



ОЛЬГА САВЕЛЬЕВА

Легче!

КАК НАЙТИ БАЛАНС
В ЖИЗНИ, ЕСЛИ ВСЁ ИДЕТ
НЕ ПО ПЛАНУ



Москва 2022

УДК 821.161.1-32
ББК 84(2Рос=Рус)6-44
С12

Савельева, Ольга Александровна.

С12 Легче! Как найти баланс в жизни, если всё идет не по плану / Ольга Савельева. — Москва : Эксмо, 2022. — 288 с. : ил. — (Записки российских блогеров).

ISBN 978-5-04-112568-4

В новом сборнике рассказов «Легче! Как найти баланс в жизни, если всё идет не по плану» популярный автор Ольга Савельева вновь делится самым личным и сокровенным. Если жизнь рушится в один момент, как найти в себе силы пережить это? Что делает нас по-настоящему счастливыми? Как понять других и принять себя? Ярко, образно и честно автор описывает сложные моменты в жизни. Проживая вместе с читателями каждый из них, Ольга вдохновляет искать светлые моменты в любой ситуации, ведь оптимизм, любовь и надежда — это те суперспособности, которые дремлют в глубине каждого из нас.

УДК 821.161.1-32
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

© Савельева О. А., текст, 2022
© Шварц Е. Д., иллюстрации, 2022
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-112568-4

Содержание

<i>Введение</i>	7
Без отпуска	10
Просто Валя	17
Не обнял	25
Пусть болит	32
Ручник	38
Голоден	46
Ежик иголками внутрь	52
Дорогая земляника	61
Обстоятельства	66
Смирись	75
Дым	85
Каруселька	94
Приоритеты	107
Цугцванг	113
Шкаф	118
Букет	123
Швабра	129
Шоколадка	134
Открытый лифт	140

Чемоданище	147
Сорняки	153
Ангел	158
Четверть часа	165
Прыгай	172
Жесткость	177
Сорняк	184
Пожар	192
Мелочи не мелочи	199
Будущий писатель	203
Свидание	210
Ковер	216
Коромысло	225
Взрослый	232
Наигралась	240
Знаешь...	245
Поясок	251
Ок	257
Наглость	264
Пробуй	271
Кукла	277
<i>Заключение</i>	282

Введение

Однажды директор моего издательства, в очередной раз увидев девятую книгу Ольги Савельевой в плане на издание, воскликнул: «ЧТО, ОПЯТЬ?» По свидетельству очевидцев, он, вероятно, имел в виду: «Что так часто?»

Мне рассказали об этом, когда я писала уже десятую книгу. И я подумала: «Так и назову ее — „ЧТО, ОПЯТЬ?“». Это было забавно.

И несколько месяцев книга жила под этим рабочим названием.

Но в процессе работы над текстами я передумала.

Эту фразу — «Что, опять?» — обычно восклицают в ситуациях, когда постоянно повторяется что-то нежелательное: ну, например, заболевает ребенок, срывается отпуск или ломается стиральная машина.

А моя книга — очень даже желательное и долгожданное событие.

В ней много рассказов, в которых я справляюсь со своими страхами, закрытыми шлагбаумами,

комплексами и заплесневелыми детскими травмами при помощи психолога.

Когда люди читают о моих проблемах, узнают в них свои. Пишут мне: «У меня было так же!»

Получается, что я, распутывая свои клубочки проблем и рассказывая об этом публично, помогаю их распутывать и другим.

Однажды кто-то из читателей моего блога подколол меня: «Ольга, а ваш психолог знает, что в вашем лице к нему на прием приходят сразу сто тысяч человек?»

Я подумала, что если мои инсайты, пойманные во время терапии, так полезны другим, то почему бы ими не поделиться? Мне не стыдно быть обычным живым человеком, который запутался в чувствах...

Я пишу честно о том, что внутри.

Это не так просто, особенно если внутри ни одного розового единорога, но много всего сложного и труднообъяснимого.

А я пишу об этом просто и весело.

Вот тут, пишу, мне было стыдно, вот тут — обидно, а вот тут — прия-я-я-ятно.

Люди читают мои тексты и говорят: «Спасибо, мне полегче». Поэтому с выбором нового названия проблем не возникло...

Прямо визуализирую того покупателя в книжном магазине, который говорит: «Мне — „Легче“».

Так он скажет до прочтения и дай бог после.

Это моя десятая книга за пять лет.

Мы живем во времена, когда писателей стало больше, чем читателей, и за внимание людей нужно бороться.

И тот факт, что существуют люди, которые ждут выхода именно моих книг, бесценен.

Когда мой синдром самозванца заводит свою волюнку: «Да кому ты нужна?», «Да ничего не получится!», «Да бездарность», я в ответ кидаю в него цифрами продаж.

Вот тебе! Съел? Нужна! Более двухсот тысяч раз нужна...

Спасибо!

Вы дарите мне крылья и помогаете верить в себя. Мне ЛЕГЧЕ от мысли, что вы рядом.

Надеюсь, вам будет ЛЕГЧЕ на душе от этой книги.

Нам по пути!

Без отпуска

В одном фильме главная героиня — известный в городе полицейский детектив, самостоятельная красивая женщина, которая одна растит сына-аутиста.

Муж погиб. Сын уже взрослый. Ну, то есть ему около 20, но при этом жить без сопровождения он не может, потому что живет как бы... в своем мире.

Может, например, не понимая, что делает, взять и раздеться на площади или достать бутылку молока и вылить на пол в магазине.

Однажды парень даже залез в загон к соседским, вполне агрессивным рогатым быкам, а сосед, не зная, что он болен, прибежал и кричит:

— Эй, что ты делаешь?

Мама влезла за сыном в загон и кричит в ответ соседу:

— Я сама разберусь!

И машет, мол, отстаньте.

Это было грубо. Вечером она пошла извиняться с баночкой вишневого варенья.

— Понимаете, у моего сына аутизм...
— Простите, я не знал, — сказал сосед.
— Да ничего. Как говорит моя мама, просто не повезло...

Однажды я писала текст в поддержку одной девочки, которая боролась с раком. Ее мама рассказала их историю. И история была очень пронзительная.

Все было хорошо целых десять лет. Счастливая семья, здоровый ребенок. А потом все сломалось, прямо в один день.

Было лето, они собирались в отпуск. Девочке резко стало плохо: тошнота, ходить не может.

Врач на скорой сказал страшное: «Похоже на детский инсульт».

— Господи, так бывает? — ужаснулась мама.

Они поехали в больницу.

Мама закрывала дверь и увидела в комнате чемодан. Он лежал, как бы распахнув пасть: из него торчали платя, купальники, сдутый круг для плавания.

Маме очень захотелось, чтобы это недоразумение скорее закончилось, они вернулись домой, собрали чемодан — и на море.

Детский инсульт не подтвердился. Но нельзя сказать, что это хорошая новость, потому что оказалось нечто еще страшнее: это было новообразование в головном мозге.

На календаре — суббота. А у них билеты на море в среду.

И вот мама рассказывает:

— Я никак не могла воспринять эту информацию. Помню, спрашиваю врачей: «А вы до среды успеете?» Они не понимают, о чем я: «Что успеем? Прооперировать?» А я: «Нет, выписать нас. Нам в отпуск...»

Потом какой-то врач понял, что мама не в себе, прям встряхнул ее за плечи. Говорит: «Мама, очнитесь. Отпуск отменяется. В понедельник или вторник срочная операция. Вашей дочери распилят черепную коробку и попробуют удалить новообразование. Что будет дальше, зависит от того, доброкачественное там образование или нет. Никто вам сейчас никаких гарантий не даст. Вам остается только молиться. И... отменяйте свои путевки».

Но мама не могла отменить. Путевка — это будто символ той обычной жизни, в которой в качестве проблем — забытый зонт и прокисший суп. А вот эта новая страшная жизнь, где ее бледную, испуганную девочку готовят к операции, берут бесконечное количество анализов — это... сбой в матрице, это... ну, как мама говорит: «Мы не заслуживаем такого, там сверху, в небесной канцелярии, просто напутали». И она все время ждала, что сейчас там разберутся и «вернут

нам наш прокисший суп вместо трепанации черепа».

Мама не отменила тур, а перенесла. На месяц. Потом еще на месяц. Потом еще. Потом еще.

Операция длилась восемь часов.

Новообразование оказалось злокачественным.

Потом была лучевая терапия. 33 луча. Потом химия. 8 циклов по 42 дня. Бесконечные МРТ.

Потом получше. Потом похуже. Рецидив.

Противорецидивная химия.

Трансплантация костного мозга...

И мама ждала-ждала. Ждала, когда этот ад закончится и начнется обычная жизнь. И они в отпуск поедут. На море.

А ПОТОМ В ПЕКЛЕ БЕСКОНЕЧНОЙ БОРЬБЫ
МАМА ВДРУГ... ПОНЯЛА, ЧТО ЭТА БОРЬБА
И ЕСТЬ ТЕПЕРЬ ЖИЗНЬ. ЧТО НЕ НАДО
ЕЕ ЖДАТЬ, А НАДО ЕЕ ЖИТЬ.

Да, это совсем не та жизнь, о которой она мечтала, но все равно ее можно жить вполне счастливо. Гулять, целовать дочь, радоваться положительной динамике, праздновать дни без тошноты.

Путешествовать — пусть не на море, но на машине — до ближайшего парка, но это тоже немало. Это просто другая жизнь.

Знаете, в аэропорту Австрии есть табличка:
«Извините, но это Австрия, а не Австралия. Если
у вас возникли проблемы, нажмите эту кнопку».

Я часто представляю человека, который ле-
тел в Австралию, туда, где изнурительно жарко



и кенгуру, в чемодане у него лежат крем от загара, шорты и путеводитель по Австралии, а прилетел — в Австрию.

Он испытывает растерянность, стресс, может, ужас. Какая Австрия? Какие лыжи? Как в ней жить?

Австрия — это же не плохо, просто вы к ней не готовы... Вы не знаете, что с ней делать, как в ней жить. Но придет время, и вы научитесь. Найдете путеводитель или прислушаетесь к навигатору, живущему в сердце.

А в том турагентстве работала женщина, у которой маленький сын погиб от рака. Она знала историю мамы и девочки и очень болела за них. И переносила их тур столько, сколько надо. Как символ надежды.

Но когда мама девочки пришла и сказала:

— Уже понятно, что мы не сможем никуда поехать, можно больше не переносить нашу бронь. У нас здесь очень много дел... Нам надо выживать.

Женщина из турагентства вернула деньги, а бронь не сняла. Сказала:

— Поедете, когда сможете. Это будет мой вам подарок на выздоровление...

А в фильме том, где у мамы ребенок-аутист, она постоянно находится на грани выбора: уйти с работы и ухаживать за сыном самой или «упечь» его в клинику, которую они там называют «психушкой».

И ее партнер по работе в полицейском участке уговаривает ее не жертвовать карьерой, а искать возможности совмещать работу и уход за сыном.

Потому что вот это мамимо «просто не повезло» — это не проклятие, а мнение.

И жизнь с особенным ребенком сложнее, но радость в ней острее и ярче. Потому что на контрасте.

Тут вообще не про везение, а про психологическую резилентность. Это свойство личности: насколько она может преодолевать стрессы и трудные периоды.

Австрия ничем не хуже Австралии — может, только холоднее. Надо просто научиться в ней жить.

Научиться жить эту жизнь, а не ждать ту, что начнется, когда испытание закончится. Жизнь не заканчивается, она продолжается: сквозь все невзгоды, сквозняки, сорванные отпуска, ненадутые круги и самолеты, приземлившиеся совсем не там, где мы рассчитывали...

Просто найти в себе силы.

Сложно найти в себе силы.

И научиться просто сложно жить.

Просто Валя

Валентин Иванович пришел на психологический тренинг. Держался чуть отстраненно. Даже не чуть, а очень отстраненно.

Там бейджики раздали, попросили представиться.

Все писали «Петр», «Мария», «Ольга». А он написал «Валентин Иванович».

Просто он давно себя чувствует взрослым, с самого детства. Ему еще и десяти не было, а отчество уже было.

И на работе, и на учебе — на «вы» и с отчеством.

Валентин Иванович знает три языка и очень успешно зарабатывает деньги. Всю жизнь. Вот лет с пятнадцати. Это у него лучше всего получается.

Тренинг ему подарили коллеги. Сказали: «Чтобы раскрепоститься, а то вы как человек в футляре».

В принципе, такие подарки совсем не эффективны: человек сам должен захотеть раскрепоститься и потратить на это желание ресурс, например деньги. Тем самым он как бы декларирует: да, хочу. Вот мои деньги в обмен на эмоции.

А вот так взять и принудительно подарить тренинг — это...

Ну, это самим себе подарок.

Он звучит так: «Ты — закрепощенный, нам с тобой сложно, раскрепостись, сходи на тренинг, чтобы нам стало лучше и легче». И оплатили.

Коллеги тем самым как раз и задекларировали силу своего желания. Деньгами. Ибо тренинг стоил недешево.

Валентин Иванович в жизни сам бы такое не купил. Но денег жаль — пропадут, если не пойдет: сертификат именной.

— Это какая-то ерунда, конечно, авантюра, — сказал Валентин Иванович утром перед тренингом жене, надевая брюки и рубашку.

— А мне нравится эта идея, — пожала плечами жена. — Ты и правда как замороженный.

— Да о чем вы все? Может, мне шапку скомороха купить и сплясать на совещании?

— Вот об этом мы. О твоём защитном ерничестве. Даже мысли не допускаешь, что тебе там может понравиться...

В приглашении было написано: «Форма одежды — спортивная».

Но Валентин Иванович надел рубашку и запонки. И пиджак. Не мог же он к незнакомым людям в спортивном костюме идти.

В спортивном костюме он на даче ходит, со своими, домашними. Или в больнице, когда ложится на чекап.

А при чужих людях — в костюме. Ибо это униформа успеха: брюки, пиджак, рубашка.

На тренинге Валентину Ивановичу все сразу стало понятно. Все тут такие... фриковатые, странные. Он тут явно богаче всех и умнее всех. Всех, включая тренера.

Зачем ему тут оставаться? Чему его может научить менее успешный человек? Как скатиться до его уровня?

Ему хотелось высмеивать и обесценивать эту шарашкину контору.

Он оказался прав: ерунда.

Валентин Иванович сел в кресло в углу и наблюдал, как другие люди... раскрепощаются. Танцуют, прыгают, кричат, сценки какие-то играют. Все, что просил тренер.

ДЕТСКИЙ САД, А НЕ ТРЕНИНГ, ЕЙ-БОГУ.
И ТРЕНЕР, ИЗВЕСТНЫЙ АКТЕР ВРОДЕ,
А СКАЧЕТ И СКОМОРОШНИЧАЕТ ВМЕСТЕ
СО ВСЕМИ. ТЬФУ ПРОСТО.
КАКОЙ УЖ ТУТ ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ — ТАК...
РАССАДНИК КОМПРОМАТА.

— Вам комфортно? — спросил его тренер.

— Yes, — ответил Валентин Иванович, почему-то на английском языке. Ему вообще хотелось почему-то говорить на чужом языке, как бы абстрагироваться от этого балагана.

— К нам не хотите?

— No.

— Может, дать вам футболку переодеться? Жарко же в костюме...

— No.

— Пить хотите?

— No.

Валентин Иванович хотел пить. И переодеться хотел. Но он упрямо отвечал «нет» и не мог понять, почему врет и почему на английском.

Ему будто хотелось выпятить свой успех, свое знание иностранного языка, свои деньги. «Вы хоть знаете, кто я? — хотелось ему сказать. — Устроили тут...»

Но он этого не сказал. Ничего не сказал.

Потому что этим людям, раскрепощенным, счастливым, ярким, было совершенно очевидно плевать, кто он...

— Как тренинг? — спросила вечером жена.

— Фрики какие-то, не тренинг, а ерунда.

— Соппротивление, отрицание, все по плану, — вздохнула жена. — Ужинать будешь?