

НОВЫЕ ВРЕМЕНА НОВЫЕ КНИГИ

ОСНОВАНО  
НА РЕАЛЬНЫХ  
СОБЫТИЯХ

игорь андреев

**ЧЕТВЕРТЫЙ  
ТОННЕЛЬ**

сокращенный вариант

...Смотрите. Если мы посадили крысу в лабиринт с четырьмя тоннелями, и всегда будем класть сыр в четвертый тоннель, крыса через некоторое время научится искать сыр в четвертом тоннеле. Хочешь сыр? Зип-зип-зип в четвертый тоннель – вот и сыр. Опять хочешь сыр? Зип-зип-зип в четвертый тоннель – вот и сыр.

Через некоторое время великий Бог в белом халате кладет сыр в другой тоннель. Крыса зип-зип-зип в четвертый тоннель. Сыра нет. Крыса выбегает. Опять в четвертый тоннель. Сыра нет. Выбегает. Через некоторое время крыса перестает бегать в четвертый тоннель и поищет где-нибудь еще.

Разница между крысой и человеком проста – человек будет бегать в четвертый тоннель вечно! Вечно! Человек поверил в четвертый тоннель. Крысы ни во что не верят, их интересует сыр. А человек начинает верить в четвертый тоннель и считает, что правильно бегать в четвертый тоннель, есть там сыр или нет. Человеку больше нужна правота, чем сыр.

Вы все, к сожалению, люди, а не крысы, поэтому вы все правы. Вот почему в течение долгого времени вы не получали сыра, и ваша жизнь не работает. Вы верите в слишком много четвертых тоннелей... Вы лучше будете правы, чем счастливы, и вы годами бегаєте по четвертым тоннелям, чтобы доказать это.

*Люк Рейнхард, «Трансформация»*

Большинство людей живут не свою жизнь...

Нелюбимая работа. Ненастоящие друзья. Нездоровые отношения с близким (?) человеком. Натянутые отношения с родителями/детьми. Страхи, предрассудки, дискомфорт в отношениях с коллегами, начальством, бизнес-партнерами...

Недостигнутые цели. Незавершенные дела. Не хватает денег (как оригинально). Нет времени (уже?) «Так сложилось». «Не повезло». «У меня нет выбора»...

Каждый день рождения приходит все быстрее и радуется все меньше. Вечером 31 декабря ты с надеждой думаешь, что в наступающем году многое изменится к лучшему, а в глубине себя сам в это не веришь...

Знакомо? Если так, то ты застрял где-то в Четвертом тоннеле. Оставить все как есть – будет только хуже. Прошлое повторяет себя – и всегда в более мрачных тонах.

Плохая новость: тебе никто не поможет. Есть только один человек, способный все наладить. Ты.

Хорошая новость: ты уже начал все налаживать. Ты же начал читать эту книгу, так?

Роман «Четвертый тоннель» основан на реальных событиях. Главный герой честно признает проигранную жизнь и начинает новую. Тренинги личностного роста. Трансформационные практики. Эксперименты в отношениях. Переосмысления и открытия. Новые отношения и новые возможности.

Содержит много откровенных сцен и интимных переживаний, а также нерафинированную лексику. Для широкого круга читателей, желающих отремонтировать свою жизнь.»

## ПОСЛЕДНИЙ СЕАНС

Трудно сказать, с чего все началось. Может быть, с того, как мы с Наташей пошли в кино.

Однажды ранней весной у нас был корпоратив. Ресторанная пьянка в кругу коллег. Мужики бродили от толпы к толпе, пили виски, кушали охлажденное мясо, кидали понты, гнули пальцы и мерялись метафизическими письками. Женщины делали все то же, только тоньше. Тим-билдинг.

Я меланхолично наливал себе виски, прохаживаясь между группами неумолимо пьянеющих людей, и рассматривал окружающих. Мне было немножко грустно. Происходящее напоминало рабочие будни. Только там мы наливаем бухло в пластиковые стаканчики под столом, на котором демонстративно стоит бутылка с соком, а здесь все открыто и торжественно. Вот и все отличие. А так – все то же, что в обеденный перерыв. Те же разговоры. Имитация важности. Оживленная бессмыслица.

Мне хотелось чего-то другого. Сильных ощущений.

Я оказался рядом с Наташей. Немного поболтали, а потом я сказал:

– Что мы здесь делаем? Будем смотреть, как все напиваются? Давай лучше пойдём гулять.

Ночная Москва в начале весны хороша. Влажный асфальт. Фонари в лужах. Теплеющий ветер. Рядом со мной красивая девочка. Кудри треплются на ветру. Приятный голос.

Зашли в какой-то кинотеатр. Ближайший фильм в 23-30. Я протянул в окошко кассы несколько банкнот:

– Два детских.

Мы стояли в пустынном вестибюле возле какой-то огромной шторы. Хотя мне почти тридцать, я очень стеснительный мальчик. К тому же мы коллеги по работе. Я понял, что пора что-то делать, только когда в разговоре повисла особо длинная пауза. Она молча стояла на расстоянии двух ладоней от меня, глядя в пространство рядом, и как будто чего-то ждала. Я положил руку ей на плечо, мягко привлек к себе, пальцами другой руки взял ее подбородок и приподнял. Мягкие теплые губы. Много помады.

Мы выбрали последний ряд. Никого, кроме нас. На предпоследнем тоже. На следующем несколько человек. Я обнял ее, она меня, и мы начали целоваться. Через некоторое время я взял ее ладонь и положил себе на член:

– Смотри, что у меня есть.

Она несколько раз крепко сжала его сквозь брюки, не отрывая свой рот от моего. Еще несколько секунд, и я расстегнул молнию:

– Ему там очень тесно.

Мы продолжали проникать друг другу в рот на глубину, которая уже закончилась. Взяв его в ладонь, Наташа с огромным энтузиазмом сделала несколько резких, почти нервных движений. Потом оторвалась от моего рта и посмотрела вниз, но ничего не рассмотрела, потому что мелькающий свет с экрана падал на наши лица и плечи, оставляя все что ниже, в тени спинки переднего кресла. Я взял ее за шею и легонько подтолкнул в нужном направлении. Она склонилась надо мной. Я расслабил галстук и расстегнул верхнюю пуговицу рубашки.

Наташа на коленях передо мной. Тонкий запах духов. Горячий рот. Длинные мелко закрученные локоны. Нас никто не видит. Хорошо.

Вдруг я заметил мужчину двумя рядами впереди. Он смотрел на нас. Его лицо едва освещали блики, но этого мне хватило, чтобы увидеть, что он потрясен. Мне быстро передалось его состояние. Я растерялся, испугался и начал нервничать. Через несколько секунд он отвернулся.

Я постарался его забыть. Поднял Наташу за подбородок, поцеловал в губы и прошептал на ухо:

– У тебя есть презервативы?

Мы расположились там же. На полу. На коленях. Она упиралась ладошкой в пол и локтем в кресло. Я держал ее за талию, гладил по спине сквозь блузку и смотрел, как ее ягодицы начинают сотрясаться от моих движений, когда я хочу быстрее.

Краем зрения я заметил, что тот мужик снова обернулся и смотрит. Лучше бы я его не видел. Моя голова «включилась», и я невольно перестал быть с Наташей.

Мужик отвернулся от нас. Потом снова посмотрел. Опять отвернулся. И снова на нас. Потом он резко встал и быстрым шагом направился к выходу. Прошло минут пять или десять. Я все еще трахал свою красавицу, но уже не был с ней. Я не мог перестать думать о том мужике. Я думал, что мы его слишком сильно задели, и что его уходом дело не закончится. Возможно, нас ждет что-то неприятное. Он приведет охрану? Вызовет милицию? Я начал нервничать и понял, что мой сексуальный настрой уже разрушен, и сейчас ничего не исправить.

– Наташа, давай пойдём отсюда, – сказал я, склонившись к ней и обняв за плечи, – у меня сейчас ничего не получится.

Мы вышли на прохладную улицу. Шли вдоль Москвы-реки, взявшись за руки, обсуждали сеанс кино, в котором ничего не запомнили, и громко хохотали, удивляя редких сонных прохожих. Она жила у родителей в центре. Проводив ее домой, я поехал к себе на «Нагорную» в отличном настроении.

На следующий день мы приехали ко мне. Я ожидал хорошего секса и классного общения. Увы, оказалось, что мне с ней вовсе не так хорошо, как я сам себе успел пообещать. Секс в кинотеатре был ошеломляюще хорош, видимо, из-за экстремальности условий. Секс в постели с ней был... какой-то механический. Самое неприятное, что после секса оказалось, что нам общаться совершенно не о чем. То, что она говорила, не цепляло меня ни за ум, ни за душу. Сижу, слушаю ее, пью вино и борюсь с неприятным предчувствием. Мне хочется не думать, что с ней все уже ясно. Она не моя женщина. По-другому с ней не будет. И ничего с этим не сделать. Но я все еще надеюсь обмануть себя. Точнее даже – надеюсь найти повод для надежды. Хотя уже все ясно.

Но я люблю сказки.

Я в нее уже влюбился. Похоже, была такая потребность.

Эмоциональная встряска в кинотеатре была достаточно сильной, чтобы принять женщину, с которой было всего лишь сексуальное приключение, за близкого человека, в которого хочется вкладывать себя.

Ну да, идиот. Не спорю.

Еще пару раз мы с ней прятались в ее рабочем офисе, чтобы сделать секс, и я хорошо разглядел при ярком свете, как она делает то, что в тот раз в темноте кинотеатра. Красиво. Еще пару раз мы ходили куда-то гулять. Потом она потеряла ко мне интерес.

История начала заканчиваться раньше, чем я начал понимать что-либо в происходящем.

Конечно, я начал себя плохо чувствовать. Мне было тяжело. Пытался ее удержать. Как-то убедить. А в чем тут убедишь. Я чувствовал себя брошенным и раздавленным. Мне было больно...

Примерно два года спустя мы с другом по имени Вован, который тоже был с ней знаком, общались в ресторане. Я рассказывал ему про удивительные и странные события в моей жизни. (Тогда я еще не знал, что буду писать о них эту книгу). Он слушал молча, только смотрел мне в глаза, не отрываясь. В какой-то момент перебил:

– Слушай, Андреев. Ты такой редкостный долбоеб, но я тебе завидую. Помнишь Наташу? Я у нее потом спрашивал про тебя. Что ты в нем нашла, говорю. Он же мудака. А она на меня так посмотрела и говорит: «Он классный. Мне с ним было классно». Я бы хотел, чтобы она так сказала про меня. Больше всего я тебе завидую потому, что ты ее трахнул. Мужик!

Договорив, он опрокинул себе в рот рюмку с текилой. Я улыбнулся. Конечно, сказав, что я классный, Наташа сделала комплимент не мне, а себе. Ни одна женщина не скажет «да, я трахалась с мудаком». А уж эту-то девочку я знаю – она любит красоваться и кидать понты. Все равно мне было приятно услышать со слов приятеля, что она сказала обо мне так. И все-таки где-то в его словах прозвучала ошибка. Какое-то несоответствие между моим опытом и тем, что он обо мне думает. На секунду задумавшись, я понял.

– Кое-чего ты совсем не знаешь, Вова. Не я ее трахнул, – сказал я, чуть склонившись к нему, чтобы лучше видеть

коричневые глаза под густыми бровями. – Это она меня трахнула. Она захотела меня попробовать – и попробовала. И сразу потеряла интерес. Для нее потрахаться было все равно, что выпить чашку чая. Наверное, она так развлекается или самоутверждается, или, может быть, ищет своего мужчину. Мне, кстати, после этого было тяжело. Она была совершенно не моего типа, но я влюбился, как мурак... Я просто хочу сказать, что мой секс с ней не был моим достижением. Не я ее, а она меня трахнула. Так что не завидуй.

Вован посмотрел с недоумением и снова потянулся к бутылке с изображением древнего мексиканского божества, чтобы налить еще. А я вспомнил ту историю. Если Вован видел только ее внешнюю сторону, маленький кусочек внешней стороны, то для меня в ней было что-то еще. Намного больше. То, что не знает ни Вован, ни Наташа, ни кто-то другой. Я задумался, что же в той истории было для меня самое важное?

Я влюбился. Это было сильно, а потом больно. Я испытал переживания, которые ни с чем не сравнишь и ничем не заменишь. Она меня просто трахнула и побежала дальше. А я влюбился, и во мне было много эмоций, с которыми я не знал, что делать. Подавил их, а потом сам себя вытаскивал из депрессии и обещал себе, что постараюсь никогда больше не оказываться в такой зависимости от женщины. От отношения женщины ко мне.

Мне хотелось, чтобы женщина, которую я люблю, меня тоже любила. Так, чтобы никогда «не бросила» меня. Сейчас мне это кажется смешным, а тогда я еще не понимал, что таких отношений не бывает. Более того, думать, что бывают отношения такие – вредно для отношений реальных. Но тогда я был меньше, слабее и глупее. Однако тот случай с Наташей стал отличным поводом, чтобы начать взрослеть.

Маленькая история с ней – была про любовь. Вот что самое важное.

Мне всегда казалось, что меня никто не любит. Правда, я старался не думать об этом, потому что тяжело, страшно и не ясно, что с этим делать. Сейчас я понимаю, что иначе и быть не могло. Потому что я сам себя не любил. В таком состоянии лучше не влюбляться, потому что становишься беззащитным и, если не получишь любовь в ответ, придется долго терпеть боль

и затаптывать свои переживания, прежде чем снова заледенеешь и успокоишься.

Любовь – главное, в чем я нуждался всю жизнь. Я любил секс, но боялся любить женщин и вообще людей. Секс с Наташей в кинотеатре оказался таким срывающим крышу опытом, что я влюбился.

Думаю, взрыв событий, о которых эта книга, начался в том числе и благодаря ей.

## КРИЗИС

Я застенчивый. Всегда был таким. То ли родители перестарались во внушении мне, что скромнее надо быть, и придавили мою самооценку. То ли что-то еще. Когда мне было лет шестнадцать, я впервые подумал о том, что проведу жизнь в одиночестве, если меня никто не подберет. Тем не менее, я учился, работал, строил какие-то планы, и в целом как-то удавалось растворять в этом жизнь. Время от времени даже был доволен собой. Так, в сомнениях и раздумьях, прерываемых вспышками безосновательной надежды, я продержался до тридцати.

Есть такое выражение: «кризис среднего возраста». По слухам, этот кризис как-то связан с тридцаткой. Однако в понедельник 29 ноября 2004 года я не чувствовал никакого кризиса. Приехал в редакцию газеты, где в то время работал, чтобы отметить с коллегами свой очередной день рождения. У нас трудилось много народа, так что скидываться по сотне-другой на ненужный подарок, а потом поздравлять и пить, а также есть вкусный торт, такой неуместный в свете всеобщего перманентного желания похудеть, нам приходилось по несколько раз в каждом календарном месяце. Кроме того, по одному разу в год каждому из нас приходилось работать виновником торжества. То есть покупать бухло и закуску, чтобы хватило на всех, и готовиться стать звездой на пять минут.

Я принес пару тортов, шампанское, красное десертное вино, водку «Парламент черная смородина», всякие фрукты,

соки и прочую колбасу. Очистив один из столов от каких-то газет, пепельниц, многочисленных листов с распечатанными текстами и прочего мусора, неизбежно сопровождающего рабочее место журналиста, накрыл поляну и позвал людей.

Убедившись, что вокруг уже собралась толпа с пластиковыми стаканчиками в руках, я сказал:

– Друзья! Мне приятно видеть ваши измученные в ожидании халявной выпивки лица. Сегодня мне тридцать лет. Сейчас мы начнем краткое торжественное мероприятие. Вы будете говорить подобающие случаю слова. Какой я хороший, замечательный и все такое. А я буду слушать, кивать, и думать: «Вот, оказывается, какой я классный парень». Мне будет приятно... Ну что, у всех налито? Прекрасно, можете начинать лицемерить!

Общий смех. Все со всеми чокнулись (поскольку пластик не звенит, мы говорили «дзинь!»), отхлебнули. После этого все начали говорить, какой я хороший, замечательный и прочее. Пьем, кушаем, хихикаем. Пахнет апельсиновым соком и копченой колбасой. Кто-то спросил, чувствую ли я что-то необычное в связи с тридцатилетием.

– Ничего особенного не чувствую, – ответил, немного подумав. – То же самое, что было в двадцать девять.

Я сказал не совсем правду. Я уже чувствовал что-то необычное. Тупик. Потолок. Беспричинная тоска. Только не мог объяснить, потому что сам не задумывался над этим. Если я о чем-то и думал, то только о том, что мне бы денег побольше. А то все люди как люди, а я до сих пор не могу кидать понты обоснованно...

Через год, к лету 2006 года, я был точно таким же. Хорошая работа, уже в другой московской компании. Прекрасная подруга, с которой мы были вместе уже много лет. Многочисленные поездки за границу. Не такой уж пустой счет в банке. В общем, много хороших предлогов, чтобы сравнить себя с кем-то менее преуспевающим и сказать: «Ничего страшного, все не так уж плохо, кому-то хуже, значит, я почти молодец».

Между тем нехватка чего-то, непонятно чего, стала ощущаться еще острее. Как говорят склонные к лирике граждане, душевная пустота. Она самая. Я обнаружил ее, с тоской осматривая свое настоящее. Не нашел ничего вдохновляющего.

Оглянулся в прошлое. Стало грустно. Я недоуменно спросил невидимого собеседника: «И это всё? За тридцать с лишним лет игры, обещавшей быть такой увлекательной и такой эффектной, это все, что я смог выиграть?»

Я пытался ответить себе оптимистично. Рассуждал о том, что все познается в сравнении. Что смотря какие критерии оценки. Что игра, между прочим, пока еще продолжается. И вообще... А потом вдруг сказал сам себе: «Да, это все. И нет никаких оснований считать, что будет что-то другое». Пытаясь думать о будущем, я не смог разглядеть ничего. Ни желаний, ни целей. Никаких надежд.

Если в пиковый момент депрессии не соскользнуть в наркотики, алкоголь, криминал или суицид, события могут оборачиваться к лучшему. Мне повезло...

Вообще-то я не читаю женских журналов. Слишком много соплей. Но вот как-то июньским днем сидел на работе, офисный планктон, блуждал по интернету и совершенно случайно по рекламной ссылке наткнулся на статью в каком-то женском интернет-журнале. Она называлась, кажется, «Почему сверхинтеллектуальным мужчинам не везет с женщинами» и была украдена с сайта компании, продающей специальные тренинги для мужчин. Я мог бы пропустить ее, как всегда пропускал интернет-мусор, не связанный с моей работой – политикой. Но ее я открыл, не задумываясь и не сомневаясь. Меня словно молния ударила в голову. Я прочитал статью от начала до конца, не отрываясь. В описании «умных парней» узнал себя. Такой же тормоз. Вечно подавляющий эмоции. Самовлюбленный от неуверенности. Болезненно рациональный от страха допустить ошибку.

После многолетней привычки думать, что мои качества, такие как сдержанность, скромность, тщательность, основательность, мягкость и осторожность, очень хороши, я вдруг понял, что они не хороши, а извращение. Меня охватило ужасное чувство. Моя сдержанность, правильность, рациональность делали меня неживым. Особенно остро я переживал тот факт, что эти качества совершенно не работали с женщинами. Я сам себя ограничивал и закрепощал. И еще я, конечно, был очень умным парнем. В том смысле, что был слишком основательным, много думал, долго зависал в поиске правильных

ответов, отказывался быть спонтанным – потому что всегда боялся ошибок. Вместе с тем, я обычно отказывался подвергать сомнению свою правоту по какому бы то ни было вопросу. Если что-то в моей жизни не работало, я быстренько объяснял себе, очень рационально и убедительно, что я-то прав, я правильный и все делаю правильно, ну а если что-то не так, то это не из-за меня. Просто жизнь так устроена – несправедливо, жестоко и не для интеллигентных людей.

После прочтения статьи из интернет-журнала, у меня в голове началось что-то вроде цепной реакции. В течение нескольких дней, прерываясь, пожалуй, только на сон, я постоянно переосмысливал свой образ жизни. Меня посещали инсайты – ошеломляющие открытия по поводу того, как я в течение жизни совершаю одни и те же ошибки, получаю одни и те же результаты, но ничего не меняю. Я осознал, что не могу управлять своей жизнью. Внутри не хватает какого-то стержня. Пожалуй, основные слова, какими можно описать мое тогдашнее отношение к жизни, такие. Я не могу. У меня не получится. Мне это не дано. Все трудно и сложно. Перспективы призрачны. Если мне повезет, то жизнь наладится. Но только если повезет, а это вряд ли. Ведь от меня ничего не зависит. Шансов нет.

После осознания, что так больше нельзя и что-то надо менять, я пришел в себя лишь через несколько дней. Новое состояние мне понравилось. Как будто раньше я спал, а теперь проснулся. Забегая вперед, скажу, что подобное будет случаться и позднее, много раз. Каждый раз вспышка понимания «самого главного» и мысль: «Черт побери, вот оно, самое главное, теперь я буду другим, теперь я проснулся!» И так снова и снова, когда нахожу что-то новое.

Поскольку больше всего на свете я любил женщин, с ними всегда были связаны мои самые сильные эмоции, я, естественно, начал обращать внимание на них. Кое-какие перемены произошли во мне мгновенно. Еще через несколько дней я решил поделиться новостями с другом по имени Сергей. Набрал его номер:

– Привет, – говорю. – Давай сегодня выпьем по бокальчику. Хочу увидеть твою поганую рожу, узнать, как у тебя все плохо. Заодно расскажу о своих новостях.

– Давай, – отвечает с радостными нотками в низком голосе, – только я сейчас опять не пью. Ну только если по бокальчику.

Мы с ним когда-то вместе работали. Он научил меня писать лицемерные пропагандистские статьи – то в пользу какого-нибудь олигарха, то против него же, и курить марихуану. Много пили вместе. Однажды в финальной стадии пьянки мы с ним танцевали диско на крыше чьего-то автомобиля, припаркованного во дворе недалеко от кабака. Его сын, школьник средних классов, держал наши портфели и наблюдал, как два взрослых человека в пиджаках и галстуках, папа и папин друг, орут песню Шнура и прыгают с крыши на капот. А еще Серега меня почему-то слегка боялся. Хотя физически был сильнее и однажды чуть не набил мне морду. Я тогда сказал: «Я с друзьями не дерусь, но если хочешь мне врезать, просто бей», и он успокоился.

Мы встретились на «Чистых прудах». Поздоровались, обнялись. Пошли в «Проект ОГИ», излюбленное место журналистов, болтунов, молодых алкашей и разнообразных людей, ошибочно считающих, что у них есть какой-то вкус.

Серега стал рассказывать, что у него все нормально. Зарплата хорошая. Бывают неожиданные бонусы и приятные сюрпризы. Сегодня человек из транснациональной компании, выпускающей сигареты, принес ему бутылку французского коньяка. Серега в своей газете их нечаянно задел. Напечатал статью о том, как однажды эксперт этой компании опубликовал в одной восточно-европейской стране исследование, в котором говорилось, что их деятельность очень выгодна государству, так как благодаря курению растет смертность и правительство тратит меньше денег на пенсионные выплаты. К Сереге тут же прибежал сигаретный человек и страстно сообщил, что тот парень был придурок, его исследование ошибочное и аморальное, он давно уволен и расстрелян, и, кстати, вот вам, уважаемый Сергей, бутылочка хорошего коньяка от нашей компании в знак уважения и надежды на взаимопонимание.

– Кстати, вот она, – сказал Серега, доставая из коричневого кожаного портфеля пузатую бутылку.

Официант по имени, допустим, Игорь, был расположен ко мне, потому что я мысленно пообещал ему хорошие чаевые.

Принес два коньячных бокала, дружески предупредив, что пить алкоголь с улицы запрещено, так что лучше наливать незаметно, под столом.

Несмотря на то, что у него все хорошо, оказалось, что Серега пьет антидепрессанты.

– Прозак оказывает интересное действие, – сказал он вполголоса. – Никаких волнений, нервов, тревог, мои вечные проблемы исчезли. С другой стороны, побочный эффект. В первый раз, как началось действие, сижу за компьютером и не могу написать первую строчку статьи. Мысли не собираются. А еще, – он чуть склонился ко мне и стал говорить тише, – интерес к женщинам пропал. Смотрю на симпатичную бабу, и думаю: «А зачем? Мне и так хорошо!» Зато уж если встанет, то могу долбить два часа подряд. Но кончить не могу. И кайфа никакого. Чувствую себя хорошо, но... Блин, как-то глупо получается. Бабы перестали волновать. И вообще все стало пофиг.

– А у меня все наоборот, – сказал я. – Со мной что-то произошло. Я словно ожил. Отлично себя чувствую. Захожу в троллейбус, весь такой счастливый без причин, мужчины сразу отводят глаза, а женщины начинают поправлять волосы. Мне кажется, что я впервые уверен в завтрашнем дне, хотя причин для уверенности, по-прежнему, никаких. Мне так хорошо, что никакая трава не нужна!

Я рассказывал подробности, а Серега слушал, раскрыв рот и распахнув глаза, и вздыхал.

– Классно, – сказал он, когда я закончил. – Как я тебе завидую... Но это у тебя пройдет через некоторое время.

Я расслышал в его голосе нотки надежды и ревности.

– Забудь об этом, дорогой. А если пройдет, то я повешусь. Сразу после того, как тебя повешу.

К нам подошли какие-то девушки. Позвали танцевать. Серега не стал вставать. Я пошел с ними в большой зал. Заметил, что уже изрядно пьян. Увидел толпу пьяных людей, с трудом перекрикивающих плохую громкую музыку. Оставил девушек и вернулся за наш столик.

Выпили еще по рюмке, и я заявил, что мне пора домой. Друг попросил тысячерублевую бумажку до следующего раза. Коньяк кончился, а он хочет накатить еще. Попрощались.

По пути к метро меня догнала девушка. Та, которая звала танцевать. Шла рядом и что-то говорила. Я только запомнил, что она из Казани и звали ее, вроде бы, Катей. Совсем не в моем вкусе. Завтра мне на вокзал – встречать с поезда Настю. Настя – моя самая дорогая женщина. Мы настолько близки, что уже много лет вместе. Поезд – утром. Настя – любимая. Время – позднее. А я – пьяный в хлам. То есть у меня не встанет. Попрошался с Катей у входа в метро.

Следующие три дня прошли с Настей. Что-то готовили вместе, кушали арбузы, пили вино и долго делали секс. Соседке сверху мешали ее крики, и она громко стучала чем-то по полу, призывая нас к порядку.

После выходных Настя снова уехала, а я остался в Москве, наедине со своей разрывающейся головой и по-новому обнаруженной сексуальностью.

Через неделю, на следующем совместном выходе на пьянку с доверительным разговором, Серега рассказал, что девушка Катя потом вернулась к нему за столик, и два часа хныкала, что, мол, вот наконец-то встретила того самого мужика, а он ушел.

– Ты прикинь, сидит со мной, пьет виски за мой счет, и ноет два часа про тебя, – говорит. – Ты, сука, чем-то ей понравился. Со мной поехать отказалась...

Я был доволен собой. Я вообще стал всем доволен. У меня, как прежде, была привычная жизнь с прежним распорядком, только я очень ярко переживал прелесть жизни. Почти всегда был в отличном настроении, которое передавалось окружающим.

В очередной рабочий день еду в метро. Настроение снова отличное. Рядом стоит женщина лет сорока пяти. Возраст еще не вывел с ее лица следы утонченной красоты. Читает маленькую книжечку. Присматриваюсь – что-то религиозное, какие-то молитвы. Я заговорил с ней спонтанно, без цели:

– Вы верите в бога?

Она чуточку растерялась:

– Да! А вы разве нет?

Пожал плечами. Снова наклонился к ее уху, чтобы не перекиривать шум метро:

– Я об этом особо не думал. Но увидел у вас эту книжку и удивился. Симпатичные женщины обычно не верят в бога.

Секундное замешательство. По ее лицу пробежал ветерок разных эмоций, после которых она изобразила важное, чрезмерно серьезное выражение. Начала говорить что-то, по ее мнению, подходящее:

– Умные женщины всегда верят в бога!

Поезд остановился на «Баррикадной». Я покинул вагон и двинулся на переход. Стою на эскалаторе. Справа, по соседнему эскалатору, бежит вниз она. Умная женщина. Пройдя чуть вперед, обернулась и звонко крикнула:

– До свиданья!

Глаза блестят. Сияет всем лицом, как после хорошего секса.

Я подумал, что сильные состояния передаются между людьми. Мое состояние ей как-то передалось. И комплимент, который получился сам собой. Не так уж трудно почувствовать, что жизнь прекрасна, нужен только повод. Я оглядел людей вокруг. Хмурые рожи, потухшие глаза. Никто никому не рад. В голову пришла мысль: «Как-то неправильно мы живем. Как-то не так. Неужели нельзя по-другому?»

## ЖЕЛТЫЙ ЦВЕТOK

Раньше я почти не знакомился с женщинами в Москве. Даже не думал. Все женщины, с которыми у меня были приключения, оказывались рядом в контексте каких-то событий. Вместе учимся или работаем. Или она работает там, куда я зачем-то прихожу. Все складывалось как-то само собой. Переехав в Москву, я делал секс только с женщинами, которых знал раньше или с которыми мог познакомиться при случае. Например, в поезде. Вместе едем. Слово за слово. Узнаем друг друга лучше в ходе общения, и идея подружиться организациями возникает у нас обоих сама собой, мне остается только выразить интерес. Прощаемся, обмениваемся контактами. Через день-другой встречаемся. Все просто, само собой.

Как быть в большом муравейнике под названием Москва, я не знал. Я даже не знал, как реагировать на шаблонный ответ типа «я на улице не знакомлюсь». Сказать: «Ты что, дура что ли?» – было бы честно, но не вполне вежливо. Как познакомиться, чтобы все происходило само собой, я не знал. Поэтому волновался сильнее, чем прежде. Нервничал. Злился на себя и на женщин.

Вместе с остротой восприятия жизни в целом стала более сильной, эмоционально выраженной моя неуверенность в себе. Я не подозревал раньше, что я, оказывается, такой неуверенный. Мне казалось, что если женщина не выражает симпатию ко мне сразу, значит что-то во мне не так. На самом

деле может быть сотня причин, начиная от ее собственного страха, неуверенности, плохого настроения до трудных месячных отчетов. Было бы правильно считать, что если у меня что-то не получается, значит я что-то неправильно делаю, и сделать по-другому. Но я любую неудачу принимал на личный счет. Банальное «я на улице не знакоблюсь» звучало для меня как «ты непривлекательный мужчина». Любые неудачи я переживал очень болезненно. Тогда я не думал, что у меня комплекс неполноценности, а если бы мне кто-то об этом сказал, я не поверил бы. Я что, ненормальный что ли, признавать наличие психологических проблем? Даже думать о своих слабостях, страхах, уязвимостях я не мог. Не то что говорить. Я не такой. Это не про меня. И вообще, что я, баба что ли, чтобы хныкать о чем-то там, показывать слабость?

Поэтому мои первые шаги в создании нового опыта были сделаны в одиночестве. Я никому ни о чем не рассказывал. Часто было неприятно или больно, но, как я сейчас понимаю, – хорошо, что это было...

(...)

## БАРЬЕРЫ

Мужчины не любят выглядеть слабыми. Трудно говорить что-то такое, из чего другие смогут понять, что ты чего-то не можешь, не понимаешь и, особенно, боишься. Разрушает имидж. У настоящего мужчины все должно быть отлично. Если не можешь быть таким, то притворись. Похвастай, если есть чем, если нечем – придумай. А неуверенность, неудачи, страхи, боль, слабость нужно прятать за надменно-уверенной маской. Чтобы никто не догадался, что ты вовсе не самый-самый. А то еще будут смеяться.

В ноябре 2006 годы, решившись описывать свои опыты в «Живом журнале», я завел новый аккаунт. Доступный для чтения, но анонимный. Чтобы можно было общаться с более опытными парнями из пикаперской тусовки, не раскрывая себя. А то вдруг кто-то из знакомых случайно узнает, что я, тот самый Игорь Андреев, который такой важный на работе и который изо всех сил изображает из себя крутого мужика, пишу сопливые истории с оборотами «мне было больно», «у меня не получилось» и «парни, помогите, что мне делать?»

Оказалось, что даже для того, чтобы анонимно выкладывать в блог свои чувства, свой опыт – особенно тот, которым трудно гордиться, – нужна кое-какая сила. Но я ощущал себя намного сильнее, чем даже год назад. После того, как я начал, обнаружилась интересная штука. Во-первых, все чаще я приходил к мысли, что мне наплевать, что обо мне кто-то что-то может

подумать. Во-вторых, проблемы, которые я прятал от других и от самого себя, теряли часть своей остроты, как только становились написанными. Мой блог приобретал читателей из числа парней, имеющих похожие проблемы, но не смеющих о них не то, что кому-то говорить, даже думать. В комментариях писали: «У меня все то же самое, но еще хуже, я даже думать об этом не могу, не то, что кому-то сказать. Ты очень откровенно рассказываешь о себе». Да, я сам у себя не такой откровенности никогда не видел...

(...)

## САМАЯ-САМАЯ ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ

Однажды мы со старым приятелем зашли в кабаk на чашку чая. Обсуждали, по моей инициативе, взаимоотношения родителей и детей и то, как они влияют на формирование личности.

– Ты, братан, мой давний друг, – сказал я, разливая водку в рюмки. – Я хочу с тобой поделиться тем, что в последнее время сильно занимает мою голову.

Не помню, что говорил дальше. Поток сознания с эмоциями. Без запроса на жалость, просто констатация факта: отец в моей жизни значит намного больше, чем я привык думать, и в наших отношениях было много боли. Я его люблю, а он меня никогда не любил. Он избегал близкого общения со мной. Он не передал мне правильные убеждения. Наоборот, наполнил чувством неуверенности. Точнее, уверенности в том, что я плохой, недостойный быть любимым и счастливым, не имеющий будущего.

Мой друг выслушивал меня около тридцати минут, не проронив ни слова. Только смотрел прямо внутрь меня, не отрываясь. Так, будто наши зрачки соединяла нить из невидимого металла. Когда мой поток слов иссяк, Саша молча смотрел еще минуту, а потом сказал:

– Андреев, ну ты даешь... Я никогда в жизни не подумал бы, что ты можешь чувствовать и говорить такие вещи. Какие-то комплексы, внутренние страхи, зажатости. Тяжелые, блядь, интим-

ные переживания. Ты такой сильный снаружи, а внутри такое...

Мы молча опрокинули по рюмке, и он продолжил:

– Я сначала долго-долго пытался понять, что ты такое задумал. Зачем ты мне все это говоришь. Думал, какая-то разводка будет в конце... А когда понял, что ничего такого не будет, что ты просто распахнулся и говоришь доверительно, у меня снесло крышу. Круто...

Он вдруг начал говорить о своих комплексах. О том, как не знает, за что взяться. Как ненавидит нелюбимую жену, от которой уже двое детей, которую он по полгода не трахает и постоянно бьет. Как было ужасно, когда впервые в детстве увидел своего отца испуганным. Он очень любил и уважал отца, хотя тот подавлял маму, которую он тоже любил. А однажды увидел отца испуганным и был потрясен, причем самое ужасное было в том, что отец в то мгновение пытался скрыть свой страх маской небрежности, но получилось вовсе не изображение уверенности, но уродливая маска, перекошенная бессилием. Он говорил о том, как сам боится всего. Боится женщин, поэтому трахает, в основном, проституток. Проститутки предсказуемы и не отвергают мужчин, достаточно платить по ценнику. Он особенно боится будущего и, в частности, боится остаться бедным и незащищенным, поэтому работает изнурительно много, и когда сил не остается, уходит в запой. Еще сказал, что его отца убили из-за него.

– Я людей кинул на крутые бабки, они потом меня не нашли и вместо меня убили отца.

Сказав это, он тихо заплакал. Он низко наклонил голову, чтобы я не мог видеть его лицо, и я только смотрел, как содрогаются его плечи.

Покончив с водкой и расплатившись, мы вышли из ресторана и в молчании пошли к станции метро. Немногословно попрощались, каждый оставаясь в своих раздумьях. По пути домой я окончательно осознал, что многие из проблем в моей голове как-то связаны с моим отцом. Не случайно я так много в последнее время думаю о наших отношениях.

Через несколько дней я написал и разместил в «Живом Журнале» текст, который вызвал среди читателей очень эмоциональный отклик. Я озаглавил его так: «Про родителей. Не всем дано уметь любить».

(...)

(...)

Проверив почтовый ящик через несколько часов, я обнаружил несколько десятков комментариев читателей. Они озадачили. Я думал, выкладывая в интернете свои переживания, я делаю нечто слегка предосудительное. Словно рассказываю о постыдной болезни. Сообщаю очень интимные детали, которые могут вызвать насмешки, осуждение, высокомерные уколы. Но все равно пишу, потому что не могу не писать. Оказалось, я такой вовсе не один. Вот некоторые из комментариев.

«Блин, как в зеркало гляжусь... Все как у нас в семье... Если это можно назвать семьей. Вы молодец. Я немало знаю таких людей – которые НАЗЛО родителям делают себя».

«Игорь, наткнулся на твой ЖЖ по ссылке. Честно сказать, прочитал и подумал что-то в стиле «совсем как у меня»... Знаешь, во многом с тобой согласен по поводу родителей... На мой взгляд, они не виноваты в такой своеобразной любви. У них тоже были какие-то проблемы, в результате которых они стали теми, кем стали. Другое дело, у них не было стремления развиваться и понимать своего ребенка как человека. Многие до сих пор думают, что дети глупы и ничего не смыслят уже по тому только, что они дети, и неважно – 5 лет ребенку или 45. Притом сами они зачастую не смогли ничего достичь в жизни, ни счастливых отношений в семье, ни социального успеха, зато умеют одергивать, критиковать и обвинять».

«Капец... Вот точно как про меня. Изнасиловали занятиями в музыкальной школе. А потом... Ну вот точно. Все что есть – вопреки. Через годы неразговаривания, обид и декларирования, «какая ты неудачная», «ты больная» и т.д. Пока я не поняла, что мама просто маленькая испуганная не умеющая жить девочка. Долго училась ее прощать. Но когда простила, прям как гора с меня упала».

«Как я тебя понимаю! Следствия «воспитания» – полное отсутствие понимания и доверия. Результаты многолетней войны – потери. Километры испорченных нервов; искореженная, как подбитый танк, психика; неидеальные, мягко говоря, отношения с семьей; багаж из кучи ужасных жизненных эпизодов и так далее. А ведь это могла быть не война, а крепкий союз. Могли быть не ужасные потери, а прекрасные приобретения, как твой эпизод с подтягиванием. Таких моментов

могли бы быть десятки. Но вряд ли ты им это докажешь».

«Вчера показал твой текст жене. Она у меня учится на психолога, первая профессия акушер, собирается стать детским психологом. Очень ей понравилось. Точно такая хрень и у неё была. Пришли к выводу – если будут дети, бя будем, учтём все ошибки наших родителей и воспитывать по-другому будем».

(...)

## КАРТИНА МИРА

(...)

...Как-то раз я встретил мысль о том, что многие из моих проблем существуют вовсе не потому, что я чего-то не умею или не знаю, а потому, что не умею правильно думать. После просмотра фильма «Секрет» (The Secret) я задумался об этом всерьез. В «Секрете» была описана концепция, согласно которой Вселенная реагирует на человеческие мысли так, что к человеку притягивается то, о чем он постоянно думает. То, о чем мечтаешь, притягивается. То, о чем думаешь со страхом, тоже притягивается. Что занимает твои мысли, неважно, «хорошее» это или «плохое», то и доминирует в твоей жизни. Разумеется, это всего лишь концепция – умственная конструкция, которую невозможно проверить инструментально. Однако я поверил, что мой образ мышления как-то влияет на мою жизнь. В один из дней я приблизился к пониманию этих вещей так, как никогда раньше.

Тимофей – второй из двух ведущих мужского семинара, на котором мы с Дэнчиком были несколько дней назад. Семинар меня не впечатлил, это, скорее, была групповая психотерапия с переходом на анекдоты, но ведущие – отличные ребята, общение с которыми меня перетряхнуло. Тимофей согласился немного прочистить мне мозги на личной встрече у меня дома. Он попросил рассказать, что у меня происходило с женщинами раньше и сейчас. Я начал говорить. Он слушал некоторое время. В какой-то момент мягко перебил:

– У тебя все прекрасно. Тебе не нужен никакой пикап. Никакие фокусы. Ты нравишься бабам и у тебя все получается. Ты только думаешь неправильно.

По его словам, моя проблема заключалась в том, что я, по сути, программирую свое подсознание на плохое развитие событий в будущем. Ожидаю от окружающих, в том числе и женщин, чего-то плохого. Программирую себя на трудности, неудачи и потери, а также на бесконечное преодоление всех этих тягот. Вместо того чтобы просто наслаждаться комфортным общением с приятными людьми. По его словам, именно поэтому у меня в жизни снова и снова вылезают трудности, в борьбе с которыми я и увязую. Я слишком привык бояться трудностей, так что подсознание их отыскивает в любой, казалось бы, стопроцентно позитивной ситуации.

Мы пили пиво с чипсами. Я сидел в кресле, а Тимофей стоял спиной к окну, опираясь на подоконник. Я что-то снова говорил в ответ на его вопрос. Время от времени он, не в силах вынести мой жалобный бред, перебивал. Еще он в шутку, в которой была лишь доля шутки, часто вспоминал методику китайской терапии просветления – когда учитель бьет воспитанника палкой по голове, и так до полного просветления. Сокрушался, что мы не китайцы, а то хорошо бы ему немного просветлить меня по-китайски.

– Вот смотри, – сказал он. – Ты же, когда пригласил меня к себе, не парился насчет того, что я откажусь или скажу какую-нибудь хрень в ответ.

– Конечно нет, – ответил я. – Мне трудно представить, чтобы ты сказал с напрягом в голосе, «ой, а что мы там будем делать» или «мы недостаточно знакомы». Или еще какую-то чушь, которая заставит меня чувствовать себя преступником. А от женщин я слышал нечто подобное и, естественно, ожидаю услышать снова. Поэтому и парюсь.

– Вот оттого что ожидаешь и паришься, оттого бабы и говорят тебе всякую чушь, которая заставляет тебя чувствовать себя преступником. Точнее говоря, они так говорят потому, что ты заранее чувствуешь себя преступником. Они выполняют «заказ» твоего подсознания. Ты ждешь этого – это и получаешь.

Напоследок он дал несколько советов насчет того, как настраивать себя на правильный лад. Как думать правильно

и как избегать думать плохо. Я проводил его до остановки. Пожимая мою руку на прощанье, он сказал:

– Научись думать правильно и все будет хорошо. Правда, это может быть не так-то легко. Перестроить свое мышление. Особенно поначалу. Но оно того стоит. Станешь другим человеком. Таким, каким ты хочешь быть.

(...)

(...)

Я решил, что мне нужно научиться, во-первых, «отключать» режим преодоления препятствий и начать просто жить, во-вторых, видеть в людях и обстоятельствах хорошее. Это не так легко – видеть в людях хорошее, натренировавшись за тридцать с лишним лет видеть плохое так, что оно само бросается в глаза. Тем не менее, я решил попробовать. Я решил замечать и фокусировать внимание на том, что мне нравится в людях, и думать только об этом.

На следующее утро я, как обычно, вышел из дома и отправился на работу. Рассматривая неподвижные физиономии окружающих, я мысленно говорил: «В сущности, это хорошие люди, только уставшие, и, скорее всего, они ко мне относятся хорошо». Глядя на некоторые лица женщин, я думал: «Вот эта, наверное, очень приятная женщина, с такими глазами, она мне нравится». И всматривался в них, чтобы найти прелестные черточки.

Все время, проведенное в тот день на улице и в метро, я чувствовал себя очень странно. Потому что на меня часто доброжелательно смотрели мужчины и постоянно смотрели улыбающиеся женщины. Улыбались мне совершенно без повода. Через два-три часа я не выдержал. Набрал номер Тимофея и сказал:

– Тиман, происходит что-то странное. Бабы мне улыбаются без повода.

– А так и должно быть, – ответил он. – Все получается правильно, если ты думаешь правильно. Привыкай.

(...)

## БЛИЗКИЕ ДРУЗЬЯ

Любимая женщина значит очень много. Любимую женщину хочется оградить от страха, беспокойства и неприятных переживаний. Любимой женщине нужно постоянно давать понимать, что она не только самая любимая, но и единственная. Родная. Уникальная. Бесценная.

Мне было очень трудно совместить все это с тем фактом, что кроме нее меня интересовали другие женщины тоже.

(...)

(...)

...Я не собирался ни о чем говорить. Даже не думал. Скорее, собирался изо всех сил избегать любых мыслей о расставании, тем более слов. Но все получилось иначе, причем само собой, совершенно спонтанно. Видимо, это не могло не произойти, потому что назрело.

Мы с любимой сидели в ресторане «Тануки». Кушали суши с оранжевым лососем, какой-то суп, пили темное нефильтованное пиво, похожее цветом на соевый соус.

Она говорила о нас. Обо мне. Как ей хорошо со мной.

– Настенька, я тебя тоже люблю. Ты мне очень дорога. Ты лучше всех, – ответил я. – Вместе с тем есть одна деталь, которая мне мешает. Мне кажется, что ты меня слишком сильно любишь.

Я на секунду замолк. Поднял на нее глаза. Она молча смотрела на меня.

– Такое ощущение, что ты без меня погибнешь. Что я как бы обязан тебя любить и быть с тобой. Это чувство меня сильно напрягает. Отнимает силы. Я тебя люблю и хочу, чтобы дальше мы были вместе, но мне не нравится чувствовать себя обязанным. И еще... Видишь ли... Я хочу, чтобы в моей жизни присутствовали другие женщины.

Где-то на словах про других женщин я снова поднял на нее глаза. Ее лицо почти не изменилось. Никаких потрясений, истерик в духе «как ужасно, ты меня разлюбил?!» Она ответила спокойным голосом:

– Все мужчины, которые были у меня раньше, почему-то думали так. Что без них я никуда. А на самом деле я живу. Не волнуйся, милый. Не беспокойся обо мне.

Она произнесла это так спокойно, как если бы речь шла о том, что выбрать из меню, чай или кофе. Только из голоса исчезли какие-то звонкие нотки.

(...)

(...)

Через несколько дней от нее пришло электронное письмо, смысл которого сводился к тому, что я козел, урод, пидорас, гондон, скотина, и чтобы я убрался из ее жизни, и больше никогда не появлялся и не звонил.

Я сразу же набрал ее номер:

– Дорогая, ты что, дура что ли?! После всего, что мы прошли вместе, я не могу убраться из твоей жизни. Да, пидорас и скотина, ну и что? К тому же я люблю тебя!

Она произнесла только одну фразу:

– Пошел на хуй, – и бросила трубку.

Через некоторое время, когда она устала от эмоций, мы встретились, вместе провели несколько дней, делали секс, общались как самые близкие друзья.

(...)

(...)

Напившись коньяка, мы говорили о женщинах для меня и мужчинах для нее. Я рассказывал ей про свои трудности. Она

слушала, постоянно удивляясь тому, что я говорил.

– Игорь, я не верю, что ты такое говоришь. Это ты, в которого, насколько я помню за все эти годы, что мы знакомы, столько баб влюблялось, это мне говоришь ты?!

– Дорогая, у меня все трудности находятся внутри головы. Называются – комплексы и неуверенность.

– Какая на хуй неуверенность?! Ты что такое несешь?

Я стал что-то объяснять. Она часто перебивала репликами типа «да это же глупости!» или «тут нечего бояться!». Потом сказала:

– Знаешь, что самое важное с женщинами? Настойчивость. Добивайся. Пусть она говорит «нет». Пусть она фыркает и делает надменную рожу. Знаешь, что в ней при этом происходит? Ей приятно. Приставание мужика раздражает, если он неприятен. А если приятен, если классный, как ты, тогда приставание, повышенное внимание – очень приятно. Льстит самолюбию. Это приятная игра. Приятно играть в неприступность. Чувствовать себя важной дамочкой, которой добиваются. Помнишь, ты мне рассказывал про баб в институте. Как ты вокруг нее прыгаешь, а она в ответ делает холодное выражение на лице, а потом, когда перестаешь и уходишь, сама начинает за тобой бегать. Так у нас всегда. Мы делаем каменную морду, а сами внутри переживаем, только бы ты не перестал быть настойчивым...

(...)

## РУССКАЯ МОДЕЛЬ

(...)

В августе 2007 года должен был начаться тренинг для мужчин, который я долго ждал. Пикап-тренинг «Русская модель эффективного соблазнения», интенсивный курс. Я ждал его очень давно, записавшись еще в ноябре прошлого года, и связывал с ним большие надежды.

Началось с того, что в ноябре 2006 года, за пару дней до своего дня рождения я сидел дома перед компьютером, пил красный сухарь и читал блоги пикаперов. По случайной ссылке наткнулся на один из пикаперских сайтов. Отзывы парней, прошедших интенсивный тренинг в одном из популярных пикап-проектов, читались завораживающе. Я застрял перед монитором на несколько часов. Ребята рассказывали, как они быстро и весело соблазняли девушек. Будучи журналистом, хорошо понимающим тексты, я мгновенно определил, что в отзывах не было чрезмерно больших преувеличений и слишком явного вранья. Парни соблазняли девчонок в первый день знакомства и даже в первые часы. Ни о чем подобном я никогда раньше даже не слышал. Сразу захотел пройти такой же тренинг. Казалось, он мог решить мои проблемы. Я освобожусь от всех своих заморочек и начну, наконец, заниматься в своей жизни чем-то еще, кроме копания в своих неврозгах, связанных с женщинами.

(...)

(...)

Когда я пришел по адресу, указанному тренером, в понедельник 6 августа 2007 года, я уже устал бояться. Я пришел туда с чувством, будто я участник группы добровольцев, которым ученые будут имплантировать в организм какие-то штуки, которые нас либо сделают терминаторами, либо убьют. Никогда раньше на тренингах, ни до, ни после, у меня не было такого чувства, как здесь в этот раз. Вместо воодушевления и волнующей радости – ожидание чего-то унижительного и опасного. Нет, тренинг ни при чем, просто мое состояние отражало мои страхи, комплексы, предрассудки. Среди ребят было много таких, кто как раз наоборот был в приподнятом настроении, в ожидании адреналинового развлечения.

Перед входом в здание «Дом журналиста», где будет проходить тренинг, в половине десятого уже тусовалось человек двадцать. Парни в возрасте от двадцати до почти под сорок. Лица озабоченные, задумчивые, веселые, разные. Судя по внешности, здесь собрались отнюдь не неудачники. В социальном смысле. Что, впрочем, понятно: заплатить пару-тройку тысяч долларов за трехнедельный тренинг неудачник вряд ли смог бы. А вот парень, имеющий проблемы с женщинами, но в целом способный как-то обустроиться в жизни, вполне.

(...)

## МЕНТАЛЬНЫЙ ДРОЧ

(...)

На одном из первых занятий нам прочитали небольшую лекцию про мужскую привлекательность. Для соблазнения, особенно, быстрого, важно эффектно обмануть женщину. Или, если не нравится слово «обмануть», произвести впечатление. Поэтому нужно научиться презентовать себя в соответствии с теми стереотипами, которые живут в женских головах. В общем, женщины оценивают мужчин по внешнему виду, внутреннему состоянию, социальному статусу, наличию денег, умению разговаривать, подать себя и т.д. Для некоторых парней стало откровением то, что желательно иметь чистую обувь и мыться каждый день, а также избавляться от носков с дырками. Меня буквально потряс совет Петра: покупая одежду, относиться к вещам, как это делают женщины – тщательно выбирать то, что мне идет и нравится. Раньше я выбирал так: вроде смотрится ничего, не стесняет, недорого, нормально – пойдет! После этого стал покупать только вещи, носить которые мне самому приятно. Если вижу рубашку или туфли, которые мне действительно очень нравятся, покупаю, даже если они стоят в 2-3 раза дороже обычного.

Один из «правильных» атрибутов мужчины, как нам сказали, – хорошие часы. Разумеется, швейцарские. Фил с Петром так долго и страстно говорили о часах, что я твердо решил в этом вопросе не следовать их соображениям. С одной стороны я

точно знал, что не нравлюсь женщинам только тогда, когда я не нравлюсь сам себе, и проблема в том, что я пребываю в таком состоянии большую часть своей жизни. Когда я на подъеме, женщины сами притягиваются. С другой стороны, мне приходилось видеть богатых мужиков, чьи часы могут стоить втрое дороже, чем машина «Дэу Нексия», которую я недавно купил своему папе. Но рядом с ними я часто видел женщин, привлеченных явно не харизмой, силой личности, сексуальностью, вкусом и чем-то еще, а возможностью пощипать бабло, и это всегда очень, очень хорошо видно.

У одного из моих преуспевающих знакомых несколько успешных бизнесов и машина за \$100 тыс. Не помогает. В отношениях с женщинами он закрыт и слаб. Он их банально покупает своим социальным статусом. Его деловые таланты на женщин, увы, не переносятся. Он не может быть расслабленным, спонтанным, дурачиться и отжигать. На любой вечеринке чувствует себя некомфортно и убегает в роль занятого человека. Ему вдруг становится некогда развлекаться в толпе, беситься и танцевать, сразу возникает потребность сделать много звонков по мобильному. Женщины улавливают его рамки и ведут себя соответственно. К нему липнут расчетливые суки. Результат – развелся с женой, не нашел ни одной хорошей любовницы, трахает проституток. А ведь часы за двадцать пять тысяч евро. «Нет, ребята, – подумал я, – даже самые дорогие в мире часы не компенсируют недостаток уверенности в себе. Я не буду отвлекаться на дорогие игрушки». Тренеры говорили о часах еще минут двадцать.

Теория про привлекательность была завершена сообщением, что универсальных правил не существует. Все женщины разные, хотя и имеют много общего. Каждая имеет свой собственный, часто неосознаваемый, набор требований к мужчине. Предложенный выход – развиваться во всех направлениях и, что особенно важно, становиться такими, а не притворяться. Легче всего производить впечатление тем, чем действительно обладаешь...

(...)

(...)

Каждый раз по возвращении на базу мы обсуждали итоги полевого. Фил озвучил универсальный шаблон для начала

разговора с любой женщиной в любом месте в любых обстоятельствах.

– Сначала говоришь: «Привет! А что здесь происходит?» Дальше выслушиваешь все, что она скажет, пока не замолчит. Потом, независимо от того, что она сказала, говоришь: «И часто здесь так?» Даешь ей возможность сказать то, что она сможет сказать. Потом говоришь фразу: «А что ты здесь делаешь?» Ну а потом сам разберешься, что говорить дальше.

Зал встретил шпартгалку дружным хохотом. Фил предупредил, что реакция девочки на такое вступление может удивить, и рекомендовал использовать его, только если совсем не знаешь, что сказать – «если полный тупняк»...

Когда мы выполняли очередное полевое задание, я подошел к очень эффектной женщине на Старом Арбате. Она куда-то спешила и, в ответ на мою реплику, сказала, не оставившись:

– Молодой человек, я тороплюсь, давайте не будем.

– Ну что ж, – ответил я, шагая рядом с ней, – хорошо, не будем. Только у меня к вам один важный вопрос. Ровно на полминуты.

Она остановилась. Я внимательно посмотрел ей в глаза и разглядел живой интеллект, который так ценю в людях и особенно люблю в женщинах.

– Дело в том, что я боюсь знакомиться с женщинами, особенно с такими, которые мне очень нравятся. Я просто тупо боюсь подойти. Вы как раз такая. Я хочу спросить у вас, что с этим делать?

Она улыбнулась и ответила:

– Лучше подойти и услышать отказ, чем не подойти и потом жалеть.

– Спасибо.

– И вам спасибо, – сказала она, снова улыбнулась и быстро пошла в сторону какого-то офиса...

По ходу тренинга я быстро понял, что на самом деле совершенно неважно, как открывать коммуникацию. Можно сказать: «Ого, какие у вас красивые волосы». Или маникюр. Или педикюр. Или – «Девушка, мне очень хочется услышать, какой у вас голос». Что угодно. Самый универсальный вариант – «Привет!» Неважно, что говорить. Главное – как. Внутреннее

состояние передается собеседнику. Оно должно быть отличным. Тогда можно говорить любую чушь. Показать пальцем на пуговицу на своей рубашке и сказать: «Смотри, какая у меня пуговица!» Я так делал – работает...

(...)

## ЛУНА В ФАЗЕ СКОРПИОНА

(...)

Однажды нам дали необычное полевое задание. Подойти к какой-нибудь девушке, открыть коммуникацию и добиться от нее фразы «пошел на хуй». Ограничения: нельзя применять насилие, угрожать, хамить, оскорблять. Оставаться в рамках социальной адекватности. И прямо просить, чтобы послала, тоже, разумеется, нельзя. На выполнение отводилось три часа.

Мы с кем-то из парней стали обсуждать задание:

– Казалось бы, что может быть проще, чем получить посыл?  
– сказал я, и тут же понял, что ни одна женщина никогда в жизни меня не посылала.

Со мной все согласились. Мы часто говорим «она его послала», имея в виду, «ушла от него», «не пришла на встречу» или «выразила нежелание общаться». Реально никто ни разу не был женщиной послан.

Появились предложения хватать женщин за задницы. Предлагать заняться сексом в ближайших кустах. Вслух громко и подчеркнуто неприлично обсуждать их сексуальную привлекательность. Что-то еще. Ладно, ребята, пойдем в поле, проверим свои версии.

Я подошел к симпатичной девушке и сказал:

– Привет! Хочешь у меня отсосать?  
– Молодой человек, вы что, ненормальный? – ответила она, озадаченно глядя на меня.

– Да, немножко. Я вот увидел тебя и подумал, почему бы нам это не сделать. Давай?

– Я иду по делам. Не задерживайте меня, пожалуйста.

– Да ладно, че ты. Всего делов минут на пять. Отсоси по-быстрому, и разбежимся.

Так мы шли и мило разговаривали, пока она не скрылась в магазине на Тверской. Не послала. Задание провалено, но мое настроение резко поднялось.

Пришел на Пушкинскую площадь и начал хватать обитающих там девушек за попы с последующим, если не убегают сразу, диалогом на тему потрахать в ближайшем подъезде. Результат нулевой. Не посылают. Самое brutальное, что было, – угроза позвать милицию.

Я тут же сделал карикатурно испуганное лицо и закричал:

– Милиция! Милиция! Помогите! Где милиция?!

Милиция не появилась. Окружающие смотрели на нас с одобрительным интересом или недоумением. Девушка в шоке убежала.

Я опять не послан.

Смотрю, идет симпатичная женщина.

– У вас такая грудь красивая, – сказал я, улыбаясь, – что хочу с вами заняться сексом прямо сейчас.

Она что-то ответила. Слово за слово – бла-бла-бла. Продиктовала свой номер. Мы попрощались. Я стал очень, очень задумчивым, словно «зависший» компьютер, на несколько минут. Оказывается, есть много такого, о чем я в этой жизни даже не подозревал. Я не знал, что можно вот так просто.

(...)

(...)

В конце одного из дней первой недели, после неожиданных полевых заданий, у меня было состояние, близкое к истерике. Я чувствовал себя полным дебилом. Мне казалось, что механические подходы к женщинам – которых я в таком состоянии, кстати, вовсе не хочу – идиотизм. Я подходил к женщине не потому, что она мне действительно понравилась, а потому что мне надо было выполнить задание.

В обед мы с парнем по имени Егор сидели в Макдоналдсе на Пушкинской площади. Он – блестящий программист, спортсмен

и втихаря даже пишет стихи, и тоже любит, не понимает и боится женщин. Я откровенно рассказывал ему, что мне страшно, я в растерянности и боюсь, что если так пойдет дальше, я просто не выдержу. Он сказал, что тоже испытывает нечто подобное, но надеется, что скоро мы адаптируемся к дискомфорту тренинга – тогда-то и появится долгожданный эффект.

– Мы выходим за рамки комфорта, – сказал он. – Делаем то, чего раньше не делали. Это стресс. Нормальное явление.

– Может оно и нормальное, – ответил я, – но с такими мыслями и эмоциями, как у меня сейчас, можно нормально чокнуться.

Он сказал, что несколько лет назад проходил тренинг Лайфспринг, и если бы не он, то ему сейчас было бы намного тяжелее. Лайфспринг – очень сильная штука, одна его знакомая даже соскочила с героина после него. А сам он узнал о себе что-то такое, что помогает легче воспринимать жизнь. И там тоже было много выхода за рамки психологического комфорта.

– Твои мысли и эмоции – это не ты, – сказал он неожиданно. – Они уйдут, а ты останешься.

(...)

(...)

Я видел, как в конце уже первой недели из зала исчез парень, заплативший за тренинг 75 тысяч (он купил участие одним из последних – дороже всего). Ведущий тренер прокомментировал очень просто:

– Не все выдерживают. Что поделаешь. Не у всех есть яйца.

(...)

## БЕЗ ГАРАНТИЙНОГО ПИСЬМА

Первое, что я сделал, вернувшись в Москву, – позвонил красивой женщине, с которой познакомился во время интенсива. Я тогда возвращался на базу после полевого задания. Никаких упражнений выполнять не требовалось, поэтому я был спокоен и замечал только женщин, которые мне нравились. Зашел в вагон метро и увидел ее. Она мне сразу понравилась. Темные волосы, пухлые губки, выразительные глаза. Читала книгу. Я сразу подошел:

– Про любовь?

Она подняла глаза, отрицательно покачала головой и ответила:

– Нет.

Назвала имя какого-то автора, кажется, французского.

Я уже знал, что она мне нравится, и сразу относился к ней так, как будто мы давно знакомы, только почему-то до сих пор не только не подружились организмами, но даже не знаем телефоны друг друга. Я сказал:

– Я на следующей станции выхожу. А ты?

– А я нет.

– Я на «Тверской».

– А я на «Третьяковской».

– Тебя как зовут?

– Вера.

– А меня Игорь.

– Очень приятно.

– Очень взаимно.

И еще какие-то слова.

Поезд остановился, двери разъехались. Я протянул ей свой мобильник:

– Набери свой номер. Я тебе потом позвоню. Поскорее, а то сейчас двери закроются.

Она взяла и стала набирать цифры. Двери начали хлопываться. Я заблокировал дверь ногой. Поезд стоит. Весь вагон смотрит на нас. Наконец, она закончила набор и вернула мне телефон.

– Ну пока!

– Пока.

Я быстро выскочил, двери гулко ударились друг о друга.

Через пару дней, еще во время тренинга, мы созвонились. Гуляли в сквере за Московским дворцом молодежи на «Фрунзенской». На ней были необычные украшения из серебра (сама заказывала у мастеров в Турции), какие-то невероятные длинные бусы с цветными камнями. Болтали о чем-то, сидя на скамейке. Она строила из себя очень умную девушку, что меня безумно веселило. Когда она в очередной раз что-то говорила с серьезным видом, я взял ее за подбородок. Во время долгого поцелуя она держала глаза закрытыми. Когда я от нее оторвался, она открыла глаза и вернулась в роль умной девочки – начала, как ни в чем ни бывало, говорить с того места, на котором я ее прервал. Я развеселился и подумал: «Интересно, а в постели она тоже умная девочка?»

К сожалению, я угадал. Но это выяснилось намного позже. А в этот раз мы немного пообщались, она дала понять, что оч-чень непростая девушка, мы попрощались и разбежались

(...)

(...)

Секс с ней был тусклым почти всегда. Слишком хорошая девочка. А хорошие девочки, как известно, не ебутся. Не делают глупостей. Придерживаются моральных принципов и общечеловеческих ценностей. И, кстати говоря, в предельном исполнении они не какают. Хорошей девочке это не должно быть свойственно – если, конечно, она действительно хоро-

шая, а не притворяется. Она должна радовать строгую (но такую справедливую) маменьку своим совершенством и отвечать ее пожеланиям еще до того, как они озвучены. Правда, как-то так у хорошей девочки получается, что всегда находится повод осознать, что она не так уж хороша. Точнее, даже отвратительна. Быть несовершенной – что может быть хуже? Это основная характеристика хорошей девочки – чувство, что ты никогда не сможешь быть достаточно хороша, хоть умри. Проблема исчезает сама собой, когда разрешаешь себе быть такой, какой получается. Просто быть. Но хорошая девочка не вправе что-то там себе разрешать, не получив одобрения мамочки.

Вера мне сама рассказывала, что неосознанно старается угодить своей маме даже тогда, когда мама находится в сотне километров от дочери. Когда-то в детстве Вера была плохой дочерью. Когда вышла замуж, стала еще плохой женой и плохой хозяйкой. С момента, когда родила дочь, вдобавок ко всему стала, естественно, плохой матерью. Мама постоянно внушала ей это. Вера постоянно живет в напряжении.

В постели она была, кажется, постоянно напряжена на темы «все ли я делаю так?» и «правильно ли я сейчас выгляжу?» Превратиться на время в бесстыжую блядь и получить удовольствие от секса она не могла, потому что даже с моим членом во рту старалась оставаться хорошей и правильной девочкой. Мне лишь иногда удавалось раскочать ее эмоции настолько, что она начинала дурачиться, пищать и хихикать, после этого секс наконец-то становился похожим на секс.

Что характерно, она всякий раз, как приходит, пыталась говорить со мной строго и нравоучительно, а уходила что-то напевая, пританцовывая или просто с блеском в глазах... Я подумал, что мне, пожалуй, именно это всегда нравилось с ней, да и с другими женщинами. Разжигать и наблюдать, как она оживает и расцветает.

(...)

## ТРАНСФОРМАЦИЯ

(...)

...Пятница. Десять утра. Тренинговый зал набит людьми. Сидим на стульях. Одни молчат в настороженном ожидании. Другие, наоборот, стараются отвлечься от страха подчеркнuto беззаботной болтовней. Пол на крайней части зала чуть приподнят – это делает его сценой. На сцене стоит стойка с микрофоном.

Появляется невысокий худощавый мужчина в очках. Темные волосы с пробором и проседью. Джинсы и свитер. Это тренер. Я почему-то ожидал, что он будет в черном, как в той американской книге.

– Меня зовут Михаил, – сказал он ровным негромким голосом. – Добро пожаловать на тренинг Трансформация. На тренинге вы будете испытывать эмоции, которых всегда боитесь и избегаете. Многим из вас захочется встать и уйти, лишь бы не быть здесь и сейчас со своими эмоциями. В итоге вы получите тот результат, который получите. Если вы решите прервать свой тренинг, посчитав, что он для вас не работает, у вас будет возможность получить свои деньги назад. Не удивляйтесь, если захочется уйти. Некоторые так и делают. Правда, потом почему-то возвращаются...

(...)

Я мог бы предположить, что это был сеанс массового гипноза с какими-то внушениями. Незадолго до тренинга я читал

кое-что об эриксоновском гипнозе и нейро-лингвистическом программировании и знал, что существуют системы массовой манипуляции сознанием людей. Но у людей, подвергшихся таким манипуляциям, в результате появляются сходные установки. (К примеру, достаточно вспомнить, как после рекламной промывки мозгов люди в массовом порядке покупают одни и те же товары). Однако переживания, полученные участниками процесса, были разные. Люди делились абсолютно разными опытами. Каждый, кто решил поделиться, с ошеломленным видом сообщал о воспоминании эпизодов прошлого, которые давно забыл. У каждого свои душевные болячки. Никаких совпадений.

(...)

(...)

Я тоже вышел к микрофону. Подробно рассказав о своем опыте, я задумался и добавил:

– Эпизоды с мамой, когда она меня била, и маминой сестрой, которая меняла пеленки, я давно забыл, но они мне знакомы. Я их помню. В процессе я их вспомнил отчетливо, будто это происходит прямо сейчас. А вот как я лежу в руках акушера, который меня только что извлек из тела мамы, это невероятно! Я бы никогда не подумал, что такое возможно вспомнить! Но это не имело ничего общего с фантазией или чем-то еще искусственно созданным. Я все переживал повторно, все видел и чувствовал. А вот последний эпизод – как я ночью смотрю на луну, лежа на земле, и вижу крепостную стену – это вообще непонятно что. При этом я не знаю, кто я, где и когда... Я привык считать себя умным, рациональным человеком и в какие-то там потусторонние миры и предыдущие жизни никогда не верил. А теперь я в полной растерянности. Я точно знаю, что никогда в жизни не был рядом с какой-то такой древней крепостью, тем более ночью. Но я точно так же знаю, что то, что я видел в процессе, было моим реальным опытом. Совершенно точно. Это видел я.

Я замолк и вопросительно посмотрел на тренера.

– Не пойму, как такое может быть. Миша, что это было?

– Откуда я знаю, – ответил он. – Это был твой опыт, а не мой.

(...)

(...)

После тренинга я с удивлением наблюдал за переменами в себе. И никак не мог понять, что это такое. Какое-то причудливое временное отклонение от привычной мне жизни, которую я всегда считал нормальной? Или возвращение к нормальной жизни из истерично-депрессивного сна, который продолжался три десятка лет?

Многое, что раньше казалось очень важным, совершенно перестало волновать. Глядя на беспокоящихся по разным поводам людей – родителей, друзей, подруг и коллег, я недоумевал: зачем люди парятся? Решать задачи и париться – отнюдь не одно и то же. Суета и волнение мешают, а не помогают. Нервозность не дает радоваться жизни. Так зачем же они парятся?

Я также подумал, что если бы пошел на мужской тренинг после Трансформации, результат был бы совсем другим. Между тем пикап стал совершенно безразличен. Мое отношение к женщинам изменилось радикально. Все упростилось донельзя. Увидел ту, которая нравится, подошел как мальчик к девочке, и сообщил все, что думаю и чувствую. Типа – давай играть вместе. Если да, то прекрасно, если нет, то все равно прекрасно. Это не технологично, не учитывает страхи и предубеждения женщины, которая, может быть, и рада поиграть, но притворяется «хорошей девочкой», которая «не такая», поэтому эффективность такого моего обращения к женщинам не была так уж высока. Но меня это и не волновало. Мне было и так хорошо.

Полностью исчез страх быть уволенным с работы. Раньше я его не осознавал, только чувствовал непонятное беспокойство при общении с начальством. Вроде бы все нормально, мной довольны, но – я на всякий случай беспокоюсь. После тренинга меня посетила мысль, что я слишком сильно ассоциирую себя со своей работой. Но моя работа – это не я... Но это еще не все. Еще примерно через две недели я осознал, что страх потерять эту работу был только потому, что я... хотел ее покинуть. Я хотел что-то изменить в своей жизни, для этого надо было потерять эту выгодную и наскучившую работу, но я боялся неизвестности, ведь непонятно, что получу взамен. Призрачное будущее казалось пугающим.

Через пару дней после этого осознания я пришел в кабинет начальника по какому-то вопросу. Он сразу сделал замечание насчет моего опоздания. Я пал перед ним ниц, встал на колени, схватил его за ботинки и карикатурным умоляющим голосом закричал:

– Не вели казнить, начальник! Вели меня высечь, если хочешь, только не вели казнить!

– Ни хрена себе, – сказал он, ошеломленно глядя на меня с высоты своего роста. – Да, тренинг повлиял на твой артистизм. Посмотрим, что станет с твоей трудовой дисциплиной.

Дисциплина не изменилась. Я словно искал возможности, чтобы меня уволили. Но меня не увольняли...

Через несколько дней на презентации какого-то нового проекта я встретил Сергея Минаева. Мы пили виски с колой, стоя чуть в стороне, и говорили. Раньше мы общались от случая к случаю, когда пересекались в офисе, но совсем недавно он сделался литературной звездой, после выхода книги «Духless», и теперь мне было интересно, какие изменения произошли в этом человеке с приходом публичной известности. Оказалось, он почти не изменился, только, пожалуй, стал чуть спокойнее относиться к мнению окружающих. Литературным критикам, кажется, не приходило в голову, что хотя его стиль изложения далек от эталонного (если таковой вообще существует), у него есть то, чего нет у них – целеустремленность, трудолюбие и уникальный материал. На него брюзжали со всех сторон люди, расстроенные тем фактом, что он пишет не так, как надо, и популярен, а они, конечно же, знают, как надо писать, но остаются никому неизвестными неудачниками. Я спросил его об этом.

– Я уже привык и не замечаю критику, – ответил Сергей. – А те, кто кидается говном, это люди, которым просто нечем больше кидаться, потому что у них нет ничего другого. Выражают себя как могут. Я давно решил: буду делать только то, что хочу, а кому не нравится, пусть идет на...

Его перебила громкая музыка, но я понял мысль. Наклонившись ближе к его уху, я сказал:

– Слушай, у меня в жизни намечаются крутые перемены. Я не знаю точно, чем хочу заниматься, но, похоже, род деятельности сильно изменится. Проблема в том, что я не привык

принимать важные решения самостоятельно. Я привык искать поддержки.

– Ну да, так проще. Только если эти решения принимаешь не ты, их за тебя принимает кто-то другой. Другие не могут знать, чего хочешь ты. Ты хочешь делать то, что хочешь, – ну и делай, не оглядываясь на других...

Проработав еще несколько недель, я сообщил руководителю холдинга, Дмитрию, что не понимаю, что мне делать на этой работе.

(...)

(...)

Примерно через месяц послетренинговая эйфория улеглась, оставив после себя новое состояние ума. Я стал просто спокойным, расслабленным и более осознанным. За словами и поступками себя и других начал довольно четко видеть реальные мотивы. Кто как врет, кто чего боится. Вот, например, человек, на которого я обратил внимание. Его жесты, интонация, невербальные сигналы, что-то еще. Смотрю и понимаю... Нет, не так. Понимаю потом, через несколько секунд, а сначала чувствую и знаю – мгновенно. Я начал лучше чувствовать других людей только потому, что стал лучше чувствовать самого себя. На всех своих эмоциях, мыслях и поступках словно вижу бирки с надписью «это сделано с такой-то целью». Я в основном понимаю, чем продиктованы мои действия, и могу «отключать» у себя ложные мотивы. Я перестал быть таким неосознанным, как прежде. Перестал быть роботом. Как будто открыл глаза. Проснулся. Хорошо...

Когда Вера попросила меня рассказать о тренинге, я просто дал ей ссылку на свой отзыв на сайте тренинговой компании. Вечером она перезвонила:

– Ты там все написал про себя?

– Конечно. А что?

– Там написано, что у тебя комплекс неполноценности, и что ты боялся знакомиться и развивать отношения с женщинами. Ты это серьезно?

– Ну разумеется.

– Что-то не верится. Такого наглого мужика я еще не встречала.

Она говорила со мной как врач. Таким внимательным и серьезным тоном, как на приеме. Впрочем, она и есть врач, просто пока не научилась переключаться. Я засмеялся.

– Знаешь, человек это одно, а его внешний образ – совсем другое, – ответил я. – В самом начале с тобой я притворялся. Строил из себя крутого мужика. Мне казалось, что раз ты такая надменная, строишь из себя недоступную принцессу, то и мне тоже надо выебываться, и даже немного заранее и чуточку больше. Ну, чтобы если ты скажешь «фи», то пусть я останусь в позиции «не очень-то и хотелось». Впрочем, такое было только в начале. После того, как мы с тобой сделали секс, все изменилось. Ты же знаешь, секс сближает. Вспомни тот момент, когда я стал в твоём присутствии вести себя, не заботясь о своей репутации в твоих глазах. Стебать тебя, изъяснять свои глубокие мысли грязным матом и лапать тебя за попу прямо на улице.

– Бесстыжий мерзавец, да.

– Вот где-то тогда я и перестал тебя бояться.

– Но ты и раньше был наглый и развязный. Помнишь, как со мной познакомился.

– Внутри-то я был напряжен. Боялся допустить ошибку, облажаться и все такое...

– Невероятно.

– Да брось ты. Все люди такие. Мы постоянно пытаемся кого-то впечатлить, потому что боимся выглядеть слабыми. Хотя на самом деле сила приходит в тот момент, когда мы разрешаем себе быть и слабыми тоже. Когда перестаем сопротивляться тому, что есть.

– Значит, теперь ты не боишься знакомиться с женщинами?

– Не знаю. Надо еще раз проверить. Приезжай сегодня вечером – будем знакомиться еще раз. Ты сделаешь вид, что не знаешь меня, а я спрошу, как тебя зовут.

Вечером она приехала. Познакомились быстро. Одеваясь, она сказала, что тоже пойдет на этот тренинг...

Самым главным из открытий, сделанных на первом тренинге, было осознание себя. Я своим страхом удерживаю себя от осознания важных вещей о себе. Я боюсь что-то узнать, однако когда узнаю, оказывается, что, во-первых, там нет ничего страшного, во-вторых, после этого сами собой реша-

ются многие из проблем. Большие проблемы уменьшаются до приемлемых масштабов, а меньшие вовсе исчезают....

(...)

(...)

Утром я позвонил родителям. Трубку поднял отец. Набирая номер, я думал, что хочу обсудить несколько текущих вопросов. Но, даже не успев заикнуться о делах, произнес:

– Папа, привет. Я тебя люблю.

Он в недоумении. Что-то промычал.

– Ты представляешь, – говорю, – я только что подумал, что сильно-сильно тебя люблю, но почти никогда этого не говорил. А ведь это самое главное. Ты самый главный человек в моей жизни, и почти все, что я когда-либо делал, было для того, чтобы я тебе нравился и чтобы ты мной гордился.

На том конце провода что-то произошло. Изменился его голос и он произнес слова, которых я от него никогда в жизни не слышал:

– Я тоже тебя люблю.

(...)

## ВНУТРЬ И НАРУЖУ

(...)

Почувствовав вкус к исследованию себя, я решил попробовать некоторые из инструментов «Духовных технологий» Живорада Славинского. Впервые я прочитал о них еще летом 2007 года, до всяких тренингов. Этот серб, психолог, психиатр и мистик, всю жизнь занимается изучением существующих в мире практик трансформации личности, от ритуальных действий древних индейцев и черт знает каких шаманов до достижений современных течений науки о разуме человека.

(...)

(...)

Сначала работа шла очень медленно. Потом я незаметно втянулся, и материал из подсознания пошел яркий, красивый, объемный, живой. Это были вовсе не картины из прошлого, а нечто труднообъяснимое. Не вписывается в привычные представления. Бред полный. Нечто такое, что я ожидал бы увидеть под воздействием галлюциногенных наркотиков. Однако происходящее со мной было так просто и достоверно, что процесс шел легко и мощно.

В какой-то момент материал из подсознания разделился на две полярности – «хорошо» и «плохо». Толя сказал:

– Игорь, теперь сохраняй внимание на «хорошо» и «плохо» одновременно.

«Что за чушь, – подумал я, – они же разные?! Как можно их охватывать одновременно?!» Начал их смешивать чисто механически, удерживая обе картинку умом. Они начали как-то взаимодействовать, смешиваться, но не сливаться, а превращаться в другие полярности.

Попутно слились некоторые полярности, например «добро – зло», «любовь – ненависть». Что меня поразило – при всей тяжеловесности этих слов – сущности, которые за ними оказались, оказались не такими уж важными. На этих словах «навешано» много социального, что-то с ними по привычке ассоциируется, но чувства, стоящие за ними, сами по себе очень просты, если не сказать примитивны.

Если поначалу полярности превращались во что-то другое, сохраняя оценочную окраску – разделение на «позитивные» и «негативные», то в какой-то момент я вдруг отметил, что они не просто сливаются друг с другом (например, «хороший» оказывается тем же, что «плохой»), и возникает понимание того, что они разделены умом искусственно), но и, превращаясь в новую пару, меняются местами. Максимально ярко это проявилось на паре «свобода и несвобода». Находясь в массе людей, я чувствовал себя зажатым и ограниченным, под гнетом окружения, это была несвобода, я стремился вырваться, но – вырвавшись, после короткой эйфории сразу же начинал чувствовать одиночество. Ни в свободе, ни в несвободе не было ничего определенно хорошего или плохого, только мой ум придавал им ту или иную эмоциональную окраску. Так «хорошая» свобода оказывалась «плохим» одиночеством. А «хорошая» причастность к обществу обращалась в тюрьму для моей личности. Я осознал, что всю жизнь то бегу в люди, то убегаю от людей. Просто в разные моменты я воспринимаю текущую ситуацию (например, затянувшееся одиночество) невыносимой, и стремлюсь вырваться в ее противоположность, а потом ситуация снова меняется на противоположную. И так всю жизнь.

Через два часа, которые прошли в процессе словно одно мгновение (больше всего времени, по ощущениям, ушло на десятиминутный перерыв на чай), мы добрались до моих первичных полярностей. Тех, которые, согласно основателю этой технологии, образуют главную неосознанную игру жизни человека.

Все мои переживания, эмоции и прочие сущности в процессе сопровождались яркими картинками. Такими, фантазмагоричность которых заставила бы растеряться даже Сальвадора Дали. Трудно описывать в словах. Слова ограничивают смысл. Тем не менее, попробую описать свои первички, какой бы бессмыслицей это не звучало.

Первичная пара полярностей – «внутри» и «наружу». Я даже засомневался, первички ли это. Потому что заранее сформировал представление о том, как должно происходить слияние первичек. Читал в отзывах других людей, что при сливе первичек людей капитально глючит, они куда-то улетают и т.д. У меня не было ничего такого. Просто спокойное счастье от осознания того факта, что «внутри» и «наружу» – это одно и то же... Звучит бредово, не спорю.

«Внутри» и «наружу» были двумя гигантскими полусферами – черной и белой, и я переходил из одной в другую. Я был как капля ртути. И вот я перехожу из одной полярности в другую, так – чпок! – и я уже не здесь, а там. Когда они сближаются, меня ошеломляет тот факт, что выскакивая из «внутри» в «наружу», я оказываюсь внутри того, что только что считал тем, что снаружи. (Сейчас перечитываю запись об этом в блоге, и понимаю, что это звучит, как минимум, шизофренично или, в лучшем случае, забавно, но что поделаешь – рассказываю как есть). В какой-то момент я почувствовал себя каплей, перетекающей из одного океана в другой – кроме них во Вселенной ничего не было. Начав их смешивать, я вырос до бесконечных размеров. Разумеется, не тот я, который тело, сидящее на табуретке на кухне московской квартиры, а тот, который образует все, что происходит в моей персональной Вселенной. Вдруг я осознал, что я – капля, которая и есть океан, который просто превращается сам в себя. Как две половники «инь» и «янь», только не дополняющие друг друга, а состоящие друг из друга. Цветовые различия полярностей исчезли. Осталась одна гигантская сфера, за пределами которой ничего нет, потому что она и была всем, что существует. Сфера вращалась. Вращалась, если происходило движение снаружи внутрь или наоборот. А если не происходило, то не вращалась. Она просто была – постольку, поскольку я думал о ней. А если не думал, то ее тоже не было.

Я понял, что существует только то, на что я обращаю свое внимание. Предметы существуют только тогда, когда обращаю свое внимание на них. В этом случае предметы – это я и есть. Странно...

(...)

(...)

Начали сливать «силу» и «слабость» по заданному алгоритму.

(...)

(...)

По пути домой я рассматривал мужчин на улице и в метро. Задавался вопросом: что такое сила и слабость? Смотрю на мужиков – выбирая тех, кто на вид покрепче, и думаю: «Кто из нас сильный и слабый?» Хотелось понять то, что раньше было очевидным и как-то пугающим – я априори считал себя слабее других, хотя много занимался спортом. Смотрю на парня, телосложением напоминающего медведя. «Например, вот этот мужик, возможно, крепче меня, – думаю, – и в случае столкновения лучше бить его тяжелым предметом, чем кулаками». И тут же понимаю, что сам по себе факт его физического превосходства – которое, кстати, не так уж очевидно, – не вызывает у меня никаких эмоций. Заглядываю в лица крупногабаритных мужчин в надежде увидеть силу. Они почему-то сразу отводят глаза...

(...)

(...)

По мере проработки разных аспектов своей жизни и личности я осознал, что интереснее всего общаться с чокнутыми. Не с психически больными, разумеется (хотя это было бы интересным опытом), а с людьми, существенно отличающимися от большинства. Причем так было всегда, только я этого не понимал, потому что думал, что надо быть «нормальным» человеком и, как следствие, общаться с «нормальными». Де-факто общение с нормальными людьми почему-то всегда оборачивалось взаимным лицемерием, мелкими обидками и постоянным соревнованием на тему «у кого больше». Но теперь производить впечатление и подчинять себе кого бы то ни было мне

как-то не очень хотелось. Хотелось только быть среди тех, с кем интересно. А интересно с неординарно мыслящими людьми. Выражать себя и принимать новое. Становиться больше за счет открытия новых аспектов жизни. С другой стороны, мне стали неинтересны игры, в которые играет спящее большинство в своем унылом обывательском формате. Интересно с людьми, выражающими себя настоящих.

Поэтому я решил пройти тренинг личностного роста Лайфспринг. Я слышал много пугающих предостережений о нем, и потому еще больше хотел его пройти. Когда я сказал об этом одному из друзей, он ответил:

– Да ты что?! Я про это читал в интернете! Там гипноз, внушения, манипуляции! Там из людей делают рабов!

– Не волнуйся, – сказал я в ответ. – Никто не может загнать меня в рабство, кроме меня самого. Манипулировать человеком можно только через страх. А я уже познакомился со своими страхами и даже освободился от некоторых. Мне понравилось. Все будет хорошо.

– Ты не понимаешь! Там зомбируют! Из тебя там сделают послушного раба! Это же секта!

Он смотрел на меня озабоченно. Вытаращенные глаза, наморщенный лоб, испуг, готовность отчаянно отговаривать. Мне показалось, что, пытаясь переубедить меня, он на самом деле запугивает себя. Ему самому хочется, но он себе отказал, потому что страшно, и теперь он хочет запугать меня, чтобы утвердиться в верности своего продиктованного страхом решения.

– Ну что ж, – ответил я весело. – Секта так секта. Значит, буду сектантом.

(...)

## ПРОСТО ТАК

(...)

Январь выдался теплым. Голый асфальт без снега. Лужи. Я шел на первую ступень тренинга. Перед дверьми зала собралось, кажется, около пятидесяти человек. В основном, молодые мужчины и женщины в возрасте 25-35 лет. В назначенное время нас впустили в зал под аккомпанемент призывных восклицаний молодых людей, помощников тренера:

– Сумки в стороны, занимайте первые места!

Затем появился ведущий тренер. Светлый костюм, голубой галстук, безукоризненно черные туфли.

Нам, участникам, не приходилось делать ничего особенного. Сидим в зале и слушаем. Он говорил и иногда задавал вопросы. Иногда кто-то из нас начинал с ним спорить или что-то спрашивал. Тренер отвечал до тех пор, пока человеку не становилась ясна его мысль.

Сейчас, спустя полтора года, как-то даже странно все это вспоминать. Ничего из того, что происходило в зале, не помню. Помню отдельные вспышки в сознании. «Да, именно так я живу свою жизнь». «Да, именно так я поступаю с людьми». «Действительно, именно так я отказываюсь от своих целей». «Я сливаю свои мечты. Я предаю себя». И в завершение – «Да, вот так я просрал тридцать лет своей жизни». Надо сказать, что когда перестаешь сопротивляться правде, появляется много сил, чтобы создать новую реальность. Так что мое признание

проигрыша отнюдь не погрузило меня в депрессию. Скорее привело в состояние, которое я называю «подготовка чистого листа»...

(...)

(...)

В следующее мгновение я, без всякого перехода, сообщил, что намерен немедленно осуществить давнюю мечту – путешествие автостопом в Австралию.

– С тех пор, как я впервые подумал о путешествии, прошло столько времени, что я успел похоронить идею, – сказал я. – С тех пор прошло года четыре. Но теперь я сделаю это. Не в будущем. Не в ближайшее время. Сейчас же. Только пройду вторую ступень тренинга и оформлю нужные документы, и сразу поеду.

Мое заявление о намерении прозвучало для многих так категорично, что некоторые из моих новых друзей, судя по выражению лиц, не поверили. Я почувствовал, что мои слова были восприняты скорее как необдуманно смелое заявление, сделанное на волне эмоций.

Между тем в зале был один человек, который мне поверил безусловно. Он во мне не сомневался. Этот человек был единственным, кто точно знал, что я это сделаю – потому что я так сказал. Этим человеком был я сам. И этой поддержки для меня было вполне достаточно. Освободившись от напряжения с помощью процессов тренинга, я вернул себе много энергии, утраченной в прошлом.

Вечером в моем блоге появилась запись об открытиях, сделанных на тренинге. Финальная часть звучала так:

«Точка опоры – внутри меня. Вокруг меня много людей, которых я люблю и которые меня любят. Но я не могу на них опираться. Во-первых, потому что это создавало бы мою зависимость от них. Во-вторых, они сами, как большинство людей, только и мечтают о чем-то добром и сильном плече, на которое можно переложить ответственность, риски, неопределенность будущего. Так что им не до меня. Нет иной точки опоры кроме той, что внутри меня. Не на кого надеяться. Не на что рассчитывать. Такое классное чувство»...

(...)

## КОЕ-ЧТО ПОМЕНЯТЬ

(...)

Я давно мечтал совершить это путешествие. Сейчас мне хотелось реализовать эту мечту поскорее, потому что дальнейшие планы – новая работа, новые друзья, новые отношения – будут занимать время и вряд ли отпустят на полугодовую прогулку по земному шару.

Выбрал маршрут: Казахстан, Китай, Вьетнам, Лаос, Таиланд, Малайзия, Индонезия и Австралия. Срок – примерно полгода. Как раз до окончания срока действия моего загранпаспорта. Из шести месяцев три последних я планировал потратить на Австралию – чтобы там заработать деньги на авиабилет домой.

Забегая вперед, скажу, что жизнь в пути внесла в первоначальный план существенные коррективы. Сначала, оказавшись на юге Казахстана, я подумал: «А почему бы, собственно, не махнуть в Афганистан?» Много времени провел в Таджикистане, встретив там классных ребят. В Афгане был в гостях у хороших людей, которые, когда я не играл с их детьми, одевали меня в национальную одежду и показывали всем родственникам, которых у них оказалось полгорода. В Китае подружился с местными жителями, которые, к моему удивлению, вместо энергии «ци» пили обыкновенную водку. В Лаосе красивая местная женщина пустила к себе переночевать, влюбилась и потребовала зачать ребенка, а также познакомилась с друзьями-коммунистами, которые уговаривали

остаться и кормили жареными хвостами неизвестных животных, оставляющими во рту необычный привкус. В Таиланде завел роман со странной немкой – актрисой, танцовщицей и певицей, которая, как и я, бросила работу и начала разбирать на винтики свою жизнь, чтобы начать новую. В итоге на зарабатывание австралийских долларов осталось всего два месяца, а Индонезию и Вьетнам из первоначального плана пришлось вовсе исключить...

Накануне отъезда погасил все кредиты. Собрал все долги. Половину вещей выбросил и половину оставил на хранение друзьям. Рассчитался с хозяйкой квартиры. Напоследок решил пообщаться с друзьями и близкими. Поговорить с родителями. Отдельно – с бывшей. Попрощаться...

Я заранее оформил визы Австралии и Китая, решив остальные сделать по пути. Купил на 30 марта билет в поезд Москва – Челябинск. Оттуда до казахской границы рукой подать.

Сообщил о решении друзьям. Многие сказали, что я чокнулся, но слушали с завистью. Банкир по имени Иван, с которым мы подружились на пикап-тренинге, сказал, что завидует, тоже хочет забросить офисную работу, хотя бы на время, и махнуть куда глаза глядят.

– Пусть они глядят куда-нибудь в Китай, – ответил я.  
– Поехали со мной.

– Не могу, – он качал головой, – у меня сейчас очень важный момент на работе. Если сейчас выйду из игры, потеряю все достижения последних лет. Надо довести проекты до конца.

– Как скажешь. Только не забудь, что проекты никогда не кончаются. Каждый проект, подходя к концу, открывает начало новому, еще более важному проекту. Смотри, чтобы твоя карьера не сожрала тебя.

– Игорек, ты, сволочь, сыплешь мне соль на рану, – ответил он, обнимая меня. – Я все это сам понимаю. Но не могу остановиться. Страшно потерять достигнутое. Вот вернешься через полгода, посмотрю, что с тобой будет. Может, тогда и на твой сектантский тренинг схожу. А ты сам-то зачем туда ходил?

– Так, захотелось кое-что поменять в жизни. Вот, видишь, кое-что уже меняется – положил на работу болт и решил сгонять в Австралию...

(...)

## ВЗАИМОПОНИМАНИЕ

(...)

Поздно вечером мы сидели в приграничной чайхоне с тремя афганскими дальнобойщиками. Они угощали меня едой и коньяком «Белый аист» таджикского производства. Мы сидели на полу, в почти полной темноте – электричество на ночь отрубается, светил только маленький фонарик. В отличие от остальных Сайфутдин знал несколько слов по-русски. Твоя, моя, хорошо, нехорошо и т.д. Беседуя на разных языках, мы друг друга как-то умудрялись понимать или, как минимум, удачно галлюцинировать.

Один из парней, узнав, что я собрался в Мазари-Шариф, дал номер мобильника своего брата – Нурулло.

Пили только мы с Сайфутдином. Он наливал себе то полную рюмку, то половину. Я произносил тосты, а он их горячо поддерживал.

- За знакомство! – сказал я.
- Да! – ответил он.
- Будем здоровы!
- Да!
- За наших родителей!
- Да!
- За дружбу афганцев и русских!
- Да!

После этого тоста он произнес: «Амрика!», и кулак в сторону

и вниз, потом: «Русия!», – вверх. Иными словами, Америка маст дай, Россия форева. Они американцев бояться и ненавидят, а русских вспоминают очень тепло.

Я провозгласил новый тост:

– Чтобы нам на пути встречались только хорошие люди!

Он снова сказал:

– Да!

Выпили. Я взял бутылку, посмотрел, сколько осталось, и спросил:

– Ну че, будем добивать?

– Да!

– Тебе половинку или полную?

– Да!

В этот момент я понял, что когда люди говорят даже на одном языке, они все равно друг друга не понимают, а угадывают, но им кажется, что понимают. Языковой барьер просто делает этот факт более очевидным. Чувствовать друг друга – важнее, чем понимать. Но чтобы начать чувствовать, надо перестать закрываться...

Следующим утром я зашел на старый маленький катер, чтобы по желтой глинистой реке приплыть в Афганистан...

(...)

## ТЭШАКОР

(...)

После ужина – просмотр ТВ. Афганские новости состоят из выступлений местных политиков, обещающих, что в будущем будет лучше, главное, сейчас терпеть и не начать убивать друг друга, и американских военных, извиняющихся за бомбежки не тех деревень, а также многочисленных репортажей с фронта. В России есть «Криминальная хроника», а здесь – хроника войны. Много развлекательных передач. Есть аналоги нашего «Аншлага»: на сцене какой-то местный Петросян притворяется дебилом – зрительный зал в восторге. Есть мыльные оперы из Пакистана, Ирана и Индии. Там, где невоздержанные индусы показывают красивую женщину с глубоким декольте, на экране появляется мутное пятно, скрывающее самое волнующее место. Мне сказали, что религиозные лидеры говорят, мол, надо защищать души правоверных от порока чужеродной культуры, вот и замазывают голые плечи и ключицы красивых актрис. Вызывая тем самым среди правоверных сдержанное недовольство. Очень сдержанное. Здесь нельзя открыто сказать, мол, я люблю смотреть на голых женщин. Забьют если не камнями, то обвинениями в предательстве ценностей Корана.

Кстати, в ресторане неподалеку, где мы обедали несколько раз, видеоплейер постоянно крутит одну и ту же любительскую съемку. Танцующие женщины из Ирана, в каком-то клубе в Арабских Эмиратах. Мне так сказали. По понятиям афганцев,

Иран – весьма распушенная страна, – смотри как иранки крутят попами, бесстыжие. Камера постоянно облизывает чуть оголенные женские груди, плечи, а также, сквозь одежду, ноги и попы. Ракурс то сверху, то снизу. Очень крупный план. Это очень неприлично – и именно потому интересно. В общем, официально у афганцев очень суровые нравы, а если присмотреться, нормальные мужики, ценности и рефлексy те же самые.

(...)

(...)

В передней части автобуса сидят преимущественно женщины. Как ни странно, половина из них – с приоткрытыми лицами. Так удобнее смотреть телевизор. Кстати, многие весьма симпатичны. И еще они, как мне показалось, друг перед дружкой кривляются, что-то строят, производят впечатление, и, поскольку возможность демонстрации превосходства ограничена временем поездки, у них все выходит особо выпукло, напыщенно до смешного. Видимо, когда женщины собираются вместе, независимо от их национальной и культурной принадлежности, у них включаются одни и те же программы поведения. В итоге получается «Дом-2» даже в афганском автобусе.

Я некоторое время внимательно наблюдал за женщинами. Они были очень, очень оживлены. Такое оживление бывает у женщин, когда происходит что-то необычное, волнующее, вроде выпускного вечера в институте или, может быть, первого выхода на сцену. Должно быть, переезд в автобусе является для них чем-то вроде выхода в «свет», и тут уж нужно и наряды надеть покруче, и своим поведением впечатлить всех остальных. Остальных – женщин, не мужчин. Женщине производить впечатление на мужчин здесь – преступное блядство.

За то время, что я провел в гостеприимном доме в Мазари-Шарифе, я ни разу не видел обитавших там женщин. Точнее, один раз видел, случайно, когда зашел с одним из сыновей хозяина во внутренний двор, чтобы накачать воды в большое пластиковое ведро из-под краски. Женщина средних лет была без паранджи. Усталое стареющее лицо без косметики и без эмоций. Увидев меня, она подпрыгнула от испуга, закрыла лицо краем длинного платка, который покрывал ее плечи, и с

пристыженным видом убежала в дом. А в автобусе было много афганок с открытыми лицами, и они устроили настоящую ярмарку тщеславия...

(...)

(...)

В Кабуле я провел около недели. Вернувшись из Афганистана в Таджикистан, ощутил себя в западной цивилизации. Как будто после экскурсии на другую планету.

В Таджикистане и Узбекистане снова были приключения, но редактор этой книги посоветовал, во-первых, ее сократить, во-вторых, убрать все самое неприличное. Поэтому будем считать, что после Афганистана я оказался сразу в Китае...

(...)

## ДРУЖБА НАРОДОВ

(...)

На следующий день встретил двух американцев. Преподают английский в Китае. Городок, где они работали, находится в эпицентре землетрясения, их эвакуировали, и сейчас они живут в хостеле. Я не могу там спать бесплатно, зато без проблем могу оставить у них в комнате свои рюкзаки, а также бессовестно пользоваться компьютером с бесплатным интернетом в просторном фойе. Что я и делал в последующие четыре дня, по 24 мая. Кстати, «Живой журнал» в Китае заблокирован – у китайских властей свое понимание свободы слова, так что я делал записи в блоге через прикрученные к ЖЖ сайты... А еще в этом хостеле можно было на халяву принимать душ и там же, в душе, постирать что-то из одежды.

В тот же день я зашел в большой супермаркет неподалеку – «Уолл март». Американский, но все товары китайские. На английском ни ценников, ни этикеток. Купил какое-то красное вино в надежде, что оно будет сухим. Дешевое, в пересчете на наши деньги всего один доллар с копейками. Мои американцы вину очень обрадовались. Я думал, ну вино и вино, что такого. Однако они очень оживились. Разлили его в пластиковые стаканчики и сказали «чирз!» Оказалось приторно-сладкое.

– А русские девушки любят американских парней? – спросил тот, который помоложе. Ему, кажется, двадцать девять.

– Смотря какие девушки, – сказал я. – И смотря каких парней.

Он вздохнул. Сказал, что у него была только одна девушка в Штатах. А здесь, в Китае, девушки имеют интерес к американцам только из-за денег. Или чтобы выйти замуж, получить визу и свалить в Америку.

– В общем, суки они, – заключил он.

Я подумал: «Почему же суки? Просто их цели не совпадают с твоими». Но вслух ничего не сказал.

Мне показалось, что они постоянно находятся в слегка депрессивном настроении. Они ответили, что да, в общем, так и есть, потому что их жизнь здесь устроена совсем не так, как хотелось бы. Ни семьи, ни секса, ни друзей, ни развлечений, ни достаточных для сбережений доходов, ни динамичной карьеры, и только призрачное будущее, что когда-то что-то изменится, они будут знать Китай, китайцев и китайский язык, и что-то сложится. Мне это не понравилось.

– А сколько вам платят за работу?

– Три тысячи пятьсот юаней.

Я быстро пересчитал в доллары.

– Фак! Пятьсот долларов! Это даже для русских мало! У нас в Москве на эти деньги жить нельзя. А вы американцы. Я думал, американцы никогда не работают меньше, чем за несколько тысяч.

– Американцы бывают разные. Многие работают на дополнительной работе, чтобы подзаработать несколько сотен в месяц. А здесь жизнь стоит дешево. Чтобы жить у себя в Небраске так, как я живу в Китае на три с половиной тысячи юаней, мне нужно было бы пять тысяч долларов. Жилье стоит безумно дорого. И вообще все дорого, а работы хорошей нет.

Я не впервые слышал от американцев грустные рассказы, так радикально отличающиеся от того, что привыкли думать об Америке жители нашей страны, судя по голливудским фильмам. Я не сомневался в том, что эти парни знают, что говорят. Между тем, в их речи было что-то отталкивающее. Тональность. Неудачники.

Неудачник – это не тот, у кого нет денег, дорогой машины и дома с бассейном. Неудачник – это состояние души. Я знаю, о чем говорю. Знаю по себе. Некоторое время назад я понял, что на протяжении пройденных тридцати с лишним лет я нес в себе это состояние. Состояние, когда ты чувствуешь себя про-

игравшим, даже выигрывая. Даже не начав играть. И теперь, слушая этих парней из Небраски, глядя на их лица с опущенными уголками рта, мне было очень неприятно. Мне не хотелось быть рядом с людьми, которые опустили руки и ноют. Я не осуждал их, их жизнь – не мое дело, просто чувствовал: очень не хочется заразиться их состоянием...

(...)

(...)

Джозеф сказал:

– Ни хрена себе. Я думал, что ты врешь про свой автостоп.  
– Выражение на лице жизнерадостного жулика сменилось дружеским интересом. – У меня есть друг. Богатый бизнесмен. Он предложил сегодня поехать в клуб. Поехали с нами! Он за все платит!

В этот момент я понял, что Джозеф так и живет – шастает по друзьям и знакомым и понемножку откусывает здесь и там. Вскоре догадка подтвердилась, что принесло массу новых впечатлений.

У его друга большой американский автомобиль. Кажется, «Бьюик». Джозеф познакомил меня с ним и еще одним товарищем, чьи труднопроизносимые имена я забыл в тот же момент, когда они были озвучены. Приехали в клубный район где-то в центре. Неоновые надписи, реклама, изображения шотландского виски и полуголых девушек. Зашли в один из клубов, больше похожий на варьете. Здесь не танцуют, а смотрят на происходящее на круглой сцене, сидя за высокими столиками на барных стульях. Меня поразило обилие бутылок пива на каждом из столиков. Вот сидит парень с девушкой, и перед ними двенадцать бутылок емкостью 0,33л, из которых открыты только две.

– Здесь пиво продают только дюжинами, – пояснил Джозеф.  
– Можно купить двенадцать, двадцать четыре, тридцать шесть и так далее. Одну или три взять нельзя.

Я оглядел зал. Действительно, все посетители смотрели друг на друга поверх полных и пустых бутылок, толстым забором разделявших их между собой.

Китайцы пьют пиво совсем не так, как в Европе. Если мы пивом наслаждаемся, время от времени делая маленькие

глотки, то они им накачиваются. Характерная подробность: они за один глоток опустошают или полбутылки, или полную. Считается признаком крутизны открыть по бутылке, чокнуться и выпить одним махом. Китайские мужчины так понтуются. В общем, пьют много – словно наполняют бензобак автомобиля. К пиву подают какие-то сухарики, больше похожие на микроскопические сушки. Весь зал грызет.

На сцене началось представление. Правдоподобная пародия на Майкла Джексона. Хор каких-то мужиков. Потом вышло десять девушек с номерками. Джозеф объяснил, что сейчас начнется аукцион. Ведущий показывал на девушку и спрашивал, кто готов заплатить за нее. Кто-то из зала выкрикивал цифру. Ведущий: «Кто больше?» И так далее. Я смотрел на происходящее с недоумением.

– А зачем их покупают?

– Она будет сидеть за столиком рядом с мужиком, который ее купил.

– Он ее потом будет трахать?

– Нет, просто сидеть и разговаривать.

– Разве нельзя привести с собой свою девушку, с которой можно сидеть и разговаривать бесплатно?

– Можно, но это не круто. Купить, заплатив больше всех – вот это круто...

(...)

(...)

Я быстро привык к тому, что многие в этом клубе меня рассматривали, будто голливудскую звезду, волей случая заехавшую на китайскую попойку. Мне даже понравилось, быстро вошел в роль. А потом ведущий, тоже с бутылкой пива в руках, что-то сказал со сцены, глядя на меня. Я расслышал слово «лаовай», что в переводе значит «иностранец». Все в зале одновременно посмотрели на меня. Ведущий подошел к краю сцены и сказал:

– Ква-ква-ква-ква!

– Подойди к нему, – крикнул Джозеф по-английски. – Он тебя приветствует! Возьми у него пиво!

Я подошел к возвышению сцены и взял бутылку пива из рук ведущего.

– Ну, спасибо, чувак, – сказал я по-русски, и тут же опустошил бутылку одним залпом.

Похоже, я угадал, что все ждали именно этого. И я хотел это сделать, чисто для прикола. Зал взорвался восторженными визгами. Я помахал всем, обернувшись по сторонам. Зал ответил бурными аплодисментами. Я почувствовал себя Владимиром Путиным, которого встречает съезд партии «Единая Россия». Когда я вернулся за столик, Джозеф сказал:

– Круто! Ты настоящий китаец!

(...)

(...)

Встав в очередь к окошку китайского иммиграционного офицера, я задумался... Вот и закончился Китай... И вот что интересно. Три недели пролетели так же быстро, как несколько лет моей карьерно-кредитной жизни в Москве. Исчезли в прошлом точно так же. Но они были нашпигованы событиями, людьми и эмоциями намного более плотно, поэтому по итоговой насыщенности они были... как сказать-то... ценнее, что ли?

Можно жить динамично, как будто каждый день – единственный день твоей жизни. Можно – так, как в большинстве случаев: один день похож на другой, одни и те же люди, все кажется предсказуемым, и ты механически встречаешь Новый год и день рождения, которые бегут друг за другом все быстрее. Но в первом варианте концентрация эмоций, открытий, переживаний в каждом дне в десятки раз выше, чем во втором. По-моему, жить по второму сценарию комфортно, но неинтересно. Как в летаргическом сне.

Ты либо живешь свою жизнь, либо спишь ее.

## АНЯ-ДОЖДЬ

(...)

В один из дней я ехал по острову на мотоцикле. Заблудился. Заехал наугад в какой-то тихий угол, чтобы спросить направление. Заодно решил рассмотреть, что это за место. Смотрю: симпатичная молодая женщина сидит за барным столиком у берега. Худенькая, с короткой стрижкой, что-то там пишет. Остановился рядом и рассмотрел ее. Она подняла голову и улыбнулась в ответ.

– Вы здесь живете?

– Да.

– А что вы пишете?

– Кое-какие записи на память. Я недавно приехала с медитации.

– С медитации?! Как интересно. Что за медитация?

– Випассана.

– Невероятно. Я тоже только что из монастыря. Правда, моя випассана продолжалась недостаточно долго для полного просветления. Так что я просветленный не до конца. А как вас зовут?

– Аня.

– Аня? Это же русское имя!

– Оно в Германии тоже популярно.

У нее не только русское имя. Еще стройное тело и живые глаза. Симпатичная. Улыбается. Приятный голос. Легкая речь.

Потом выяснилось, что она актриса, певица и профессионально танцует танго.

(...)

(...)

Несколько дней мы провели вместе. Катались по острову на мотобайке. Часто и внезапно начинался короткий сильный дождь, как обычно здесь в сезон дождей, и тогда мы прятались в каком-нибудь ресторане. Часто делали секс. Она говорила, что любит меня, и приглашала в Берлин.

Она тоже оказалась слегка не от мира сего. Много говорили о випассане, буддизме, личностном росте и прочих вещах, интересных нам обоим. Названий тренингов, которые изменили мою жизнь, она не слышала. Хотя они пришли из Штатов, и распространены в Европе. Еще мы много говорили о своих опытах прошлого.

Как-то вечером, вернувшись из ресторана при статуе Большого Будды, она начала рассказывать о своих родителях. Они много лет провели в разборках, причем она была инструментом для их взаимных укулов, чувствовала себя виноватой, причиной их проблем. В итоге, как теперь она понимает, создала в себе болезнь, чтобы устранить причину родительских несчастий, – лейкемию. Короче, классика. Комплексы, невзначай подаренные родителями. Ее тема-хит – чувство востребованности и ощущение женственности – ей не хватает обоих. Я подумал, что нечто подобное происходит у большинства людей, но немногие смеют себе в этом признаться – спасибо всеобщему ханжеству. А уж рассказать что-то в этом роде другому человеку...

Она сказала, что раньше никогда не видела русских. Только в дурацких фильмах – там русские пьют водку словно воду и постоянно кого-то убивают. Между тем, ее дедушка воевал на Восточном фронте. После войны шесть лет просидел в Сибири. Вернулся очень молчаливый. Боевые действия на передовой по сравнению с лагерным опытом в сталинской России были для него чем-то вроде беззаботной прогулки. Я сказал, что мой дедушка по отцовской линии тоже воевал. Был командиром партизанского отряда в Белоруссии.

– Представляешь, мой и твой дедушка, теоретически, могли

убивать друг друга. А мы сейчас сидим здесь, пьем «бакарди» с лаймом и не воюем.

– Мы с тобой тоже могли бы воевать, – сказала она с улыбкой.

– Я воевать не буду, – ответил я. – Ни с кем-то другим, ни с тобой. Может быть, только немножко кусаться.

Она тут же легонько укусила меня за ухо...

(...)

## НИКАКИХ БЕСПОКОЙСТВ

(...)

На второй день я сделал запись в своем блоге:

«Вот я и в Австралии. Город Перт. Вчера вечером прилетел. Второй день в гостях у потрясающего мужика. Джордж, пенсионер, 54 (или около того), продал свой строительный бизнес и теперь просто оттягивается по жизни.

Здесь холодно как в России, потому что сейчас в южном полушарии зима. Днем +14, ночью +4, и дожди. Внешне – как Калифорния, только чище и веселее.

Несколько месяцев назад я принял решение поехать в это путешествие, которое откладывал много лет, и вот теперь я здесь. Такое интересное чувство, странное даже: я просто сделал это, вот и все. Никаких особых потрясений, испытаний, напрягов. Просто встал с дивана и сделал. А ведь не так давно я эту мечту списал в невозможное. А когда в феврале объявил о решении ехать сюда автостопом, без денег, многие знакомые только крутили пальцем у виска, мол, это невозможно.

А теперь сижу вот, пью австралийское красное и думаю: блядь, ну надо же, все так просто. Наверное, все остальное в жизни так же – просто встал и сделал. Так буду всегда делать, пока не подохну, всегда делать то, о чем мечтаю, до самой последней секунды жизни»...

(...)

## ТРУДОВОЙ ЛАГЕРЬ

(...)

Находясь в хостеле и много общаясь с разнообразными людьми из разных стран, я внимательно наблюдал в их проявлениях различные поведенческие паттерны, и в какой-то момент понял, что, несмотря на национальные и культурные различия, почти у всех людей одни и те же трудности. Я тут же поймал себя на том, что мысленно анализирую, из каких ограничений они происходят и какими практиками можно все эти проблемы устранить. Затем у меня в голове сам собой образовался комплекс упражнений из известных мне тренинговых программ и практик, которые люди могли бы выполнять самостоятельно, в домашних условиях, чтобы вырваться из своих ограничений. Когда идея созрела, я решил «обкатать» новый тренинг на добровольцах из числа своих друзей в «Живом журнале», когда вернусь в Россию.

Так шли дни. Работа, отдых за бутылочкой «Гиннеса», дружеский секс, общение, мысли о том, что происходит в России, и прорастающие планы на будущее. Мой счет, открытый в австралийском банке, незаметно вырос до четырех тысяч долларов. Оставалось около недели до дня, когда я собирался покинуть Карнарвон, чтобы вернуться в Перт, погостить пару дней у самого душевного в мире миллионера (я написал ему, что полечу в Таиланд из Перта, и он пригласил заехать), улететь в Азию, а оттуда вернуться в осеннюю Москву...

(...)

## ПОСЛЕСЛОВИЕ

...Сегодня прохладный августовский день 2009 года, и я заканчиваю переписывать эту книгу. С того момента, как я вернулся в Россию, прошло чуть меньше года. За это время произошло много перемен. Говорят, что интеграция навыков, полученных на тренингах и практиках развития осознанности, происходит спустя время, и усиливается, переплетаясь с новым опытом. Перемены наслаиваются, смешиваются и усиливают друг друга. Все так и есть.

Сначала по возвращении в Москву меня, как говорится, сильно «колбасило». Неудивительно. После мощных сдвигов в сознании вернулся в ту среду, в которой проводил жизнь до перемен. Это ломает, тянет в прошлое невидимыми крючками. Но перемены необратимы. Сначала были мощные эмоциональные подъемы и спады, с большой амплитудой. В какие-то моменты я работал как зверь, много общался с новыми людьми и был полон энергии. Затем – в тупике, энергии ноль, растерянность, тупость, злость и жалость к себе. Меня даже выгнали из Лидерской программы тренинга Лайфспринг, куда я пришел как раз в момент мощного спада, и мешал другим участникам энергично работать над целями. А однажды заметил, что спады сильны только тогда, когда я даю себе время на нытье. Сразу стал увеличивать поток событий в жизни в разы и ставить очень смелые, по сравнению с прежними, цели. Результат – подъемы и спады эмоциональных состояний стали

более резкими и глубокими, но, что интересно, негатив перестал быть травмирующим. Его как будто нет. Я его переживаю максимально полно, но не залипаю в нем, только замечаю, что именно сделал не так и что надо сделать, чтобы получить другой результат, и получается, что любая неудача придает сил и уверенности. Приток энергии от стрессов – звучит странно, не правда ли? Но это так.

Такие чувства как вина и обида исчезли из моего эмоционального меню, кажется, совсем. Злость бывает, но быстро трансформируется в шаги к цели. Жалость к себе, возникающая в тупиковых ситуациях, быстро осознается и исчезает.

Когда мне страшно, я как можно скорее делаю то, от чего страшно, и страх уходит, оставляя энергию. Это не всегда легко, но всегда приносит легкость в результате. И много открытий. Вещи проясняются в ходе самой жизни. Короче, я перестал бегать в **четвертый тоннель**. Или сделал визиты туда сравнительно редкими и кратковременными. Чувствовать себя живым – это прекрасно.

За несколько месяцев я сильно похудел и отказался от алкоголя и наркотиков. Несколько раз мои друзья из прежней жизни предлагали вместе покурить марихуану или выпить. Это были забавные моменты. Я привык думать, что такие развлечения мне нравятся, но на предложения отвечал отказом. Чем удивлял их и – еще больше – себя. Сажу в тупеющей от выпитого алкоголя компании, пью клубничный йогурт и думаю: «Быть среди людей, которые утилизируют время своей жизни вот так – это лучшее, что я могу делать СЕЙЧАС? А если нет, то почему я ЗДЕСЬ?» Подобная сцена повторилась пару раз, после чего мой круг общения начал резко меняться. Что интересно, я не ставил себе запретов или ограничений. Видимо, дело в том, что сознание, подсознание и тело – целостная система, и когда приводишь в порядок мозги, все остальное тоже начинает меняться. Тело точно знает, что нам с ним нужно и что вредно в контексте наших целей на будущее. Сбросил двадцать килограммов. Старые брюки и рубашки стали на три размера велики, выбросил почти все, расчищая пространство для новых вещей. Для похудения не понадобилось никаких диет – организм сам отторгает избыточную или неподходящую еду в момент возникновения мысли о ней. Лицо приобрело

более здоровый вид. Старые знакомые говорят, что я сбросил не только вес, но и возраст. Лет пять.

Отношения с моей любимой бывшей поднялись на уровень, какого раньше не было. Когда теплым июльским днем она сказала, счастливо улыбаясь, что наконец-то нашла классного мужика, с которым ей хорошо и которого сильно любит, я испытал смешанные чувства. С одной стороны, маленький укол ревности. С другой, всплеск странного счастья. Я раньше знал умом, что любить – значит, желать любимому человеку такого счастья, какого он сам желает себе, но по-настоящему понял, что это значит, только сейчас. Я тут же сказал ей все, что думаю и чувствую. Настя в ответ сказала, что тоже любит меня и тоже немножко ревнует, когда я говорю про других женщин. Однако, говоря это, она улыбалась, – и это была улыбка свободной, сильной и счастливой женщины. По-моему, мы оба очень ценим нашу нежную, честную, свободную от недосказанности дружбу. За это стоило пройти то, что нам с ней пришлось пройти.

Отношения с другими женщинами тоже сильно изменились. Все красиво и спокойно. Или беспокойно, но все равно красиво. Или некрасиво, но как минимум интересно и весело. Они как будто сговорились – и стали классными девчонками. Все-таки правду говорят – меняешься ты, меняется и твое окружение, и все пространство вокруг тебя. Исчезла та напряженность, с которой началась вся эта история пару-тройку лет назад. Я начал понемногу улавливать язык тела, более тонкие эмоции и смыслы, которые женщина транслирует. Если что-то не так, то обычно дело в том, что мы просто хотим танцевать слишком разные танцы, и это хорошо. А когда все так, то я недоумеваю, почему у меня раньше это вызывало так много сложностей. Ведь женщины – не важнее, чем все остальное. Они просто существуют в моей жизни как прекрасное дополнение ко всему остальному. Многие из них – мои друзья, с некоторыми мы просто занимаемся сексом, с другими более близки. Между тем, у меня появилось ощущение, что я не такой уж... полигамный, как казалось раньше. Строить глубокие отношения интереснее, чем просто делать секс. Впрочем, это уже тема для совсем другой книги.

Отношения с родителями сильно изменились, однако стали вовсе не такими, какими я когда-то представлял «идеальные»

отношения. Мы просто близкие друзья. Я люблю их такой забавной любовью: они – как маленькие дети, только очень своеобразные. «Детям» кажется, что они взрослые, на том основании, что прожили много лет. Я от них ничего не хочу и не ожидаю. Они как будто настроились на меня, и тоже расслабились. Мама стала делиться мыслями, которые скрывает от других. Папа радуется мелким подаркам и, хотя по-прежнему строит из себя самого сурового в мире мужика, улыбается чаще. Освоил с моей помощью интернет (интересно, на какие сайты он заходит, когда мамы нет дома, а?) и каждый день проверяет почту. Просят чаще писать о том, чем занимаюсь. Я избегаю рассказывать им о своих планах, поскольку они их, как обычно, пугают отсутствием заведомо гарантированного успеха, а верить в меня они так и не научились, потому что не научились верить в себя. Рассказываю только о том, что уже успешно завершено.

Когда я пришел к осознанию того, что все поведенческие шаблоны, страхи и предрассудки, в детстве заимствованные мной у папы, на самом деле пришли сквозь поколения к нам обоим, и он не мог не передать их мне, а я не мог их не унаследовать, резко изменилось мое отношение к отцу и нашему общему прошлому. Просто нам двоим в жизни досталась работа, которую нужно сделать, потому что так должно быть. И каждый раз, сталкиваясь в своих делах с трудностями и страхами, я думаю, что этот очередной вызов – прекрасен, потому что это шанс сделать нашу общую с отцом работу. Папа – мой самый близкий и любимый друг. Это так просто и классно... С мамой все проще. Мама – особенно близкая женщина, вот и все. Самая прекрасная из тех, с которыми мне приходилось быть знакомым. Я люблю их обоих и благодарен за все, что было... Вот, вроде бы звучит банально, потому что в нашей культуре о родителях принято говорить нечто подобное, независимо от того, что чувствуешь на самом деле. Как о мертвых – или «хорошее», или ничего. Но когда это идет изнутри, после освобождения от подавленных негативных эмоций, искренне, с пониманием того, что между нами было и есть на самом деле, отношения становятся насыщенными любовью настолько, что вовсе не важно, насколько красивы слова. Можно вообще ничего не говорить. Нам просто хорошо.

Летом я начал эксперимент с читателями моего «Живого журнала». Тот, что задумал еще в Австралии. Тренинг развития осознанности и личной эффективности для тех, кто хочет что-то изменить в своей жизни, но по какой-то причине не может обратиться за помощью извне. Кормил экспериментальную группу заданиями из знакомых мне систем личностного роста, чтобы выяснить, шаг за шагом, как известные мне инструменты работают у других людей в домашних условиях. Среди участников были разные люди – от бедных студентов до взрослых людей с высоким социальным статусом, богатых и внешне преуспевающих. По отзывам «подопытных кроликов», у многих «сорвало крышу». Стали замечать, как и на что тратят время жизни – и испугались этого. Прикоснулись к осознанности и обрадовались переменам. Начали лучше чувствовать себя и других людей. Понимать свои настоящие желания и заниматься любимым делом. Создавать близость в отношениях. Избавляться от ненужных связей и заводить новые. Потихоньку бросать вредные привычки и делать зарядку по утрам. Заниматься творческой работой. Больше успевать и больше зарабатывать.

Подтвердилась моя гипотеза, что большинство людей имеет совершенно одинаковые проблемы. Почти все недовольны устройством своей жизни. Которая «сложилась» не так, как хочется, а как хочется – не ясно. Не понимают себя и свои цели. И при этом – важная деталь – боятся заглядывать внутрь себя, потому что страшно найти там что-то пугающее. Многие боятся даже думать о том, что в их жизни идет не так, и почему. Боятся, потому что на самом деле догадываются – и из страха подавляют осознание себя, в результате «не понимают» себя. Я включил в программу упражнения, позволяющие вытаскивать из подсознания проблемы и решения, и они, несмотря на простоту, встряхнули и разбудили почти всех. Кроме тех, кто вышел из тренинга. Я еще раз понял: навязывать что-то, убеждать в чем-то людей, которые не стремятся к изменениям – бесполезно. Таким еще нужно созреть. Все свое время и место. С другой стороны, кто готов работать над собой, обязательно достигает успехов. Люди, которых я тренирую, тому пример

Между тем, я сам отнюдь не достиг жизни в состоянии тотального спокойствия, без трудностей и сложных эмоций,

которая, как мне когда-то казалось (надеялся), станет результатом трансформации. Наоборот, понял, что это не нужно. Интенсивное переживание жизни – лучшее, что можно от нее получить, и оно отнюдь не обязательно предполагает исключительно радость, легкость, позитив и комфорт. Позитив – не обязательно «хорошо». Негатив – не обязательно «плохо».

Твое личное развитие – это удивительное реалити-шоу, в котором ты главный участник, и которое не останавливается никогда. Это тренинг длиной в жизнь. И твоё развитие в нем происходит там, где интересно и сложно. А если ты живешь в комфортном сне – какое там развитие?

Комфортно – не главное. Главное – интенсивно и ярко. Однако насладиться этим возможно лишь достигнув состояния осознанности и приняв на себя ответственность за все происходящее в жизни. Осознанность и ответственность. И тогда жизнь превращается в танец импровизации...

Прежде чем поставить точку – еще пару слов к читателю.

Раз уж ты дочитал до этого места, наверное, это произошло не просто так.

Если ты обнаружил в этой книге что-то важное для себя, порекомендуй ее кому-нибудь. Я хочу, чтобы эта книга пришла к своему читателю, и для этого о ней должно узнать как можно больше людей. Я убежден, что никакая рекламная раскрутка не сделает то, что могут сделать люди, нашедшие в ней ценность, – посоветовать друзьям. Напиши отзыв о ней в своем «Живом журнале». Или в моем – <http://ndmn.livejournal.com>. Или сделай что-то еще. Это не стоит тебе денег, зато вдруг благодаря тебе эту книгу найдет человек, для которого она окажется ценной? Научит чему-то хорошему. Или плохому – что тоже бывает полезно ;))

Если хочешь, зайти на мой сайт – <http://ndmn.ru> – и напиши мне письмо.

Все ценное, чем мы делимся с единомышленниками и близкими, мы всегда даем просто так. Подари эту книгу кому-нибудь из друзей.