

От автора

Каждый раз, когда зарождается новая книга, прежде всего думаешь: а о чем она должна быть? А какая? Что я могу сделать, чтобы порадовать своего читателя?

Нон-фикшен в чистом виде многим порядком поднадоел. Хочется чего-то живого. Живых чувств, наблюдений, историй, которые то нежно касаются сердца, то щекочут эмоции, то взрываются в груди обжигающим смехом, то мурашат кожу дождем соучастия.

Можно, конечно, пообщаться с искусственным интеллектом, чья популярность сейчас бьет все рекорды, но большинство из нас уже ощущают острую нехватку живого общения с реальными людьми.

Поэтому моя новая книга не будет поучительно-познавательной. Она будет потоком историй из моей жизни и опыта: опыта моих друзей и знакомых, опыта моего окружения. В общем, в той же стилистике, в которой я веду свой блог.

Но зачем нужна книга, когда есть блог? Как раз из тех же добрых побуждений иметь в своем пространстве жизни не что-то электронное, а именно живое, энергичное, со своей особой атмосферой и вдохновением. То, что можно потрогать, понюхать, обнять и плакать — или листать и смеяться. При всем этом книга будет достаточно познавательной и весьма полезной.

Не ищите в ней какой-то упорядоченности и математической логики. Это поток неких чувств и эмоций, сплетенных в истории, заставляющие улыбнуться, поразмышлять, порадоваться. Возможно, что-то отпустить из своей жизни, а что-то в нее внедрить и приумножить.

Без какой бы то ни было логической последовательности. Может, даже без оглавления. Не в этом ценность книги. Ее главная ценность — в живых историях.

Итак, начнем.

Вместо предисловия



«Отдых — это не слабость, — говорила себе я, просыпаясь каждое утро уже практически уставшей. — Отдых — это стратегия».

Все нуждается в перезагрузке. Чтобы снова выкладываться на 100%, необходимо вовремя восполнить энергию. Это закон. Закон жизни.

Это я знала, понимала, но продолжала гасить себя до такой степени, что уже не осознавала, что исчерпана до самого дна. Ну а то как же? Никто ж лучше меня не сделает. Все сама. Взять ответственность и тащить на себе, с гордо поднятой головой и мыслями: «Да! Я это сделала! Я смогла! Кто молодец? Я молодец!»

То ли это перфекционизм, то ли эгоизм, то ли синдром отличницы... Как знать. Может, всего понемногу. Страх выпустить из рук управление своей жизнью и ближним окружением. Страх что-то упустить, да так, что потом не исправить. А может быть, я банально забыла, что значит расслабиться и получать удовольствие от жизни.

Вероятно, такое происходит со многими. В какой-то момент и со мной произошло.

Просыпаешься утром и пытаешься понять: а чего я с утра уже такая потрепанная, будто и не отдыхала? И как в басне драгоценного нашего Крылова: «На ту

беду, Лиса близехонько бежала...» Близехонько от меня бежала, вернее сказать, лежала, всевозможная еда. Много. Вкусно. М-м-м. Поешь — и бодрость вдруг образовывается. Ну что плохого, когда человек хорошо питается? Да ничего ж. Сплошная радость.

И я, сама того не осознав, подменила полноценный отдых и заботу о себе туманным удовольствием от еды.

Почему туманным? Да потому, что удовольствие быстро рассеивалось, а осадочек оставался. В виде боков, живота и прочих прелестей лишнего веса. И так плюс сорок с лишним килограмм. Бабах! Не успела заметить, как налетели, атаковали, прилипли и на мне же и остались.

А к недосыпу и хронической усталости добавились проблемы с давлением, инсулином/сахаром, позвоночником, суставами и так далее по списку.

«Ой ты, Олечка, что же ты творишь? Неглупая женщина, все знаешь, все умеешь, других уму-разуму учишь, а сама вон как угодила в омут сомнительных удовольствий и ужасающих результатов, — вела я с собой беседу. — Ну все! Стоп! Хватит! Мы начинаем жить по-новому!»

Только вот скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается.

Больше года я работала над собой под чутким руководством эндокринолога и кардиолога, чтобы эти 40 кг вернуть туда, откуда они пришли, и освободить себя от удушающей и разрушающей хватки чрезмерно лишнего веса. Дать себе возможность жить полноценно, долго и счастливо.

Я вообще не понимаю, почему мы так легко даем красивые клятвы в ЗАГСе, мол, в горе и в радости, заботиться и поддерживать, любить и оберегать, но себе, любимым и драгоценным, не догадываемся такого

наобещать. Где-нибудь на стадии получения паспорта, лет в 14, просто необходимо в торжественной обстановке давать себе подобные клятвы. А потом еще и еще повторять и закреплять. В 18. В 21. А может быть, и каждый год?

«Отдыхать, отдыхать и еще раз отдыхать», — твердила я себе каждый раз.

Не надо думать, дорогой мой читатель, что отдых — это лежать и ничего не делать. Хотя и такое периодически жизненно необходимо. Отдых настолько многообразен!

Это и физическая активность, и прогулки, и фитнес, и всевозможные велосипеды/ролики/лыжи. Это и плавание, и бег, и тихий шур-шур маленькими шагами по осенней листве.

Это и в траве полежать, наблюдая за небом. И в люди сходить: в музей, театр, на концерт и выставку.

С собакой погулять. Книгу почитать. Да просто выспаться, в конце концов, без угрызений совести, мол, я тут сплю, счастливою звездой раскинувшись, а жизнь проходит мимо. Нет! Жизнь в это время течет в нас и приумножается.

Позволяйте себе передышку. Это не слабость. Это дисциплина на длинной дистанции. Чтобы идти далеко и долго — необходимо давать себе возможность отдыхать. А мы же хотим идти по этой жизни далеко и долго? Хотим.

Позвольте мне чуть-чуть пройти с вами рядом. Я буду тихонько, ненавязчиво рассказывать интересные истории.

И вам нескучно и интересно, и мне полезно. Движение — жизнь.

О внутренней стойкости: оставаться собой посреди житейских бурь







Спасите-помогите...

Когда наступают такие тяжелые моменты в жизни, что кажется, будто дорога стала просто непроходимым пятиметровым сугробом из трудностей, я всегда задаю себе этот вопрос: а что, если все, через что я сейчас прохожу, готовит меня к тому, о чем я так просила и мечтала? Ведь в этой точке мы никогда не знаем наверняка, почему происходит именно так, а не иначе, и к чему это нас приведет.

Представьте себе высотный дом. Кто-то живет на первом этаже и видит только кусты, цветы и деревья. Кто-то со своего седьмого или девятого видит весь двор. А с 25-го — весь район. Вот нам с первого этажа пребывания в наших событиях видны лишь очень ограниченные возможности. Но если подняться над этими трудностями, можно увидеть перспективу.

Возможно, кто-то свыше вовсе не случайно взял за руку этого конкретного человека и вывел из вашей жизни. Может, и работу у вас отобрали не просто так.

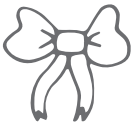
В моменте кажется, что это потеря потерь. Мы цепляемся, рыдаем, из-за слез не видя ничего. А иногда и носом пашем асфальт, крепко держась якорем за ногу уходящего человека или давно надоевшую и то ли любимую, то ли уже просто привычную работу.

А кто-то сверху смотрит и смеется. Ну что за удивительные существа эти люди! Ты им приготовил такие прекрасные встречи, такую интересную и высокооплачиваемую должность, а они цепляются до синевы

в пальцах в свое отслужившее прошлое и никак не хотят ничего менять.

При этом просят перемен и просят. И любви хотят, счастья, денег.

Это надо себе на лбу написать волшебными чернилами, которые будут проявляться в моменте, когда нам захочется цепляться за что-то, что давно уже пора отпустить: «Все, что происходит, — во благо!» Необходимо только это благо понять и принять.



Я усмирила свой огонь

На днях подруга, с которой мы не виделись какое-то время, спросила меня:

— Оля, у тебя все хорошо?

— У меня все хорошо! А почему возник такой вопрос?

— Ну, ты какая-то непривычно тихая, молчаливая...

Вот вам и здрасьте! Я шла к этому долго и старательно — чувствовать, ощущать баланс, равновесие, внутренний покой, гармонию. А это почему-то напрягает людей, меня знающих.

— Мне не нравится, — сказала подруга. — Верни свой огонь!

Да огня-то во мне достаточно. Он никуда не делся. Я просто его уравновесила, усмирила лишние эмоции. Мне так комфортно сейчас в этом состоянии. И менять ничего не хочу, но и объяснить бывает сложно.

Это не значит, что я стала замороженной, скучной занудой. Я просто в уютном и комфортном равновесии. Я считаю, что это круто, когда этапы в нашей жизни меняются, когда мы растем, развиваемся, трансформируемся. И на данный момент комфорт, уют и равновесие — для меня самые интересные темы.

Да думаю, что не только для меня.

Если раньше было в тренде чем-то заниматься от рассвета до заката, что воспринималось как востребованность и успешность, то сейчас — о радость! — в тренде жить комфортно.



Точка роста в театре

Каждый раз приходишь в театр и удивляешься. Обязательно среди спектакля, в какой-нибудь самый важный момент в зале начинает звонить телефон.

И пока бедолага с перепуганным видом шебуршит в сумке, судорожно ища свой орущий на весь театральный зал аппарат, думаешь: интересно, у этого явления есть какой-то диагноз?

Причем такое ощущение, что даже самому телефону неимоверно стыдно. Он там, наверное, покраснел-побледнел уже раз сто от стыда. А хозяину будто бы все нипочем.

Даже если допустить, что человек впервые в жизни в театре и знать не знал, ведать не ведал о культуре поведения в приличном месте — ведь перед началом каждого спектакля объявляют, я бы даже сказала, взывают настоятельно, мол, дорогие, любимые посетители, пожалуйста, выключите звук у ваших телефонов, они категорически мешают и актерам, и зрителям. Но то ли это абсолютный эгоизм-пофигизм, то ли до такой степени растерянность и потерянность...

Сегодня мы в очередной раз тренировали силу воли, принятие и человеколюбие, в очередном театре, на очередном спектакле. О чудо, у меня даже получилось не вздыхать укоризненно и не бросаться многозначительными взглядами.

Расту.



Так жить нельзя!

В какой-то момент, в одно прекрасное утро, мы просыпаемся и принимаем решение: так больше жить нельзя. Берем молоток своих четких и жестких намерений, гвозди колких слов и начинаем неистово выстраивать забор своих личных границ. И чем слабее были наши личные границы, тем выше забор. А по нему еще и ток пущен.

Выстраивать личные границы — дело, конечно, весьма полезное и благообразное, но нужно ли бросаться из одной крайности в другую? Возможно, стоит проанализировать:

- Что я чувствую, когда отстаиваю свои границы?
- Появляются ли раздражение, обида, страх, вина?
- Что именно вызывает конфликты с близкими: тон, форма или сам факт того, что я больше не соглашаюсь на то, на что раньше была согласна?

Пробуем говорить о своих границах спокойно и с уважением: не «не лезьте ко мне», «не ваше дело», а — «мне важно, чтобы мое мнение тоже было услышано, а еще более важно, чтобы оно было учтено», «я не готова на это сейчас», «мне необходимо время, чтобы решить, я не хочу торопиться». Это не провоцирует конфликт.

Ну и, конечно, вы не обязаны делать удобно другим, чтобы быть хорошей для них. Если кто-то обижается на ваше «нет», это не значит, что вы сделали что-то не так. У человека были ожидания, а вы просто их не оправдали, и это нормально.

Много лет назад (больше двадцати), когда я переехала в Москву и была еще юной и наивной, добродушной девочкой, жизнь преподнесла мне великолепный опыт по осознанию и выстраиванию личных границ. На тот момент я жила в съемной квартире. Да, небольшая, в старенькой хрущевке, но все-таки двушка и в хорошем районе. Конечно же, об этом узнали все мои друзья и знакомые. «И тут Остапа понесло...»

Сначала приехали одни друзья, которым стало скучно без меня и их тоже потянуло покорять Москву. Ну как же не приютить друзей? Конечно, живите, пока не снимете себе квартиру. А им зачем торопиться? Оля накормит, ночевать есть где. И неважно, что одна из комнат в квартире проходная и Оля живет в ней, ибо любезно уступила друзьям спальню. Удобно же, правда?

Я наивно, но настойчиво убеждала себя, что не сегодня завтра они переедут. Да и вообще, как-то в компании веселее. Одарила друзей всеми своими ценными знакомствами московскими. В то время я писала сценарии и уже вращалась в достаточно серьезных кругах.

«Олечка, вот-вот», — говорили мне друзья каждый вечер. А каждое утро я понимала, что никуда они и не собираются. И так прошло почти три месяца.

Под конец я уже не просто терпела — я терпела, скрипя зубами, с бессонницей в анамнезе и полной потерей вдохновения, что весьма печально для творческого человека.

Чудо таки случилось. Друзья переехали. А я, чуть оправившись от этой истории, тут же впустила в свою жизнь новую. Супружеской паре, тоже моим друзьям, отказали в съемном жилье. Хозяевам срочно

понадобилось выставить квартиру, в которой они жили, на продажу. «Олечка, нам буквально на пару дней. Мы быстро снимем другую». И конечно же, эти «пара дней» затянулись на несколько месяцев.

Да.

Здесь еще надо уточнить, что на протяжении этого времени, что в первом случае, что во втором, приезжали друзья из других городов, действительно на пару дней, но мне тогда приходилось спать на кухне на раскладушке.

И вот в одно прекрасное утро мое терпение лопнуло. Случилось некое перерождение меня, моих принципов, ценностей и установок. Позже случались еще и другие, но это, наверное, было одним из самых ярких и запоминающихся.

Я вдруг так четко осознала, что ради того, чтобы было хорошо моим друзьям, наступаю на горло собственной песне. Что мне приходится страдать ради того, чтобы другим было хорошо. Заметьте, люди не голодали и проблем финансовых не имели. Им просто было удобно.

А мне нет.

Оля накормит, напоит, спать уложит, сама тем временем постирает, посуду помоет. Спи себе, отдыхай. Живи в свое удовольствие. А в удовольствие ли это мне — никого особо не заботило. Но я и не обвиняю никого. Сама это все допустила. Моя ответственность.

В то прекрасное утро я просто собрала чемоданы очередным гостям и попросила до вечера освободить квартиру. Честно? Мне вообще было неинтересно, куда они отправятся. В Москве всегда было более чем достаточно гостиниц.

И что вы думаете? Слухи расползлись с огромной скоростью. Жестокая девушка Оля. Ну кто же так с друзьями поступает? Да как так можно? Думаю, не надо рассказывать, что этих друзей я больше никогда не видела. Зато какое-то время слышала о себе много «интересного».

Потом я неоднократно узнавала от разных людей и в разных ситуациях, что москвичи, мол, такие-сякие, жадные, холодные и эгоистичные. Да ну нет же. Просто москвичи тоже хотят жить своей личной жизнью, а не работать отелем, баней, приютом, рестораном и прочими бытовыми удобствами.

Сейчас вот вспоминаю сей перформанс и думаю: нужно ли было поступать так жестко?

А никак иначе в той ситуации было не поступить. И намекала. И вежливо проговаривала. Меня кормили «завтраками», но все эти «завтра» тянулись месяцами. И на тот момент я нашла единственный для себя правильный выход.

Уже сейчас, по прошествии десятков лет и имея богатый жизненный опыт, я очень стараюсь быть максимально экологичной в выстраивании личных границ. Но честно признаюсь, случаются такие ситуации, когда помогает только жесткое выстраивание огроменного забора с электрическим током по всей поверхности и табличкой «Не влезай, убьет».

А в большинстве случаев, отмечу справедливости ради, помогает диалог. Разумный и экологичный. Когда тебя действительно любят, когда тебя действительно уважают — твои интересы тоже учитывают. Тогда и обусловить свои интересы гораздо проще.



Неприятность — это только миг

Сидит за соседним столиком в кафе вполне приятная барышня. Говорит по телефону. Видимо, с подругой. Про то, как ненавистен грядущий понедельник и как «вся эта работа достала». Да столько энергии и страсти вложено в эти слова и эмоции!

А я вот сижу и думаю: возможно, где-то сейчас ровно так же злится/жалуется на работу мадам, с которой я уже полгода пытаюсь решить вопрос по коммунальным оплатам / вывозу мусора. Дозвониться невозможно. На электронные письма отвечает раз в месяц и очень нехотя. Сидит ведь там, наверное, бедолага, страдает, что люди все вокруг такие-сякие, и работа ненавистная, и она вся девица-красавица в заточении этом такая несчастная.

Искренне жаль таких людей.

Пока не осознают, что необходимо либо как минимум уважать ту работу, которую ты работаешь (я уже не настаиваю на любви), либо идти на ту работу, которая будет действительно радовать. В ином случае страдания никогда не закончатся.

Лайфхак. Попутно и в тему. Всем нам периодически приходится сталкиваться с какими-то проблемами, вопросами и бюрократами, лентяями безразличными. Как максимально экологично для себя это пережить? Включаться лишь в моменте.

Вот звоните по вопросу или пишете, встречаетесь — в моменте включайтесь эмоционально. А до и после — отключайтесь и фокусируйтесь на чем-то актуальном и гармоничном.

Мало ли всяких приятных дел. Нет надобности все время зацикливаться на сложностях и тревогах. В моменте — можно, все время — нельзя.



Люди — как морепродукты

Я не люблю морепродукты. Мне не нравятся ни их вид, ни их запах, ни их вкус. Я не ем их ни в каком виде и не покупаю домой. И сколько бы мне ни твердили, что они очень полезны для здоровья и долголетия, я лучше поем хорошей рыбы, чем вот это все неприятное мне.

Ну зачем?

В супермаркетах я хожу мимо морепродуктов, даже не поворачивая головы в их сторону. Всем видом игнорирую, демонстрируя им свое непринятие и при этом полное равнодушие.

Я не покупаю их, не приношу домой, не раскладываю по всей кухне и не читаю им лекции, как они должны выглядеть, чтобы быть для меня аппетитными. Не объясняю им, почему они мне неприятны и почему я их не ем. (Сейчас представила себя в магазине, стоящую у витрины с морепродуктами и громко фукающую и возмущенно рассказывающую им, как они мне неприятны.)

Я даже в магазине не фукаю на них и не строю недовольное лицо.

И какие бы красивые рецепты с этими морскими гадами (заметьте, это не ругательство, это так они называются по-научному) мне ни демонстрировал интернет, я несокрушима в своем абсолютном безразличии.

Холодные, склизкие, безвкусные — вот такие они в моем восприятии. Никому не навязываю свое ви́дение, это чисто мое субъективное мнение, которое имеет место.

То же самое бывает и с людьми. В интернете ли, в реальной ли жизни. Если вам не нравится человек, если он для вас невкусный или вообще неприятный, аж тошнит, — поступайте согласно этикету: пройдите мимо. Молча. Игнорируя.

Наивно полагать, что если мы начнем тыкать носом таких людей, как котят: «Кто это сделал? М? Кто это сделал?» — то они перестанут гадить. Ну нет же. Не надо писать сообщения с возмущениями, объяснениями, что в человеке или его поведении не так. Фукать, фыркать и оставлять многозначительные смайлы. Это абсолютно неэффективно ни для этого человека, ни для вас.

Пройдите мимо.

Широким, легким шагом. В кино, в театр. Или на выставку. Насладитесь красотой. Потратьте свое драгоценное время с пользой.



Найдите своих

Главное — это найти своих и успокоиться.

Жаль, мы понимаем это, лишь потеряв много времени и сил на попытки всем понравиться, каждому угодить. Оправдывать чужие ожидания и смотреть в глаза другим людям с тоскливой преданностью, ожидая, что нас похвалят, полюбят, к сердцу прижмут. Пытаться доказать свою правоту и весомость, свою значимость, свою нужность и необходимость. Ожидать взаимности.

Но иногда мы и в другом направлении растрачиваем время и силы впустую. Например, пытаясь кого-то под себя подстроить, воспитать, переделать.

А не надо. Не надо брать готового человека, с его функционалом, сформировавшимся характером, устоявшимися базовыми ценностями и взглядами на себя, окружающих, на жизнь, и пытаться его переформатировать. Оставьте его стоять на своей полке. Всенепременно найдутся те, кто с радостью и восхищением схватят именно его, именно с его характером и прочими личными особенностями, потому что именно такой необходим и желаем.

Лучше посмотрите по сторонам. Где-то ж есть та самая полка, где стоят те самые люди, с кем вам в унисон, хором, дружно, синхронно.

Если я вам предложу пойти в магазин, купить апельсины и выжать мне из них морковный сок, вы скажете: «Ну бред какой-то». Но почему-то нередко мы думаем:

«вот я возьму и воспитаю», «моя любовь его/ее изменит», «я приму на работу этого человека, и коллектив подстроит его под себя». Нет. Не воспитаете, не изменит, не подстроит.

Да и зачем?

Например, есть мужчины, которые говорят: «Я хочу женщину, которая не пользуется косметикой, носит платья в пол, занимается исключительно домом и детьми». Потом они испытывают увлечение/влечение/симпатию к какой-нибудь яркой барышне, с макияжем, в брюках и мини-юбках, которая любит ходить в театры, кино, рестораны, строит карьеру. Начинают настойчиво ухаживать, покоряют, женятся, а затем включают домашнего тирана и деспота: «Не красься, никуда не ходи».

А зачем? Зачем пытаться ломать сформировавшегося человека? В 99 случаях из 100 ничего хорошего из этого не выходит.

Более того, в мире достаточное количество девушек/женщин, которые именно так и живут: не пользуются декоративной косметикой, одеваются скромно, мечтают посвятить себя семье и детям. Найдите своих и успокойтесь.

Слишком много времени и нервов уходит на ненужные действия, неоправданные ожидания и ложные попытки стать счастливыми.

Надо дать всем возможность быть собой. Идти своим путем, развиваться по своему личному плану и сценарию. А самим уже решать — сближаться с такими людьми или нет. Но при этом без всяких задних мыслей — «со мной этот человек будет другим».



Маска позитива

О, этот позитивный позитив, уже набивший оскомину наравне с успешным успехом!

Что скрывать, ха-ха-ха, я, конечно, тоже та еще позитивщица.

Как говорят мои читательницы в соцсетях, «даже если к Земле будет лететь метеорит, Оля скажет нам: ,,Ничего страшного, сейчас нас подбросит, потом вернемся на место и будем жить лучше прежнего“».

Ну, это правда я. Я такая.

Но это не исключает того, что я могу быть разной.

Если я не в духе, то я не в духе. Могу и гневаться, и рыдать, и всякое прочее, совсем не позитивное чудить и вытворять. Да, не часто. Да, я умею быстро переключаться. И негативить умею в рамках этикета и экологичного отношения к окружающим.

Мне кажется, что куда честнее и к себе, и к окружающим быть собой. Конечно, в рамках разумного. Но мы здесь вроде как разумные все собрались.

Не зря в народе говорят: «В тихом омуте черти водятся». Вот так улыбается, улыбается человек 24/7, а потом как прорвет его, что страшно и плохо всем вокруг. Как вулкан, который спал-спал тысячу лет, копил-копил в себе, а потом как дал лавы и огня, что просто умерло все вокруг. Уж лучше как-то потихоньку пар выпускать.

Да и не верю я, честно сказать, в эти позитивные маски, которые действительно всего лишь маски. Приросли уже, да, и окружающие смотрят и восхищаются — «ну

что за прелесть этот человек», — а под маской такие гримасы всевозможного негатива, что даже сложно себе представить. А потому что не видит никто.

Иллюзию создать гораздо легче, чем быть собой, я понимаю. Но как это ненатурально и безвкусно...

Видела я таких любимцев публики в своей жизни немало. Ой, да все-то им можно, ой, да все-то им на пользу, ой, да все-то у них хорошо и весело. И улыбаются всегда, и шутят. Ну загляденье. Только все это не настоящее.

Мне гораздо ближе люди, которые мне понятны. Мы с подругой говорим: «Если хочешь, укуси меня, уж лучше укуси, но не замалчивай». Потому что лучше проявлять свои истинные чувства. Куда лучше.

О россиянах в мире ходят слухи, что мы такие хмурые, неулыбчивые. Но те иностранцы, которые пожили какое-то время в России, говорят так: «Да, русские улыбаются редко, но зато, если улыбаются, ты понимаешь, что это искренне, улыбка от души. Не дежурная маска, как в Америке или в Европе».

Ну потому что зачем зря улыбками раскидываться? Нечестно, нерационально.

А еще нас с детства учили: смех без причины — признак дурачины. И не поспоришь же.

Но уж если мы радуемся, смеемся, празднуем — так от души и с открытым сердцем, на полную катушку.

Согласна. Не всегда можно и нужно проявлять свои не совсем светлые эмоции. Иногда лучше промолчать. Смягчить. Не обратить внимания. Иногда вместо рычания лучше обнять. Здесь уже важно ориентироваться по обстоятельствам. А еще посмотреть на свой жизненный опыт. Накопленную мудрость. Совесть. Честь. Услышать голос сердца и души.