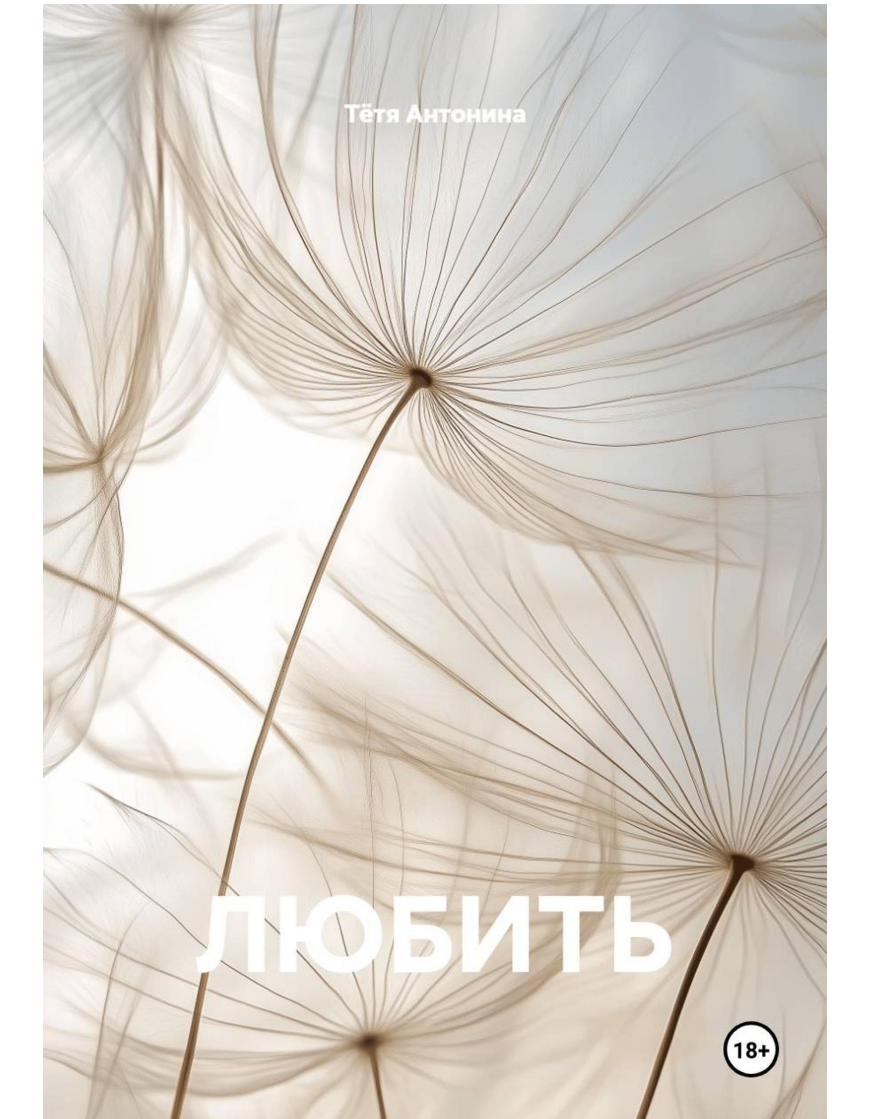




Тётя Antonina

ЛЮБИТЬ

18+

Тётя Антонина

ЛЮБИТЬ

<https://litres.ru/74626443>

SelfPub; 2026

Аннотация

Она не умела любить. Ни себя, ни людей, ни жизнь. Она умела злиться, провоцировать, манипулировать, разрушать.

Болезнь остановила её и заставила начать с нуля.

Это дневник человека, который учится любить: через покаяние и прощение, через боль и благодарность, через принятие своей тьмы и своего света, через религию, через психотерапию, через принятие себя — злой, грубой, провокативной, но всё равно достойной любви.

Книга о том, что любить — это не чувство, а умение, и его можно освоить, даже если кажется, что сердце окаменело.

Тётя Антонина

ЛЮБИТЬ

Краткое содержание моей истории: два года назад я заболела аутоиммунным заболеванием, которое стремительно прогрессировало, в результате чего возникла необходимость в радикальном лечении хирургическим путём — удалении внутреннего органа, выбор стоял между инвалидностью и летальным исходом, я выбрала инвалидность.

После операции я не могла смириться с произошедшим, долго

рефлектировала. Самое важное, что я поняла о себе, анализируя свою жизнь во время выздоровления: я всегда панически боялась болезненных чувств, убегала от них в развлечения, в работу, в алкоголь, чтобы не оставаться наедине со своими мыслями, запрещала себе чувствовать, избегала сближения с людьми, потому что боялась боли. Осознанно или неосознанно, вольно или невольно, но я снизила порог психического восприятия, избегая негативных проявлений жизни. Это привело к тому, что я перестала различать чувства и эмоции, они не проживались мной, а складывались в подсознании и в теле, накапливались, усиливали врождённую или приобретённую перманентную тревожность на психическом уровне и мышечную зажатость на фи-

зическом уровне, препятствовали нормальной психической и физической жизни, и, вероятнее всего, спровоцировали заболевание.

Осознав все это, я была в отчаянии от того, что своей бесчувственной жизнью довела себя до саморазрушения. Я не понимала, как и в каком направлении жить дальше.

Я пыталась найти объяснение тому, что со мной произошло, понять, что я должна сделать с тем, что я теперь о себе знаю. Я работала с психологами, я пыталась создавать новые концепции своей будущей жизни. Мне было горько, жутко. Я не находила смыслы. Я проводила дни и ночи в своей голове, пытаюсь понять, как мне быть и что делать. Ни в одном из направлений своих мыслей я не находила покоя.

Совершенно случайно христианская вера и церковь помогли мне выйти из кризиса. Настоящее спокойствие я ощутила впервые в церкви, и это стало точкой опоры, потому что теперь я знаю, как это бывает, что такое настоящее спокойствие. Конечно, оно постоянно теряется, но теперь я хотя бы знаю, к чему нужно стремиться, потому что ощутила это, а не узнала от кого-то, не прочла об этом, не придумала себе, а именно ощутила. Более того, там же я получила приближенные ориентиры дальнейших моих шагов в жизни.

Кроме того, ко мне наконец-то пришло не знание (я знаю об этом очень давно), но полное осознание, что в человеке обязательно должна быть гармония души, тела и разума, перекос в любую из сторон чреват негативными последствиями.

В течение жизни и в настоящий момент у меня есть существенный перекос в сторону разума: серьёзные решения в моей жизни принимают логика и рационализаторство. Все остальные решения принимают эмоции. Чувства практически не принимают участие в жизни.

Наверное, первое, что мне стоит сделать, научиться испытывать чувства и чувствовать тело, научиться расслабляться на психическом и физическом уровне — это очень сложно для меня, потому что всю жизнь я учила себя не придавать значения чувствам и игнорировать физические потребности.

И, конечно же, мне нужно постараться стать более доброй и открытой, придерживаться христианских заповедей и избегать христианских грехов — это очень сложно для меня, потому что я довольно злая и агрессивная, гневливая; я люблю сплетничать, обсуждать и осуждать; я злопамятная и с трудом прощаю людей; я мнительная, потому что тщеславная; я малодушная, плохо переношу свою и чужую боль, закрываюсь от нее; я многократно лгала в своей жизни; я чре-

воугодничаю, жестко перебедаю во время стресса; я проявляю гордыню, всегда с трудом прошу о помощи, иногда насмешливо отношусь к людям, и т.д., и т. п. Чем перечислять всё, проще сказать, что мне точно есть над чем поработать.

В конце октября прошлого года я взяла взрослого умного красивого мелкого запуганного пса из приюта. Теперь он живёт со мной и учится доверять.

В тот же период я обратилась к психиатру, потому что не могла спокойно переживать неожиданно всплывающие воспоминания из года, который я провела в разных больницах, пытаюсь снять обострение аутоиммунного заболевания. Если по каким-то внешним или внутренним причинам вспоминалась какая-то картинка из больничного прошлого, то мне становилось не по себе, без моего на то желания я начинала вспоминать подробности и чувства того периода, и это могло продолжаться от нескольких часов до нескольких дней. Психиатр диагностировала депрессию, обусловленную жизненными обстоятельствами, выписала антидепрессанты, и настоятельно рекомендовала научиться различать и проживать чувства.

Так совпало, что в этот же период одна из психологов, на которую я была подписана и подход и атмосфера которой были мне близки, набирала группу для групповой психоте-

рапии.

В течение трёх месяцев в психо-чате я по индивидуальной программе выполняла задания для приобретения навыков различения чувств и умения проживать эти чувства, и на ежедневной основе делилась чувствами в группе и разделяла чувства с другими участницами группы, которые описывали свои чувства. Обмен чувствами и эмоциями, а также наблюдение себя и других

участниц во взаимодействии дало отличный результат. Наконец-то я стала немного ориентироваться в недоступной мне раньше сфере чувств и эмоций.

По истечении трёх месяцев я решила выйти из групповой терапии, и продолжила жить без психподдержки со своим новым опытом, с новыми осознаниями, с новыми ориентирами, с новыми навыками.

В то же время видеохостинг подсунул мне видео иеромонаха, чьи слова находят во мне отклик, я стала много смотреть его видеоролики и стараться менять с его помощью взгляд на мир через призму православия.

В какой-то момент я почувствовала, что хочу и готова создать семью. Я решила, что если до конца лета встречу того, с кем захочу быть вместе, то будет полная семья, а если не

встречу, то осенью начну собирать информацию и готовиться к усыновлению или, вероятнее всего, удочерению ребёнка.

Я зарегистрировалась в приложении для знакомств, интересно и местами

забавно провела там время, познакомилась с хорошими людьми, но симпатии, превышающей обычную человеческую, за три месяца в приложении так ни к кому и не возникло. Мне надоело заниматься подбором жениха, я потеряла к этому интерес. Я уехала отдыхать на всё лето в деревню, запланировала

вернуться осенью, чтобы пройти обучение в Школе приемных родителей и собрать документы для получения статуса усыновителя.

ПРОВОЖУ ЭКСПЕРИМЕНТ

Я второй год продолжаю учиться сталкиваться с чувствами и проживать их. Я хочу снизить значимость своих слов и действий в своих же глазах, избавиться от тщеславия и мнительности, то есть от гордыни; научиться слышать импульсы и следовать им, даже если они мне самой кажутся странными, глупыми, нелепыми.

Кроме того, я хочу научиться выдерживать те чувства, которые возникают, когда я не выстраиваю свой образ в гла-

зах других людей, а веду себя как получится — пусть глупо, неуместно, неуклюже, странно — но веду себя естественным для меня образом, не думая о том, какая у меня репутация.

Раньше я предпочла бы промолчать, чтобы меня не сочли глупой. В целом, говорить на незнакомую аудиторию от себя, от своего лица, мне было ужасно сложно. Я легко могла выступать перед группами людей, взаимодействовать с людьми, если я в маске сотрудника компании и в рамках профессиональной сферы. Честно рассказать о себе или о своём личном мнении на личные темы в присутствии нескольких незнакомых людей для меня было проблемой. Я сразу же думала о том, какой образ я хочу создать в глазах людей, и всё, что не

вписывалось в образ, не высказывалось. Больше я так делать не хочу. Нет у

меня никакого образа. Я и сама не знаю, какая я. Вот, заодно, и посмотрю, что я за человек.

Кроме того, я поняла, что хочу делиться тем, что пишу, решила потестировать, какой формат публикаций мне подойдет, попробовать несколько вариантов открытости: текст, текст и фото, аудио, видео. Пока у меня есть свободное

время для самоопределения, можно попробовать то, что я раньше не пробовала.

Я начала и в реальности, и в соцсетях с открытым лицом вести себя с посторонними людьми вокруг так, как я хочу, говорить и делать все, что хочу (к счастью, мне хочется делать то, что находится в пределах допустимого законом), говорить и делать первое, что придет на ум. Мне хотелось за короткий период времени набрать побольше статистики о себе, поэтому я подписалась на множество каналов, комментировала всё подряд, чтобы

существенно увеличить количество взаимодействий с людьми, расширить круг тем, на которые я привыкла высказываться, добавить неопределённости в

общение, ведь я не знаю этих людей и не могу предсказать их реакции, в целом, внести хаос и непредсказуемость в общение с людьми.

В первые дни мне было ужасно некомфортно, и я очень переживала о том, какой у меня создаётся образ, достаточно ли ясно я донесла свою мысль, гнобила себя за каждое написанное слово, а потом, когда я потеряла счёт своим комментариям, когда накопилась масса разных взаимодействий, то новые переживания стали регулярно вытеснять старые переживания о том, насколько я была адекватной и о том, что люди обо мне подумают. Память о безумии прошлых поступков топила в безумии новых, так сказать. Через некоторое время я привыкла и вообще перестала об этом думать, во всяком случае, долго думать перестала, и так мне стало хорошо, и

ощущение, что всё вертится вокруг меня, снизилось, и гораздо проще стало.

Оказалось, что до моих слов особо никому нет дела, и поэтому, пусть даже глупые или неадекватные мои слова и действия, практически ничего не весят на моих весах стыда и вины. Зато они имеют хороший вес на весах свободного самовыражения. Может быть, мне и не стоит так жёстко себя ограничивать в выражении своего мнения.

Дополнительная причина, по которой резко появилась явная потребность мелькать со своим мнением, проявлять его во внешнем мире по-разному, в том числе и слегка эксцентрично, связана с тем, что на меня начали давить стереотипы о возрасте. Мой возраст будто бы обязывает к тому, чтобы я начала себя ограничивать в некоторых проявлениях: в моём возрасте нельзя вести себя глупо, нельзя вести себя поребячески. Все чаще у меня возникает вопрос,

как можно вести себя в моём возрасте, а также возникает внутренний протест на ограничения и мысли о том, что, может быть, странноватое поведение это не инфантильность, а нежелание загонять себя в излишне строгие или стереотипные, или стандартные рамки.

Каждый раз после неоднозначных поступков я долго думаю, повела ли я себя неадекватно, неприемлемо, или про-

сто я вела себя нестандартно и только
поэтому мне некомфортно.

Действую ситуативно. Если импульсивно быстро поступила странно, то уже оставляю как есть, и хоть чувствую себя некомфортно, но остаётся ощущение внутренней свободы, а если останавливаю себя и оцениваю поступок в перспективе, то чаще всего отказываюсь от импульса, и вроде бы поступила благоразумно, но, как правило, злюсь из-за этого или чувствую себя подавленно.

Услышала фразу «Я кринжовый, зато я свободный». Кринжовой я всегда была и бываю часто, и буду, и готова быть такой.

ПРОВОКАЦИИ

Я почему-то провоцирую людей.

Выяснила это, после того, как начала активно вести себя в соцсетях.

Обнаружила, что трикстерюсь иногда. Тема беседы не важна, важно мое расположение к такому поведению, веселое состояние и избыток энергии. Понятно, что лентяйничая и бесконечно отдыхая, я накопила энергию, и она требует выхода, но мне интересно, почему в моем случае энергия

находит именно такой выход? я уже начала тратить ее физически: я крашу дом. Мне этого мало, мне нужно и ментально ее растрачивать обязательно, и это тоже понятно и логично, но можно же найти другие способы, а моя психика выбирает именно споры и провокации. Почему? Я пока не знаю.

Мне нужна перчинка во взаимодействии с людьми. Почему-то. Я люблю, когда со мной вступают в спор, в шутливую ссору, все это весело для меня.

Зачем мне это?

Привлечение внимания? Выражение внутренних переживаний? Мне не хватает эмоций?

Блиzkих я не провоцирую, наоборот, пытаюсь сгладить, а вот посторонних провоцирую зачем-то. Причём, мне действительно весело от этого, и в этот момент я не хочу никого обидеть.

Наверное, я грубо устроена, но, оказывается, меня всё-таки больше беспокоит то, что я сама со своей изощренной фантазией додумываю о себе и переживаю, что гипотетические люди обо мне подумают, чем то, что говорят или пишут реальные посторонние люди. Меня их слова не задевает. Я не могу реагировать на это по-настоящему. Тем более, не могу это воспринимать всерьёз (во всяком случае, в самом

начале конфликта), когда конфликт спровоцировала я сама, и я знаю, что он надуманный, даже придуманный.

Многие люди, видимо, устроены тоньше, и в интернет-перепалках реагируют по-настоящему. Или, наоборот, у меня нормальные личные границы, меня не волнует мнение людей, с которыми я не знакома лично, а у других границы нарушены и они каждый незначительный выпад неизвестно кого в их адрес воспринимают остро, или, может быть, не остро, а просто реагируют активно.

ЗАЧЕМ МНЕ ПРОВОКАЦИИ?

Почитала-посмотрела разное на тему провокаций. Наткнулась на версию, что это может быть способом проявить себя во внешний мир, почувствовать себя живой. Эта версия нашла во мне отклик.

Раньше я была участницей скандалов по-настоящему, включалась по полной, нервничала. Этот способ изжил себя сам каким-то образом, теперь я эмоционально не вовлекаюсь, но, кажется, получаю удовольствие от того, что люди реагируют: за счёт процесса, за счёт их реагирования, за счёт ответного движения со стороны, будто я получаю подтверждение, что жизнь идёт.

Под эту версию подходит и то, что я люблю фотографироваться. Люблю очень. Всех замучиваю просьбами меня сфо-

тографировать.

Мой друг планирует уехать в другую страну, я спросила не из-за того ли, что я его замучила своими просьбами меня сфотографировать, он подтвердил, что это так. Теперь на мои просьбы меня сфотографировать откликается словами “ну, давай пофоткаю, хотя мне уже надоело, я это запомню, чтобы точно по тебе не скучать”. Очень много фоток.

Так всегда было. Будто мне нужно себя видеть со стороны, чтобы знать, что я есть.

Так зачем мне провокации?

Наверное, мои провокации для развлечения — это просто эгоизм. Я забываю о чувствах других людей. Люди по ту сторону, пусть не все, но некоторые, могут испытывать по этому поводу настоящие чувства и проявлять настоящие эмоции.

Наверное, провокации — это ещё и моя потребность проявлять агрессию. Интересно, а есть ли экологичные способы проявления агрессии?

Я агрессивная и всегда такой была. Кажется, у меня высокий базовый уровень злости и агрессии.

Теперь я знаю, что злость со временем можно вытеснить

любовью. Я стараюсь, правда стараюсь, но для этого в любом случае понадобится время. Я стараюсь научиться любить всех не столько для других, сколько для себя, но и, попутно, это должно коснуться и других, как говорил Майстер Экхарт: «Если ты любишь себя, ты любишь каждого человека так же, как и себя. Если же ты любишь другого человека меньше, чем себя, значит, ты не умеешь любить себя, но если ты любишь всех в равной мере, включая и себя, ты будешь любить их как одну личность, и личность эта есть и Бог и человек.

Следовательно, тот — великая и праведная личность, кто, любя себя, любит всех других одинаково».

А пока я пытаюсь измениться, мне что делать с агрессией? Подавлять нельзя. Орать нельзя. Для бокса у меня не то сложение: мои тонюсенькие запястья хрустнут от первых же ударов.

Я и так недавно руку сломала в порыве буйного веселья: потеряла здравомыслие, бдительность и равновесие, когда гуляла с другом. По пути в травмпункт мы с другом долго, печально и серьезно рассуждали о том, какие мы инфантильные придурки. Договорились с другом смеяться только сидя, на ходу больше не смеёмся, и теперь мы смеёмся над этой договорённостью, предлагая присесть перед тем как пошутить, и от этого нам, дуракам, ещё смешнее. Ребячество до

самозабвения — это тоже пункт, над которым мне нужно бы поработать.

Так что мне делать с агрессией? Выхаживать ее из себя? Ни с кем не

общаться и ходить несколько десятков километров в день, чтобы не оставалось сил ни на что? С моим уровнем агрессии я все время буду в пути, честно говоря.

Кроме того, в таком случае я будто избеганием занимаюсь. Так я не научусь замечать, что со мной не так. Если бы я не увлеклась комментированием, то я не обнаружила бы, что я провокатор. Когда ты редко вступаешь в диалоги с посторонними людьми, нет возможности заметить повторяющиеся тенденции в своем поведении. Как я без активного взаимодействия с близкими и посторонними людьми могу узнать о себе что бы то ни было неконструктивное, чтобы исправить это?

Но зачем я провоцирую? К психологу обратиться что ли? К какому? Когнитивно-поведенческому, чтобы исправить мыслительный и поведенческий вектор? Или к гештальт-психологу, чтобы понять, что я пытаюсь закрыть при помощи провокаций?

Но мне не хочется обращаться к психологу с каждой мелочью. Ведь я приобрела уже какие-то знания о психосамо-

анализе, мне нужно научиться использовать их в жизни. Я хочу научиться себя расшифровывать самостоятельно.

ГРЕШНОСТЬ

Я пыталась вспомнить, что ещё негативного, кроме высокого уровня агрессии, у меня было встроено с детства.

Вспомнила, что ещё и воришкой была

Когда я была крохой, лет пяти-шести, я украла у соседки игрушку-утят, которые умели ходить, если тянуть их за ниточку. Я их принесла домой и в восторге играла, не заметив, что подошла мама. Она спросила, где я взяла игрушку, я честно ответила, что своровала. Она мне велела пойти к соседке, отдать игрушку и попросить прощения. Я прибежала к соседке, незаметно поставила игрушку на полку, и убежала.

Приблизительно в том же возрасте я шла с папой по рынку и украла из ведра большую сливу у какого-то дедушки, мимо которого мы проходили. Когда мы отошли от него подальше, я похвалилась папе своей добычей. Он меня отправил обратно, чтобы вернуть сливу и попросить прощения. Я побежала, незаметно положила сливу в ведро и убежала. Папа уточнил, извинилась ли я, я наврала, что извинилась.

Обманывала я вообще очень много, и в детстве, и в юности, и по необходимости, и ради развлечения.

А потом и в юности воровала мелкие предметы на рынке. Мне нравилась острота переживаний, видимо, я так сбрасывала напряжение.

Уровень плохости, грешности откуда берётся? Меня никто такой не воспитывал.

РАЗБИРАЮ ПРОВОКАТИВНОСТЬ

За те дни, пока я размышляла, что делать со своей провокативностью, наткнулась (я смотрела цикл бесед совсем на другую тему) на слова иеромонаха «садистический раж», и они нашли у меня отклик в контексте поиска ответа на вопрос о том, зачем я провоцирую. Я против физического насилия, такой род садизма меня отталкивает, но садистический раж от эмоционального насилия — да, я это испытывала, но не осознавала, пока это не было названо. Теперь у этого есть название, и это состояние распознано мной во мне.

Действительно, я поняла сейчас, что иногда в своих провокационных выходках испытываю не веселье, а эмоциональное возбуждение. Веселит меня такое взаимодействие только в том случае, если мой визави воспринимает это как

игру, и мы вместе ходим по краю, и нас обоих это развлекает. Надо сказать, что чаще всего люди вовлекаются нешуточно и начинают нервничать, вот в таких случаях я увлекаюсь и углубляю провокации и манипуляции, хотя каждый раз отчетливо вижу точки, где можно погасить конфликт, но не делаю этого. Теперь я понимаю, что мной движет жестокий азарт.э или азартная жестокость. Теперь я смогу это замечать в себе и пресекать, если буду понимать, что человек настроен серьезно, не воспринимает ситуацию как весёлую, и я могу сделать ему больно.

Там же иеромонах говорит о том, что люди снимают с себя ответственность констатацией своей слабости. Это я тоже использую, тоже неосознанно, и я это по-другому воспринимала: будто вот такая я честная, говорю вам «я грубиянка и провокатор», играю с открытыми картами. На самом же деле, он прав, часто я таким образом избавляю себя от чувства вины.

Эти запутывающие игрища с самой собой утомительны. Зачем я себе вру? Не знаю. Может быть, у иеромонаха в каком-нибудь видео найду ответ. На него вся надежда, у меня нет версий на этот счёт.

Прочла в святоотеческой литературе о непротивлении злу насилием:

«Прежде всего нужно нам смиренномудрие, чтобы быть готовыми на каждое слово, которое слышим, сказать: "Прости", ибо смиренномудрием сокрушаются все стрелы врага и сопротивника».

«Смирение ни на кого не гневается, и никого не прогневляет, и считает это совершенно чуждым себе».

«Никого не прогневляет». Что, даже мои весёленькие провокации надо оставить? А где в этом во всем останется моя натура? Я ее вытесню? Не понимаю.

В докладе иеромонаха на тему метамодерна, услышала фразу: «Качнуться к искренности, исходя из стёба», и обрадовалась, подумала, что да, все верно, я это и имела в виду: в ответ на искренность часто можно получить стёб, но и из стёба может вырасти искренность. Делая шуточные провокации легко вывести людей либо на искренность, либо вывести из себя, либо и то, и другое.

Особенно люди злятся, если начинаешь задавать уточняющие вопросы, потому что мы часто не знаем почему придерживаемся того или иного мнения, и вопросы заставляют поднимать в себе пласты убеждений и установок, и подвергать их сомнению, и мы часто к этому не готовы, и злимся. Иногда в таких шуточных провокациях возникают очень интересные беседы, но это чаще происходит вживую, когда

люди все импульсы реализуют сразу же, не задумываясь, но живую и конфликты из шутливых бесед возникают чаще, тоже из-за немедленно реализованных импульсов.

Так вот, я радостно ухватила за мысль «качнуться к искренности, исходя из стеба», подумала, что, видимо, в этом, действительно, есть и хорошее зерно, и, наверное, я благое дело делаю, и надеялась, что иеромонах об этом дальше скажет. Мои ожидания не оправдались: дальше иеромонах сказал о том, что это ложная установка, потому что человек не может долго находиться в состоянии «между», его рано или поздно унесёт в извращение понятий, и в моем случае, это значит «перестанет понимать, что уже не провоцирует людей на искренность, а просто провоцирует». Это правда, как я уже сказала, я иногда так увлекаюсь, что к концу провокации и интересных мыслей ни у кого из нас не появляется, и все озлобляются, и я сама всех ненавижу. Получается, оно того не стоит. Даже если это свойство моей натуры, то велик шанс, что я при помощи провокаций разовью это свойство в негативное качество.

Нужно подумать, какой положительный вектор можно сформировать у этого свойства, и можно ли, а пока я не знаю ответа на этот вопрос, всё же буду избегать провоцировать людей.

Ну, вот, про свою провокативность частично поняла, к психологу по этому вопросу не надо идти, здесь и так всё понятно.

Теперь, если я увижу, что люди не на одной со мной волне, и вместо шутливой скандала назревает настоящий, и я начинаю из весёлой лёгкой агрессивности переходить в садистичную агрессивность, то буду выходить из чата и из дома, и идти тратить энергию шагами.

И, я поняла, что нашла духовного отца: мне можно смотреть рандомные

видео-беседы иеромонаха, и, независимо от того, на какую тему он говорит, его слова подсказывают мне ответы на тот вопрос, который меня волнует в данный момент.

РЕЗУЛЬТАТ ЭКСПЕРИМЕНТА

Пару месяцев я пожила импульсами в сети с открытым лицом, понаблюдала, комфортно ли мне это, и что я за человек, когда я действую спонтанно и бездумно.

В целом, я не заметила большой разницы, все предсказуемо и все так же, как если бы я действовала обдуманно, просто я трачу меньше времени на размышления, а в итоге все равно я — это я, натура берет верх в любом случае, с размышлениями или без них.

Не новое обо мне, но что особенно часто проявляется: всегда мне нужно непременно во все вмешиваться, давать советы всем подряд. Я наконец-то перестала давать советы в целом о том, как кому жить, потому что теперь сама не знаю, как надо, но по мелочам я продолжаю иногда вещать менторским тоном.

Я только сама с собой не могу разобраться, а для других у меня миллиард советов. Недавно я очень близко стояла в транспорте рядом с людьми, которые разговаривали, и поэтому все слышала. У меня каждые две минуты для них был готов совет, я еле сдерживалась, чтобы не обернуться к ним и не начать все комментировать. Это удивительно. Я такая умная, когда речь идёт о других, и такая нет, когда речь идёт обо мне

Новое, что я узнала о себе: иногда у меня бывают приступы излишней откровенности, если затрагивается тема, которая меня волнует. Или это не излишняя откровенность, а вполне нормальное желание высказать то, что волнует, пусть даже и личное, пусть даже и незнакомым людям, но из-за того, что я всегда запрещала себе это делать и у меня нет опыта проживать такие чувства, мне после откровенности всегда не по себе, некомфортно, и, наверное, поэтому откровенность кажется мне излишней. Пару раз я намеренно себя заставляла писать и говорить о себе очень, на мой взгляд, личные

вещи, или неуместные подробности о себе, или просто даже ни с того ни с сего свои мысли и планы, и оставляла себя в этих неприятных голых

чувствах, чтобы понять, какие у этого последствия, оказалось, что последствия

— это неприятная неловкость и одновременно приятное чувство свободы.

Ещё новое, что я о себе узнала за этот период: иногда я впадаю в эмоциональный садизм, и я хочу ходить и всех задевать, чтобы со мной вступали в конфронтацию, и доводить посторонних людей до белого каления.

Ещё за время каникул я завела канал на видео-хостинге, и регулярно публиковала аудио-отзывы. Я и там без советов не смогла обойтись. Всё-таки непонятно, откуда это во мне берётся, у меня есть две версии: либо это от гордыни я считаю необходимым транслировать свои непрошенные советы, либо это такая извращенная роль спасателя “всем помочь, всех спасти хотя бы советами”. Я склонна думать, что это гордыня меня толкает на то, чтобы я раздавала советы направо и налево.

Выяснила, что аудио без видео — это комфортный для меня формат.

К моменту создания этого канала я уже окончательно по-

няла, что с открытым лицом мне некомфортно взаимодействовать с людьми в сети. Я поняла, что даже микро-публичность с открытым лицом точно не для меня. Поняла, что я хочу именно слова свои делать публичными, а не себя. Наверное, кого-то

личная публичность воодушевляет и наполняет, а меня — нет. Такой способ контакта с миром мне точно не подходит.

Все эти знания о себе стоили того, чтобы провести подобный эксперимент, иначе я не узнала бы о себе важных вещей, ведь в кругу близких меньше возможностей узнать себя, потому что меньше возникает разного рода ситуаций, хотя бы даже из-за того, что мой близкий круг состоит из небольшого количества людей, кроме того, с ними я не веду себя так погано, со всей дуростью, на которую способна, потому что я их люблю и щажу, в рабочих коллективах я тоже так не веду себя, потому что есть рамки поведения и заинтересованность в сотрудничестве, а с посторонними интернет-людьми решила попробовать: это ведь не реальность, в интернете людям на меня незнакомую наплевать и мне на них незнакомых наплевать, никому не будет больно.

Эксперимент окончен, некоторые выводы сделаны. Я ото всех отписалась, канал с отзывами закрыла, дальше живу как раньше жила: контактирую только с ближайшим кругом не в соцсетях, а в реальной жизни.

НЕ ВСЁ В СЕБЕ НУЖНО МЕНЯТЬ

В целом, за время эксперимента, я выяснила, что почти все о себе знала, и, в целом, я себе нравлюсь.

Я грубовата, но что ж поделать, это добрая грубость. Хуже, когда я

вежливо-садистичная. Это точно не по-христиански. Это я исправлю. Пока буду контролировать на уровне разума, если на уровне души я пока не способна это замечать.

Садизм я буду пресекать, а грубость оставлю: я деревенщина до мозга костей.

Однажды, когда мы были у бабушки в деревне, приятельница пригласила ее на поминки много десятилетий назад умершего своего мужа. Бабушка, естественно, нас взяла с собой. Мы пришли в дом к женщине, которая нас пригласила. Бабушка и ее приятельницы сели за стол, и в ожидании, когда

соберутся остальные гости начали общаться. Моя бабушка обратила внимание на накрахмаленные беленькие кружевные занавески на окнах, и прокомментировала хозяйке: “Занавесочки накрахмалила. Жениха заманиваешь? Ишь, звезда какая выискалась”. Всем женщинам в этой истории было около шестидесяти лет, сейчас этот возраст считается

женским, а тогда

это был глубоко бабушкинский возраст. Все женщины, включая хозяйку очень тихо и сдержанно начали смеяться. Сейчас я понимаю почему смешно и почему тихо: в деревне в шестьдесят лет ни о каких женихах и речи быть не может, а на поминках громко смеяться неприлично. Сейчас я понимаю, а тогда я подумала, что бабушка нагрубила хозяйке, и остальные заискивающе смеются от страха, что она и им нагрубит. Мне было не по себе. Таких случаев,

когда моя нежная детская душа цепенела, поначалу было немало, и не только с бабушкой я такое наблюдала, совсем своим окружением, а потом совершенно естественным образом окружающая среда проникла в меня, я прочувствовала в чем сок грубых шуток и вообще грубости, ведь в ней есть не только жесткость, но и доброта и забота и человечность, просто выраженная не деликатно, и стала ею пользоваться. Я могла вырасти другой, не грубой, как

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.