





# ОЛЬГА САВЕЛЬЕВА

Автор бестселлеров «Апельсинки», «Два сапога», «Попутчица»,  
«Ну ма-а-ам!», «Лучше», «Седьмая», «ПлоХОРОШО»

# ПРОЖИВАЯ

Как оставаться счастливым,  
проживая самые сложные  
моменты жизни



Москва  
2024

УДК 821.161.1-3  
ББК 84(2Рос=Рус)6-44  
С12

В оформлении обложки использованы иллюстрации:  
Anna Kutukova, Shirstok, miniwide / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Савельева, Ольга Александровна.**  
С12 **ПРОЖИВАЯ.** Как оставаться счастливым, проживая самые сложные моменты жизни / Ольга Савельева. — Москва : Эксмо, 2024. — 384 с. : ил. — (Записки российских блогеров).

ISBN 978-5-04-119716-2

В мотивационных историях часто фигурируют эдакие «железные люди»: которые про «встань и иди», которых раз за разом щелкали по носу, унижали, которых сталкивали нос к носу с душевной болью, а они... вставали и шли дальше. Однако в большинстве случаев такие истории либо раздражают, либо погружают в уныние: почему они смогли, а ты — нет?..

Новая книга писателя и автора нескольких бестселлеров Ольги Савельевой о том, что мы в большинстве своем вовсе не «железные человеки», а самые обычные люди, сотканые из плоти, крови, смеха, слез, гнева, любви, боли, радости. И о том, как важно вовремя подключать осознанность и проживать то, что подкинула тебе жизнь — как плохое, так и хорошее. Ведь, в конце концов, не зря же в глаголе «прожить» кроется тот самый сокровенный смысл, который про «жить»?

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

© Савельева О.А., текст, 2021  
© Шварц Е.Д., иллюстрации, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-119716-2

# Содержание

<i>Введение</i> .....	7
Ты не упадешь, пока я рядом .....	10
Обогреватели .....	20
Такой день .....	26
Запасное колесо .....	33
Я все могу .....	43
Полтора часа .....	48
Новое море .....	52
Яблоко .....	57
Костюм .....	67
Невкусный торт .....	76
Три судьбы .....	80
Уместно .....	85
Спина .....	92
Не досталось .....	100
Голубцы .....	104
Кулончик .....	109
Кошки .....	116
Глупая картошка .....	124
Брат мой .....	130
Некино .....	134
Просто двойка .....	145
Дни на дне .....	152

Изобретение .....	160
Кинцуги .....	166
Куратор .....	180
Развлюбилась .....	186
Подвезла .....	198
Разговор со свекровью .....	202
Биохимия .....	210
Холтер .....	218
Блинчики .....	227
Пулянож .....	232
Ссоры .....	241
Подержанное небо .....	246
Танец на столе .....	251
Желтые туфли .....	258
Нет аллергии .....	266
Самое простое .....	277
Будка .....	282
Нигде .....	290
Какая ты .....	300
Магда .....	313
Октопас .....	319
Лукошко .....	324
Воскресенье .....	332
Я норм .....	340
Нигдесъ .....	348
Совесьть .....	358
Шпинат .....	365
Так просто .....	373
<i>Заключение</i> .....	379

# Введение

Проживая — это деепричастие.

Когда я придумала это название для книги, то сразу разглядела в нем прилагательное «живая» и поняла, что книга будет про него.

Не про прилагательное, а про живого человека.

---

ЖИВЫЕ ЛЮДИ НЕ МОГУТ БЫТЬ ВСЕ  
ПОВАЛЬНО ГЕРОЯМИ, НЕ МОГУТ БЫТЬ ВСЕГДА  
УСПЕШНЫМИ ИЛИ ЗДОРОВЫМИ. В ИХ ЖИЗНИ  
ЧАСТО ВСТРЕЧАЕТСЯ ЧАСТИЦА «НЕ». ОНИ КУДА-ТО  
НЕ УСПЕЛИ, ЧТО-ТО НЕ СМОГЛИ, ЧЬИ-ТО ОЖИДАНИЯ  
НЕ ОПРАВДАЛИ.

---

Но в эти периоды они по-прежнему живые, а возможно, даже счастливые.

Как это? Как можно быть счастливым, не обладая идеальной фигурой, огромной суммой на счетах, карьерой на зависть всем бывшим одноклассникам, семьей как с открытки?

Вот в книге и будет ответ на «Как?»

— Погоди, я не понял, это книга о слабостях? — уточняет редактор.

— Не о слабостях. А о нормальностях. Знаешь, вот я последние несколько недель хандрю. Вчера суп сварила. И это мой главный подвиг за весь день. У меня сейчас озноб и слабость, но я не слабая. Просто невозможно все время быть эффективной. Я вот разрядилась и спокойно проживаю этот период, заряжаюсь.

— То есть книга о супе?

— Книга о том, что иногда подвиг — это спасти человека. А иногда — суп. Иногда успех — это стоять перед многотысячным рукоплещущим залом. А иногда успех — это прожить свой четверг, никого не обидев, включая себя. И кулем перевалиться в пятницу. И не считать при этом, что с тобой все не так. Все так. Просто период такой.

— Давай назовем книгу «Период супа»? — шутит редактор.

— Проживая суп, — поддерживаю я юмор.

— «Проживая» звучит как «прожевывать».

— Хм... Прикольная метафора. Надо, кстати, прожевывать пищу тридцать три раза, чтобы усвоилась. С жизнью так же. Надо проживать ее подробно, чтобы лучше усвоилась реальность.

Пока я писала эту книгу, побывала в разных состояниях: и «период супа» был, и период лютой эффективности.

Жизнь — синусоида. То вверх, то вниз, то вверх, то вниз.

И эти долгожданные взлеты, когда кажется, еще чуть-чуть, и ты потрогаешь космос, и свободные падения в пропасть супа — все вместе и есть жизнь.

Вот об этом и книга.

Смейтесь. Плачьте. Читайте. Думайте. Кайфуйте. Делайте то, что шепчет сердце.

И помните, что в словосочетаниях «проживая счастье» и «проживая горе» деепричастие остается главным членом предложения — проживая...

«Проживая» — книга про живых людей, которые учатся понимать жизнь.

# Ты не упадешь, пока я рядом

Папа приехал летом и научил Олю кататься на двухколесном велосипеде.

Ей давно пора было научиться, но бабушка очень боялась разбитых коленок, а дедушка был немножко провидцем, но исключительно в разрезе предстоящих травм, и часто говорил: «Да она сейчас навернется».

И сразу после этих слов Олечка, как правило, послушно наворачивалась.

Поэтому ей было уже пять, даже ближе к шести, а велик — все еще четырехколесный.

Папа прилетел неожиданно. Во всяком случае, для Олечки.

Она проснулась утром, и дедушка сказал: «А у нас для тебя сюрприз». В комнату вошел папа...

Вечером Оля с папой пошли гулять.

Тут и выяснилось про велосипед. Даже стыдно на четырех колесах в таком возрасте.

— А почему дедуля не открутил колеса? — спросил папа. — Чего проще-то...

— Он боится, что я навернусь.

— А ты навернешься? — уточнил папа.

— Думаю, да. — Олечка кивнула.

Бабушка говорила, что врать нельзя — Боженька наказывает. Поэтому Оля сказала правду: всегда наворачивалась, почему же в этот раз должно быть иначе?

— Не-е-ет, — папа внимательно посмотрел на Олю. — Я же буду рядом. Пока я рядом, ты не упадешь.

---

ОЛЕ ОЧЕНЬ ПОНРАВИЛИСЬ ПАПИНЫ СЛОВА.  
«ПОКА Я РЯДОМ, ТЫ НЕ УПАДЕШЬ». ОНИ КАК БЫ  
ОБЕЩАЛИ, ЧТО ПАПА БУДЕТ РЯДОМ ВСЕГДА,  
ЧТОБЫ ОЛЯ НЕ ВЗДУМАЛА УПАСТЬ.

---

Ну или ей так показалось.

И папа был рядом, пока она крутила педали своего уже двухколесного велосипеда. Он бежал, тяжело дыша, почти задыхаясь — ведь был совсем не спортивный, — но не выпускал седло велосипеда.

Оля ехала и знала: «Папа рядом!» Ей было надежно и спокойно. Она не падала. Видимо, папа тоже был провидцем — не зря же он дедушкин сын. И она

отлично проехала с папой пять кругов по школьному стадиону. А потом еще пять — уже без папы.

Оля вдруг увидела, что по полю бежит дедушка. Бежит, трясет руками и кричит: «Она же сейчас упадет!»

Видимо, магия дедушкиных предсказаний сильнее, чем папиных (наверное, потому что дедушка старше и дольше практикуется), но Оля вдруг наехала колесом на камень (и откуда он тут взялся?) — и действительно упала.

Больно разбила коленку. Папа потом дул на нее, промывал водой, опять дул и спрашивал: «Не больно? Точно не больно?» У папы было виноватое лицо, хотя он был ни в чем не виноват.

Когда Оля падала, дедуля обычно говорил: «Хватит ныть», а бабуля мазала зеленкой, заливая ее в самое пекло ранки. Никто никуда не дул и ничего не спрашивал.

Дома бабуся хотела намазать ранку зеленкой, но папино дыхание было лучшим обеззараживающим средством.

— Мне уже не больно, — сказала Оля.

— Все равно надо помазать, чтобы нагноения не было, — сказала бабушка.

— А можно папа?

И папа делал все так аккуратно, дул на коленку, чтобы обезболить, гладил, тревожно смотрел в лицо и снова спрашивал: «Не больно?»

Нет. Не больно.

Оля плавилась от счастья от такого концентрированного внимания. Чтобы получать его, она готова была падать каждый день. Если цена любви — боль, то пожалуйста, возьмите сколько надо, можно без сдачи.

«Хоть бы папа никогда не уезжал», — думала Оля.

— Папа, ты не уедешь? — спрашивала она.

Папа отводил глаза. Взрослые всегда так делали. Не говорили, когда он приедет. Не говорили, когда он уедет. Тоже сюрприз, наверное.

А потом папа просто пропал. Оля просыпалась, а никто не спал в большой комнате на диване. И он застелен даже так, как когда в доме нет гостей.

---

ПРОСТО ПРОПАСТЬ — ЭТО НЕЧЕСТНО.  
ЭТО БОЛЬНО. БОЛЬНЕЙ ПРОЩАНИЙ  
И ГОРЬКИХ СЛЕЗ В ЕГО ПЛЕЧО.  
БОЛЬНЕЙ, ЧЕМ УПАСТЬ С ВЕЛОСИПЕДА  
И РАЗОДРАТЬ КОЛЕНКУ.

---

И в тот раз Оля как-то вдруг почувствовала: папа скоро пропадет. Вот раз — и нет. Эта мысль сильно печалила Олю, она капризничала, часто плакала и плохо спала ночью.

Бабушка пожимала плечами, говорила: «Будто подменили ребенка».

Она имела в виду, что раньше Оля так себя никогда не вела.

Однажды под утро (часов в пять) Оля услышала копошение в большой комнате. Спросонья долго не могла понять, что происходит, потом разобрала голоса.

Папа сонно говорил, что провожать его не надо, что «вдруг Оля проснется», бабушка перечисляла, что приготовила ему в поезд и как упаковала, дедушка предлагал попробовать завести машину (в последнее время его «Москвич» подозрительно чихал на дороге).

Остановились они на том, что бабушка и дедушка проводят папу до остановки троллейбуса, который идет до вокзала.

Потом еще минут десять возни и разговоров шепотом, затем все из большой комнаты переместилось в прихожую. Бабушка вздыхала над тяжестью чемодана и умоляла не забыть про пирожки. Дедушка советовал не сводить глаз с вещей и не ходить курить на станциях.

Потом они присели на дорожку.

Наконец входная дверь квартиры очень тихо открылась и так же тихо закрылась. В доме повисла тишина.

Оля лежала на кровати, по ее щекам текли слезы. «Пока я рядом, ты не упадешь», — внутри нее пульсировала эта папина фраза.

Теперь она упадет, ведь папа больше не рядом, и с каждой минутой он все дальше и дальше от нее.

От этой мысли Оле стало так больно и плохо, что она вся сжалась. А чтобы не падать, надо быть рядом с папой, а значит...

...Троллейбус № 2 курсировал от стадиона до вокзала. Папа вошел в заднюю дверь. На остановке остались грустный дедушка и заплаканная бабушка. Они подняли руки на прощание, и папа тоже махал им, глядя в заднее стекло троллейбуса. Троллейбус № 2 медленно тронулся и поехал по своему маршруту...

Но что это?

Девочка лет пяти на двухколесном велосипеде резко съехала с тротуара и помчалась за троллейбусом прямо по дороге. Машин было мало, а она так быстро, так отчаянно крутила педали, что почти догнала троллейбус.

Внутри у заднего стекла метался папа. Он жестами показывал девочке, что ей надо остановиться и вернуться домой. Очень опасно ехать прямо по шоссе, домой, Оля, домой, домой...

Троллейбусу везло со светофорами, он проскочил на зеленый целых три светофора подряд

и свернул на другую улицу, где и была следующая остановка.

А девочка застряла колесом в канализационной решетке, потом светофор заставил ее пропустить машины, которые ехали наперерез, и когда она повернула за угол, троллейбуса уже не было.

Он сбежал.

На остановке стоял папа. Он был очень злой.

— Что ты делаешь?! — спросил папа слишком строго.

— Ты сказал, что пока ты рядом, я не упаду...

— Я сейчас из-за твоих капризов опоздаю на поезд! Ну что ты творишь! Ты же уже взрослая девочка!

— Я не хочу, чтобы ты уезжал.

— Нет слова «хочу», есть слово «надо».

— Есть слово «хочу»!

— Ну тогда я хочу, чтобы ты села на велосипед и немедленно поехала к дедушке и бабушке. Они, наверное, уже с ума сходят. Тут недалеко, только по тротуару. Давай, живее! Ну!

— Папа, у меня тоже есть слово «хочу», и я хочу...

— Оля, бегом! У бабушки сердечный приступ будет! А я еще успею на поезд, если на тридцать восьмой автобус сяду. Давай...

К остановке подъехал нужный автобус, папа шустро подхватил чемодан и взбежал на подножку.

Через заднее стекло он показал ей кулак и тут же превратил его в машущую ладошку. Езжай домой. Ну же, ну...

Оля смотрела, как автобус уезжает в сторону вокзала.



---

ПАПА ЕДЕТ ДОМОЙ, И ОЛЯ СЕЙЧАС ПОЕДЕТ ДОМОЙ.  
ПОЧЕМУ ИХ «ДОМОЙ» РАСПОЛОЖЕНЫ В РАЗНЫХ ГО-  
РОДАХ? ПОЧЕМУ ОНИ НЕ ЖИВУТ В ОДНОМ ДОМЕ?

---

Взрослые всегда отводили глаза, отвечая на этот вопрос. Они всегда отводили глаза, когда знали, что ответ Оле не понравится.

Оле очень хотелось, чтобы папа, как тогда, когда она упала, тревожно всмотрелся в ее лицо и спросил: «Тебе не больно? Не больно?» Ей было больно, очень больно, особенно там, где невозможно помазать зеленкой, и очень хотелось кому-то об этом рассказать.

Но никто не спрашивал.

Олечка села на велосипед и поехала обратно. Не надо быть провидцем, чтобы понять: дома ей очень сильно влетит.

От бабушки, у которой разболится сердце, и от дедушки, который испугается за бабушку.

Наверное, это очень приятно, когда за тебя кто-то сильно волнуется.

Оля не знала, как объяснять бабушке и дедушке. Решила, если они что-то будут спрашивать, она просто отведет глаза. А что? У взрослых же так работает...

Дома Оля пройдет мимо бабушки и дедушки, и, не отвечая на их истерические крики: «Где ты

была?», уйдет в свою комнату, ляжет в кровать, накроется одеялом и, как ни странно, крепко заснет.

Чтобы со второй попытки проснуться в этот день и снова расстроиться над диваном в большой комнате, который застелен так, будто у них нет гостей.

Нет. Не жалейте меня. Это не обо мне рассказ. У меня в детстве даже велосипеда не было...

# Обогреватели

Моим финансовым коучем была тетя Оля. Я произносила это в одно слово и получалось «тетя».

У нее что ни фраза, то тренинг личного роста. Я жалею, что не записывала.

Например, она часто говорила: «У катафалка нет багажника». Это означало, что на тот свет денег с собой все равно не возьмешь, поэтому лучше потратить все в этой жизни и не жалеть.

А я как раз тогда копила на новую дубленку.

— Сколько накопила уже? — спрашивала тетя Оля.

Я отвечала.

— О-о-о, — хохотала она. — Так ты до смерти будешь копить. И будешь или самой богатой старушкой на кладбище или в дубленке.

Я смеялась вместе с ней. Было совсем не обидно.

У теть Оли была палатка со жвачками, конфетами, сигаретами и пивом, расположенная в удачном месте: с одной стороны — завод, с другой — автосервис, до ближайшего магазина далеко.