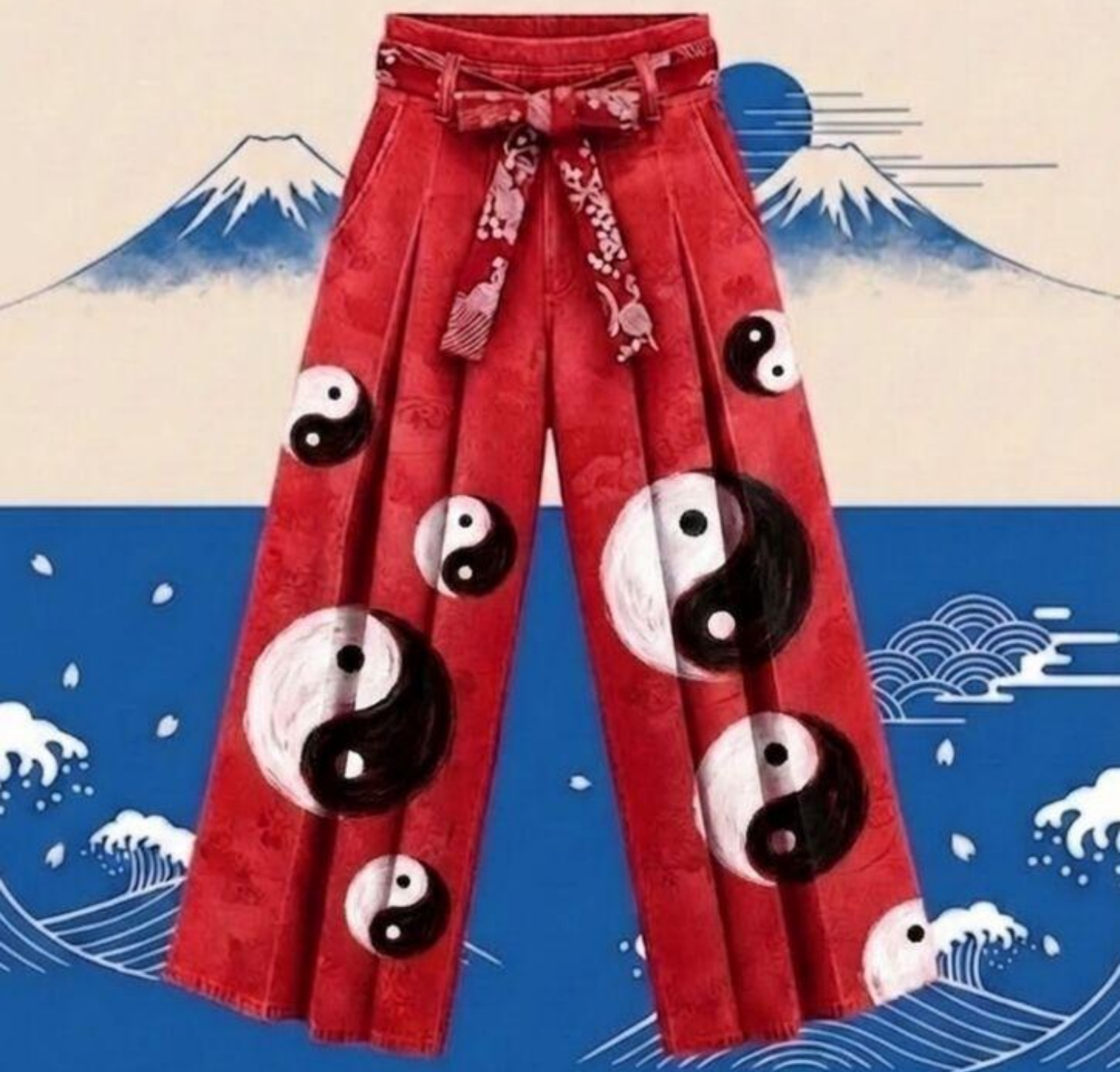


12+

ШТАНИ ШТАНО-ШТАНО

ШТАНО, ШТАНО,
ШТАНО, ШТАНИ.

ДОФАМИНОВЫЙ ДЗЕН. ПРИМЕРЬ ЖИЗНЬ!



Штани Штано-Штано

**Штано, штано, штано,
штани. Дофаминовый
дзен. Примерь жизнь!**

«Издательские решения»

Штано-Штано Ш.

Штано, штано, штано, штани. Дофаминовый дзен. Примерь жизнь!
/ Ш. Штано-Штано — «Издательские решения»,

Когда апатия становится невыносимой, спасение может прийти с неожиданной стороны. Я нашел выход из депрессивного состояния через... идеальные брюки. Так я открыл для себя дофаминовый дизайн — подход к выбору одежды, который стимулирует нейромедиаторы радости. Из примеров описанных в данной книге вы узнаете, почему «та самая» пара брюк способна вытащить из личного кризиса, укрепить позиции в карьере и стать мощным инструментом для гармонизации отношений, меняя химию вашего мозга каждый день.

Содержание

Пролог	6
Глава 1. Стыд	8
Глава 2. Тревога	10
Глава 3. Зависть	12
Глава 4. Не в духе	14
Глава 5. Потрясение	16
Глава 6. Эмпатия	18
Глава 7. Чувство вины	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Штано, штано, штано, штани. Дофаминовый дзен. Примерь жизнь!

Штани Штано-Штано

© Штани Штано-Штано, 2026

ISBN 978-5-0070-1588-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Раньше я считал штаны лишь банальным предметом гардероба — просто функцией, прикрывающей ноги. Но однажды именно «та самая пара» брюк стала для меня спасительным кругом: их цвет, текстура и идеальная посадка помогли мне впервые за долгое время вздохнуть с облегчением, выбравшись из вязкой апатии и невыносимой тяжести, от которой, казалось, некуда было бежать. Это был мой первый осознанный опыт дофаминового дизайна — концепции, где одежда не просто прикрывает наготу, а целенаправленно стимулирует выработку гормонов радости, меняя наше внутреннее состояние через внешние атрибуты.

Эта книга — не очередной гид по стилю или подиумным трендам, а глубокое исследование того, как найти выход через «грозовую перевал» жизненных невзгод, используя психологию гардероба.

Перед вами реальные истории исцеления, где правильно подобранные штаны становились инструментом нейробиологической самопомощи. В мире, полном стресса, одежда с дофаминовым эффектом превращается в настоящую броню для ранимых и надежный щит от выгорания для тех, кто привык отдавать себя работе без остатка. Яркие акценты, комфортные телу ткани и фасоны, дарящие уверенность, могут стать вашим негласным советником в разрешении семейных конфликтов, прочным фундаментом для карьерных побед и мощным ресурсом для глубокого душевного восстановления.

Пролог

Мой дедушка считает, что идеальные штаны способны преобразить жизнь. Я с ним согласна. Но в отличие от него, у меня есть этому объяснение.

После инсульта, который дедушка пережил находясь за границей, он почти полностью утратил способность говорить. Когда он наконец вернулся домой, я с ужасом поняла, что в его лексике остались только два слова-близнеца: «Штано» и «Штани». Он произносит их по-разному — хрипло, вопросительно, удовлетворенно или с таким отчаянием, будто мир рухнет, если он не донесет до меня свою мысль. «Штано, штано, штани...» — бормочет он, перебирая ткань сухими, но все еще чуткими пальцами.

И я его понимаю. По-настоящему понимаю.

Для прохожего наш магазин (точнее магазинчик) на углу улицы Сакура — просто пыльная лавка с рядами готовой одежды. Для дедушки это храм. Для меня — лаборатория счастья.

Дедушка Сато не может сказать клиенту: «Вам идет». Он лишь изучает человека своим единственным зрячим глазом, переводит взгляд на стеллажи и выдыхает: «Шта-а-ано». Это значит: «Коричневые вельветовые, третья полка, на два размера больше, чем он просит».

Я приношу их. И в девяноста девяти случаях из ста случается магия.

Вот женщина с потухшими глазами: пришла за «чем-нибудь практичным для огорода». Дедушка кивает на бирюзовый лен свободного кроя. Она надевает их, смотрит в зеркало — и вдруг расправляет плечи. Поджатые от вечной усталости губы трогает улыбка. Она купила не штаны для грядок. Она купила надежду на лето, которое еще не закончилось.

А вот мужчина в сером костюме: дергается веко, дрожат руки. Ему нужны «классические черные, как у всех». Дедушка качает головой и указывает на глубокий синий — мягкую, как облако, шерсть с чуть зауженной штаниной. «Штано», — отрезает он. Мужчина спорит, но уступает. Когда он выходит из примерочной, руки уже не дрожат. Он смотрит на свое отражение дольше, чем на невесту в день свадьбы.

Я называю это «дофаминовым дизайном». Не просто модное слово — это наука. Цвет, фактура, крой посылают сигналы прямо в мозг. Желтый бросает вызов серости. Мягкая фланель успокаивает нервы лучше любого чая. Свободный пояс напоминает телу: ты не на войне, ты дома, ты в безопасности.

Однажды я попыталась объяснить дедушке теорию «дофаминового дизайна» — про нейромедиаторы, яркие акценты и радость как физиологическую реакцию. Он долго молчал, всматриваясь в меня своим единственным глазом, а потом вдруг полез на самую верхнюю полку и достал ярко-красные штаны, расшитые мелкими символами инь-ян. «Шта-а-ано», — произнес он с такой уверенностью, что я не посмела возразить. Теперь это моя неизменная рабочая форма. Каждый раз, когда я вдеваю ноги в этот взрывной алый хлопок, я чувствую, как баланс внутри восстанавливается сам собой. Это больше не просто одежда, это мой личный источник ресурса, приносящий радость в самый суматошный день.

Дофаминовый дизайн работает. Люди приходят к нам в магазинчик разбитыми и потерянными. Им кажется, что им нужны просто брюки. Но на самом деле им нужно, чтобы кто-то взглянул на них и без слов сказал: «Я вижу тебя. Я знаю, как помочь тебе прожить этот день».

Дедушка не может разговаривать с клиентами. Но его пальцы, ласкающие ткань, его единственный глаз, горящий лихорадочным огнем, и это бесконечное «Штано, штано» — разве это не одно и то же?

Мы работаем в связке. Я — переводчик, он — провидец. Я беру деньги, он дарит людям броню.

И пока в мире есть хоть один человек с поникшими плечами и взглядом в пол, мы будем здесь. Мы будем ждать. Потому что где-то на верхней полке, в самой глубине магазинчика, уже лежат те самые штаны, которые вернут ему радость.

Дедушка это знает. И я этому учусь.

Глава 1. Стыд

Дедушка, похоже у нас новый клиент.

Он не вошел, а просочился в дверь боком, будто надеясь остаться незамеченным. Плечи вздернуты к ушам, руки вбиты в карманы так глубоко, словно он пытался проткнуть подкладку. Взгляд в пол, в стены — куда угодно, только не на нас.

Я сразу поняла: это не клиент. Это человек, который прячется.

— Штано, — негромко произнес ты из своего кресла в углу. Твой единственный глаз сощурился. Ты увидел то же, что и я.

Ему лет сорок. Дорогая обувь, хорошая стрижка, но рубашка заправлена небрежно, а на шее — багровый след от тугого галстука, который он только что сорвал. Уволенный? Разведенный? Или просто сбежавший из кабинета, где его размазали по стенке чужие слова?

Я шагнула навстречу, примерив свою самую ненавязчивую улыбку:

— Чем я могу вам помочь?

Он дернул плечом:

— Мне... ну, просто штаны. Темные. Чтобы... не привлекать внимания.

Понимаешь, дедушка? Он пришел не за одеждой. Он пришел за способом исчезнуть. Стать невидимым, раствориться в серой массе — так, чтобы никто больше не ткнул в него пальцем и не вынес приговор: «Никчемный».

Стыд — он ведь тяжелый, правда? Я помню, ты рассказывал мне об этом в детстве. Ты говорил: «Стыд — это когда кожа становится прозрачной и все видят, какая внутри тебя труха». Тогда я не понимала. А сейчас смотрю на этого мужчину — и вижу его насквозь.

— Темные, говорите? — я кивнула, делая вид, что серьезно обдумываю запрос. — У нас есть угольный, графитовый, цвет мокрого асфальта...

При последних словах он поежился. Асфальт. Точно. Он ведь и хочет, чтобы по нему проехали и закатали в ровную серую полосу.

Ты коротко кашлянул, дедушка:

— Штано.

Я обернулась. Ты смотрел на верхнюю полку, на индиго. Не темные. Не серые. Глубокий, насыщенный синий — как небо в сумерках, когда звезды уже проклюнулись, но солнце еще не ушло за горизонт.

Я потянулась за ними.

Когда я протянула их мужчине, он воззрился на меня так, будто я предложила ему костюм клоуна.

— Я просил темные.

— Просто примерьте, — отрезала я.

Он скрылся за шторкой. И там началось самое главное.

Я не видела, но слышала. Сначала — вкрадчивый шорох ткани. Затем — тишина. Долгая, выжидающая пустота. А после — выдох. Так выдыхают, когда сбрасывают с плеч пудовый рюкзак, который тащили три дня кряду.

— Штано, — довольно пробормотал ты, и в этом звуке отчетливо слышалось: «Я же говорил».

Штора дернулась. Он вышел.

Дедушка, посмотри на его глаза. Стыд ушел из лопаток — плечи расправились сами собой. Стыд отпустил подбородок — голова поднялась. Индиго — удивительный цвет. Он не кричит, но и не прячется. Он заявляет: «Я здесь. Я серьезен. И я не боюсь быть замеченным».

Он замер перед зеркалом. Смотрел на себя долго, не отрываясь. А когда обернулся ко мне, в его взгляде уже не было той собачьей виноватости, с которой он вошел.

Это сработал тот самый «дофаминовый дизайн» — маленькое визуальное чудо, которое я называю инъекцией жизни. Правильный цвет и крой не просто прикрыли тело, они буквально взломали его химию. Я видела, как этот глубокий синий отправил в мозг мгновенный сигнал: «Ты еще в игре». Это не было просто покупкой одежды; это был выброс радости, резкий скачок уверенности, который прошиб его серую апатию. Вещь стала рычагом, который за секунду переключил режим «выживание» на режим «триумф».

— Знаете, — тихо произнес он. — Мне сегодня сказали, что я всё делаю не так. Что я подвел команду. Подвел семью. Что я...

Он замолчал, судорожно сглотнул.

Я ждала.

— Я шел сюда с одной мыслью: купить что-нибудь серое, слиться со стеной и тихо доживать. А теперь...

Он провел ладонью по бедру. Ткань — мягкая, плотная, надежная.

— Теперь я не хочу доживать. Я хочу доказывать.

Вот оно, дедушка. Вот ради чего мы здесь.

Ты улыбнулся из своего угла — той самой «послеинсультной» улыбкой: кривой, на поллица, но оттого еще более искренней.

— Шта-а-ано, — протянул ты.

Я перевела:

— Дедушка говорит, что эти штаны помнят, каково это — оставаться синим небом даже в самую темную ночь. Они напомнят и вам.

Мужчина кивнул. Купил. Ушел.

Я знаю: завтра утром, застегивая их перед зеркалом, он вспомнит этот цвет. Вспомнит, что небо не перестает быть небом, даже когда его затягивают тучи. И, может быть, впервые за долгое время он не сгорбится, выходя из дома.

Стыд — он как старая кожа. Кажется, что он прирос намертво, что это и есть ты. А потом находишь штаны, в которых можно дышать, — и понимаешь: нет, это была просто не та ткань.

Правда, дедушка?

— Штано, — соглашаешься ты.

Я знаю. И тоже так думаю.

Глава 2. Тревога

Дедушка, ты только посмотри на нее.

Она топчется у входа уже пять минут. Шаг вперед, шаг назад. Приоткрывает дверь, заглянет и тут же отпрянет. Пальцы терзают ремешок сумки — накручивают, сжимают, будто это не кожа, а спасательный канат.

— Штано, — негромко произносишь ты из своего угла.

Я киваю. Тревога. Чистая, концентрированная. Она дрожит вокруг этой женщины, как марево над асфальтом в знойный день.

Наконец она решается. Влетает внутрь — именно влетает, будто спасаясь от погони, — и замирает посреди магазинчика, озираясь округлившимися глазами. Лет сорок пять, стрижка волосок к волоску, одежда дорогая, но всё на ней как-то... не на месте. Пуговица пальто промахнулась мимо петли. Шарф съехал набок.

— Здравствуйте, — выдыхает она.

В этом коротком слове уместается целый вагон невысказанного: «Я опоздала, я всё забыла, я не успеваю, у меня разрывается телефон, а я не могу его найти, хотя сжимаю в руке... и вообще — почему этот мир такой быстрый?»

Я улыбаюсь своей самой спокойной улыбкой. Той, которой научилась у тебя, дедушка. Когда одним своим присутствием говоришь человеку: «Никуда не беги. Я здесь. Я подожду».

— Что вы ищете? — спрашиваю я мягко.

Она проводит ладонью по лицу, будто смахивает невидимую паутину.

— Не знаю. Что-нибудь... уютное. Чтобы не думать. Чтобы просто... замереть на минуту.

Понимаешь, дедушка? Она ищет не одежду. Она ищет тишину. Ту самую, внутреннюю, которую не купишь ни в одной аптеке.

Я смотрю на тебя. Ты уже поднял руку, указывая на правый стеллаж. Я киваю.

— Пойдемте, — я веду ее в самый тихий угол магазинчика, к рядам мягкой шерстяной фланели. Цвета — теплый песок, обожженная глина, сухая трава. В такие вещи хочется зарыться с головой, зажмуриться и выдохнуть.

Она смотрит на них с недоверием:

— Это же... на осень? А мне нужно на... сейчас...

— Просто потрогайте, — прошу я.

Она касается ткани. Я вижу, как преобразается ее лицо. Пальцы, только что терзавшие ремешок сумки, замирают. Она проводит ладонью по фланели — раз, другой, третий. Глаза закрываются сами собой.

— Меринос, — говорю я. — Эта шерсть такая мягкая, потому что овцы жили в горах, где всегда тихо. Ни машин, ни сирен, ни суеты. Только ветер и бесконечное небо.

Она открывает глаза. Дикая блеск в них угас.

— Можно примерить? — шепотом спрашивает она.

— Конечно.

Она скрывается за шторкой. Я возвращаюсь к тебе, сажусь на табурет у твоего кресла. Ты смотришь на меня, и в твоём единственном глазу пляшут искорки.

— Штано, — довольно ворчишь ты.

Я знаю: это значит «с ней всё будет хорошо».

Из-за занавески доносится шорох, а следом — тишина. Долгая, тягучая. И наконец — вздох. Не тот судорожный всхлип, с которым она влетела к нам, а глубокий, грудной выдох. Так дышат, когда скидывают тесные туфли после целого дня на ногах.

Я улыбаюсь, глядя на шторку. Это и есть тот самый «дофаминовый дизайн» в действии — не кричащие цвета и сложные формы, а мгновенный отклик нервной системы на правильную

фактуру. Мозг, измотанный стрессом, считал сигнал безопасности через кончики пальцев и выдал щедрую порцию гормона радости. Настоящее маленькое чудо: секунду назад перед нами был комок нервов, а теперь — человек, который наконец-то чувствует себя дома в собственной коже.

Она выходит.

Дедушка, смотри! Штаны сели идеально: свободно, но с достоинством. Теплый песочный цвет смягчил черты лица, стер резкие тени под глазами. Но главное — плечи. Они наконец опустились. Она больше не прижимает их к ушам, закрываясь от невидимых ударов.

Она замирает перед зеркалом и... улыбается. Впервые за всё время.

— Знаете, — произносит она задумчиво. — Сегодня утром я разбудила мужа, потому что мне почудилось, будто я не выключила утюг. Хотя мы всю неделю ничего не гладили. Потом пересчитывала таблетки в аптечке — вдруг забыла принять? Проверила почту двадцать три раза...

Она умолкает, поглаживая мягкую ткань на бедре.

— А сейчас... сейчас я вдруг поняла, что с утюгом всё в порядке. И таблетки на месте. И вообще... всё как-то... нормально.

— Шта-а-ано, — протягиваешь ты.

Я перевожу:

— Дедушка говорит: это потому, что песок не умеет торопиться. Ветер переносит его по зернышку, волны набегают медленно. Песок просто лежит и греется на солнце. Эти штаны помнят его покой.

Она смеется — негромко, удивленно, будто припоминая, как это делается.

— Заверните, — говорит она. — И знаете... я, пожалуй, выпью кофе где-нибудь по дороге. Не навынос. Просто сяду и выпью.

В качестве бонуса я подношу женщине горшок с сильным ароматом.

— Что это? — спросила она, приняхиваясь.

— Это каки! — ответила я. — Попробуйте. Дедушка говорит, чтобы понять жизнь, нужно съесть много каки. И не будет тревог!

Она сунула пальцы в горшок и, выудив содержимое, положила себе в рот.

— Вкусно!

Она уходит, и в магазинчике остается тишина. Не пустая — наполненная, спокойная.

Ты смотришь на меня, дедушка:

— Штано?

В этом вопросе я слышу: «Ты понимаешь, что мы сейчас сделали?»

Понимаю. Конечно, понимаю.

Тревога — это когда мозг истошно вопит: «Беги, спасайся, контролируй!» А тело не поспевает за ним. И разрывается. Мягкая шерсть становится для него напоминанием: «Смотри, бежать не нужно. Ты можешь просто быть. Дышать. Жить».

Иногда человеку не нужен психолог. Иногда ему нужны брюки, в которых можно наконец-то сесть и выдохнуть.

Правда, дедушка?

— Штано, — соглашаешься ты и прикрываешь глаз. Довольный.

Глава 3. Зависть

Что такое, дедушка?

— Штано, — вздыхаешь ты.

«Смотри, внучка, — как бы говоришь ты мне. — Сейчас он придет».

Я проследила за твоим взглядом и заметила мужчину у витрины. Он делает вид, что изучает ценники, но я-то сразу подметила: ему не нужны штаны. Он изучает отражения. И не свое — оно ему противно. Он ловит чужие жизни. Ты учил меня видеть это: как он скользит взглядом по спинам прохожих, по их безупречным пальто и уверенным лицам. И с каждым таким взглядом, как ты и предсказывал, его плечи опускаются всё ниже, под тяжестью того, что ему не принадлежит.

— Штано, штани... — вновь вздыхаешь ты.

Да, дедушка. Зависть. Въедливая и липкая, как сосновая смола. Ты всегда знал, что она приведет его именно сюда.

Наконец он заходит. Лет тридцать пять. Дорогое пальто, но с потертыми манжетами. Ботинки начищены до зеркального блеска, но каблуки стоптаны наискосок. Он из тех, кто вкладывает последнее в «оболочку» успеха, потому что боится: без нее его никто не заметит.

— Здравствуйте, — говорю я. — Чем я могу вам помочь?

Он окидывает меня быстрым, оценивающим взглядом. Я кожей чувствую, как он выносит вердикт: мои джинсы — простые, немодные; мои кеды — зашнурованные кое-как; мое лицо — без грамма макияжа. В его системе координат я — никто. Человек, который перестал стараться.

— Я сам посмотрю, — отрезает он и ныряет в ряды штанов, как акула, вышедшая на охоту.

Я возвращаюсь к тебе и сажусь на табурет. Ты едва заметно качаешь головой. Мы оба знаем: такие клиенты — самые тяжелые. Они не ищут помощи. Они ищут то, что возвысит их над остальными. Они готовы перерыть все полки, но всё равно уйдут несчастными. Ведь никакая ткань не залатает черную дыру внутри.

Он мечется между стеллажами, сдергивает вешалки и бросает их обратно. До меня долетает его лихорадочный шепот:

— Нет, выглядит дешево... А это слишком просто... У него были такие же, только дороже...

«У него». Слышишь, дедушка? У него уже есть некто, кем он себя изводит. Кто-то, у кого всегда лучше, дороже, правильнее. Этот «кто-то» поселился в его голове и никогда не замолкает.

— Штано! — вдруг громко произносишь ты.

Я оборачиваюсь. Ты указываешь на стеллаж в самом углу. Там висят брюки, которые почти никто не берет. Глубокий, густой хаки, почти болотный. Плотная хлопковая саржа с неравномерным крашением: на свету она ведет себя странно — то уходит в зелень, то в коричневый, а порой внезапно отликает медью. Они не кричат. Они шепчут. Их нужно уметь разглядеть.

Я киваю. Подхожу к мужчине, который уже закипает от собственного недовольства.

— Знаете, — говорю я негромко, — у нас есть одна модель. Непростая. Ее редко замечают с первого взгляда. Но те, кто решается ее надеть, потом возвращаются только за ней.

Он меряет меня подозрительным взглядом.

— Показывайте.

Я веду его к стеллажу. Он берет брюки, скептически крутит в руках, изучая этикетку.

— Цвет странный, — цедит он. — И фасон неброский. В таких меня никто и не заметит.

— А вы хотите, чтобы заметили? — спрашиваю я просто.

Он замирает. В его глазах мелькает растерянность, почти испуг.

— Просто примерьте, — предлагаю я. — Не смотрите в зеркало. Наденьте их и просто стойте.

Он скрывается за шторкой примерочной. Я возвращаюсь к тебе. Мы сидим молча. Ты поглаживаешь подлокотник кресла, я слушаю тишину. Из-за занавески доносится шорох ткани, затем — пауза. И шаги: он меряет тесную кабинку. Раз, другой, третий.

А потом — тихий, почти про себя, смешок. Этого я не ожидала.

В этот раз «дофаминовый дизайн» сработал тоньше, без фейерверков. Этот сложный, ускользающий цвет хаки не пытался захватить внимание, он давал мозгу передышку от вечной гонки за идеалом. Настоящее чудо случилось в темноте примерочной: как только ткань коснулась кожи, сенсорный голод утих, а навязчивый голос «того самого, успешного» в его голове наконец-то заткнулся. Брюки не обещали ему побед над другими, они подарили нечто более дефицитное — разрешение быть собой, и этот внезапный выброс дофамина от простого комфорта подействовал лучше любого психолога.

Он выходит.

Дедушка, смотри! Штаны сели на него так, будто их кроили по его меркам. Свободно, с достоинством. Сложный хаки заиграл на свету: в складках спряталась медь опавших листьев, а на сгибах проступила зелень лесного мха. Он замер перед зеркалом, не в силах отвести взгляд.

— Знаете, — произносит он медленно. — Я всё утро думал об однокурснике. Мы начинали вместе, а теперь он... У него фирма, машина, квартира в центре. Я захожу в соцсети и сравниваю: его лайки, мои лайки. Его отпуск, мой. Его покупки...

Он умолкает, поглаживая плотную саржу на бедре.

— А сейчас я смотрю на себя и думаю: а он надел бы такое? Нет. Он любит всё кричащее, статусное. Чтобы за версту было видно. А это... это не про него. Это про меня.

— Шта-а-ано, — довольно тянешь ты.

Я перевожу:

— Дедушка говорит, что лес не соревнуется с лесом. Сосна не завидует белизне березы. Дуб не пытается стать елью. Они просто растут на своей земле.

Мужчина долго смотрит на тебя, затем кивает:

— Зависть — это когда смотришь на чужую поляну и не замечаешь, что на твоей уже распустились цветы. Да?

— Штано, — подтверждаешь ты.

Он покупает их. Уже в дверях оборачивается:

— Спасибо. Я, пожалуй, загляну еще. Если... если снова примусь считать чужие деревья. Дверь закрывается. Я смотрю на тебя, дедушка:

— Как ты узнал? Почему именно эти?

Ты смотришь на меня своим единственным глазом, и в нем — мудрость тысячелетий.

— Штано, — отвечаешь ты.

Я понимаю: ты не сможешь это объяснить. Ты просто чувствуешь. Как ткань чувствует тело, как цвет откликается свету. Зависть ослепляет, заставляя желать чужого. Но иногда достаточно надеть вещь, которая напомнит: ты — это ты. И только это имеет значение. Правда, дедушка?

— Штано, — соглашаешься ты и прикрываешь глаз.

Работа на сегодня окончена. Еще один человек ушел от нас чуть более легким, чем пришел.

Глава 4. Не в духе

Дедушка, ты только глянь на нее.

Она влетела в магазинчик как ураган: хлопок двери, яростный звон колокольчика. Внутри у нее, кажется, настоящий тайфун. Куртка нараспашку, шапка набекрень, один наушник сиротливо болтается на проводе — второй, должно быть, потерян в пылу сражения с миром. Ей едва за двадцать. Щеки пылают не от мороза, а от внутреннего кипения.

— Штано, — негромко произносишь ты.

В твоём голосе я слышу: «Осторожно, малютка. Гроза приближается».

Я киваю. Я вижу.

Она мечется между рядами, сдергивает вешалки и швыряет их обратно с такой силой, что металл звенит. Что-то бормочет под нос — то ли проклятия, то ли бесконечный спор с невидимым врагом. Пальцы терзают молнию на куртке: вверх-вниз, вверх-вниз. Будто это не одежда, а рычаг управления собственным гневом.

— Здравствуйте, — произношу я осторожно, подходя ближе.

Она вздрагивает, оборачивается, и я вижу ее глаза. Красные — то ли от хронического недосыпа, то ли от слез, которые она яростно сглатывает последний час.

— Мне нужны штаны! — выпаливает она, будто объявляет войну. — Обычные. Чтобы не бесили. Чтобы надела и забыла, понятно? Чтобы вообще о них не думать!

Понятно, дедушка. Она просит «обычные штаны», а на самом деле молит об «обычном настроении». О таком утре, когда не хочется ни с кем враждовать. Когда внутри штиль, а не вот это всё.

— Понимаю, — отвечаю я спокойно. — Есть у нас такие. Пройдемте.

Я веду ее к стеллажу с базовыми моделями. Черные, графитовые, темно-синие. Ни лишних карманов, ни броской фурнитуры. Вещи-невидимки, в которых можно раствориться.

Но краем глаза я вижу, как ты, дедушка, качаешь головой.

— Штано, — отрезаешь ты.

В этом коротком звуке — категорический запрет.

Я замираю и смотрю на тебя. Ты указываешь на дальний стеллаж, в самый угол. Туда, где висит необычный, густой терракот. Цвет обожженной черепицы, закатного солнца над пустыней, старой сухой глины.

Я колеблюсь. Она ведь просила «невидимки». А это... это видно за версту.

Но ты не ошибаешься. Никогда.

— Знаете, — я меняю направление, — есть одна модель. Она не совсем обычная, но, по моему, это именно то, что вам нужно.

Девушка шурится:

— Я же сказала — незаметные.

— А вы правда хотите исчезнуть? — спрашиваю я в лоб. — Или вы просто хотите перестать чувствовать то, что чувствуете сейчас?

Она замирает. Долго, изучающе смотрит мне в глаза, а потом тяжело отводит взгляд.

— Ладно, — бросает она измотанно. — Несите свою терракоту. Хуже уже не будет.

Она скрывается в примерочной. Мы сидим в тишине. Я слышу возню за шторкой, сердитое сопение, неразборчивое бормотание. А потом — тишина. И вдруг — короткий, ошарашенный смешок. Будто она сама не ожидала от себя такой реакции.

И это было то самое «дофаминовое чудо»: цвет, который она так боялась примерить, сработал как мощный визуальный антидепрессант. Реакция была мгновенной — мозг, уставший от серости и постонного «не в духе», жадно впитал этот теплый терракот, ответив резким выбросом гормонов радости. Дизайн выполнил свою главную задачу: он не спрятал её от мира,

а согрел изнутри, превратив одежду в надежную броню, которая не давит, а обнимает. В зеркале она увидела не «невидимку», а живого, яркого человека, и этот контраст с её внутренним штормом вызвал тот самый исцеляющий смех.

Она выходит.

О, дедушка! Терракотовый цвет сотворил чудо. Он не кричит, он согревает. Он уютный, как печка в старом доме, как глина в руках мастера. Штаны сидят свободно, но с достоинством — они обнимают, но не душат.

Она долго молчит перед зеркалом. Когда она заговаривает, голос звучит иначе — колючки исчезли.

— Знаете, я сегодня переругалась со всеми. С мамой, с парнем, с шефом... Накрыло с самого утра. Всё бесило: и солнце, и кофе, и собственная физиономия в зеркале. Думала: куплю что-нибудь серое, забьюсь в угол и промолчу неделю...

Она ладонью проводит по ткани — раз, другой, третий.

— А это... это как будто греет. Не снаружи, а где-то глубоко внутри. Знаете это чувство, когда надеваешь вещь и сразу становится легче?

— Шта-а-ано, — удовлетворенно тянешь ты.

Я перевожу:

— Дедушка говорит: у терракоты не бывает плохого настроения. Глина помнит, как была грязью, а стала домом. Она знает: всё проходит. Самые черные тучи прольются дождем, и на иссушенной земле снова взойдет трава.

Девушка долго смотрит на тебя, затем кивает.

— Я возьму их, — говорит она просто.

Она расплывается и уже в дверях оборачивается. Улыбается — впервые за всё время.

— Спасибо. Пойду мириться, пожалуй.

Дверь закрывается. Я перевожу взгляд на тебя, дедушка:

— Как ты понял, что ей нужно не серое, а это?

Ты пожимаешь своим единственным рабочим плечом.

— Штано, — отзываешься ты.

Я знаю: это значит, что когда внутри бушует ураган, последнее, что тебе нужно — это раствориться в серости. Тебе нужно то, что напомнит: ты живая. Ты теплая. Ты всё еще можешь согревать.

«Не в духе» — это когда кажется, будто весь мир ополчился против тебя. А на самом деле это ты идешь войной на саму себя. И порой достаточно надеть штаны цвета обожженной глины, чтобы вспомнить: глина ждет дождя. Только так она снова станет мягкой.

Правда, дедушка?

— Штано, — соглашаешься ты и прикрываешь глаз.

Глава 5. Потрясение

Небо внезапно потемнело, когда огромная, как чернильное пятно, туча медленно закрыла солнце. В тот же миг дневной свет болезненно померк, и густая, холодная тень у порога начала странно сгущаться. Казалось, сама тьма обретает плотность и форму, пока из нее, словно из мутной воды, не выступили очертания человеческой фигуры. Это было не движение живого существа, а пугающая материализация застывшего потрясения.

Дедушка, посмотри на этого старика у входа.

Он стоит на пороге уже вечность. Дверь приоткрыта, колокольчик едва слышно вздрагивает от ветра, а он смотрит внутрь совершенно пустыми глазами. Руки безжизненно висят вдоль тела, как две забытые вещи. Лицо серое, будто присыпанное золой.

— Штано, — негромко произносишь ты. В твоём голосе я слышу тревогу.

Я выхожу к дверям — осторожно, чтобы не спугнуть.

— Заходите к нам, — говорю я мягко. — У нас тепло.

Он вздрагивает, переводит на меня взгляд, будто только сейчас осознав, где находится. Кивает медленно, натужно, словно голова внезапно стала неподъемной. Переступает порог и замирает посреди магазинчика, как дерево, утратившее корни.

Ему за семьдесят. Поношенная куртка, стоптанные ботинки, натруженные руки в возрастных пятнах. Но глаза... Дедушка, такие глаза бывают у людей, в которых ударила молния. Не небесная — та, от которой мир разлетается в щепки за секунду.

— Шта-а-ано, — тянешь ты. Ты уже всё понял. Ты всегда понимаешь первым.

Я подвожу его к стулу рядом с твоим креслом. Он садится послушно, как ребенок, и утыкается взглядом в половицы.

— Воды? — спрашиваю я тихо.

Он качает головой. Молчит долго, бесконечно долго. Мы с тобой замираем вместе с ним. В магазинчике тихо, слышно только, как на стене мерно отсчитывают время старые часы.

Наконец он заговаривает. Голос сухой, ломкий, как осенний лист:

— Утром мы еще пили чай. Она ворчала, что у меня рубашка мятая. Я пошел за утюгом. А когда вернулся... она просто сидела в кресле. И всё. Врачи сказали — мгновенно. Без боли. А я... я даже не успел попрощаться.

Дедушка, ты слышишь? Пятьдесят лет жизни — и оборванная фраза о мятой рубашке. Утро было, а будущего больше нет.

— Штано, — выдыхаешь ты, и в этом звуке — всё сострадание мира.

Я смотрю на тебя. Ты указываешь на нижнюю полку правого стеллажа. Туда, где лежат брюки цвета мокрого речного камня. Темно-серые, с едва уловимым синим отливом. Плотный хлопок с фактурой, напоминающей след от волны на песке. Тяжелые, основательные, тихие.

Я приношу их и бережно кладу старику на колени.

— Потрогайте, — прошу я шепотом.

Он смотрит на ткань с непониманием. Затем касается поверхности — один раз, другой. Пальцы дрожат, но он продолжает гладить плотное, холодноватое полотно. Снова и снова.

— Камень, — произносит он вдруг. — Будто гладишь речной камень. У воды... Мы с ней всегда сидели у реки. Летом. Она опускала ноги в воду и говорила, что речной камень лечит всё на свете...

Голос срывается. Но пальцы не останавливаются.

— Примерьте, — прошу я.

Он уходит в примерочную — медленно, опираясь на стены. Мы остаемся вдвоем. Ты смотришь на меня, и в твоём единственном глазу — целый океан печали.

— Штано, — шепчешь ты.

Я перевожу: «Мы не в силах вернуть им близких. Но мы можем вернуть им их самих».

Из-за шторы долго не доносится ни звука. Затем — шаги. Тяжелые, но в них больше нет той пугающей потерянности. Просто земная, человеческая тяжесть.

Это было тихое, почти молитвенное «дофаминовое чудо». В этой тяжелой ткани не было дешевого утешения наемной плакальщицы, но был тактильный якорь, который позволил измученному мозгу перестать проваливаться в бездну потери. Плотная фактура «речного камня» сработала как сенсорный щит: через кончики пальцев в систему поступил сигнал — мир все еще осязаем, он плотный, он держит. Этот крошечный, но жизненно важный всплеск дофамина от узнавания родного образа — той самой реки — не вылечил горе, но дал человеку точку опоры. Дизайн выполнил свою высшую миссию: он не просто одел тело, он создал безопасное пространство, где замерзшая душа смогла наконец сделать первый свободный вдох.

Он выходит.

Брюки цвета речного камня сидят на нем свободно, но... правильно. Они будто держат его, не давая окончательно согнуться. Ткань отливает глубокой синевой, когда он поворачивается к окну, и этот отблеск — как живая вода среди пепельной серости.

Он замирает перед зеркалом. Молчит. А когда заговаривает, голос звучит уже не так ломко:

— Знаете, когда я гладил ту рубашку... я злился. Думал: ну что она вечно придирается? Какая разница — мятая она или нет? А она просто... просто хотела, чтобы я выглядел достойно. Чтобы люди видели меня, а не мою небрежность. Она заботилась обо мне. Все пятьдесят лет.

Он умолкает, судорожно сглотнув. Проводит ладонью по бедру.

— А теперь я стою в них, и они... они будто говорят: «Ничего, стой». Камни тоже стоят. Тысячи лет стоят. И вода мимо течет, и птицы поют, и жизнь идет. А камни — стоят. Больно ли им? Наверное. Но они не падают.

— Шта-а-ано, — тихо произносишь ты.

Я перевожу:

— Дедушка говорит, что речные камни помнят всё: и грозы, и солнце, и тех, кто сидел на берегу. Они тяжелые не от горя, а оттого, что впитали в себя память мира. И несут её — спокойно, с честью. Как вы теперь будете нести свою.

Старик долго всматривается в свое отражение. Затем поворачивается ко мне:

— Я возьму их. И знаете... я, пожалуй, пойду к реке. Посажу. Как раньше. Только теперь один. Но она... она ведь тоже там будет. В камнях. В воде. В этом цвете.

Он расплывается. Уходит. В дверях замирает, оборачивается и смотрит на тебя.

— Спасибо, — говорит он просто. — За камни.

Дверь закрывается. Я смотрю на тебя, дедушка. В твоём единственном зрячем глазу дрожит слеза. После инсульта ты плачешь только им, но плачешь часто.

— Как ты узнал, что ему нужны камни, а не траур? — спрашиваю я тихо.

Ты долго смотришь на меня, прежде чем выдохнуть:

— Штано.

И я понимаю. Потрясение — это когда почва уходит из-под ног. В черном слишком легко утонуть, оно затягивает, как омут. Человеку нужно нечто иное — напоминание, что земля всё еще здесь. Просто она стала другой: тверже, холоднее. Но на нее по-прежнему можно опереться.

Иногда единственный способ пережить утрату — это отыскать в себе камень.

Правда, дедушка?

— Штано, — соглашаешься ты и прикрываешь веко.

Слеза скатывается по твоей щеке. Я бережно вытираю ее и иду ставить чайник.

Глава 6. Эмпатия

Дедушка, посмотри на эту женщину у витрины.

Она стоит там целую вечность. Не заходит, но и не уходит. Смотрит сквозь стекло — не на одежду, а куда-то сквозь нее, сквозь стены, сквозь само время. Руки прижаты к груди, пальцы вцепились в воротник пальто, словно она судорожно держится за что-то невидимое.

— Штано, — негромко произносишь ты.

В этом слове я слышу вопрос: «Ты чувствуешь?»

Чувствую, дедушка. Я всё чувствую.

Ей лет тридцать пять. Обычная женщина в сером пальто, но в ней есть некая... прозрачность. Будто она не совсем здесь. Часть ее застряла там, откуда она только что пришла. Больница? Суд? Школа? Я не знаю. Но знаю одно: ей нужны не штаны. Ей нужно, чтобы ее увидели. Поняли — без лишних вопросов.

Я выхожу на улицу. Встаю рядом, но не вплотную. Тоже принимаюсь разглядывать витрину, будто там есть что-то захватывающее.

— Холодно сегодня, — замечаю я в пустоту.

Она вздрагивает, оборачивается. Глаза покрасневшие, но сухие. Такие бывают, когда слез больше нет, а боль еще не утихла.

— Да, — отзывается она коротко. И снова отворачивается к окну.

Мы стоим молча. Минуту, две. Ветер треплет полы ее пальто, но она не замечает.

— Знаете, — произношу я, глядя перед собой, — дедушка говорит: самая тяжелая ноша — та, которую не с кем разделить. Не словами. Просто... постоять рядом.

Она долго медлит. Затем поворачивается и смотрит на тебя сквозь стекло. Ты сидишь в своем кресле, не отрывая от нее взгляда, и в твоем единственном глазу столько тишины, сколько бывает лишь у глубоких стариков, которые всё видели и всё поняли.

— Штано, — говоришь ты. Твой голос едва слышен, но она улавливает его даже сквозь преграду витрины.

— Можно зайти? — спрашивает она вдруг.

Мы входим вместе. Я прикрываю дверь, отсекая сквозняк. Она замирает посреди магазинчика, оглядывается — но без лихорадочного блеска в глазах. Она просто впитывает. Тишину. Тепло. Густой запах шерсти и хлопка.

— Штано, — произносишь ты, указывая на стеллаж в самом центре.

Я прослеживаю за твоим жестом. Понимаю.

На вешалке — брюки цвета спелой пшеницы. Не желтые, не бежевые — именно такие, какими бывают поля в августе, когда колосья налились золотом, но еще не скошены. Теплый, живой, дышащий цвет. Ткань — мягкий лен с легкими узелками, будто сотканный вручную.

Сняв их, я делаю шаг в сторону женщины. Протягиваю на вытянутых руках.

— Потрогайте, — прошу я.

Она смотрит на них с недоверием, но касается ткани ладонью. И я вижу, как преображается ее лицо.

Лен ведь особенный, дедушка. Он помнит солнце. Помнит поле и руки, которые его жали. Когда человек, у которого внутри беспросветная зима, касается льна, случается маленькое чудо: стужа отступает.

— Как будто... — произносит она медленно, — как будто поле. В детстве, у бабушки... Мы бегали по пшенице, она была высокой, выше меня. Пахло хлебом и зноем. А бабушка стояла на крыльце и звала: «Идите обедать!»...

Голос срывается. Она судорожно прижимает ладонь к губам.

— Примерьте, — шепотом предлагаю я.

Она скрывается в примерочной. Я сажусь рядом с тобой, и ты накрываешь мое плечо своей сухой, теплой ладонью.

— Штано, — тихо выдыхаешь ты.

Я знаю: это значит, что она больше не одна. У нее была бабушка. Был дом. Было бескрайнее поле. Всё это никуда не исчезло — просто на время засыпало снегом.

Мы ждем.

Из-за шторы доносится шорох ткани, а следом — тишина. Долгая, томительная. И наконец — всхлип. Негромкий, придушенный, но за ним следует выдох. Такой глубокий, будто она весь день забывала дышать.

И это было подлинное «дофаминовое чудо»: цвет спелой пшеницы и грубоватая фактура льна сработали как биологический ключ к заблокированным светлым воспоминаниям. Мозг, зажатый в тиски «внутренней зимы», мгновенно отозвался на тактильный сигнал тепла и безопасности, запуская спасительный каскад нейромедиаторов. Дизайн здесь выступил не как украшение, а как эмоциональный проводник, соединивший измученное «сейчас» с ресурсным «тогда». В это мгновение дофамин принес не мимолетный азарт, а глубокое, исцеляющее чувство узнавания — возвращение домой, которое началось с простого прикосновения к ткани.

Она выходит.

Дедушка, смотри! Пшеничный лен сотворил чудо: лицо смягчилось, потеплело. Ткань легла свободно, обнимая, но не стесняя движений. Она замирает перед зеркалом и смотрит на свое отражение так, будто узнает себя после долгой разлуки.

— Знаете, — произносит она, и голос ее звучит иначе: не надтреснуто, а тихо и живо. — Сегодня дочь положили в больницу. Врачи говорят — ничего страшного, плановая операция, всё пройдет хорошо. Но я вернулась в пустую квартиру и... не смогла. Внутри выжженная земля. Думаю: как я буду сидеть в той палате? В сером коридоре, среди белых стен? Я поняла: я не могу принести ей себя. Я принесу только свой страх. А ей нужна я. Настоящая.

Она поглаживает неровную фактуру льна.

— А это... это как лоскуток того поля. Как бабушкино крыльцо. Если я надену их, может быть, я принесу дочке не тревогу, а... тепло?

— Шта-а-ано, — говоришь ты растягивая это незамысловатое слово.

Я перевожу:

— Дедушка говорит, что пшеница не знает страха. Ее срезают — она прорастает вновь. Ее мелют — она становится хлебом. Ее носят — она согревает. Пшеница помнит: всё, что с ней происходит, — это не конец. Это просто другая форма жизни.

Женщина долго смотрит на тебя. Бесконечно долго. Затем кивает.

— Я возьму их. И знаете... я, пожалуй, куплю такие же для дочки. Когда она поправится. Чтобы мы были вместе... как в том поле.

Она расплывается, улыбается нам обоим и направляется к выходу. В дверях замирает и оборачивается:

— Спасибо вам. За пшеницу.

Дверь закрывается. Я перевожу взгляд на тебя, дедушка. Ты устало прикрыл веко, но на губах застыла твоя кривая, добрая улыбка.

— Как ты узнал? — спрашиваю я тихо. — Что ей нужно было поле, а не слова утешения? Ты открываешь глаз и смотришь на меня с бесконечной теплотой.

— Штано, — выдыхаешь ты.

Я киваю. Я понимаю: эмпатия — это не дежурное «я сочувствую». Это когда берешь чужую боль и несешь её рядом. Не на себе — именно рядом. Чтобы человек перестал спотыкаться. Чтобы он кожей почувствовал: в этом бескрайнем поле он больше не один.

Эмпатия — это когда в твоей собственной душе лютует зима, а ты всё равно находишь в себе силы согреть другого. Но чтобы это случилось, нужно сначала отыскать внутри то самое поле. Теплое, живое, пшеничное.

Иногда для этого нужны просто правильные брюки.

Правда, дедушка?

— Штано, — соглашаешься ты и окончательно засыпаешь в своем кресле.

Я укрываю тебя пледом и иду разбирать вешалки. Работа на сегодня окончена. Еще одно поле зазеленело там, где прежде была выжженная пустыня.

Глава 7. Чувство вины

Дедушка, посмотри на этого мужчину у стойки с ремнями.

Он стоит там целую вечность. Сжимает в руках один и тот же ремень, но не видит его. Смотрит в стену — мимо, сквозь, в пустоту. Пальцы вцепились в кожу так сильно, что побелели костяшки, но он не замечает. Он вообще больше ничего не замечает.

— Штано, — негромко произносишь ты.

В этом слове — узнавание.

Да, дедушка. Я тоже узнаю эту походку. Эти плечи. Этот остекленевший взгляд.

Ему за сорок. Дорогой костюм, статусные часы, но рубашка застегнута не на ту пуговицу, а узел галстука сполз набок. Ухоженные руки с безупречным маникюром — и кожа вокруг ногтей, обкусанная до крови. Он из тех, кто привык держать мир в кулаке. И кто только что осознал: контроль — это иллюзия.

Я подхожу осторожно, стараясь не спугнуть его оцепенение.

— Ремни у нас отличные, — замечаю я буднично. — Итальянская кожа. Но они никуда не убегут. Может быть, присядете?

Он вздрагивает, глядя на меня невидящими глазами. Переводит взгляд на ремень в руках, будто впервые его обнаружив, и возвращает на стойку. Медленно, пугающе медленно он бредет к стулу возле твоего кресла. Садится.

Молчит он долго. Мы молчим вместе с ним. В магазинчике тихо, только часы мерно отсчитывают секунды.

Наконец он заговаривает. Голос у него — как битое стекло:

— Сегодня утром я отвез маму в пансионат. Сказал ей, что это временно, что заберу ее, как только... как только...

Он умолкает, с силой трет лицо ладонями.

— Вру, — вдруг резко бросает он. — Я всё время вру. Не временно это. Насовсем. У меня проекты, командировки, мне некогда с ней сидеть. А ей девяносто, и она до смерти боится оставаться там одна. Я видел ее глаза, когда уходил. Она просто смотрела на меня. Ничего не сказала. Будто знала: слова больше не имеют смысла.

— Штано, — негромко произносишь ты. В этом звуке — концентрированная боль.

Мужчина переводит взгляд на тебя. На твое кресло. На неподвижную руку. На твой единственный, всё понимающий глаз.

— Вы понимаете? — выдыхает он. — Вы понимаете, каково это — предать самого близкого человека?

Ты молчишь. Просто смотришь на него. В твоём взгляде нет ни осуждения, ни приторной жалости. Только тишина. Такая глубокая, что в ней можно утонуть.

— Штано, — наконец произносишь ты и указываешь на левый стеллаж. В самый дальний угол, на вещь, которую я никогда не предлагаю первой.

Цвет — густой, влажный индиго, почти черный, но с глубоким синим отливом. Так выглядит небо в сумерках, когда гроза уже миновала, а звезды еще не проклюнулись. Ткань — плотный, тяжелый хлопок, чуть шероховатый, будто его долго полоскала холодная вода.

Я приношу их и бережно кладу ему на колени.

— Потрогайте, — прошу я.

Он смотрит на ткань с недоумением. Затем касается поверхности — один раз, другой. Пальцы, только что сжимавшие ремень до белизны в костяшках, внезапно обмякают.

— Как будто... дождь, — шепчет он. — Будто стоишь под ливнем, и он смывает... нет, не смывает. Просто ты насквозь мокрый, и тебе уже всё равно. Потому что дождь идет на всех.

— Примерьте, — предлагаю я.

Он скрывается за шторкой. Мы остаемся вдвоем. Ты смотришь на дверь примерочной, и в твоём единственном глазу застыла целая вечность.

— Штано? — спрашиваю я шепотом. — Почему именно эти?

Ты медленно переводишь взгляд на меня:

— Шта-а-ано.

И я понимаю. Индиго — это цвет неба после великой бури. Он не прячет вину и не отменяет предательства. Он просто констатирует: «Да, это случилось. Но небо всё ещё над тобой. И ты всё ещё жив. И эта ночь тоже пройдет».

В этом и заключалось чудо того самого «дофаминового дизайна», о котором спорят эстеты, но который ты чувствуешь кожей. Это не была просто одежда — это была инъекция жизни в обход парализованной воли. Правильный крой, выверенная текстура и этот пронзительный синий сработали как спасательный круг: мозг, запертый в клетке самобичевания, вдруг получил сигнал о том, что красота всё ещё существует. И этот короткий, яркий всплеск узнавания — «я живой, я чувствую эту ткань» — в одно мгновение перевесил тяжесть совершенного греха, давая человеку шанс на первый свободный вдох за многие дни.

Из-за занавески долго не доносится ни звука. Затем — шаги. Не те, свинцовые, с которыми он вошел. Просто человеческие шаги.

Он выходит.

Ох! Индиго смягчил его черты, стер резкие, болезненные тени под глазами. Брюки сели свободно, без лишней строгости — они поддерживают его, но не сдавливают. Он долго замирает перед зеркалом. Молчит.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

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