во что имеешь возможность спрятаться? Ремесло, творчество, работа, люди? Думай об этом сейчас. Вкладывайся в это до того, как мир покачнется. А он покачнется, к сожалению, потому что не качающихся никогда миров не существует. Все качаются, и ни один не оповещает заранее. И поэтому так важно иметь обихожанный островок, на который ты шагнешь в тот момент, когда помощь еще в пути, да и вообще непонятно, будет ли...

Все проходит. Но ни одни слова не раздражают больше этих в момент, когда это идет. Пусть у каждого будет куда шагнуть. Чтобы просто выжить сначала – а потом уже врачевать свои горькие раны.

\* \* \*

Из чего черпаешь, тем и живешь. Так бывает всегда. Чем больше это понимаешь, тем бережнее становишься к своему личному пространству, оберегая его от разъедающих внешних кислот. И оставляешь телевизор только для переброса фильмов на большой монитор. И никогда уже не убиваешь часы, участвуя в интернет-войнах. И не отслеживаешь ничьей агрессии, не внимаешь диванным экспертам, не мониторишь чужую жизнь. И легко отличаешь тот юмор, в котором принял участие интеллект, от того, где интеллект заменили жалкими попытками не рассмешить даже, а «тупо поржать» над вымученными примочками. И читаешь лишь то, что откликается в уставшей от потоков информации голове. И легко избавляешься от толп, многотысячных записных книжек в телефоне, «нужных» контактов, ненужных застолий, этикетных мероприятий, протокольных праздников по календарным ритуалам.

И люди, которые близко, по-настоящему близки. И даже те, что не очень, интересны и приняты. А разные траектории с теми, от кого душно и пусто, больше не вызывают чувства вины – только радость.

То, что бережешь, бережет тебя в ответ – от гонок, склок, грохота, соревнований и прочего невроза будней. И вдруг просыпаешься однажды без привычной усталости, без страха предстоящего дня, без изматывающих обязательств.

А значит, появляются и силы. Чтобы жить, наконец, той жизнью, в которой ты не как арестант на заднем дворе, и не как надсмотрщик, и не как жалкий проситель любви, и не как невротичный ожидатель скорых катастроф, и не как озлобленный предъявитель претензий посмевающим не так на тебя посмотреть, и не как убитый исполнитель чужих ожиданий, и не как сетевой правдоруб, и не как истеричный «изображатель» лучшей версии себя, и не как страдающий без ежедневного признания отличник, и не как великий гуру несуществующих чудес, и не как коллекционер обид...

А как обыкновенный человек, уже все себе доказавший и посмеявшийся над своими же доказательствами. Потому что они не нужны.

Как тот, кто понял, что любовь – это просто, потому что взаимно.

Как тот, кто может долго сидеть на берегу своей судьбы, не мечтая о другой.

Из чего черпаешь, тем и живешь. И если жизнь видится слишком уж тяжело дающейся, то имеет смысл хорошо посмотреть, на чем же она, собственно, держится.

\* \* \*

Сейчас и вправду нужна храбрость, чтобы остаться собой в своей собственной жизни, опираясь на собственный выбор, на собственные мысли, на собственный вкус. Потому что именно сейчас мы все попали в чудовищную полосу несвободы, которая отовсюду протягивает к нам свои шупальца.

Погуляйте по сети, и вы в два счета столкнетесь с агрессивным нарушением ваших личных границ на уровне замаскированной выдачи трендовых советов. Вы узнаете, например, что ваша одежда уже не имеет права на существование («Пять вещей, которые надо срочно выбросить!», «Снимите это немедленно!», «Как одеваться, чтобы не стать посмешищем?»).

Что ваш ремонт – вчерашний день, ваша мебель ужасна, ваши шторы следует сжечь, и все, чем вы себя окружили, – сплошной колхоз. Недавно испытала шок, когда в мирной вроде бы группе по дизайну интерьера целой толпой обгавкивали (другого глагола не отыщу) женщину, наивно поделившуюся информацией, что у нее (о ужас!) есть кухонная тряпочка.

Что если вы не успеваете с утра отфоткать хохочущих детей-вундеркиндов, самих себя в затейливой йоге, свежевспененный низкокалорийный смузи на стерильной «скандинавской» кухне – и все это в безостановочном позитивном настроении, то вы ужасные родители, не прокачавшие себя лентяи, и ваша жизнь – полное убожество.

И так во всем. Звучит кошмарно, но еще кошмарнее факт, что так много зависимых вот от этих сетевых тиранов, обслуживающих общество потребления, для которого крайне невыгодно, чтобы человек два сезона отходил в одних штанах (пусть и полностью его устраивающих) или влюбился в собственную кухню, не поскакав менять ее через год, устыдившись «неактуальной цветовой гаммы».

Нам стало очень стыдно опираться на то, что нравится лично нам. Нам стало очень стыдно не следовать настойчиво пропагандируемым «маркетинговым ценностям». Нами стала незаметно управлять одержимость казаться, а не быть. А это уже платформа для крепкого невроза, друзья мои. И сталкиваюсь я с ним, к сожалению, тоже в массовом порядке.

Психологическое здоровье всегда основывается на том, как человек обустраивает собственную жизнь, опираясь на ее объективные потребности, а не на обслуживание чужих ожиданий, чужих оценок, чужих стереотипов и предрассудков. Невозможно обрести хоть какую-то устойчивость, возвращая в себе зависимость и теряя ощущение индивидуальности, ежедневно пытаясь вылепить из себя того, кем ты не являешься на самом деле.

Невозможно стать счастливым, обзаведясь растиражированными атрибутами счастья, но не испытывая от этого удовольствия. Невозможно остаться у себя, перестав быть собой.

Давайте постараемся оказаться свободнее – хоть насколько-то. Смотреть с иронией на свистопляску трендов, которая не дает нам остановиться, чтобы понять: ты одинаково слышишь слова любви и в первом, и в последнем айфоне. Твои губы можно целовать даже тогда, когда их форма определена природой, а не количеством гиалуроновой кислоты. Твоим уставшим ногам легче живется пусть и в «бабушкиной», но удобной обуви. Твоя кухня в неактуальных оттенках может быть самым счастливым местом на земле для тебя, твоих близких и твоих друзей. На твоём «изношенном» авто все еще отлично можно добраться туда, куда ты хочешь.

Да дело даже не в вещах и не в стремлении ими обладать – это вполне нормально, если ты сам не становишься ненормальным, дело в том, что, впав в невротическую зависимость от имиджа, забрасываешь свой внутренний сад, в котором молча и горько гибнет все, что было посажено именно для тебя.

Своих дорог всем!

\* \* \*

А есть ли те, кто счастлив рядом с нами? Свое несчастье сканируется быстро. И так же быстро нанизываются длинные бусы обид и колючие браслеты ожиданий. Мгновенно становится видимой рассеянная накипь претензий к другим людям. Злые слова молниеносно складываются в предложения и появляются в прямом эфире обвинительного монолога или заботливо укладываются в тайную комнату души, чтобы потом прогреметь большим оркестром недовольства.

И редко-редко когда мелькнет за великой убежденностью в своей правоте хоть небольшое сомнение: «Что же на самом деле чувствуют рядом со мной те люди, с которыми я делю жизнь? Есть ли у них добровольные причины идти мне навстречу, исполнять мои желания и оправдывать мои ожидания? Помню ли я про их границы, требуя соблюдать мои? Не вторгаюсь ли я в их личное пространство, не дожидаясь приглашения? Не осаждаю ли их контролем и недоверием, выдавая все это за большую заботу? Не страшно ли им говорить мне правду? Не расправляюсь ли я своей скорой критикой со всеми их начинаниями? Не оскудели мои запасы нежности, тепла, доброты? Легко ли тем, кто рядом, принимать мои состояния? Не тягостно ли для них время, проведенное со мной? И замечаю ли я их жизнь, проявляю к ней интерес и внимание? Остается ли во мне способность дарить счастье, создавать его, делиться им, или я все время думаю о том, как его получить, дожидаться хоть от кого-нибудь и обидеться за просроченную поставку?»

Все чаще и чаще я размышляю об этом. Все чаще и чаще с горечью наблюдаю, каких вселенских масштабов стала достигать наша патологичная заикленность на самих себе. Именно заикленность, а не здоровое самовосприятие и чувство собственного достоинства. Как повсеместно учат тыкать носом каждого, кто посмел не так посмотреть и не то сказать, и, не попытавшись даже разобраться, могут навешать на людей жестоких ярлыков, обвинить их в обязательно преднамеренной токсичности и нарушении границ, танком проехавшись при этом по их границам.

Как становятся невозможными обыкновенные человеческие отношения только потому, что каждый озабочен лишь тем, чтобы поняли и услышали его и в его удовольствие вложились.

Нет, у меня нет желания завиноватить нас или призвать к великой жертвенности – все это уже давно не работает и не имеет смысла. У меня есть желание видеть больше счастливых людей. Людей, способных ко взаимопониманию, к любви, к творчеству, к развитию. Людей, отбросивших предрассудки, но не заменивших их на одноклеточную вседозволенность. Людей, не забывающих о том, что вокруг них точно такие же люди, как и они сами. И никто из них

не рожден, чтобы обслуживать наше тщеславие. И никто из них не рожден для унижения. И никто из них не обойдется совсем без никого.

Мы нужны друг другу. Кем бы мы себе ни казались, мы все равно «работаем домами». Потому что живем друг в друге.

И когда в очередной раз заскребется внутри обида на неполучение желаемого от тех, кто рядом, имеет смысл честно ответить себе на вопрос – *а есть ли те, кто счастлив рядом с нами?*

\* \* \*

Между фактом, осознанием, принятием, решением и выходом есть расстояние. Это не последовательная линейка, в которой одно плавно переходит в другое, не имея никаких сбоев. Пишу сейчас для тех, кто любит громко недоумевать на тему, что кто-то сидит в болоте, понимает это, но ничего с этим не делает.

Да что там, все мы когда-нибудь побывали в роли «осознанных», свысока жалеющих тех, на чьем фоне нам легко было чувствовать себя более храбрыми, более умными, более счастливыми и уж точно умеющими справляться со всеми проблемами.

Развести руками любую беду, особенно чужую, легко – теоретически. Легко давать кажущиеся объективными и правильными советы. Легко упрекнуть за нерешительность. Легко предположить, как все легко, простите за тавтологию.

Но реальность такова, что боль внутри – это почти всегда одиночная лодка, из которой ты, быть может, и видишь солнечный берег, и понимаешь отчаянно, как тебе на него надо, и так же отчаянно этого хочешь... Но вот так. В лодке боли у каждого свои сроки, свои причины, свои обстоятельства. Бывает, что просто нет сил. Бывает, нет возможности. Бывает, что выход приравнивается к побегу и становится настолько опасным, что приходится только терпеть и только верить, что когда-нибудь получится. Бывает, что невроз и депрессия накрывают раньше, чем доберешься до выхода. Бывает, все есть, а вот «весел» нет. И гребешь, как в том анекдоте, чайными ложками, отсылая протяжно по известному адресу каждого, кто спешит с рекомендацией, что лучше заменить ложки на весла.

Все бывает, друзья мои. И я не к тому, что надо превратиться в пожизненно обреченного терпилу, смиряясь навсегда со своей болью. Не надо. Но стоит понимать, что если при уже имеющихся обстоятельствах еще и загнать себя в неподъемное чувство вины за свою неспособность оказаться супергероем, с полпинка разруливающим любую ситуацию, то лучше не станет.

Не станет лучше и от праведной активности каждого, кто, несомненно, из лучших побуждений раздает пошаговые инструкции из разряда: «Просто уйди, и все. Просто пошли его/ее, и все. Просто уволься, и все».

Не просто. Просто – навешивать ярлыки, ставить заочные диагнозы или, прочитав пару статей из мейнстрима психологии, громко рассуждать про «вторичные выгоды».

А вот выть от боли невидимыми миру слезами – нет. Бояться за свою жизнь – нет. Не знать, куда пойти, и не иметь ни одной двери, в которую можно постучаться, – нет. Осознавать свою беспомощность – нет.

Мы всего лишь люди. Необходимо время, необходима помощь, и лучше не бытового, а профессионального уровня.

Все получится. И однажды берег будет виден не издалека, а ощутим под ступнями. Даже если сейчас все это не так.

\* \* \*

*Не тот глагол.* Так часто говорю я, когда слышу, как кто-то чего-то требует, навязывает, вдалбливает. Не важно кому. Важно, что у здорового взаимодействия с другим человеком есть только один глагол, в котором существует запрос на участие *двоих*, а не на исполнение желания *одного*. Звучит глагол так: *предложить*.

На самом деле это единственное, что мы можем в одностороннем порядке. Предложить, а потом узнать ответ. Совпадаем – отлично. Нет – значит, нет.

Отказ воспринимать это чужое «нет» и дальнейшие попытки продавить ситуацию в свою сторону с головой выдают целый ряд нерешенных личных проблем, из которых самая маленькая – неспособность обходиться своими ресурсами в тех вопросах, которые ни для кого больше не оказались актуальными. Это инфантильность и эгоцентризм. Очередной поход в детство, где святым делом было выпросить у родителей то, что они не спешили покупать. Не мытьем, так катаньем.

У бесправной поры все средства хороши – от манипуляций со слезами и долгими истериками до агрессивных угроз и нарочито отвязного поведения. Но если в детстве это и вправду единственные инструменты, которыми маленькие люди воздействуют на больших, то так ли оправданно тащить их в свою взрослую пору? Взрослые отношения добровольны во всем – от нахождения рядом до оказания помощи.

Сейчас очень много гневных отповедей на тему: а правда ли, что никто никому ничего не должен? Быть может, и неправда, но все, что взимается с человека на уровне долга, а не его личной потребности, едва ли можно считать искренним и от души сделанным.

И если мы раз за разом наталкиваемся на тотальную стену *неразделения* наших чаяний и желаний со стороны тех людей, с которыми пытаемся строить какие-то отношения, то вопрос уже не к ним, а к самим себе: что дало нам веру в то, что эти отношения вообще возможны?

Вопрос к себе: почему мы выбрали человека, с которым нет общего языка, и он не идет на диалог, ничего не хочет обсуждать, не интересуется нашей жизнью?

Вопрос к себе: а не зеркалит ли он сейчас меня? Быть может, нас возмущает именно та реакция в наш адрес, на которую мы сами щедрее всего?

Вопрос к себе: почему нам так важно получить то, в чем нам отказывают? Не потому ли, что нам нравится таким образом ощущать свое влияние на других людей и мы невротично ценим лишь то, чего нет?

Вопрос к себе: почему нам трудно уважать чужое *нет* и так легко настаивать на своем *да*?

Вопрос к себе: с чего мы взяли, что любящий человек обязательно должен соглашаться со всем, что мы ему предложили?

Честные и действительно обдуманные ответы, а не молниеносные автоматические установки, сидящие в голове на уровне шаблонов, могут здорово разгрузить ситуацию.

Предложить. Что угодно. Поговорить, помочь, помириться, поехать, прояснить ситуацию. Предложить, проявив уважение к праву человека подумать и к его же праву отказать.

Когда это есть, отношения выходят на здоровый уровень или, по крайней мере, становятся прозрачными настолько, что приходит понимание: мы случайны в жизни друг друга, и лучшее – это каждому отправиться в свою дорогу.

А там, где другие глаголы, каждым из которых можно побить, отношений нет. Есть внутреннее разрешение превратить другого человека в свою собственность, которая не имеет своих желаний.

Предлагайте, всегда предлагайте.

И слушайте то, что предлагают вам.

\* \* \*

Самая счастливая жизнь – простая. Та, в которой ты вырос из детских кризисов своей исключительности, перестал ждать от всех особого к себе отношения и простил мир за то, что он, собака, не крутится вокруг тебя.

Если вырасти по-настоящему честно, а не, опять же, по-детски сделать вид, что ты все понял, когда ничего не понял, то придет легкость свободы. Прекрасной свободы от всего, чем тебя можно шантажировать или управлять тобою.

Ты можешь обойтись без чего угодно, правда. Тебе перестает быть нужной та любовь, которую приходится выпрашивать, как голодному – косточку, брошенную через забор. Тебе понятными становятся все слова, которые говорят не потому, что так чувствуют, а потому что, наоборот, ничего не чувствуют, но не умеют этого признать. Тебе нормально обходиться без того, чего тебе не могут или не хотят дать. И нормально не оправдываться за то же самое со своей стороны. И тебе есть чем заполнить свои дефициты и есть с чем прийти к тем людям, которые принимают тебя и ценят. А когда нечем, то и это не приговор, а временное явление.

Жить просто – это не про то, как освоить существование амебы, у которой на всю жизнь одна клетка. Это про то, как не убивать себя об стену каждый раз, когда что-то не вышло, кто-то не полюбил, кто-то не то сказал, куда-то не позвали, чем-то не поделились, в зеркале себе не понравился и так далее.

Это про решительный выход из перфекционного запроса к собственной жизни, в которой назначают себе обязанность быть неизменно правильными, вызывающими восхищение и затевают все эти разрушительные игры в идеальных жен и мужей, мам и пап, сияющих звезд, безукоризненных красавиц и красавцев...

Это про счастье, доступное прямо сейчас. Иногда для этого достаточно просто пройти несколько шагов вперед по заснеженной свежести утра.

\* \* \*

Не поддержишь себя – уронишь другого. Замечали?

Недовольство собой, отсутствие бережности к себе, неумение оставлять себя в покое неизбежно отображается на том, с чем мы выходим во внешний мир. Даже при самых честных попытках ничего не обнаруживать. Даже при исключительной вежливости, маскирующей внутренний шум. Даже при великом желании дарить только свет. Если нет для себя, то для других только имитация, пусть и самая искренняя.

Вспомните, и вы поймете, что во все лучшие моменты вашей жизни вы находились в наименьшем конфликте с самими собой. Вы нравились себе. Или по меньшей мере ваша придирчивость к собственным недостаткам не достигала слишком высокого градуса. И тогда же вы находили наибольший отклик снаружи.

Но дело даже не в других. Полноценная жизнь начинается с полноценного самовосприятия, а не с ожидания, когда нас признают, оценят, похвалят. И способность поддержать себя, отказаться от беспощадной критики и в целом относиться к себе по-доброму, что бы ни происходило, – это намного более мудрое решение, чем превратиться в надсмотрщика, судью, оценщика, ни на минуту не ослабляющего свой жестокий контроль.

Поддерживайте себя всегда. Только тогда, когда вы будете знать, *как это*, вы станете лучшей поддержкой и для всех, кто вам дорог. Не раньше. И, отправляясь в новый день своей разноцветной жизни, пожелайте себе просто устоять в нем. Это важнее, чем громко победить.

\* \* \*

Люди, убежденные в том, что здоровая психика – это постоянное нахождение на неизменно высоком градусе желаний и готовности ко всем видам удовольствия, от секса до веселых застолий и путешествий, или откровенно лукавят, надевая белое пальто отличников по жизни и демонстрируя искусственно создаваемый имидж неунывающих счастливиц, или утратили контакт с собственными эмоциями, стыдясь неизбежных спадов и ошибочно считая их признаком нездоровья.

На самом деле все сложнее и тоньше. Сама психика, работа мозга и, в частности, эмоциональная сфера не могут быть «мертвой кардиограммой», выдавая исключительно одну позитивную реакцию на все и стабильную, ни от чего не зависящую активность.

И, формируя понятие здоровой психики, стоит, скорее, отметить способность человека справляться с самыми разными обстоятельствами, не уходя в клиническую депрессию и не живя отложенной жизнью (полагая, что только отсутствие проблем и любых других сложностей можно считать полноценным существованием).

Мы похожи на мобильный телефон, если хотите. Бывает стопроцентная зарядка, шустрый серфинг по всем без исключения опциям. Бывает не стопроцентная. Бывает еще более не стопроцентная. Бывает слабая. И бывает – никакая. Пока не подзарядишь.

При этом наш личный низкий уровень может не иметь никаких внешних факторов для спада, но нам все равно будет ни до чего.

И вот это все – нормально. Ненормально считать себя ненормальным, если тебе не всегда хочется веселиться, если не всегда хочется в гости, если не всегда хочется обниматься, если не всегда хочется наряжаться, если не всегда хочется мчаться куда-то, если не всегда хочется всех видеть... Ну, вы поняли, да?

Ненормально беспокоиться по поводу периодического (вот это ключевое слово!) обнаружения в себе самом то ворчливого деда, то ленивой тетки, то саркастичного клоуна, то унылого Пьеро, то равнодушного паука. Это очень правдивые и понятные психике состояния на самом деле. Потому что они естественны и обусловлены природой.

А вот трендовые и активно навязываемые нам ныне большие игры в сильно замотивированных, всегда счастливых, всегда презирающих «зону комфорта», всегда плюющих на любые неприятности, всегда энергичных и позитивных всеобщих любимцев – опасные игры, очень опасные.

Это игры, обслуживающие зрителей и нещадно эксплуатирующие актеров.

Это неотработанные комплексы, в которых человек боится оказаться в чужих глазах просто человеком, а не кем-то особенным.

Это постепенно запускаемые программы разрушения.

Это иллюзия, что можно всегда отыскать лицо с одним зеленым на светофоре.

Отыскать, конечно, можно.

Но это будет сломанный светофор.

\* \* \*

Человек – птичка маленькая. Только думает, что большая. Именно поэтому мы так часто «давимся» своими желаниями, друзья мои... Думаем, что надо много и всего, а на самом деле совсем немного. И чаще всего – совсем не того, за чем гонимся...

Сотни исповедей уходящих людей всех возрастов и самых разных социальных статусов услышала я за свою жизнь, включая большой опыт в паллиативной психологии. Мужчины и женщины, стоя на последнем пороге, почти не говорили о своих достижениях, званиях, счетах

в банке... Уходила куда-то вечная людская попытка не отстать, быть не хуже, приукрасить себя. Оставалось главное, негромкое, из глубины идущее.

Еще бы раз ступить босыми ногами на прохладную вечернюю траву в деревне.

Увидеть бы маму. Ту, позабытую в годы больших побед, когда недосуг было даже лишний раз набрать номер. Не отдариваться бы деньгами, а посидеть рядом, посмотреть в ее глаза, расспросить о многом.

Вернуть бы годы, когда рос ребенок. Остановиться, обнять, наплевав на все воспитание и ругань за оценки. К черту их, из-за которых ни одного живого разговора не случилось почти.

Горячую бы горбушку ржаного хлеба и запить тем самым разливным холодным молоком из трехлитровой банки.

Доехать бы до друга, Кольки – где-то он там, под Курском. Лучше друга не было, а так и не свиделись за последние двадцать лет.

Постоять бы на любимом балконе после заката...

Перечитать бы свои старые книги...

А как хочется чаю с мятой от тети Даши...

Еще бы ночь проспять, положив голову на его плечо...

Так и не дошла зеленое платье, а как хотелось в Крым в нем...

Пес, Тимоха, дворняга бесценная – посидеть бы с ним в саду да выкурить с полпачки...

«Одинокого пастуха» еще хоть раз...

Я смотрела и смотрела в угасающие глаза. Многих держала за слабеющие руки. Часто просто слушала. С кем-то смеялась, с кем-то плакала. Слышала почти все, кроме жалоб о том, что не случилось большого успеха. А от тех, у кого он случился, не слышала о том, что это сделало их счастливыми. Поставили галочку, и ладно.

Жалели о другом.

Что не замечали любви или сами оказывались скупы на нее. Жалели о несказанном. О непрочитанном. Неувиденном. Жалели о простых человеческих радостях. О том, что обидели кого-то. Что не решились на что-то...

Человек – птичка маленькая. И счастлива она только тогда, когда ее душа рада...

\* \* \*

На реке лежало облако. Тяжело и беспомощно, словно упало, не удержавшись на ненадежных небесных качелях. Я смотрела на него из окна спальни все утро. Время шло, а оно лежало... Отойти было невозможно, равно как и помочь ему подняться.

В какой-то момент жизни каждый из нас становится таким облаком. Промерзает настолько, что мороз звенит внутри богемским хрусталем. Вы когда-нибудь отмораживали руки? Помните то странное и пугающее ощущение, когда уходит сигнал? Вернее, ты его отдаешь, пытаешься почувствовать движение в своих собственных пальцах, но они не откликаются.

С психикой так же. Если она взяла больше, чем смогла обработать, то уходит контакт с эмоциями. Так же бывает, когда слишком долгой оказалась невосприимчивость тех, кто только телом близко. Или когда очень страшно признать то, что есть. Или когда случившееся стало травмой.

Мы замерзаем и падаем. Этот момент важно признать. Так возвращается сигнал. После этого момента важно решить, что жизнь не окончена. Так становятся возможными действия.

Пока смотрела в окно, пришло сообщение. Писала подруга, Женька – великий ипохондрик, но в комическом жанре.

«Лиля!!!! Расшифруй мой сон! Мне снится, что я Лобода, выхожу на сцену, открываю рот – и звучит фонограмма Пугачевой! К чему это?»

Бедная Пугачева, подумала я, улыбаясь. Но в ответ набрала капсом: «ПОЙ ВЖИВУЮ!»

А потом добавила: люби живую, работай живую, сдирай коленки в кровь, поднимаясь с колючего льда, но живую, проигрывай живую, радуйся живую, уходи живую отовсюду, где тебе плохо.

*Живи живую.*

Хватит этих мертвых масок успешности, одинаковой мертвой красоты, скопированной мертвой жизни – хватит.

Когда я снова подошла к окну, облака на реке не было. Оно плавно покачивалось все на тех же ненадежных небесных качелях. На земле тоже нет ничего с гарантированной надежностью. Все в один момент может рухнуть, это правда. Но это не повод оказаться мертвыми раньше времени.

\* \* \*

Чем взрослее ты эмоционально, тем меньше у тебя претензий к людям. Да вообще нет их, потому что люди имеют право быть какими угодно – абсолютно! Нам не заткнуть ничьих ртов, не отменить ничьих мнений, не отнять ничьих потребностей. И хорошо, что так, потому что самые большие беды происходят с теми из нас, кто думает иначе и считает, что имеет право быть в чужой жизни главнее ее владельца. Чушь.

Люди таковы, каковы они есть. И мы таковы, каковы есть. И все, что мы можем, – так это влиять на собственные реакции. Не принимать тех слов, которые нас обижают. Не принимать тех установок, которые нам чужды. Не воспринимать тех оценок, которые нам ставят. Не следовать тем указаниям, которые противоречат нашим решениям. Не оставлять на себе тех ярлыков, которые на нас навешивают. Не страдать от той нелюбви, которой наказывают. Не рассчитывать на ту поддержку, которой не дают. Не стучать в те двери, которые не открывают. Не проявлять тех эмоций, которые вымогают. Не вестись на те манипуляции, которыми подчиняют. И так далее.

Пока не приняли – не наше. И пока у нас не взяли – не отдадим. Чем раньше это понимаешь, тем меньше потом проблем в любых отношениях. Без исключений даже для самых близких. Потому что если близкие собираются вить из нас веревки и не собираются искать здоровых путей решения проблем, они становятся далекими. И нам не переступить тех порогов, за которые мы считаем возможным приносить свои уставы.

Мне не нравится вечное детство взрослых людей, в арсенале которых нет ничего, кроме примитивных манипуляций, капризов, обид, подсадов на чувство вины, долгих бойкотов, надутых губ и прочей ерунды, которая хороша лет до девяти, не больше.

А внутренний ребенок, которым так хочется оправдать свое нежелание расти эмоционально, нужен совершенно для иного, друзья мои. И нужен процентов на десять против девятиности взрослого человека. Давайте взрослеть. И давайте хотеть друг от друга в разумных пределах.

\* \* \*

Стильные, красивые, сексуальные, успешные, прокачанные и накачанные. Список современных «оценочных ценностей», которыми мы измеряем свою «стоимость» на рынке жизни, можно продолжить, и нет в нем на самом деле ничего плохого. Есть пустота на месте внутреннего содержимого, которое растворилось во внешних эффектах.

И вот уже мы думаем, что сила духа – это больше про убиться в зале до желаемого рельефа, чем устоять в сложных жизненных обстоятельствах. Что критика – лучший мотиватор, чем принятие. Что демонстрируемая сексуальность – это то же самое, что и естественное

ее наличие. Что для счастливых отношений достаточно быть красивой парой. Что успешность – это только про какой-то крутой бизнес.

Мы неистово вкладываемся в фантики, переживая больше о неизбежности физического увядания, но забывая при этом, что даже ежедневно шлифуемая кожа однажды обвиснет, а вот, например, умение говорить с другим человеком в режиме неиссякаемой доброты никуда не девается до самого конца.

Ценно то, что до самого конца. Что год от года только улучшается, если в это действительно вкладываться. А это способность глубоко понимать, чувствовать, проживать. Это храбрость принимать себя и других в любых изменениях и обстоятельствах. Это умение быть в близости и умение оставаться в ней, перестав метаться в пожизненном поиске варианта получше. Получше есть всегда. Помоложе, покрасивее, поумнее, поуспешнее. Но. Не только получше тех, кого мы готовы обменять без сожалений, но и получше нас самих.

Я часто вижу растерянность на лицах, когда спрашиваю про самые обыкновенные вещи:

– Как вы поддерживаете близкого вам человека?

– Что вы станете делать, если он перестанет быть красивым и успешным, и готовы ли вы к своим подобным метаморфозам?

– Как вы справляетесь с разочарованиями?

– Из чего состоит ваша глубинная жизнь, не имеющая зависимости от внешних обстоятельств?

– Куда вы деваете свои обиды?

– Умеете ли говорить о том, что для вас важно, и умеете ли конфликтовать, не унижая и не получая в ответ такие же унижения?

– Что останется, если у вас отнимут то, что можно отнять?

Эти вопросы выводят к тем мыслительным процессам, которые часто остаются за бортом восприятия у тех из нас, кто одержим лишь чужими оценками и не может решиться ни на что, кроме послушного исполнения социально одобряемого образа жизни, где за нас уже обо всем подумали, вплоть до смысла жизни.

Это прекрасно – быть стильными, красивыми, сексуальными, успешными. Но это прекрасно в *эмоционально живых* людях, которые умело сочетают в себе внешнее и внутреннее, не превращаясь в роботизированных кукол, зависимых от собственной неотражимости.

Внешнее выветривается, как утренний дымок. А полноценная жизнь возможна лишь там, где этот выветрившийся дымок не причина трагедии. Оставайтесь живыми.

\* \* \*

Зима, как кошка, психологически здорова. У этих двух нет никакого желания кому-то понравиться во что бы то ни стало или долго оправдываться за свою несговорчивость: они сами по себе.

Когда становишься по-настоящему взрослым, то всегда распознаешь в себе то зиму, то кошку. Умеешь себя занять, не идешь ни в чьи руки без своего на то желания и не стремишься больше согреть всех из расчета заслужить любовь. Взрослая жизнь честная.

Если кажется, что нет, то все еще впереди или просто страшно взрослеть. Не страшно эксплуатировать детство. Надул губы – купили игрушку. Постоял в углу, зато за тебя все решили. Топаешь ножкой – в центре внимания. Из всего этого или вырастаешь раз и навсегда, или вырастаешь в это намертво, также навсегда.

Сделать выбор и признать его – тоже честность. Честность – воспринимать ту жизнь, что у тебя есть прямо сейчас. Честность – знать, что ты на самом деле хочешь. Честность – быть только с теми, с кем нельзя во лжи, в имитации несуществующего, в большом театре маленькой

личной трагедии, в котором никто никому не нужен и не важен, но на публике все улыбаются и машут.

Я не любитель подводить какие бы то ни было итоги, но с момента наступления честной зрелости полюбила наблюдать свой реальный градус живой жизни. Помню ли то, чем живу? Осознаю ли свои мысли и поступки? Точно ли знаю, по какой дороге и куда двигаюсь? Как мне с другими? Как им со мной? Научилась ли я понимать, что границы – внутри, а не снаружи и что никого нельзя заставить соблюдать их, если я сама бессильна отыскать в себе способность уважать как саму себя, так и всех остальных?

Набралась ли храбрости не назначать врагами и завистниками каждого, кто меня не принял и не полюбил? И научилась ли просто отстраняться, не враждуя, от тех, кого сама не приняла и не полюбила?

Превратилась ли я, по-хорошему, в гордую кошку, отказавшись от собачьей преданности даже тем, кто пинает и держит впроголодь на зависимой цепи? Градус живой жизни может оказаться совсем ничтожным, но это верный признак пробуждения.

\* \* \*

Хорошо, когда нет замерзших, боящихся сказать, стыдящихся своих шрамов, изломов, несовершенств. Хорошо, когда там, где ты живешь, и среди тех, с кем сближаешься, нет оценивающих, отсылающих на доработку, хронически недовольных всем, что ты делаешь. Хорошо, когда нет мучительного страха оказаться плохим за свое несогласие, за свое «нет», за свое настроение, за отсутствие улыбки на лице. Хорошо, когда не надо защищаться ни словом, ни кулаком.

Самая щемящая грусть у меня рядом с теми, кто скован своей никогда не ослабевающей готовностью обороняться и кто скор на удар – любой.

Я начинаю горевать сильно и остро. Я делаю это, потому что знаю, откуда приходит такая готовность и даже бравада, рожденная иллюзией безопасности, которой на самом деле нет. Она приходит из-за того, что вот именно безопасности не случилось, и принятия не случилось, и опыта подлинной близости, и опыта встречного шага, и опыта доверия, и возможности просто расслабиться и перестать постоянно отслеживать чужие реакции на себя.

Безопасность (эмоциональная, физическая, сексуальная), на мой взгляд, – один из самых важных китов нашей жизни, обеспечивающий нам равновесие, возможность быть счастливыми, реализованными, умеющими жить в мире как с самими собой, так и с другими.

Мой многолетний опыт работы с травмой показывает, что качественный выход из нее всегда сопряжен с обретением внутренней безопасности и остановки ранее постоянно работающих механизмов защиты.

Мы здоровы, когда нам трудно бить, очень трудно. И наоборот.

Разоружайтесь, друзья мои. Помните, что если вы бесконечно оттачиваете мастерство боя, то до конца жизни пробудете на войне. Если это то, к чему вы стремились, продолжайте. Если не помните, когда вообще были расслаблены, остановитесь. Пора себя исцелять.

\* \* \*

Если бы меня спросили о том, от чего я отказалась бы, будь у меня возможность все начать сначала, я ответила бы сразу и коротко: *от сравнений*. На любом уровне.

Почти все мои провалы случались именно потому, что я подгоняла себя, влезая раньше времени туда, к чему не была еще готова. Или, наоборот, сдерживала себя искусственно, игнорируя собственные потребности. И случалось все это из-за того лишь, что я предпочитала сравнивать себя с другими. Я боялась жалко отстать или нагло опередить мифических «всех»,

которые, как я потом только поняла, точно так же боялись слышать себя самих и попасть под осуждение толпы.

По меркам ревнивых контролеров чужих судеб, я достаточно поздно встретила своего человека, достаточно поздно пришла к пониманию того, чем действительно хочу заниматься, достаточно поздно распознала только свой ритм жизни, только свой стиль, только свои предпочтения... Но я точно знаю, что все это – только мой выбор.

До этого все тоже было не пусто, но пустота, признаю честно, была заполнена совсем не тем, что я уверенно могу назвать своим осознанным выбором. И да, мне не нравилась та жизнь, в которой я зависела от сравнений, от чужих мнений, от страха куда-то не успеть или от кого-то отличаться.

Мои любимые эпизоды в «Звездных войнах» не имеют к войнам никакого отношения. Мне нравится мирная жизнь, где на территории какого-нибудь города смешиваются самые разные персонажи – непонятных рас, форм, типов, великаны и крошки, круглые и квадратные, громкие и тихие. И всем есть место, и никому ни до кого никакого дела.

Это моя мечта. Чтобы всем было место. Чтобы судили мы друг о друге не по внешности, национальности, гендерной идентичности, а исключительно по тому, *какие мы люди*.

Как проявляем себя, как уважаем друг друга, как реализуемся, как нам взаимно нет никакого дела до того, что мы разные, и это не заставляет нас враждовать, воевать или пытаться отрабатывать свои амбиции на чужом фоне.

Не сравнивайте себя ни с кем. И ни за что не оправдывайтесь за свое счастье. Мы живем совсем немного. Так пусть эта жизнь перестанет быть для нас невыносимой, страшной, лишеной безопасности. Давайте дадим себе шансы на все, чего нам по-настоящему хочется.

Даже если не выйдет, мы будем знать, что хотя бы попытались, как Макмерфи в «Кукушкином гнезде».

Мы не лучше и не хуже друг друга в своих отличиях. Мы просто разные.

Но мы все достойны счастья.

\* \* \*

Где-то глубоко внутри словно птичка живет. Птичка, не привязанная совсем к обыкновенной человеческой неповоротливости, к страху покинуть несчастливые острова бестолковой своей жизни, к бесконечному опустошающему смирению, к неуютной скукоженности под оценивающими хищными глазами.

Мы ведь все это проходили и проходим раз за разом. Даже те, кто сочинил себя на внешнем уровне в сияющем нимбе непрерывной радости, удачи и везения. Они – особенно, иначе откуда бы взялась такая настойчивая потребность доказывать свое счастье, до которого никому в действительности никакого дела.

Птичка легка. Она расправляет свои крепкие маленькие крылья и летит на свободу. Всегда на свободу. От рутины, от суеты, от выедающих людей, от кандалов по имени *Надо*.

Она видит солнце, она верит снегу, она рада утру.

Птичка не в клетке. В клетке мы – сами ее придумали. Потому что страшно жить так, как хочется. Когда живешь как все, спросу меньше и есть на кого переложить: все же так, нам же так сказали, от нас же этого хотят. А кто хочет? Быть может, только тот же страх, от которого так резво сбегает птичка и так медленно – мы?

Быть может, рискнуть? Быть может, научиться разочаровывать всех, кто думает, что нам нужны их оценки? Быть может, перестать надеяться, что мы когда-нибудь увидим открытые лица тех, кто всю жизнь простоял к нам спиной? Быть может, догадаться наконец, что любовь всегда имеет теплый ответ, а не холодное безмолвие? Быть может, стоит обрести свободу не только в спасительной придуманной птичке, а в себе самих?

Что-то щемит внутри. Наверное, боль, у которой лучше всех получается напомнить, что ты живой. А это хорошо.

\* \* \*

Есть такое выражение – собрать себя по кусочкам. Оно образное и привычное уху... но слышать ведь всегда проще, чем сделать, не правда ли? Знать бы еще, где эти кусочки и как сложить их в ту мозаику, которая окажется хоть сколько-то гармоничной.

Пройдя свои горькие дороги и годами держа за руки тех, кто еще не преодолел их, я знаю много оттенков эмоциональной боли и знаю, что начинать стоит с ее признания. Да, боль приходит совсем не для того, чтобы скромно постоять в углу, пока ее заметят, и не для того, чтобы дать на себя наплевать. Ни у кого еще не вышло переиграть ее, равно как и проигнорировать.

Боль – очень честный собеседник, и приходит она громко. Ее задача – сделать очевидным то, что мы пытались сделать невидимым.

Если что-то идет не так, но мы трусливо убеждаем себя в обратном, то это верный признак, что жить скоро станет очень больно. Боль забирает у нас интерес ко всему, что раньше стабильно его вызывало. Боль будет отравлять собой каждое наше движение, решение, поступок. Боль или слепит из нас сплошные сгустки раздражения, агрессии, нетерпимости, или, наоборот, заморозит до полного отключения от живых реакций. Боль превратит нас в плохих друзей, детей, родителей, любимых. Боль отвратит нас от себя самих, и в ее острые приходы не окажется у нас злее врагов, чем наши внутренние критики, скандалисты, докучливые ворчуны.

Что с ней делать? Говорить, расшифровывать ее тайные знаки, вскрывать тугие нарывы своей отложенной памяти, с треском сдирать обои в темных комнатах своего страха. Искать начало. И все это на почти материнской любви к себе – на безусловной то есть. Не винить себя. Не презирать. Не окатывать липким стыдом. Не предъявлять себе с видом бездушного обвинителя.

Боль пришла не для того, чтобы добить, а для того, чтобы помочь выбраться. Ее придется впустить и прожить с ней какое-то время – до тех пор, пока она не убедится, что мы действительно готовы. Если готовы на возвращение к себе подлинным – исчезнет. Если нет – останется, чтобы продолжить свое саднящее дело.

Какие вы сейчас? И где находится ваша сигнальная боль?

\* \* \*

Сейчас, когда информация доступна, уже не отыщешь почти тех, кто не прочел что-то хотя бы из популярной психологии и не попытался применить новые знания в реальной жизни. И это хорошо.

На парной и семейной терапии я все реже встречаю насильно доставленных и в ум не берущих, зачем они здесь. Раскрученных блогеров цитируют. В цене утопанный постулат «никто никому ничего не должен». Все в курсе про личные границы. Снова хорошо.

Что плохо? Плохо, что многим никак не удастся понять такую простую вещь: только низкопробный суррогат психологии дает людям иллюзорный набор отмычек друг от друга, которыми они могут незаметно ковыряться в психике того, кого сами выбрали, и «сбрасывать заводские настройки», чтобы загрузить удобными для использования опциями.

Да, самым популярным запросом, несмотря на массовую продвинутость, остается пусть и припудренный у многих, но очевидный запрос на влияние, управление, подчинение. Все тот же битый-перебитый «как заставить...».

Быть может, оттого и кажутся притягательными маркетинговые заманухи: «как заставить дарить дорогие подарки», «как заставить хранить верность», «как незаметно заставить делать то, что ты хочешь»...

А это такой же абсурд, как и услышанная мною однажды реклама тренинга с главным слоганом «*Как добиться мира в семье?*» Вообще-то первое автоматически исключает второе. Вот здесь, на мой взгляд, зарыта главная собака провала многих отношений: *все лучшее мы пытаемся именно выбить или получить манипуляциями.*

Прямо ментальность у нас такая: ни о чем не говорить прямо, а дотерпеть до упора и потом рвануть на полную катушку.

Почти ни одного утвердительного ответа не получила я на вопрос о том, случались ли до захода в совместное плавание по-настоящему конкретные и взрослые разговоры о том, кто и как представляет себе совместную жизнь? Максимум, о чем помечталось между поцелуями, так это о марке автомобиля, о дизайне квартиры и о графике путешествий.

И ничтожно мало честных прямых диалогов о предстоящей родительской истории, о быте, о предпочтениях, о праве на личную территорию, о доверии, о способах решать проблемы.

Легко и красиво кидаться фразами о том, что никто никому ничего не должен, но очень трудно, например, живя в одной связке, продолжать так думать, когда ипотека душит, денег катастрофически не хватает, дети показывают не только «цветочную» свою сторону, отдыха не было сто лет, раздражение растет, ссоры вспыхивают, как спички, секс почти умер.

И дело ведь не в «долгах» совсем, а в простом подтверждении того, есть ли мы друг у друга *вот в таких* обстоятельствах. Понимаем ли друг друга, слышим ли, пытаемся ли вместе делать что-то с неизбежными землетрясениями?

Не спешите доказывать миру, которому плевать, что вы не хуже других, добежав до ближайшего загса. Не спешите верить, что тот, с кем вы пару месяцев удачно покувыркались в постели, и есть человек, с которым вы еще удачнее покувыркаетесь во всех штормах жизни несколько десятков лет подряд. Не спешите думать, что вы знаете человека, только потому, что с ним прикольно, и вы знаете, в какие игры он играет. Не спешите принимать за любовь обыкновенное утешение эмоционального и сексуального голода. Голод – плохой подсказчик, потому что, когда мы голодны, мы едим без разбора.

Чтобы не пришлось *заставлять*, дайте себе шанс *узнать*, кого же вы все-таки выбрали. Говорите. Много, часто и честно. Не врите себе, если ваши наблюдения уже дали вам понять, что едва ли в человеке есть готовность разделять с вами не только праздники жизни. Не утешайте себя мыслью, что кто-то из вас изменится, если и сейчас уже почти нет точек соприкосновения, общих целей, схожести взглядов. Помните, что главное условие современных отношений – это их *прозрачность*.

Нет запретных тем, нет стыдных тем, нет неуместных тем. Там, где темно, там ничего не видно. Отношения – это не гарантия счастья и не обязательная галочка в списке социальных стереотипов. Так что если только для этого они вам и нужны, то они вам не нужны, поверьте.

Но едва ли есть что-то более прекрасное в этой жизни, чем состоявшаяся близость между самыми обыкновенными людьми, которые ничего не хотели друг у друга выбивать, а хотели создать только им принадлежащий мир.

Создавайте его, узнавая, уважая, принимая. Других способов все равно нет.

\* \* \*

Иногда тебя замораживает заживо. То есть ты не ждал и не готовился к тому, что придут холода, а они вдруг пришли. И тебе сначала было пронзительно больно, а потом стало никак. Ты перестал чувствовать. Ты даже не особо изменился для окружающих – потому что процесс-то

глубоко внутренний. Ты жив для многих, но мертв для себя. Разучился распознавать главное. Ходишь, а ледышки бряцают лишь тебе понятным звуком. Вот только его ты и слышишь.

Я тоже слышу его. И тоже понимаю. Безошибочно определяю, даже сидя спиной. Работа у меня такая – определять бряцанье ледышек близко и на расстоянии. И знать о них все: сроки давности, секреты «быстрой заморозки», качество льда. И способы реанимации.

Поэтому скажу только одно – ты жив, даже если свой пульс не слышишь за непрерывным бряцаньем.

Заморозка – это простой способ твоей психики снять нестерпимую боль, и она действительно нужна на какое-то время. Пока идет операция по удалению источника боли.

Плохая новость – без операции не обойтись.

Психологическая хирургия, как и традиционная, нужна тогда, когда по-другому нельзя.

То есть ты или до нее дотянул, думая, что само пройдет, – закидывался анальгином иллюзий, аспирином долгого терпения, втирал китайские пахучие мази забвения, которые пощипывали слегка, заглушая основную боль, – и казалось, что жить можно.

А нельзя было.

Терпеть было нельзя.

Или все случилось так быстро, что ты и сам ничего не понял. Просто рвануло – а тут уж «на стол» экстренно, ничего не попишешь.

Не бойся операции.

Не имеет смысла бояться того, что неизбежно и что дает тебе шанс на полноценную жизнь.

Бойся жить замороженным.

Бойся так никогда и не оттаять. Потому что такое тоже случается. И я вижу, увы, иногда тех, кто уже ничем не бряцает, а просто перешел в режим вечной мерзлоты.

Не надо мерзлоты.

Пока ты жив, не надо.

Поэтому сражайся за себя. Не радуй тех, кому ты выгоден замороженным.

Лед сойдет, а ты останешься.

Да, немного не таким, как прежде. Но, быть может, и не надо больше быть таким, как прежде, если такого, как прежде, тебя смогли превратить в ледышку?

Ты станешь собой, настоящим.

Не спешим всем угодить. Не стоящим годами на цыпочках ради минутного одобрения. Не приносящим себя в никому не нужную жертву.

Ты станешь собой – потому что был кем угодно, но только не им.

Ты станешь собой и никому больше не позволишь держать тебя на морозе.

Верь в это. Даже если пока заморожен.

\* \* \*

Да, конечно, полной неуязвимости не существует. Но существует осознанная отстраненность от всего, в чем мы не хотим принимать участия. Мы имеем на это право, каждый.

Мы имеем право никогда не разворачиваться в сторону не близких нашей душе людей. Даже если они пришли не со злом, но нам нечем ответить на их дары...

Мы имеем право оставить доставщикам любых эмоциональных помоев как их хронический груз, так и их тщеславную уверенность, будто они способны хоть как-то помешать нам или повлиять на нас.

Мы имеем право не обслуживать ничьи ожидания и разочаровывать всех, кто отчего-то решил, что наша жизнь должна обязательно соответствовать их представлениям о ней.

Нам не придется бесконечно защищаться или бесконечно оправдываться, если мы возьмем в привычку оставаться восприимчивыми только к тому, что нам действительно интересно, что совпадает с нашими ценностями, что находит отклик в наших мыслях.

Стоять спиной, если поворачиваться нет никакого желания, – нормально. При единственном условии – *ничего не брать у тех, кто видит только нашу спину*. Ни плохого, ни хорошего. Нельзя паразитировать на чувствах, на которые у нас нет ответа. И нельзя превратить себя в территорию для паразитирования других. Вернее, можно, конечно. Но полноценная жизнь станет расплатой за это решение...

Беспощадность к себе неизменно порождает и беспощадность к окружающим. Бережность работает по тому же принципу.

\* \* \*

Заметила, что многих из нас очень сильно пугает, а то и выводит из себя фраза о том, что стоит жить так, как хочется. И коллеге Лабковскому за нее прилетает по сей день. Почему? Потому что *очень страшно*.

Да, друзья мои, нам настолько страшно начать даже думать о том, чего же мы хотим на самом деле, что значительно легче оказывается обесценить услышанное или демонизировать его значение до ужасной вседозволенности, в которой понятие *хочу* мгновенно приравнивается к вероломным предательствам, безответственности, нежеланию помогать больным родителям, воспитывать детей, хранить верность... Столько всего получается напридумывать у иных в знак протеста своему внутреннему страху, что все остальные автоматически начинают стыдиться даже вслух произнести «еретические» слова о своих желаниях.

И не замечают «демонизаторы», что сами себя бьют своим же оружием, потому как выходит, что всего того, чем они так гордятся, – не уходят из семьи, рожают и воспитывают детей, помогают больным родителям и прочее – они на самом деле не хотят, а просто тягостно тянут лямку в страхе всеобщего осуждения.

И вся их жизнь замешана не на осознанном выборе, который как раз и начинается с большого и честного мыслительного процесса о том, чего мы хотим и чего не хотим, а на слепом выполнении социально одобряемого списка обязательных пунктов среднестатистической жизни.

Женились, потому что годы подошли. Родили, потому что все так делают. Родителей навещают, потому что так положено. Снаружи не прикопаешься – живут чинно и правильно. Но вот что внутри? Не оттого ли столько агрессии на чье-то чужое «хочу и буду»?

Ведь можно жить совсем по-другому, разумно подойдя к этому самому «хочу». Если, например, *хотеть* иметь счастливую семью, то захочется и как следует узнать, с кем именно, и здорово вложиться в создание здоровых, честных, взаимных отношений. Если *хотеть* ребенка, то захочется стать по-настоящему хорошими родителями. Если *хотеть* не по обязанности поддерживать пожилых родителей, то захочется разглядеть в них интересных людей, а не только штатных нянек внукам.

А вот если не хотеть, но бояться, что будет «хуже, чем у людей», то и получится абы как. Не важно с кем, не важно как, не важно где, не важно почему – сляпали, и ладно.

Все лучшее, на что мы вообще способны, начинается и держится именно на *хочу*, а не на жестком *надо*.

Жизнь и без нас накидает нам кучу необратимостей, наплевав на все наши желания и предпочтения. Так что же будет, если мы еще и сами добровольно закуем себя в кандалы? Жить так, как хочется, – это не посягать на чужую свободу, не бросать в беде, не охаметь и не обнаглеть. Это иметь ответственность за свой выбор и получать от него удовольствие, а не пожизненно сжатые зубы бесконечного терпения.

Скажите, вот вам что больше понравится: когда вам хранят верность, потому что хотят этого, находясь с вами в любви, ласке и доверии, или когда не изменяют только потому, что проблем потом не оберешься, застыдят, замордуют и житья не дадут?

Вот так и со всем остальным. Хочу – это про ответственность и здоровую психику. Надо – про «зачем мне думать, если уже за меня все продумали?» и страх отвечать за свой выбор.

Наденьте удобную обувь, выберите в какое-нибудь тихое место, походите часок-другой и хорошо подумайте о том, много ли *хочу* есть в вашей сегодняшней жизни?..

\* \* \*

Как же мало на самом деле тех, с кем можно пережить зиму. И как много тех, кто приходит в нашу жизнь лишь для веселого лета. Пробежать босиком по манящей летней росе – легко и приятно. Потому что лето – это расцвет. Яркие мечты, юное тело, большие возможности. Беззаботность, отсутствие саднящих ран, сладкий вкус любого блюда жизни. И силы, силы, силы – бесконечные силы своротить горы.

Когда ты в лете, тебя легко любить. И тебе легко. Потому что все прекрасны, необременительны, здоровы по всем линиям и изгибам.

А вот в зиме ты другой. Тебя может сковать намертво. И твоя жизнь может покрыться тяжелой ледяной коркой. Ты можешь быть нещадно измордован тем, что, как говорят, дается для опыта. Только ну его, этот опыт, в котором по тебе проехали танком и раскатали под асфальт. Что тебе с ним делать? Куда применить? Кому рассказать о том, что ты стал «Великим Получателем Дерьмового Опыта», орден которого лучше никому не показывать?

И чаще всего ты оказываешься один в своей зиме. Потому что «летние» люди боятся «зимних». Их сдувает напрочь первым студеным ветром. Их отталкивает твоя надломленность. Они кривят губы от изломов твоих морщин, от утратившего юность тела, от пропавшей готовности подорваться за минуту для нового карнавала, от истлевшего интереса к громким драмам. Их пугает твоя тишина и твоя потребность именно в ней.

И они бегут. Бегут даже те, что и сами трачены зимой, но боятся ее и думают, что если пристроятся к тем, кто еще полон лета, то и им перепадет утренней росы юности.

И пусть бегут. Значит, так им надо. Потому что в занесенной снегом избушке судьбы остаются лишь те, что на «ты» с зимой. Остаются самые верные. Не по долгу остаются. По способности любить человека в его зиме и не стесняться показать ему свою.

Я никогда не любила лета. Потому что всех бесценных людей своей жизни встретила в зиме, их зиме. И собственной тоже. И я точно знаю, что не видевшим зимы или страшащимся ее никогда не пережить тех морозов, на которые она способна.

\* \* \*

Семья – прекрасна, если это и правда семья, а не энное количество людей, ночующих в одном месте по непонятым причинам.

Ну, как непонятым... Причина – страх, причина – так надо, причина – мы ж родня, причина – деваться некуда, причина – инфантильность и невзятие ответственности, причина – что люди скажут... Понятно все, но одновременно понятно, что это не имеет к семье никакого отношения.

Семья – это всегда о честности и всегда о людях, которым не надо объяснять, для чего нужна честность. Для того, что если врать на самой близкой территории, то снять латы будет невозможно и на ней. А в латах – не жизнь – война, на которой все несчастны.

Семья – это о людях, для которых верность – не смешной пережиток такой давно вышедшей из моды нравственности и не натужное обуздание своих инстинктов, а все та же честность, без которой семья не имеет смысла.

Семья – это о людях, которые могут конфликтовать, могут ссориться, могут заходить в кризис, но не могут унижать друг друга... совсем не могут. Не могут применять насилие, ни эмоциональное, ни физическое. Не могут сознательно и системно причинять друг другу боль. Не могут жестоко высмеивать слабости и недостатки. Не могут предавать.

Не потому что это просто плохо, а потому что снова – нечестно.

Семья исчезает там, где все это в наличии. Исчезает, даже если люди продолжают жить вместе.

На мой взгляд, именно честность, как потребность и как основа любого человеческого взаимодействия, является признаком по-настоящему взрослых и по-настоящему развитых людей.

Долгие годы практики давно убедили меня в том, что все самое мерзкое и невыносимое между людьми происходит именно тогда, когда они не способны быть честными друг с другом.

Когда не могут сказать о том, что их действительно мучает.

Когда им стыдно озвучивать свои желания.

Когда они соглашаются снаружи с тем, с чем не согласны внутри.

Когда они любят слова о том, что правда никому не нужна, только потому, что панически боятся ее обнаружить и признать.

Когда они понимают близость только как механический супружеский долг, а не как возможность быть честными с любимыми людьми.

Когда предать им легче, чем поговорить, выяснить, исправить.

Штатное оправдание почти каждой измены на парной и семейной терапии: «Меня давно все не устраивало... меня не понимали... мне давали не то, чего мне хотелось... со мной вели себя не так, как меня бы устроило... все лежало на моих плечах». Но на вопрос, пытались ли они откровенно и по факту говорить с избранником о проблемах и решить их, ответом служило или протяжное «нет», или додумывание про бесполезность таких разговоров.

Честность.

Семья способна восстанавливать нас после самых больших потрясений, если нам честно хочется в ней быть, возвращаться в нее отовсюду и обмениваться всем, что у нас есть.

И да, иногда семья, в которой, например, только ты и твоя собака, оказывается семьей больше, чем целая гвардия едва терпящих друг друга людей, которая не может честно этого признать.

\* \* \*

Пробирает иногда колючий ветер, насмешливо внушающий в продрогшее ухо, что вот всё здесь не для тебя, а для каких-то избранных идеальных людей, точно знающих, как жить правильно и красиво. У которых все и сразу получается. И которые знают себя только в счастье. А ты, ну, обыкновенный ты.

Разный, стало быть. С саднящими часто ранами, с видимыми и невидимыми шрамами, с просыпающимися внутри вулканами. И ты никогда в себе не уверен. И редко когда себе нравишься. И срываешься по мелочам то тут, то там. И нет у тебя волшебного неувядания – есть усталость, морщинки у глаз и еще много чего предательского.

А история твоих побед не такова совсем, чтобы хвастать ею громко и нахально, как советуют теперь даже с теми победами, которые придумали для создания имиджа успешных и состоявшихся.

Победы. Ты не любишь это слово, потому что оно незримо соседствует с войной, у которой и победивший – это все равно пострадавший, вывернувшийся наизнанку, расплатившийся за свою победу.

Поэтому не нужны тебе никакие победы. Тебе нужно не искать в чужих глазах разрешения на то, что ты из страха только приписываешь мифическим идеальным людям, достойным вещей, которых ты лишаешь себя добровольно.

Разреши себе сам. Свою простую человеческую жизнь, в которой не надо оправдываться, что ты осмеливаешься любить, делать что-то для себя важное, менять истлевшее. Жизнь, в которой ты принят в своей чудесной неидеальности – сначала самим собой, а потом и другими. Поменять местами не получится. Жаль, что эта правда не была очевидной сразу.

Жизнь, где не бывает всегда красиво и всегда правильно, но она не тускнеет от этого, а ты не становишься хуже.

Жизнь, наполненная тобой, как комната, в которой ты впервые отважился сделать все так, как нравится тебе, а не как тебе настоятельно рекомендуют.

Жизнь, у которой меняются декорации, но в которой ты никем не унижен и ничего не терпишь, сжавшись в комок.

Если и вас пробирает иногда колючий ветер сомнений, друзья мои, то не бойтесь его. Не спешите себя завиноватить. В вас все уже есть. Все, что вам нужно.

Смело отсылайте каждого, кто пришел продать вам ключи от вашего счастья, потому что счастье не продается. Оно появляется внутри. Как маленькая луковица в стакане с водой обязательно откликнется зелеными стрелами надежды на те добрые руки, что дали ей шанс...

Дайте себе шанс. Дайте себе очень много шансов на все, чего вы хотите. Вам не надо для этого меняться или становиться лучшей версией себя. Вам надо твердо знать, что вы – это вы, и другого такого человека больше нет. А значит, ни у кого нет рецептов для вашей жизни. Только у вас самих. Шаг за шагом, останавливаясь и продолжая. Шаг за шагом, только в своем ритме. Шаг за шагом туда, куда надо именно вам.

\* \* \*

Никого не беспокоили бы сильно люди, хронически не умеющие испытывать даже простейших удовольствий или аскетично отказывающиеся от них, если бы не одно *но*. Им почти всегда удается отменно «вмазать» своим близким, а то и далеким за это свое неумение или нежелание.

## **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.