

## Здесь и Сейчас

*Anger, violence, pain,  
fear, suffering, loneliness,  
Hitler, Stalin, Hiroshima, Tibet...  
This is obviously not an all-loving Universe...  
But I don't care.  
I choose to Love.*

Бывают такие дни..

Безо всяких причин, на ровном месте – проснешься утром и не хочется вставать. В ванну идти не хочется. Готовить завтрак. Что-то делать. То есть – просто ничего не хочется. Совсем ничего.

Даже подруге позвонить и поныть. Даже съесть кусочек любимого пирога. Даже открыть оставленную на тумбочке книгу.

И вроде бы нет никаких причин для депрессии, вроде ничего плохого (слава Господу) не случилось – ни со мной, ни с моими родными, и на работе вроде бы все в порядке, и в личной жизни - тьфу-тьфу-тьфу, и с деньгами тоже вроде неплохо (то есть не так чтобы хорошо, но совсем ведь не плохо, правда). Но как-то тяжело на душе.. Все вокруг такое бесцветное и неинтересное.. И все мои планы на будущее кажутся какими-то блеклыми, и все мои жизненные достижения – ничтожными. И сама жизнь кажется долгой и бессмысленной пыльной дорогой, по которой я иду неизвестно куда и неизвестно зачем.

И правда – куда и зачем?

Ведь мы ничего не знаем...

Внезапный луч света, отразившись от окна дома напротив касается моего лица и вырывает меня из этого экзистенциального водоворота. Я замечаю что уже позднее утро, что котик мой нетерпеливо ходит кругами у дверей в кухню, и что день сегодня будет – «переменная облачность» (а значит не дождь, а солнце).

А на самом деле – какая разница? Какая разница «куда и зачем»?

Ведь здесь и сейчас я знаю, что для меня в жизни важно, и что в собственности нужно делать. Ведь это так просто, и, кажется, для всех одинаково. Все хотят любить и быть любимыми, и чтобы любимые не болели и были счастливы, и чтобы вокруг был мир и красота и свобода, и не нужно было бедствовать, мучаться от болезней и страдать. И пусть в мире все далеко не так как хотелось бы, и всем нам правда бывает нелегко (стресс, усталость, болезни, потеря близких людей и ностальгия).. Но ведь сегодня ничего плохого не случилось. И хотя бы за это можно быть благодарной – здесь и сейчас, и не давать себе закипать в апатии и депрессивных философствованиях.

А значит – прочь «древнерусская тоска». Тапочки на ноги и вперед. Теперь уже точно не успею позавтракать... Обязательно нужно не забыть перезвонить маме и отправить наконец Наташке посылку в Киев, у Настеньки её через три недели день рождения...

**Жанна Голдфайн, МА**

**Творческая Терапия**

**415.820.9696 x16**

[www.zhanna.net](http://www.zhanna.net)

03/08/05