ИГОРЬ ГАЙДУКОВ



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

СЧАСТЛИВОГО ЧЕЛОВЕКА

Игорь Гайдуков
Простые правила счастливого человека

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66979008
Простые правила счастливого человека:
ISBN 9785005578990

Аннотация

Книга психолога Игоря Гайдукова – это не рецепт готового счастья, но набор необходимых ингредиентов к нему. Жизненные истории, рассказанные простым языком, заставят задуматься, прежде всего, о том, как навести порядок в себе и своём окружении. Любить всё человечество не так сложно, как самого себя и тех, кто находится на расстоянии вытянутой руки.Обнажающая откровенность автора о своей жизни и о путях своего становления порождает большое доверие к книге «Простые правила счастливого человека».

Содержание

Слова благодарности	5
Предисловие	7
Конформность:	9
Целеполагание:	23
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Простые правила счастливого человека

Игорь Гайдуков

Посвящаю любимой супруге Елене и своему главному другу жизни – сыну Сергею.

Редактор Дина Ахметова
Дизайнер обложки Виктория Власова

© Игорь Гайдуков, 2022
© Виктория Власова, дизайн обложки, 2022

ISBN 978-5-0055-7899-0
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Слова благодарности

Эта книга увидела свет в своем нынешнем виде благодаря консультациям, поддержке и активному участию нескольких моих друзей и единомышленников, которых я хотел бы упомянуть отдельно.

Елена Подолянюк, психолог-консультант, руководитель HR-Агентства, мой бывший руководитель и хороший друг уже на протяжении многих лет; благодаря ей я сформировался как специалист в области обучения персонала и в итоге оказался там, где я сегодня.

Дина Ахметова, писатель, сценарист, редактор, человек с большим сердцем и мой друг; она первой прочитала рукопись и внесла в нее нужные правки, избавив текст от странных оборотов и непростительных ошибок.

Елена Лосева, практикующий психолог, член ассоциации когнитивно-поведенческих психотерапевтов, профессионал своего дела, открытый и прямолинейный человек, мой единомышленник в вопросах психологии; она одной из первых прочитала рукопись, сопроводив ее ценными комментариями.

Супруги **Сергей и Зоя Серыны,** мои друзья из Эстонии, которые активно поддерживали меня на всем этапе работы над книгой, давали ценные советы и делали критические замечания, а также их дочь **Анна Серына,** маркетолог и ди-

зайнер, которой принадлежит эта прекрасная идея с обложкой.

Дмитрий Серын, человек, который, прочитав книгу, уловил самую ее суть и предложил название, которое я никак не мог сформулировать на протяжении долгого времени.

Предисловие

Впервые желание написать книгу на тему психологии счастья у меня появилось весной 2016 года после публикации в сети Фэйсбук короткой заметки о вреде разрушительных комплексов. Я описал в ней драматическую историю одной своей знакомой, которая, будучи уверенной в том, что обладает лишним весом, долгие годы держала разнообразные диеты, а в итоге стала инвалидом.

Заметка нашла невероятно живой отклик среди моих подписчиков! Ее активно комментировали и размещали на своих страницах; некоторые популярные личности опубликовали заметку в своих блогах; ее даже зачитали в эфире одной известной радиостанции. Количество подписчиков за два дня выросло вдвое. Такая реакция меня удивила. Моей аудиторией были в основном менеджеры по продажам и директора компаний, поскольку, работая бизнес-тренером долгие годы, я писал исключительно о продажах и управлении персоналом. Заметка на тему «любите себя такими, какие вы есть» не вписывалась в формат моего блога. Тем не менее, публикация собрала огромное количество комментариев и репостов. Я решил писать на тему психологии чаще.

Следующий пост об алкоголике, который «завязал» с пьянкой после того, как чуть не потерял семью и работу, вызвал не менее бурную реакцию. Мне на электронную по-

чту посыпались письма от таких же экс-алкоголиков и членов их семей. Кто-то делился радостью – ему удалось покончить с пьянкой, кто-то – переживаниями, поскольку не удалось. У меня спрашивали совета, меня благодарили, меня просили написать об этом еще. И я продолжил.

За 5 лет написал большое количество историй, которые наблюдал лично или слышал от друзей и знакомых. Все они собраны в этой книге, объединенные по темам.

Будучи по образованию социальным психологом, имея за плечами богатый жизненный опыт и, главное, пребывая в гармонии с самим собой и окружающим миром, я попытался сформулировать основные правила, которые помогли лично мне построить свой маленький счастливый мир. А рассказанные здесь истории служат подтверждением того, что эти правила достаточно универсальные и могут распространяться на других людей.

Вполне возможно, с чем-то в этой книге вы не согласитесь; но также возможно, на что-то посмотрите другими глазами. Совершенно точно могу сказать: эта книга не оставит вас равнодушными!

Приятного чтения.

Конформность: быть удобным или быть счастливым?

Рассказывают, как-то одна королева надумала отравить своего короля-мужа. Для этого она подсыпала яда в вино, закупорила его в красивую бутылку и вручила супругу прямо в разгар очередного застолья.

Король, будучи уже изрядно навеселе, подарок оценил, поскольку прежде ему жена вина не дарила. Радостный, он встал и потребовал немедля внести два кубка. Когда принесли бокалы, король откупорил бутылку и разлил по ним вино – себе и супруге. Он не знал, что оно отравлено, он просто хотел выпить со своей королевой под одобрение присутствующих. Женщина покраснела и принялась отказываться, но народ настаивал. Мол, давай, наша королева, виват! За любовь!

В сильном смущении королева прикоснулась краем своего кубка к бокалу мужа и немного пригубила. Только гостей это не устроило, они стали скандировать и всячески ее поддерживать, принуждая допить вино. Не в силах отказать дружной просьбе большинства, она, глоток за глотком, испила свою чашу до дна. Вместе с ней выпил вино и муж. Через несколько минут у обоих начались судороги, они упали

на пол и скончались.

Когда я впервые услышал эту историю, я подумал, что королева, должно быть, была немного с приветом. Она же знала, что вино отравленное! Зачем же она его пила?

А затем, что не смогла противостоять общественному давлению. И таких примеров – масса! **Люди постоянно совершают странные, нелогичные и даже, бывает, смертельно опасные поступки по настоянию присутствующих или находясь под влиянием группы.** Широко известен эксперимент Аша (а также его разновидности), где подставные актеры убеждают случайных участников давать заведомо неверные ответы или вести себя алогично.

Впервые эксперимент провели в 1951 году. Участникам-студентам предложили «проверить свое зрение». Их разбили на команды по 8 человек (7 из которых были подставными актерами), усадили в аудиторию и показали карточку с тремя линиями разной длины, обозначенными как A, B и C. Затем экспериментаторы принялись показывать карточки, где на каждой была лишь одна линия, совпадающая по длине с одной из линий на карточке №1. Нужно было ответить, с какой из них она совпадает. Всего было показано 18 отдельных карточек, и каждый раз опрос начинали с подставных актеров, которые отвечали один за другим. Настоящий испытуемый всегда отвечал последним. Первые две карточки все актеры называли верно. Но начиная с третьей они давали общий неверный ответ. То есть, если линия

из второй карточки совпадала по своей длине с линией «В» из первой карточки, подставные участники один за другим называли «А», хотя и было абсолютно очевидно, что линия «А» совсем другой длины! Когда наступала очередь испытуемого, тот соглашался с большинством в 75% случаев. Иначе говоря, он давал заведомо неверный ответ без дискуссий, без аргументации, без давления со стороны – добровольно!

Чем же он мотивировался, что заставляло его раз за разом отказываться от правильного ответа, от своей позиции, которая отображала реальность?

Все просто: испытуемый не хотел, чтобы его мнение вступало в противоречие с мнением большинства. Такое поведение называется конформным или приспособленческим. По мере проведения эксперимента Аш получил удивительную статистику: 3/4 испытуемых демонстрировали конформность. Три четверти, поразительно!

Хотя, по правде говоря, так ли удивителен этот показатель, учитывая, что нас с самого раннего детства приучают к комформизму. Быть таким, как принято в социуме; жить по его законам; отвечать его ожиданиям.

Еще во времена СССР социальные психологи проводили наглядные эксперименты над детьми, наглядно демонстрируя, как быстро те усваивают основные правила комформного поведения. Вот тарелка с кашей, часть ее обильно посыпана сахаром, часть – солью. Детям по очереди дают попробо-

вать сладкую часть тарелки, интересуясь, какого вкуса каша. Все по кругу отвечают – сладкого, конечно! Но вот доходит очередь до последнего едока, милой девчушки лет пяти. Ей дают кашу с соленой стороны. Она жует, морщится, но отвечает – каша сладкая. «Хочешь еще?» – участливо интересуется психолог. Девочка неохотно кивает.

Впрочем, не все дети реагировали одинаково, демонстрируя внушаемость и готовность идти на поводу у толпы. Некоторые отвечали честно – каша соленая. Но соотношение конформного поведения и независимого было примерно таким же, как и в экспериментах Аша.

Это все потому, что «человек есть существо общественное», как заметил еще в позапрошлом тысячелетии Аристотель. Чтобы жить в обществе, мы должны следовать его законам и подстраивать под них свое поведение. В этом нам и помогает конформность, как способ социализации. Однако же у конформности есть и негативные проявления. Например, неспособность противостоять давлению группы, как в случае с податливой королевой. Она знала, что в вине содержится яд, и, тем не менее, добровольно убила себя под веселые крики «пей до дна!» Можно привести массу примеров из истории и жизни, когда люди, находясь под воздействием группы, совершали абсолютно нелогичные поступки, в том числе, преступления.

Считается, что способность противостоять обществен-

ному мнению, игнорировать давление и насмешки – это признак уверенности в себе. Многие умные, но зависимые от мнения социума, люди кидаются во все тяжкие, чтобы преодолеть в себе этот комплекс.

Мне вспоминается рассказ знакомого предпринимателя, который однажды купил индивидуальный тренинговый курс по выработкам навыков уверенного поведения у одного знаменитого коуча.

– В первый же день тренинга он обрил мне голову на лысо и отправил в метро регулировать пассажиропоток на эскалаторе. Нужно было кричать людскому потоку «двигайтесь сюда! примите вправо!»

– И ты кричал? – удивился я.

– У нас изначально была такая договоренность: или я делаю все, что он говорит, или уезжаю и не отнимаю у него время.

Я слушал и никак не мог представить, как он – владелец многомиллионного бизнеса, обритый под ноль, кричит на людей в метро. Невероятная картина!

Другой мой знакомый, молодой выпускник ВУЗа, на тренинге по лидерству, после 2 дней плотного прессинга на тему «Ты самодостаточный, забей на всех!» полдня гулял по центру города с детской соской во рту.

– Но зачем?! – ужаснулся я.

– Чтобы преодолеть в себе зависимость от чужого мнения, – ответил он. – А на выпускном задании нужно было

заставить петь остановку.

– Какую остановку?

– Меня высадили утром, в час пик, на остановке общественного транспорта, где было полно народу. Тренер записывал все на видео из окна машины. Я должен был заставить всех стоящих там людей петь хором песню «Вместе весело шагать по просторам».

– Да ладно!

– Ну, да. Некоторые пели. Мне поставили зачет за это задание.

Девушек заставляли надевать миниюбки и затем высаживали их на объездных трассах с заданием добраться до офиса на попутке; парней принуждали к попрошайничеству в метро.

Приставание к прохожим со странными просьбами, декларирование стихов и песнопения в полный голос на вокзалах – все методы хороши для развития в себе навыка «чихать на мнение окружающих». Вот куда надо было сходить той королеве, прежде чем мужу в вино яд сыпать. Глядишь, жива осталась бы.

Впрочем, в действительности такие развивающие тренинги я бы назвал редкостью. Лишь считанные единицы из всего широкого круга моих знакомых посещали подобные мероприятия, и нельзя сказать, что их зависимость от мнения социума претерпела сколь-нибудь серьезные изменения.

Стоит отдельно заметить, что зависимость от чу-

жого мнения – не самое страшное. Гораздо хуже – восприятие мнения группы как своего собственного. Так рождаются разрушительные психологические комплексы.

Моя однокурсница по имени Светлана, дожив до 45 лет, так и не вышла замуж. Она не родила ребенка и не построила карьеру. Не заработала денег, не написала книгу. Дело в том, что всю свою жизнь она борется с болезнями, выживает. Но я помню ее подвижной и жизнерадостной девчушкой. Немного закрытой, «в себе», но с добрыми задумчивыми глазами. Когда Светлане было 20, ее стала преследовать навязчивая мысль, будто бы у нее слишком большой зад. Никто не знает наверняка, как у нее появился этот комплекс: под влиянием ли чьих-то неосторожных слов или в зрительном сравнении себя с лучшими ягодицами мира моды, трудно сказать. В один не самый прекрасный день она села на жесточайшую диету. Потом на другую, потом вообще есть перестала. Потом ее откачивали в реанимации, и какое-то время она была прикована к инвалидному креслу. Говорят, сейчас она еле ходит и похожа на старуху. Я не видел ее с самого выпуска, но достоверно знаю: она бесповоротно испортила большую часть своей жизни из-за одного-единственного комплекса.

У нее, к слову, все в порядке было с этой частью тела, насколько я помню. Просто в какой-то момент она убедила себя, что толстый зад – залог женских несчастий. И вот у нее

как раз такой. Света смотрела в зеркало и размышляла; размышляла и смотрела в зеркало. А потом сделала первый шаг к бездне.

Вот что по-настоящему страшно! Убивать себя день за днем, осмысленно делать каждый свой день безрадостным, НАХОДЯСЬ ПОД ВЛИЯНИЕМ ОШИБОЧНОГО МНЕНИЯ!

…Я активно занимаюсь спортом. Возраст такой, знаете. После 45 лет поневоле задумаешься о здоровом образе жизни. Силы не те, выносливость не та. Сон, пищеварение, энергия. Одним словом, я почти каждый день провожу на стадионе или в спортзале, чтобы держать себя в тонусе. Как-то раз я попросил жену сделать пару снимков такой тренировки. Мы пересеклись с ней на стадионе, планировали вместе на шведской стенке пресс покачать. И мне вдруг захотелось сделать фото себя, спортивного. Бывают же такие желания? Жена взяла мой телефон с включенной камерой и, холодно улыбнувшись, заметила: «Как ты себя любишь-то, а».

Я сразу фотографироваться расхотел, и настроение упало. Мне показалось, будто бы жена упрекнула меня в нарциссизме, а нарциссов я не люблю. Это была импульсивная эмоция, бессознательная. Тогда я задумался: почему желание сфотографироваться – это именно признак нарциссизма? Кто убедил меня в том, что нарциссизм и любовь к себе – это одно и то же? Наконец, если кто-то решит, что я все-таки нарцисс,

какое мне до этого дело? Почему меня должно беспокоить чье-то мнение по такому ничтожному вопросу? Ведь, в конце концов, это вопрос моего личного отношения к самому себе. Он не задевает ничьих интересов, следовательно, никого и не касается. Логично?

Или вот взять, к примеру, тему татуировок. В обществе бытует мнение, что татуировки набивают себе либо антисоциальные элементы, либо эмоционально незрелая молодежь, тогда как в действительности тату – это отдельная субкультура. Я тоже увлекаюсь татуировкой, и на моем теле множество разных рисунков. Все они сделаны после 40 лет, так как до этого времени я не решался, хотя и очень хотел.

В тату-салоне я встретил много таких же истерзанных сомнениями людей. Помню женщину лет 50, бывшую учительницу, собравшуюся набить себе «I love life» на все предплечье. Она звонила поочередно обеим своим взрослым дочерям и все уточняла, нужно ли бить на английском языке или все же на русском?

– Всю жизнь мечтала сделать такую надпись, – сказала она мне почему-то шепотом. – Но в школе как-то неудобно было, вдруг ученики увидят. А теперь уволилась и решилась. Как думаете, может, на русском все же?

Я согласился, что лучше на русском, но она все равно набила на английском.

Еще помню пожилого мужчину, лет семидесяти. Он принес фото волка, застреленного им на охоте в далеком

1954 году. Сказал, что всегда хотел, но стеснялся.

– Теперь-то плевать, некого уже стесняться, – вздохнул он с грустью.

В этом заключается заблуждение многих. Они осмысленно ограничивают себя в личном счастье из страха «а что скажут люди?»

Черт, да какая разница?! Это же ваша жизнь и ваше тело! А у людей они свои – жизни и тела. Пусть они решают за себя, а вы – за себя. Хотите тату? Бейте! Не хотите, не бейте. Все просто.

НЕ НАДО ОТДАВАТЬ НА СУД ОКРУЖАЮЩИХ РЕШЕНИЕ, КАК ВАМ СТОИЛО БЫ ЖИТЬ И ВЫГЛЯДЕТЬ. Жизнь прекрасна в своем многообразии, и вам выбирать, какой она у вас будет, ваша жизнь…

Короче говоря, тогда, на стадионе, я решил, что не буду заниматься самокопанием. Жена сказала мне, что я люблю себя – и пусть будет так! Нет ничего плохого в том, чтобы любить себя! Кто сказал, что это плохо? Мы создаем кучу проблем на голом месте только потому, что не любим себя за что-то.

Один мой товарищ не любил в себе проявления трусости. Ему казалось, что иногда он пасует, не выказывает смелости в поступках. Однажды на перекрестке его подрезал таксист на убитых «Жигулях». Товарищ решил проявить смелость и проучить автохама. Он не стал уступать при поворо-

те и замял ВАЗу дверь и крыло, а себе оторвал бампер. Когда он вышел, чтобы познакомиться с инициатором ДТП, то обнаружил в «Жигулях» перепуганного дедушку. Тот спешил свою бабулю в обед на процедуры в больницу отвезти, поэтому и выехал впереди всей очереди на светофоре. Да, он нарушил; да, поступил некультурно. Но он не покушался на смелость моего товарища, он не бросал ему вызова. Он просто спешил в больницу!

Кто-то не любит свою трусость, а кто-то не любит свою вспыльчивость; кто-то не любит свои ягодицы, а кто-то морщины возле глаз; кто-то не любит нарциссизм, а кто-то свою стеснительность. И эта нелюбовь разрушает, отнимает силы.

Вот рецепт: ИГНОРИРУЙТЕ!

Игнорируйте все внешние и внутренние сигналы о своей неполноценности! Фотографируйтесь, дурачьтесь, ешьте что хотите, ходите на тренажеры или в пивные рестораны, радуйтесь каждому дню и делитесь своей радостью с миром!

ВАШЕ СЧАСТЬЕ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ЛЮБВИ К СЕБЕ. К себе целиком и к каждой отдельной своей части. Надо всегда держать в голове, что в вас прекрасно ВСЕ! И даже то, что кто-то считает недостатком, на самом деле – ваша индивидуальность и персональная ценность.

Это не трусость говорит в вас, когда вашу машину подрезают на светофоре, а вы стоите и ничего не предпринимаете. Это проявление ума и выдержки, следование «Правилу трех

Д» – «дать дураку дорогу».

Это у вас не толстые ягодицы, с которыми стыдно выйти в свет. Это аппетитные булочки, и кое-кто вкачивает себе импланты, чтобы стать хоть немного аппетитней.

Это не гадкие старческие морщины, это мудрость и ирония проявляются в «гусиных лапках» в уголках ваших глаз.

Людей, способных игнорировать общественное мнение относительно своих особенностей, судьба чаще всего награждает хорошими друзьями и верными спутниками. Потому что они открыты; они как бы говорят окружающим: «вот, мы такие, какие есть». Их честность привлекает, их честность обезоруживает.

Однажды в одном из рабочих офисов я услышал, как менеджеры хохотали над своим коллегой, которого видели давеча в городе в обнимку с какой-то толстухой. Он весело оборонялся, говоря, что склонен к полным женщинам.

– Ну и что такого! – признавался он присутствующим. – Люблю я таких! Надо, чтоб женщина была большаааая! Вот такая!

Он разводил руки в стороны, как рыбак, показывающий свой улов.

– Любишь слонопотамов? – покатывались окружающие.

– Люблю! И что? Обнимаешь ее, и под руками ТЕ-ЛО!

Спустя пару месяцев он женился и привел в офис на должность логиста «свою Маришу». Мариша была по-настояще-

му огромна, носила вещи невероятных размеров и не умещалась на стуле, поэтому ей выделили два. Все поняли: он-таки не шутил. Между ними была трогательная любовь. Мариша не то, чтобы не стеснялась своей полноты, она ее не замечала! Она искренне считала себя нормальной, поэтому и вела себя естественно. Очень быстро обзавелась друзьями на новом рабочем месте. Придумала индивидуальные поздравления для именинников, а также «День признаний» (когда в какой-то определенный день кому-то из коллектива сотрудники подкладывают записки с комплиментами – под тарелку в столовой, как закладку в ежедневник и т.д.) С ее приходом коллектив будто ожил!

А на одном молочном предприятии работала диспетчером необычная девушка – прямая противоположность Марише. Маленькая, тощая, с короткими рыжими волосами и веснушками по всему лицу. Она была совсем непривлекательной, но мужчины постоянно вились вокруг. У нее был удивительный голос, мелодичный и полный обаяния. Стоило ей снять трубку и начать разговор с заказчиками, как вокруг ее стола собирались мужчины. Они подмигивали ей, подсовывали шоколадки и оказывали всяческие знаки внимания. Шоколадки она принимала, а ухаживания – нет. Потому что была замужем. Муж – красавец, офицер спецназа. Заезжал за ней иногда на машине, забирал после работы. Было видно, что у них любовь – настоящая, искренняя. Дамы из бухгалтерии недоумевали: что он в ней нашел? Это ж натураль-

ное страшко! Надо ли говорить, что их мнение ей было совершенно безразлично. Она даже как будто не слышала всех этих шепотков за спиной.

Я думаю, по-настоящему счастливы люди, сумевшие принять и полюбить свои особенности (то, что окружающие называют недостатками); люди, не испытывающие за них чувства стыда или вины перед обществом. Поэтому они могут просто наслаждаться миром и жить полной жизнью.

Целеполагание: наполнить жизнь смыслом

Как и любое лекарство, любовь к себе должна быть дозированной. Иначе она станет во вред. К примеру, когда-то очень давно я увлекался алкоголем, любил шумные застолья, любил крепкое вино и, конечно, любил себя в этом состоянии. С каждым годом мое пристрастие становилось сильнее, отталкивая от меня близких людей и отодвигая все дальше мои мечты. В какой-то момент это чуть не погубило меня! И дело тут не только в интоксикации. Есть вещи пострашней. Если жить только сегодняшним днем и совершенно бесцельно, можно прожить пустую и бессмысленную жизнь. Лично я понял это 6 августа 2003 года. В тот день я проснулся утром от жуткого похмелья и узнал, что отсутствовал дома полночи.

– А сколько по времени меня не было? – спросил я у жены.

– Где-то с двенадцати до четырех.

– Утра? – уточнил я, уже понимая, что сморозил глупость.

Но она сдержанно ответила: да, утра.

Шел десятый год моей пьянки. Я думал, жизнь закончится совсем скоро. Не было смысла в ней особого. А с алкоголем вроде как был. Помню, качался как-то на остановке, в ожидании маршрутки, мучаясь похмельем, с бутылкой

водки в руке, и солнце шпарило нещадно, духотища стояла невероятная! Я качался и думал только о том, чтобы добраться до прохладной квартиры и выпить там, на кухне, стакан водки. Рядом со мной стоял пожилой татарин, косился на меня вроде как с отвращением, и, наконец, не выдержав, сказал: «Нельзя водку пить в такую жару». Я ответил ему «ага» и спустя уже полчаса валялся на своем диване, пьяный вусмерть.

– А чего же ты меня не остановила? – спросил я жену утром 6-го августа 2003 года.

– Как? Ты встал, оделся и ушел. Я спросила, куда, но ты ответил, что сейчас придешь. Все.

– И пришел в четыре?

– Да, где-то так. Принес вон какую-то шляпу с собой. И вот еще недопитый абсент в бутылке.

– Абсент?

Абсент в нашем поселке не продавали. Значит, я ездил в город. Но как? На чем?

…Однажды меня пригласили на собеседование. К тому времени я пил почти каждый вечер, покупая разливной самогон у соседской бабули. Жена растолкала меня в 8 утра. Сказала: «Не ходил бы ты лучше, видно же по лицу, что алкаш». Но я все равно пошел. Меня собеседовал начальник торгового отдела одной крупной торговой компании. Мы встретились в какой-то кафешке, и он расспрашивал меня о том, о сем. Было видно, что я ему неинтересен. Наконец,

он спросил: «Вы пьете?» Я сделал дикие глаза и уверенно ответил: «Нет, конечно! Вообще не пью!» Но, представляю, как от меня разило тогда. Самогон у бабы Нины был вонючий, хуже ацетона!

В общем, меня не взяли, понятное дело…

– А где мои деньги? – спросил я у жены.

Она готовила что-то у плиты. Ответила, что кошелек вон, на тумбочке, в прихожей. В кошельке было пусто. Но вечером там была зарплата. Или около того.

– Я отдавал тебе вчера зарплату?

– Нет. Только деньги за квартиру.

– А где же зарплата моя?

– Там, где ты взял эту шляпу, – ответила мне супруга.

…В 2002 я законно напивался каждую пятницу. Я тогда работал в крупной табачной компании, постоянно был за рулем. А пятница – день водителя. Каждая пятница, если что. Я брал две бутылки крепкого пива и одну «гранату» – портвейн объемом 0,7. Выпивал это все за вечер. Потом «лечился» субботу и воскресенье. Однажды похмелье затянулось до понедельника. Будучи не в силах выйти из дома, я позвонил своему руководителю и сказал, что жутко отравился. Потом позвонил ему во вторник и сказал то же самое. В среду звонить не стал, а просто вечером поехал в офис. На маршрутке. Мне казалось, весь мир презирает меня. Даже коровы, пасшиеся вдоль дороги. Я смотрел на них в окно маршрутки. А они – на меня. Головы подняли и жевать перестали. В их

глазах читалось: «Какая же ты скотина, Игорь. Хуже нас!» В офисе меня встретил наш региональный директор. Заглянул мне в глаза и сказал коротко: «Еще раз так заболеешь, я тебя уволю. Возьми себя уже в руки!» Это как раз где-то за пару месяцев до 6 августа произошло…

– Откуда у меня эта шляпа?

– Слушай, отстань от меня! – не выдержала жена. – Иди уже похмелись.

Но у меня не было денег на опохмел. Я попросил жену занять. Она заплакала, но дала. А я взял. И пошел за пивом. Купил две бутылки. Сел в сквере, на скамейку. Выпил одну залпом и задумался. Это был край. Край всего: семьи, карьеры, жизни. Тут следует, наверное, написать, что в душе у меня произошел слом, что я прозрел или что-то в этом роде. Но это не так.

Мне просто стало страшно. Впервые. Это было где-то около 11 утра, 6 августа 2003. Стало очень страшно! Я даже вспотел от страха. Ведь если мне стало отшибать память, значит, алкоголизм уже наступил.

Я допил вторую бутылку и пошел домой.

С тех пор я не пью.

За первые же месяцы после 6 августа у меня втрое сократилось количество друзей. Зато появилась уйма времени. Для начала я изучил Power Point и сделал свою первую презентацию. Потом изучил Adobe After Effects и смонти-

ровал свой первый ролик. Я снова начал много читать. Наконец, я смог сформулировать для себя внятную карьерную цель и составить новое резюме. Через год меня пригласили на руководящую должность в молодую растущую компанию, а еще два года спустя предложили занять позицию бизнес-тренера в крупной соковой компании. Так я пришел в обучение. Пивные вечера остались в прошлой жизни.

Я где-то прочитал: чтобы по-настоящему полюбить солнце, надо посидеть на дне ямы. Это абсолютная ерунда!

СОЛНЦЕ МОЖНО ЛЮБИТЬ ОТКУДА УГОДНО, ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ЦЕЛЬ.

У меня в любой момент времени они есть – цели. Потому что (признаюсь честно): я до сих пор боюсь. Боюсь той ямы, в которой отсидел 10 лет.

Этой ямой была не водка, нет!

Яма – это бесцельная жизнь. Иногда она так и выглядит – как яма.

Один мой товарищ как-то рассказывал про своих соседей, семейную пару лет сорока. Она – ухоженная работящая женщина, а он – вечно хмурый домосед. Нигде не работал, если верить словам моего товарища. Все время дома был, валялся на диване перед телевизором. По вечерам встречал жену с работы у дверей, сумки забирал, сортировал покупки по шкафчикам. А потом снова на диван. Не знаю, сколько они так прожили вместе. Может, лет десять.

Однажды он умер. От скоропалительного рака. Как-то за месяц зачах, очень быстро. Через неделю после похорон к моему знакомому зашла та соседка и попросила помочь вытащить из зала диван, на котором ее муж жил и на котором умер. И вот он рассказывал мне с удивлением, что никогда прежде не видел таких диванов.

– Там посредине, ближе к одному из валиков, вот такая яма была, представляешь! Здоровенная! Сосед был крупным мужчиной, он задницей утрамбовал себе ямищу до самого пола за все эти годы. Дико! Мы диван из квартиры вытаскивали, и я все на яму эту смотрел. Я того мужика ведь и не знал совсем, но все представлял, как он день и ночь в яму садился, ложился, снова садился. Чего не отремонтировал-то? Новый почему не купил?

Я слушал этот рассказ и тоже представлял себе диван с ямой. Все нереализованные мечты, задумки, планы, все переживания, успехи и неудачи – все было похоронено в этой диванной яме. Разве есть что-то более страшное, чем такое наследие? Когда все, что остается после мужчины – это старый диван с огромной просиженной ямой?

Когда у человека нет никаких целей, то сначала к нему приходит лень, затем следом – апатия, а потом бедность. И часто – водка. Это происходит незаметно, постепенно. Человеку начинает казаться, что жизнь еще не началась, что это только разминка перед настоящим рывком вперед. Что вот еще немного…

Знаете, как выглядит самая убедительная, успокоительная и одновременно – самая ошибочная и смертельно опасная идея? Идея, в которую свято поверило несчетное количество безвестных, уже ушедших от нас людей и еще столько же живущих ныне. Сейчас я расскажу.

Когда-то мы жили в Карелии. Я проходил там офицерскую службу, и нашей соседкой по военному городку была одна женщина по имени Ирина. Ее муж, Владимир, военный пенсионер, сильно пил. Был натуральным забулдыгой. Но таким добрым, не агрессивным. Он не имел целей, не имел увлечений. Жил сегодняшним днем, в свое удовольствие, и бывал трезвым пару дней в году. Мы частенько видели его бредущим мимо наших окон, с улыбкой на лице и слюной на подбородке. Как-то, субботним утром, жена позвала меня, сказала: «Иди-ка взгляни, Володька-то уже на мазИ». Наш дом стоял на невысокой насыпи, зимой от нас по снегу вниз вилась тропинка. И вот в то утро по ней осторожно спускался наш Владимир, обняв себя руками. На полпути он вдруг поскользнулся и грохнулся вниз. Только упал не назад, на спину, а вперед, через голову. Сделав пару кувырков, он неожиданно бодро вскочил, распахнул бушлат и вытащил из-за пазухи бутылку водки. Осмотрел ее на свет, радостно поцеловал и побрел дальше – домой.

Вся эта картина выглядела уморительно. Мы с женой от души посмеялись тогда. Но его жене, Ирине, было

не до смеха. Иной раз она жаловалась нам при встрече – не лечится муж никак. И к бабкам возила его, и к наркологам, и на работу интересную пристраивала – а все одно, через 2—3 дня снова в «стельку»!

Очередной осенью он умер. К нам пришла соседка, Наталья, сказала:

– А Вовка-то Иркин умер. Вы в курсе?

Мы так и онемели от неожиданности! Как?

– Да. Его с неделю не видно было. Заметили? Вот в ту субботу поехал в больницу, живот его прихватил. Там и остался. А Ирка позавчера ездила, ей врач сказал – неделю осталось ему жить, ни больше. Цирроз, кажись. Неизлечимая стадия. Вчера вечером вот и умер.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.