

УДК 821.161.1-3
ББК 84(2Рос=Рус)6-44
К43

Кириянова, Анна.
К43 Ведерко мороженого и другие истории о подлинном счастье / Анна Кириянова. — Москва : Эксмо, 2019. — 416 с. — (Вкус мяты. Душевные книги для добрых людей).

ISBN 978-5-04-099782-4

Все мы живем сердцем и, когда трудно, очень нуждаемся в душевном слове, подсказке и мудром совете. Мы звоним близким, идем к лучшим друзьям или ищем ответы в любимой книге. Истории, которые пишет Анна Кириянова, уже вдохновили тысячи людей. Ее небольшие пронзительные тексты — разрешение вечных вопросов о том, что же такое добро, любовь, справедливость и красота.

УДК 821.161.1-3
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

ISBN 978-5-04-099782-4

© Кириянова А.В., текст, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

«И что, этот листок с каракулями

принесет желаемое?» — это про список целей так спросили и помахали им в воздухе шутливо. Нет, конечно. Уже не принесет. «И что, этот бородатый старик в красном халате принесет подарки?» — конечно нет. Можете быть спокойны — не принесет. «И что, этот кретин на мне наконец-то женится?» Нет. Этот кретин не такой уж кретин; не женится. А урод-начальник не повысит в должности. Он же урод. «Все опять будет как всегда!» Точно. Потому что человек все заранее изругал и обесценил — даже собственные желания. Нужен настрой. Нужны вера в доброе и надежда на лучшее. И благодарность за то, что мы уже получили. И готовность к чудесам и радости, доверие к жизни и к людям. Чтобы случалось хорошее, надо приложить усилие и довериться чуду. Ощутить радость жизни. И не говорить саркастично обо всем, заранее все обесценивая и унижая. Некоторые вещи происходят сначала в душе, потом в уме, а потом наяву, если верить и ждать. И с уважением относиться к себе и к жизни. Подарков хватит на всех. Здоровья, счастья, любви — ведь они неисчерпаемы, не так ли? Нужно просто попросить иногда по-человечески. И поблагодарить по-человечески за то, что мы уже получили...

Новогоднее настроение

у всех! Нет, не у всех. Многие люди что-то свое переживают. И нет новогоднего настроения у них, как у одной женщины, от которой муж ушел. Он пообещал любимой женщине принять решение и уйти от нелюбимой жены. И ушел. Сдержал слово. Какое тут настроение? Но были двое детей, мальчик четырех лет и шестилетняя дочка. И брошенная женщина все равно накрыла стол. Денег мало было, но она накрыла стол хорошо. И развесила всякую мишуру, гирлянды, а под елку положила подарки. Она плохо соображала от горя, но скрыла слезы и боль. И детям объяснила про командировку папы. И рассказывала смешное, проводила конкурс, водила с детьми маленький хоровод. Подарки подарила. Кричала: «Елочка, зажгись!» Уложила детей спать и зарыдала. Хотела выпить, но не сумела открыть шампанское. Обычно муж открывал. И так сидела и плакала горько. Такой был грустный праздник. Прошло несколько лет. Жизнь наладилась. Она вышла замуж за хорошего человека. Все плохое забылось. А хорошее — не забылось. Выросшие дети до сих пор вспоминают тот счастливый и радостный праздник. Он им запомнился счастливым и радостным. Вот такой секрет — даже если нет настроения и тяжело на душе, надо помнить — другие ни в чем не виноваты. Пусть у них будет хороший праздник — праздников так мало хороших! А мы постарайся по мере сил. Постарайся никому не испортить настроение. И приложим усилия. И накроем стол все равно, пусть и скромно. Так уж положено. Терпеливые получают потом награду, а умение радоваться за других — это дар свыше. Ни к чему транслировать грусть; от этого всем плохо. Завтра жизнь продолжится. Пусть останутся добрые воспоминания. Плохое забывается, а хорошее — никогда.

Нелюбовь —

это когда нельзя мешать. Разговаривать, смеяться или лезть с объятиями. Нельзя рассказывать о своих переживаниях — это глупости, а не переживания. Нельзя что-то просить — надо понимать, что сейчас трудное положение. И вообще, зачем тебе это? Нельзя рассчитывать на помощь, взрослые люди должны самостоятельно справляться. Даже если им пять лет. Это уже солидный возраст. А если тридцать пять — это вообще старость. И нечего так наряжаться в таком почтенном возрасте. Нелюбовь — когда не ругают особо, но и не хвалят. Не замечают. Когда неудобно есть при близком человеке — он может сказать, что ты много ешь. А приготовленную тобой еду человек съест и ничего не скажет. И не заметит усилий, когда приберешься и цветочки в вазочку поставишь. Нелюбовь — когда ничего нельзя. Когда раздражаешь, мешаешь, лезешь, несешь чушь, выносишь мозг, сиди смирно в уголке и жди, когда тебя поведут гулять. И не скули, не ной, не реви — смирно сиди и жди. Когда не заступаются и говорят: сам виноват! — это нелюбовь. Когда ничего не дарят — нелюбовь. Когда жалко денег на тебя — это нелюбовь. Это не ненависть. Это иногда еще хуже, потому что ненавидят за что-то, из зависти, например. И можно уйти или сдачи дать. А не любят — просто так. Хотя говорят: «Да люблю я тебя, только отвяжись, опять ты за свое!» Вот это и есть — нелюбовь. И от нее умирают. Особенно старики, дети и собаки. И взрослые люди, которые беззащитны и чувствительны. Нелюбовь делает человека робким, неуклюжим, зажатым и некрасивым; он боится все испортить, помешать, раздражить... Тут ничего не поделаешь; если есть силы — надо уходить хоть с узелком на палочке. Или хотя бы ясно понять — это нелюбовь. Не любовь.

У неудачника громадное самомнение.

И огромная самооценка. Он умышленно не вступает в борьбу и не защищает место под солнцем — ведь можно потерпеть поражение! Лучше не пытаться. Тогда можно вечно считать себя недооцененным, талантливым, великим и валить все на злую судьбу. «Если бы мне дали возможности, тогда»... — так удобнее и легче жить. И неудачник втайне считает себя уникальным и исключительным. Поэтому ему все должны. И нечего удивляться, что вы протянули неудачнику руку помощи, а он ответил потом черной неблагодарностью. Неудачник заранее ненавидит «удачника», завидует ему — все свои преимущества удачник получил незаслуженно. Ему просто повезло. И при первой возможности неудачник, которого вы тащили на себе, жестоко вам отомстит. Очень часто неудачник пьет — это еще один способ избежать ответственности. И отомстить удачникам. Неудачник нечестен — он считает, что имеет полное право пользоваться чужим ресурсом, ресурсом удачника. Ведь удачник все просто получил в подарок, а делиться не спешит! Надо «обожрать буржуя», присвоить все, что можно. И никаких угрызений совести неудачник не испытывает — он берет то, что должно принадлежать ему. Ну, и энергию потребляет, конечно, чужую. И специально ноет и жалуется, чтобы побольше съесть. А тайком улыбается. Стоит предложить ему взяться за работу, он рассердится. Или просто найдет сотню причин, чтобы не работать, не платить, не менять свою выгодную позицию... Есть люди, которые попали в трудный период. И переживают серьезные проблемы. И они гребут изо

Ведерко мороженого

всех сил, помогая другим себе помочь — хотя это странно звучит. А неудачник будет топить вас и ваш бизнес; как паразит, который внедрился в организм. Неудачник — это сознательная позиция, социальная роль. На самом деле это завистливые люди с манией величия, неблагодарные и токсичные. И переделать неудачника невозможно, так уж он устроен. А временные неудачи — это просто период. Который можно пережить, пройти, преодолеть.

Фрейд был мудрый очень.

Но вот предлагал такой способ разрешения конфликта. Приводил такой пример, когда писал о подавленных желаниях и комплексах. Дескать, если пьяный грубиян на лекции начнет кричать и хамить, бесполезно его выставлять за двери. Он еще больше озлится. И будет ломиться в дверь, мешать читать лекцию, ругаться... Надо с ним по-хорошему договориться, чтобы он не мешал и сидел смирно. По-доброму. Это, знаете ли, плохая стратегия. Грубиян вряд ли долго молча просидит. Это я точно знаю. Гораздо лучше есть способ. Пусть пара крепких ребят из слушателей помогут доктору и выпихают хулигана на улицу. Возьмут и выведут. Или можно полицию позвать, тоже хорошо помогает от хулиганов. Иначе вместо лекции и доброго общения придется угаривать распоясавшегося хама, и только с ним и общаться. А все будут терпеливо ждать и недоумевать — зачем, собственно, они пришли. Вот так надо поступать с грубиянами — блокировать. Очень помогает. И с плохими мыслями, мрачными воспоминаниями, страхами и злыми влияниями так надо поступать. Взять за шиворот и спустить с лестницы. Или благонаравно передать в руки полиции. Договариваться толку нет. Фрейд это понял, когда фашисты пришли к власти. Все плохое надо прогнать и приказать больше не возвращаться. Сказать: «Иди прочь и не возвращайся!», и дать хороший толчок в спину. Гнать плохие мысли, страхи, тревоги — вот что надо иногда делать. И гнать злых грубиянов, а не

Ведерко мороженого

договариваться с ними, поправляя пенсне. И дальше говорить о хорошем, о добром, о целительном — для хороших и добрых людей. И дальше стремиться к добру, здоровью, счастью и долгой жизни, как в детстве писали на поздравительных открытках. Правильно писали. Вот это пусть с нами и остается!

Он был молодым.

И ему непросто было. Ездил в «горячие точки». Служил честно. Его пытались оклеветать — он боролся. Отстаивал свою честь. Его заставляли пойти на попятную, а он стоял на своем. Он старался обеспечить семью — жалованье маленькое было и не хватало денег. Заботился о детях. Чинил старенькую машину. И преодолевал трудности. Он так стремился достичь, заслужить, добиться — такой это был целеустремленный человек. Советовался. И советы использовал. Много лет прошло, много воды утекло. Он стал седым. Он получил высокий чин — заслуженно. И высокую должность. И много наград за отвагу, мужество, за достижения. Его пытаются оклеветать — враги теперь куда крупнее и сильнее. Он отстаивает свою честь. Его пытаются заставить пойти на попятную, а он стоит на своем. Он обеспечивает большую семью. Очень большую. Теперь дети создали свои семьи, внуки родились, родители его стали дряхлыми — много людей в семье, много домочадцев. И жертвует на благотворительность очень щедро. Денег немного не хватает все же; их всегда не хватает. И чинит свою мощную и дорогую машину — ее не так просто починить, как старенький «Москвич». Расходы стали куда больше. Враги — крупнее и сильнее. А интриги — опаснее. И сил для борьбы надо еще больше. И он мне сказал: «Это как в компьютерной игре. Если прошел уровень — следующий будет еще сложнее. Враги опаснее. Дороги запутаннее. Расходов больше, а времени — меньше! Легче, оказывается, не становится. Стано-

Ведерко мороженого

вится труднее, сложнее!» Так и есть. Но и награда больше. И призы лучше. И трофеи богаче. А главное — жизнь интересна. И хочется побеждать. А значит, хочется жить. И то, что пройдено и пережито, даже плохое, — это хорошая тренировка и отличный урок. Это потом понимаешь. Когда перейдешь на новый уровень.

Ребенок так себя ведет,

потому что родители так себя ведут. Но это скрытое, тайное поведение; взрослые умеют замаскироваться. Но стратегии те же самые внутри. Мальчик бешено топает ножками, ревет басом и кулачки сжимает, если что-то «не по его нраву»? А папа мальчика ногами не топает. Но испытывает дикий гнев на работе и дома. И заревел бы басом от ярости, но кора мозга уже сформирована и запреты усвоены. Однако внутри в неприятной ситуации — именно такой беснующийся мальчик. А сынок это видит, чувствует и воспроизводит отлично! Девочка ноет и жалуется? Постоянно ее кто-то обижает или расстраивает? Горошина под периной, например? Это внутри у мамы — точно такая девочка-плакса. Все ищет причину для жалоб и нытья. И визгливо плачет, требуя внимания и сочувствия. Ребенок всем делится, всех жалеет, готов последнее отдать? Значит, и родитель такой же. Просто жизнь научила скрывать излишнюю доброту. А другой ребенок норовит ударить побольнее лопаткой — папа его тоже с удовольствием бы всех лопатой бил. Но нельзя! А ребенку — можно. Он еще маленький. И не умеет маскировать свои стратегии. И лучше всего начать изменения с себя. Признать, что ребенок воспроизводит наши модели поведения и эмоциональные реакции, как бы мы их ни скрывали. Даже от себя самого. Дети отлично все чувствуют. И реагируют не на поучительные слова, а на наши личные модели и стратегии. И так явно их воспроизводят... Стоит понять свои реакции и немного поработать с ними — и у ребенка поведение улучшится. Но так непросто начинать с себя...

Один богач все потерял.

Так бывает. Враги постарались. Все отняли у него. А он привык жить роскошно, превосходно. И трудно ему было привыкать к недостатку средств. И к тому, что он больше не богач. Он пережил полное поражение. Жена и дети тоже тяжело переживали безденежье — ведь со всеми преимуществами пришлось распрощаться. Больше ни элитной школы, ни салонов красоты, ни роскошных машин, ни отдыха на океане, ни отличной одежды — всего не перечислишь, что потеряно. И главное, потеряно положение в обществе, деловая репутация. И все шушукаются, обсуждают, злорадствуют... Ну, этот бывший бизнесмен посидел дома в депрессии, подождал неизвестно чего, а потом пошел в такси работать. Взял и пошел. Больше никуда не брали. А унижаться перед бывшими знакомыми он не хотел; да и бессмысленно это было... И в такси он подвез однажды своего давнего знакомого, еще со студенческих времен, Сергея. На изумленные вопросы честно ответил: «Я все потерял. Пережил поражение. И работаю в такси, чтобы семью кормить». Спокойно и добродушно все объяснил, не раздражаясь и не сетуя. Мол, жизнь переменчива; но мы мужики, мы справимся! И этот Сергей увидел такое спокойствие и здравый смысл, впечатлился и сказал, что ему как раз нужен директор филиала. Какая удачная встреча! Так наш герой нашел отличную работу. А сидел бы дома, стонал бы, жаловался на несправедливость людей, на жестокий мир, пил бы и ныл — ничего бы не получил. Ничегошеньки! Только еще и близких довел бы до ручки. Поражения бывают. Иногда приходится ка-