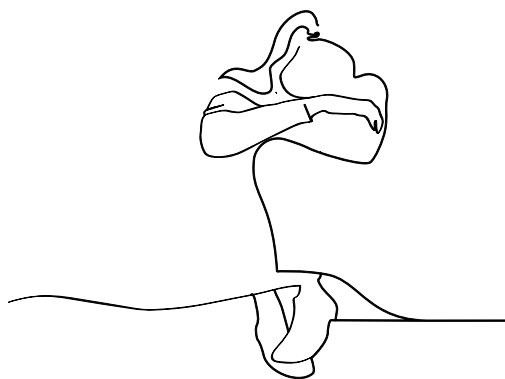


Сергей Янгибаев

# ДОСТАТОЧНО СМЕЛОСТИ ЖИТЬ

Видеть хорошее во всем,  
чувствовать и действовать вопреки  
общепринятым рамкам



УДК 159.923.2

ББК 88.52

Я60

## Янгибаев, Сергей

Я60      Достаточно смелости жить. Видеть хорошее во всем, чувствовать и действовать вопреки общепринятым рамкам / Сергей Янгибаев. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 192 с. — (Уютная психология).

ISBN 978-5-17-160432-5

Какой жизни вы хотите?

Вспомните все свои самые сумасшедшие желания, детские грезы, мысли о будущем. Как много из них вы по-настоящему осуществили?

Может быть, вы уже третий год находитесь в отношениях, которые вас не устраивают, но боитесь из них выйти? Давно хотите поменять сферу деятельности? Или прямо сейчас думаете, каково это пожить пару лет в другой стране, но всегда натываетесь на свои же собственные «но» или «а если»?

Жизнь — это удовольствие в себе, это любовь к своему телу. Жизнь — это хорошие люди, умение выбирать себя. Это отдых, любимое дело, хобби, близкие. Выбирать жизнь — это разрешить себе мечтать, как в детстве, хотеть лучшего, желать, любить, наслаждаться. И иметь смелость на это. Принимать себя, находить пусть даже самую маленькую, но искру внутри собственного сердца.

Пройдите с автором весь путь и обретите смелость жить так, как хочется вам!

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-17-160432-5

© С. Янгибаев, текст, 2024

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2024

# Мальчик, который выжил

## Вместо введения

Эта книга родилась из самого факта моей жизни. Когда я появился на свет, врачи сообщили маме, что ребенок не протянет и года. Это была ее четвертая тяжелая попытка забеременеть. Все предыдущие закончились неудачно. Я родился с множественными переломами, отсутствующим дыханием, но, видимо, страстно желающим жить.

Первые годы я провел в больницах, где моим основным рационом питания были капельницы с огромным количеством лекарств. Я отчетливо помню вкус больничных каш, омлетов, запах какао на молоке, смешанного с водой, и ощущения укулов на детских ягодицах. Иногда кожа от игл становилась черной и твердела, как камень, не прекращая зудеть. К четырем годам у меня диагностировали бронхиальную астму. Это не то заболевание, про которое снимут красивую лиричную драму с грустным концом, но от этого не менее страшно. В момент приступа горло и грудь словно сковывали все цепи мира, дыхание становилось прерывистым, а внутри рос дикий страх, что на этот

раз я точно задохнусь. Помню, как все детство ходил со специальным баллончиком, который снимает приступ. Носить его необходимо было всегда, просто на всякий случай. Бывали дни, когда он и вправду был уместен. Приступы случались по разным причинам: вдохнул много пыли, поднялся по лестнице, услышал обидное слово, разбил коленку или испугался.

Астма у детей часто имеет сопутствующих товарищей, в моем случае к ней присоединилась множественная аллергия. Это название я придумал сейчас, но в записи моей детской карточки список аллергий выглядел весьма внушительно. Из-за этого я в детстве не ел все красное, желтое, сильно сладкое, жареное, жирное и еще много чего. Представили меня на детском утреннике? Да, это было жутко, у меня всегда (абсолютно всегда) было отдельное меню. Жизнь отделяла меня от других людей с самого начала. Сложно передать словами всю странность ощущений, когда видишь, что вокруг тебя люди едят практически все, но сам ты сделать этого не можешь. Именно поэтому я хорошо помню свою первую колу, помидор черри, жареную сосиску. Говорить про воспоминания о своей первой газировке тоже не менее странно, но для меня ее вкус был маленьким, но очень ярким вкраплением жизни.

На самом деле, если вдуматься и быть практичным, то аллергия была даже к месту. Денег на что-то сверх молока и хлеба нам не хватало. Не могу сказать, что мы жили в землянке, какие я наблюдал годы спустя у некоторых семей в регио-

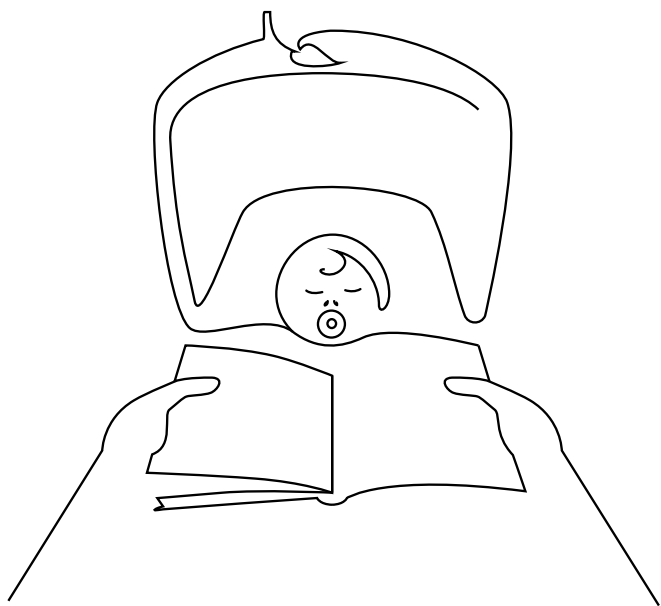
нах. Но было время, когда моим любимым десертом был намакший хлеб с сахаром, а укороченные джинсы я носил задолго до того, как это появилось в моде. Однажды мама сбросила мне с балкона деньги, чтобы я купил себе пирожное в магазине. Я так обрадовался и одновременно удивился, что же за праздник такой сегодня у нас. Конечно, когда я пришел домой с той самой песочной корзинкой, то удивился еще больше: в реальности мама просила купить молока. Понятия не имею, что должно было происходить в моей голове, что я перепутал такие слова, как «молоко» и «пирожное».

Попытки отыскать лучшую жизнь в нашей семье были скорее формальными. Отец ездил «на заработки» — это те самые отъезды куда-то далеко, чтобы что-то заработать. В девяностые — не редкое явление. На деле денег практически не было, как и самого отца, особенно в трудные минуты. Тогда мы жили в общежитии, принадлежащем строительной компании, в которой работал отец. Комната представляла собой буквально пару квадратных метров, фактически коробка, только с окном. К счастью, таких комнат у нас было две. В одной из них спали мы с сестрой, во второй родители. Каждая комната вмещала в себя условные спальню, кухню, гостиную и даже рабочий кабинет — для домашних заданий, конечно. Учеба в нашей семье была священной. В итоге с такой планировкой выходила практически женская сумочка, только с живыми людьми. Туалет, душ и кухня были общими на несколько семей, поэтому чисто там было не всегда. Особенно если соседи курили и выпивали, что тоже было частым де-

лом. По праздникам коридор мог напоминать советский мультик о ежике в тумане, атмосферу задавал сигаретный дым и периодические выкрики соседей.

Однажды отец уволился. Точнее, мне так сказали. На самом деле, он просто прогулял рабочий день, за что его выгнали, но об этом я узнал чуточку позже. В результате нам пригрозили выселением. Представьте мою маму — миниатюрную хрупкую женщину метр пятьдесят с двумя маленькими детьми на руках, которую просто выгоняют на улицу. Нет, это не пересказ дешевого кино, это мое детство. Матери пришлось устроиться в эту же компанию дворником, чтобы, во-первых, хоть как-то кормить семью, во-вторых, сделать так, чтобы мы числились в компании, владеющей общежитием. Это была ее третья параллельная работа вместе с той, что она делала по дому. Несмотря на нехватку денег, мама всегда старалась придумать что-то с едой: смешивала каши с овощами, пекла булочки из прокисшего молока, готовила супы из остатков мяса. Было время, когда мы брали еду в долг, но мы все равно не ели колбас, не питались яйцами или магазинными пельменями, мама готовила вкусно и сытно, а на каждый праздник всегда готовила сногшибательные торты (что делает до сих пор). Это от нее у меня осталась привычка не выбрасывать ничего из холодильника и, если что-то портится, то мгновенно приготовить микс из всего и сразу для полноты вкуса.

К сожалению, картина не будет полной, если не расскажу о школе. Это был мой личный ад. С 5 по 9 класс я пережил сильную травлю. Каждое



утро, каждую перемену, каждый урок на протяжении пяти лет меня дразнили, унижали, оскорбляли и иногда избивали. Я был самый высокий в классе, но защитить себя не мог. Меня так поглощал ужас, что я замирал и ждал. Не было ни дня, чтобы я провел в школе спокойно. Это видели учителя, это видела администрация, я просил помощи, но никто ничего не сделал. Когда люди говорят, что необходимо просто дать отпор, никто не учитывает, что детям сложно противостоять толпе. Особенно, когда большая часть сверстников их поддерживает.

В мои 12 отец стал чаще оставаться дома, но контакт с ним так и не наладился. Зато у меня родилась еще одна сестра. По ночам я часто помогал матери кормить ее из бутылочки и успокаивать своими колыбельными. Днем я делал уроки за прогулкой с малышкой и, пока она спала, прочитал почти всю имеющуюся библиотеку. Однажды журналист местной газеты даже сделал фотографию, как я читаю рядом с коляской, и разместил ее за подписью «наши умы бороздят просторы». Шутка шуткой, но так оно и было. Разбудите меня в любое время суток, и я расскажу, как поменять подгузник, или что делать при коликах в животе у младенца.

Но вся эта история не для того, чтобы вы увидели, как трудно было расти в девяностых и нулевых, нет. В этой истории есть обратная сторона. В больничных буднях я находил свои радости. Вместе с другими детьми мы придумали использовать листочки какого-то цветка как игрушку. Помню приятную шероховатость, помню, как давали им имена. Мне нравилось, что мы оставляли наши

пластиковые игрушки и выбирали что-то особенное. Это был маленький и приятный секрет.

Возле нашего дома была река (ах, как бы я хотел, чтобы ее почистили, и она снова стала большой и чистой, но это уже другая история). Я часто убегал туда играть. Мне нравилось смотреть, как прыгают жабы, как плавают мелкая рыбешка. Я любил запах мать-и-мачехи по весне, сухой травы летом, пожелтевших листьев осенью. Я запускал свои руки в траву и ждал, пока насекомые почувствуют, что тут безопасно, и примут меня за своего.

Дома меня ждала не только уборка, но и десятки книг. Я читал их в таком запое, что меня до сих пор узнает каждый библиотекарь родного города. Когда я впервые увидел читающую девочку в детском саду, — это была моя первая искренняя зависть. Я не отставал от нее ни на шаг и просто заставил своих родителей поскорее научить меня тому же, а пока не получалось, я брал книги в руки и с умным видом изображал заинтересованность. Мне нравилось читать, листать, переставлять, трогать, нюхать, мне нравился сам факт обладания книгами. В этом отношении в моей жизни мало что изменилось. Разве что теперь я пишу книгу сам.

По вечерам мы часто устраивали смешные шоу. Это были переодевания с передразниванием: я надевал гигантские штаны, заправлял их по самое горло и изображал кого-нибудь из соседей. Мама и сестры заливались диким хохотом, — я очень любил то, как они смеются. Это были наши минутки дерзости и раздолья. А по утрам в воскресенье мы забирались к маме в кровать и долго валялись,

прижавшись к ее теплым рукам. Потом она тихо-нечко вставала и пекла нам блинчики. Иногда она делала их на воде, но это самые вкусные блинчики в моей жизни.

Что бы ни происходило, жизнь всегда побеждала.

Эта книга именно об этом. О том, как выбирать жизнь даже в состоянии, когда кажется, что уже сломлен и лучше уже не будет.

Я собрал здесь весь мой личный опыт наблюдения за миром, за собой, своими близкими. Я постарался сделать выжимку из того, что знаю о жизни и смерти. Здесь вы не найдете академическую теорию (оставлю это своим студентам). Я расскажу вам истории клиентов, упражнения для личной работы и мои собственные открытия, которые я долго держал при себе. Пусть эта книга станет началом на пути к своей жизни.

## **Глава, в которой оказывается, что люди тоже могут бояться жизни**

Есть жизнь, есть смерть. Смерть — это остановка всех физиологических процессов, сказали бы медики. Но еще смерть это все, что нас разрушает, — наркотики, алкоголь, вредная еда, трудоголизм, отсутствие отдыха, токсичные люди, нелюбимая работа и т. д.

Что же тогда жизнь, спросите вы? Вместо ответа я бы спросил, а какой жизни хотите вы? На этом этапе разрешается мечтать. Вспомнить все свои самые сумасшедшие желания, детские грезы, мысли о будущем. На мой личный взгляд, жизнь — это удовольствие в себе, это любовь к своему телу, каждой волосинке, каждой складочке. Жизнь — это хорошие люди, умение выбирать себя, это отдых, любимое дело, хобби, близкие. Выбирать жизнь — это разрешить мечтать, как в детстве, хотеть лучшего, желать, любить, наслаждаться. Иногда жизнь — это еще плакать, злиться, болеть, грустить, завидовать, ненавидеть. Жизнь бывает разной, и боли в ней не избежать. Но что бы ни

происходило, где-то внутри всегда должно оставаться место для чуда. Иначе оно не произойдет. Это и есть жизнь.

Первые минуты в этом мире для ребенка одни из самых сложных. Взрослые назвали бы происходящее стрессом. Проходить через родовые пути не самое приятное ощущение, особенно, когда до этого находился в потрясающем месте, где все на своих местах. Иногда можно услышать, как урчит мамин кишечник или стучит ее сердце, но в целом сплошное спокойствие. А потом раз — и все меняется. Долгий путь вовне, нет приятной обволакивающей жидкости, а чтобы получить еду надо кричать и использовать челюсти. Мы рождаемся с криком, чтобы расправить легкие, но может это еще и крик о нарушении спокойствия?

Мир и вправду встречает нас не очень радушно. Особенно, если роды были тяжелые. В этом мире бактерии, не всегда хорошая погода, школа, другие люди. И всю жизнь надо что-то делать: то учить числительные, то оплачивать коммуналку и ипотеку. Звучит не очень приятно, да.

Наше рождение — это первый полноценный кризис, который мы не помним и, возможно, к счастью. Но уже тогда мы активно цепляемся за жизнь: хватаем своими ручками мамины пальцы, активно лакаем молоко, даем знать, когда что-то не так и нам срочно требуется помощь. Любой ребенок после рождения готов исследовать окружение и знает, когда надо подать нужный сигнал. Ему не нужно сдерживать себя, чтобы не показаться странным, неудобным, безумным. Ребенок боится, но все равно

сползает с кровати, чтобы понять, что же родители прячут в шкафу. Что меняется со временем? Почему мы перестаем просить поддержки и цепляться за хорошее? Почему показать свои страхи близким становится все сложнее?

Ответ кроется в той жизни, с которой мы сталкиваемся. И в ней есть множество парадоксов. Нас с самого детства призывают к успеху, но кто любит успешных людей? Особенно в своем близком окружении. В разрезе всего мира наберется не так уж и много. Большинство сказок построено на вражде с богатым и ужасным злодеем, после девяностых укрепились, что богатство можно заработать воровством и т. д. Замените денежное богатство на богатство чувств — на счастье, успех, радость, любовь. Хочется ли поддерживать человека, который счастлив? Выясняется, что не каждый сможет искренне порадоваться за чужое счастье.

*Арсений — талантливый молодой человек 30 лет. Он много лет не мог найти подходящую работу, где по достоинству оценили бы его интеллект и творческие способности. В последней компании он проработал три года, что для него оказалось рекордом. Отношения тоже не ладились. Он уже год пытался уйти от своей девушки, которая была младше его, и во многом совместная жизнь напоминала отношения отца и дочери. Арсению постоянно приходилось решать все домашние вопросы, в то время как его девушка не желала ни устраиваться на работу, ни подстраховывать в каких-то вопросах. Единственное, что было хорошего — это*

друзья, с которыми он регулярно виделся, чтобы обсудить проблемы друг друга.

Дойдя до определенной точки напряжения Арсений приходит в терапию, и через полгода жизнь кардинально меняется. Важно сказать, что это происходит не только благодаря психологической работе, но благодаря сильным внутренним ресурсам Арсения, его крепкой воле и врожденным талантам. При поддержке специалиста он меняет работу, заводит новые отношения и становится одним из самых известных специалистов в своей сфере. Казалось бы, тут можно только радоваться, но нет. Первое время отношения Арсения с друзьями были хорошими, но потом он стал замечать, что обсуждать его успехи стало не всегда уместно. В какой-то момент он даже начинает придумывать проблемы, чтобы хоть как-то удерживаться в отношениях с друзьями. Конечно, долго поддерживать фикцию невозможно, и пути друзей расходятся.

Арсений — лишь один из примеров. Сюда же можно вспомнить истории, как, случайно разбогатев в лотерее, люди теряют жен, братьев, сестер и даже родителей. Знаменитая клятва молодоженов «и в горести, и в радости» именно об этом. Удерживаться в общем горе достаточно понятно, а как быть, когда один грустит, а второй успешен? Вопрос далеко не в зависти. Людям в печали трудно видеть чужое счастье. Не все умеют выдерживать напряжение рядом с довольным человеком. Они просто находятся на разных полюсах.

Пример, который я привел, показывает уже конечный результат. Но чаще всего человек считает действие еще задолго до произошедшего. Глядя на те же сказки или слова родителей, можно понять, примут ли человека, если он вдруг станет успешным.

*Бернард рассказывает, как в маленьком возрасте его обнимала бабушка и говорила: «Вот наши соседи — люди богатые, а мы бедные. Они нехорошие, а мы живем честно». Когда Бернард во взрослом возрасте завел теплые отношения, переехал жить к морю и стал успешным в своей сфере, он длительное время не мог перепрыгнуть свой уровень. В голове слышались слова бабушки и это пугало его. Ведь, следуя ее словам, бабушка и родные не будут принимать Бернарда, теперь он тоже нечестный, а, значит, и любить его нельзя.*

Дети очень хорошо считывают отношения. Даже если вы не произносите что-то вслух, они уловят нужный сигнал. Иногда он продиктован злостью, как в примере Бернарда, а иногда даже любовью.

*Мать Марии очень любящая и заботливая. Она помогает дочери, страхует ее в трудную минуту, решает вопросы по дому. Проблема в том, что Марии уже 33. Она ни разу не была в длительных отношениях и не может найти хорошую работу. Со временем выяснилось, что мать не может отпустить Марию и всячески саботирует ее романы и даже более успешную работу. Ей кажется, что Мария переедет, ее жизнь испортится, и та забудет о своей семье.*