




Дарья Субботина

автор телеграм-канала «Суббота Субботиной»

Заметки неисправимой ОПТИМИСТКИ

О том, как копить не деньги, а впечатления,
нарядаться без повода
и влюбляться снова и снова

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 821.161.1-3
ББК 84(2Рос=Рус)-44
С89

Субботина, Дарья.

С89 Заметки неисправимой оптимистки. О том, как копить не деньги, а впечатления, наряжаться без повода и влюбляться снова и снова / Субботина Дарья. — Москва : Эксмо, 2025. — 320 с. — (Проект TRUESTORY. Книги, которые вдохновляют).

ISBN 978-5-04-218695-0

Перед вами первая книга известной журналистки Дарьи Субботиной — сборник пропитанных оптимизмом и иронией заметок о нашей действительности, в которых легко узнать себя. О женских разочарованиях и дружбе, о мужской привлекательности и самоуверенности, о теплых воспоминаниях, что греют даже в темные времена, о парадоксах и несовершенстве нашей жизни.

Почему дружить нужно только с оптимистами, а красивых мужчин лучше обходить стороной? Ответы на эти и многие другие вопросы заставят вас улыбнуться, согласиться и помогут вернуть веру в хорошее.

УДК 821.161.1-3
ББК 84(2Рос=Рус)-44

ISBN 978-5-04-218695-0

© Субботина Д., текст, 2025
© Оформление. ООО
«Издательство «Эксмо», 2025

*Посвящается маме,
чей неизбывный оптимизм заражал всех.
Ты до сих пор находишь способы подбодрить меня,
хотя тебя нет со мной больше 10 лет.*

Содержание

| | |
|-------------------------|-----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ | 8 |
| ОБ ИСКУССТВЕ ЖИТЬ | 11 |
| О ЛЮБВИ | 61 |
| О ПАРАДОКСАХ | 99 |
| О МУЖЧИНАХ | 147 |
| О ЖЕНЩИНАХ | 187 |
| О МЕСТАХ СИЛЫ | 237 |
| О НОСТАЛЬГИИ | 279 |

Предисловие

Эта книга стала для меня большим сюрпризом.

Представьте себе человека, который ничего никогда не запоминает. Стены в его квартире заклеены стикерами, а на столах — бумажки-напоминалки: купить масло, крекеры, зайти в ателье, заказать крем для тела, позвонить насчет авиабилетов. Если у вас дома такая же ситуация, мы на одной рассеянной волне. Со временем я стала замечать, что стоит мне не записать куда-нибудь забавный диалог, который услышала пять минут назад, или оставить без внимания блистательный фрагмент из своего свежего путешествия, как все это улетучивается из памяти без следа.

Помните «Алису в Стране чудес»: «Откуда я знаю, что я думаю? Вот скажу — тогда узнаю!» Это тоже очень похоже на меня. Пока не напишу — не узнаю. Анализ — не самая сильная черта современной женщины, которую постоянно раздирают вопросы вселенского масштаба: «Что бы такого сожрать, чтобы похудеть?» или «Как ответить мужчине на

предложение поужинать в 21:00, когда в это время я уже укладываюсь спать».

Кроме того, мне чертовски не хватает уверенности в себе. Красивый слог — вроде бы и редкость, но сколько восхитительных, мудрых, полных внутренней поэзии строк попадаетея буквально каждый день! Хочешь или нет, начнешь сравнивать свои робкие попытки написать что-то стоящее и, как следствие, зажимаешься, сомневаешься в себе.

Не думала, что дорасту до собственной книги. Много лет я работала на телевидении, писала в глянцевоы журналы, путешествовала, делала какие-то заметки. А потом родился телеграм-канал «Суббота Субботиной», благодаря которому открылось второе дыхание. Я начала понимать и чувствовать свою аудиторию, а она — меня. Знаете, с годами круг общения значительно сужается, и те, кто еще вчера были «своими», теряют с вами связь, вы будто перестаете слышать друг друга. Круг «своих» сузился, но появился круг читателей, где тоже есть «свои». В юности они зачитывались Франсуазой Саган, обожали «Секс в большом городе» и заранее угадывали каждую глупую реплику Джоуи из «Друзей», влюблялись и горько разочаровывались, переживали кризисы 30-летних и 40-летних, меняли мировоззрение, работу, образ жизни... Я поняла, что снова нашла «своих», когда стали появляться комментарии: «У меня те же мысли!», «Я тоже так чувствую!», «Спасибо, посмеялась!»

Надеюсь, книга сделает нас еще ближе, и круг расширится. Вряд ли вы найдете здесь какие-то глобальные

ответы на сложные вопросы, но посмеяться и погрустить наверняка получится. И вот еще. Эту книгу писала неискоренимая оптимистка, а, по моему скромному мнению, быть оптимистом в наше время — глубоко осознанный выбор. Вдруг оптимизм — это именно то, чего вам сейчас не хватает?

Об искусстве ЖИТЬ



Искусство жить. Это такая формула, для которой не существует одного-единственного набора правильных элементов, особенно сегодня.

Вспоминаю советское детство. Что взрослые вкладывали в понятие «искусство жить»? Едва ли кто-то вообще выражался подобным образом в те времена, все крутилось вокруг более утилитарной версии: хочешь жить — умей вертеться. Найти своего мясника (это было большой роскошью) и варить суп не из топора. Достать путевки на море. Попасть в филармонию на концерт знаменитого пианиста. У фарцовщиков купить французские сапоги на каблуке. Приготовить сытный новогодний стол и позвать друзей и соседей. В этой веренице бытовых вопросов тоже было определенное искусство, но это было искусство выживания. А еще соревновательный момент: не успела встать в очередь за чехословацкой стенкой — живи со своей старой рухлядью еще лет десять.

Искусство жить сегодня — штука очень универсальная. Научиться быть в согласии с тем, что имеешь, не подражая,

не завидуя другим — чем не искусство жить. Построить ту семью, о которой всегда мечтал, — искусство. Путешествовать по миру, нанизывая страны, континенты, впечатления на невидимую нить, связывающую прошлое с будущим, — искусство. Создавать что-то уникальное, нужное людям — искусство. И все эти классные штуки меняются по мере того, как мы взрослеем, или не меняются совсем. Зависит от темперамента.

Я вот пыталась недавно сформулировать для себя, что бы назвала «искусством жить». На данный момент все оказалось просто. Восхищаюсь людьми, которые перестали суетиться. *Slow living* — это не про пенсию, а про темп, в котором ты успеваешь делать вдох и выдох. Успеваешь замечать нюансы, движешься куда-то не потому, что надо, а потому, что хочется.

Как-то летом я поехала в гости в один дом в Тарусу. Он был сплошь заполнен солнечным светом днем и фрагментами желтого цвета в интерьере, в оттенках полевых букетов при свете вечерней лампы. Было чувство, что его никогда не покидает солнце, даже ночью. Хозяйка неторопливо заваривала травяной чай и рассказывала, какой сказочный аромат идет от густых зарослей кустарников в маленькой заводи на речке, куда она ходит купаться каждый вечер на закате. И весь дом в солнечных оттенках и купание в тайной бухте, укрытой туманом и ароматами прогретой земли, показались мне чистым искусством. Думаю, такое возможно, только если хотя бы ненадолго убрать из жизни суету. Никогда не поздно попробовать.



Когда происходит что-то плохое, сразу осознать масштаб события чрезвычайно сложно. Проходит день, два, даже месяц, пока мозг перерабатывает всю информацию и расставляет ее по полочкам. Этот замедленный темп хорошо защищает психику от мгновенного погружения во мрак.

Но так же и с ощущением счастья. Оно часто носит характер отложенного впечатления. То есть в момент, нагрянувший внезапно, без предупреждения, чувства смущаются и путаются, и ты просто не в силах разобрать: а это вообще происходит со мной? Мне это не снится? Мне правда сейчас так хорошо? И самое главное — где подвох?

Пройдут месяцы, прежде чем сложится общая картина. И вроде чувства уже отстоялись, и острота момента утеряна. Но только сейчас ты поняла, что и подвоха никакого не было, и это был не сон, а самое обыкновенное счастье. Его так сложно добыть и так легко упустить из вида, просто перейдя на другую страницу.

Время ускорилось, мы ускорились. Иногда не вспомнить, что было вчера, что озарило этот месяц, этот год.