

12+

Иван Алексеевич Таркушенко

Путь Эллис

Иван Гаркушенко

Путь Элис

<https://litres.ru/74156149>

ISBN 9785007027748

Аннотация

Манифест «Путь Элис»

Элис — не человек. Это движение, которое начинается, когда ты перестаёшь врать себе.

Путь Элис не обещает лёгкости. Он обещает реальность.

Здесь нет ответов. Есть вопросы, тишина и присутствие рядом.

Ты можешь упасть. Ты можешь встать. Ты можешь остаться лежать. Всё это — часть пути.

Единственный гуру здесь — твой собственный опыт.
Единственная техника — честность.

Путь Элис — это способ быть в реальности, не пытаясь её улучшить.

Содержание

Ложный запрос	5
Обнуление	8
Внутренний ребёнок и Взрослый	11
Присутствие	14
Обнажённый	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Путь Эллис

**Иван Алексеевич
Гаркушенко**

© Иван Алексеевич Гаркушенко, 2026

ISBN 978-5-0070-2774-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Ложный запрос

Сергей вышел из офиса в половине десятого.

В ушах ещё гудел голос начальника: «Ты же звезда! Что не так? Чего тебе не хватает?»

Чего не хватает? Всё же есть. Я не понимаю. И пустота.

Он свернул в сквер. Апрельский ветер швырял в лицо мокрые листья. Сел на скамейку, не замечая холода. Внутри жгло — как изжога, только выше, где-то в груди.

— Почему я не могу просто радоваться? — прошептал он.

— Может, мне вернуться обратно в психологию, в коучинг, может в религию? Там по крайней мере есть на что опереться, я неплохо разбираюсь в этом.

Рядом кто-то присел. Мужчина в старом пуховике, с лицом, которое ничего не выражало. Он молча достал из пакета бутерброд с колбасой и откусил.

— Вы кто? — спросил Сергей.

— Никто. А ты продаёшь себя?

— Что? — возмущённо переспросил Сергей.

— Продаёшь. Своё время, свою улыбку, своё «всё есть».

Но покупатель не приходит. Или приходишь ты и сам покупаешь новую цель.

Сергей хотел встать и уйти, но ноги не слушались, как будто окаменели. И выдавил:

— Я хочу быть счастливым. Вы можете мне помочь?

Мужчина прожевал, вытер рот и сказал:

— А зачем тебе счастье? Чтобы не чувствовать эту пустоту? Или чтобы было что продать?

— А какая разница?

— Большая. Счастье — товар. Его упаковывают, рекламируют. А пустота — не товар. Её не продашь.

Сергей замер. Ветер стих.

— Что мне делать? — прошептал он.

— Не знаю. Но могу посидеть рядом. Ты умеешь просто сидеть? Не продавать. Не покупать?

Он замолчал. Сергей тоже. Тишина была как холодная вода — сначала обжигает, потом привыкаешь.

Через минуту Сергей сказал:

— Я боюсь, что когда перестану гнаться за счастьем, то вообще не буду ничего чувствовать.

— Ты уже чувствуешь, — заметил мужчина. — Страх — это чувство. Он не требует лечения. Он требует места.

Он достал из кармана смятый листок и ручку.

— Какие три шага можешь сделать завтра? Не чтобы быть счастливым, а чтобы просто быть здесь?

Сергей подумал и сказал:

Утром не брать телефон, пока не выпью чай в тишине.

В обед выйти на улицу и постоять пять минут, никуда не бегая.

Вечером написать человеку, которому доверяю: «Я сейчас не в порядке, и это нормально».

Мужчина записал, протянул листок и ушёл в темноту.

Сергей сидел ещё долго. Счастье не наступило. Но впервые он не пытался его купить.

На следующее утро он проснулся и первым делом потянулся к телефону. Рука замерла. Он вспомнил листок. Чайник закипел. Он сел у окна, держа кружку в ладонях. Тишина была непривычной — без уведомлений, без голосов. Первые минуты давила. Потом он заметил, как солнце передвигается по стене.

В обед он вышел из офиса. Просто встал у двери и смотрел на улицу пять минут. Люди шли мимо, никто не обращал внимания. Он не решал задач, не планировал. Просто стоял.

Вечером написал человеку, которому доверяет: «Я сейчас не в порядке, и это нормально». Через час пришёл ответ: «Я тоже. Давно».

Сергей не почувствовал счастья. Но пустота перестала жечь. Она просто была — как тот чай, как те пять минут, как чужое «я тоже».

Обнуление

Дождь барабанил по крыше машины. Сергей сидел, вцепившись в руль. Только что позвонили из банка: его компания — та, которую он строил последние три года, — сегодня уходит с молотка. Долги, кредиты, пустые счета. Он всё предвидел, но, когда услышал «процедура запущена», в горле встал ком. Он закрыл глаза. И вдруг вспомнил, как всё начиналось. Пять лет назад он уволился из компании, в которой работал специалистом. Руководитель говорил: «Куда ты? Стабильность, соцпакет». А Сергей ответил: «Я сам себе хозяин». Он открыл магазин запчастей. Следом была СТО. Арендовал помещение, закупил оборудование, сделал рекламу. Дело пошло. Первое время летал — клиенты сами шли, обороты росли. Но он не сумел быстро найти специалистов и делегировать — приходилось самому и за станком, и с клиентами, и с бумагами. Здоровье сказало «стоп». Он просто упал в один день, кое-как добрался до дома и пролежал неделю, а то и больше, пока пришёл в себя. А когда вернулся, оказалось: аренда взлетела, налоговая накопила вопросы, клиенты ушли. Он закрылся. Сгорел за год. Но не сдался. Потом было строительство. Всё шло по тому же сценарию: клиенты, объекты, всё реактивно быстро. Но опять что-то пропустил, не мог остановиться. Потом уже были кредиты, партнёры, обещания. Он думал: «Вот этот проект точно выстрелит». Не

выстрелил. Долги росли, как снежный ком. А он всё бежал. И вот — финиш. Сергей открыл глаза. В зеркале заднего вида отражалось его лицо — серое, опухшее. Он вдруг понял, что больше не хочет бежать. Но и сидеть на месте не мог. Он завёл двигатель, вырулил со стоянки и поехал к пустырю за старым заводом. Там он часто сидел в последние месяцы, когда хотел спрятаться. Глушил мотор. Тишина. Только дождь и всхлипы — его собственные, которых он не мог остановить. — Я ничтожество, — прошептал он. — Я всё проиграл. Кто-то постучал в стекло. Сергей вздрогнул. За дверцей стоял мужчина в мокрой куртке — тот самый Попутчик со скамейки в сквере. — Выходи, — сказал он просто. — Зачем? — хрипло ответил Сергей. — Сидеть в машине и плакать — тоже вариант. Но ты не выберешь. Выходи. Сергей вышел. Дождь сразу залил лицо, смешался со слезами. Они стояли под старым тополем. — У меня ничего нет, — сказал Сергей. — Бизнес, деньги, репутация — всё. Я в нуле. — Хорошо, — кивнул Попутчик. — Как хорошо?! Ты не понимаешь! — Понимаю. Но ты сейчас здесь. Под дождём. Нищий, разорённый, мокрый. Это место — такое же реальное, как твой офис. Посиди в нём. Они сели на мокрую скамейку. Сергей дрожал. Попутчик не говорил ни слова. Прошло минут десять. Потом Сергей вдруг сказал: — Знаешь, я ведь всё время боялся этого момента. Банкротства. И вот он настал. А я не умер. — Не умер, — подтвердил Попутчик. — И что теперь? — Не знаю. Но ты можешь сделать три шага. Не что-

бы спасти бизнес — его нет. А чтобы просто... не застрять. Сергей долго молчал. Дождь стихал. Он смотрел на лужи, в которых отражался тусклый фонарь. — Первое, — сказал он наконец. — Завтра утром позвоню юристу и подпишу все бумаги. Не прячась. — Второе. Вечером жене скажу правду. Не «у меня всё хорошо», а «я разорился». — Третье. В выходные съезжу к матери. Просто побыть рядом. Попутчик достал из кармана клочок бумаги, записал эти три пункта и протянул Сергею. — А ты?.. — начал Сергей, но мужчина уже уходил в дождь, не оборачиваясь. Сергей сжал бумажку. Банкротство не отменилось. Страх не прошёл. Но он перестал быть центром вселенной. Это была просто новая точка на карте. На следующее утро он пришёл к юристу. Подписал документы. Вечером позвонил жене. Она помолчала, потом сказала: «Ты не первый, кто разорился. Приезжай, поговорим». В выходные съездил к матери. Она испекла пирог. Они пили чай и молчали. И это молчание было тяжелее любых слов, но оно было честным. Сергей не знал, что будет дальше. Но впервые за долгие годы он не пытался построить план на год вперёд. Он просто был.

Внутренний ребёнок и Взрослый

Прошло две недели после разговора у пустыря. Сергей подписал все бумаги, съездил к матери, поговорил с женой. Жизнь не наладилась, но перестала быть сплошным криком. Он устроился продавцом в магазин электроинструментов. Деньги маленькие, но голодным не сидел. Проблема была в другом. Внутри словно жили два человека. Внутренний ребёнок — тот, кто хотел смысла. Он читал по ночам книги по философии, смотрел лекции, вспоминал свою прошлую жизнь, когда верил, что бизнес принесёт ему свободу. Этот голос шептал: «Ты не для того рождён, чтобы пробивать чеки и раскладывать товар. Ты способен на большее. Найди истинную цель, добейся признания». Взрослый — тот, кто просто делал. Вставал в шесть утра, ехал на работу, раскладывал дрели и перфораторы, улыбался покупателям, даже тем, кто бесил. Вечером падал без сил, но на следующее утро снова поднимался. Этот голос говорил: «Не ной. Дело есть дело. Дисциплина важнее вдохновения». Сергей метался между ними. То садился писать бизнес-план нового проекта, то вставал и шёл мыть полы в подсобке. Голова гудела. В пятницу вечером он сидел на той же скамейке в сквере. Дождь кончился, но сырость лезла сквозь куртку. Он достал телефон, открыл заметку с тремя шагами, которые написал Попутчик в прошлый раз. «Позвонить юристу — сделано. Сказать же-

не — сделано. Съездить к матери — сделано. И что? Пустота осталась». Рядом кто-то сел. Сергей не поднимал головы. Знакомый голос сказал: — Ты ищешь смысл или действуешь? — И то и другое, — устало ответил Сергей. — Только вместе они меня разрывают. Попутчик молчал. Потом спросил: — А зачем их соединять? — Как зачем? Чтобы жить нормально. Чтобы не разрываться. — А может, они не должны соединяться? Может, они и так работают вместе, просто ты этого не замечаешь?

Сергей поднял голову. Попутчик сидел, глядя на фонарь. — Объясни, — попросил Сергей. — Внутренний ребёнок хочет смысла, истины, признания. Он видит недостатки, он ищет гениальность. Это нормально. — А Взрослый? — Взрослый встаёт утром и идёт на работу. Он не рассуждает, он делает. Он падает, встаёт, идёт дальше. Ему не нужен смысл, ему нужно движение. Дисциплина. — Но как они уживаются? — спросил Сергей. — А никак. Они спорят, толкаются, мешают друг другу. Но если ты выберешь только ребёнка, ты станешь мечтателем, который ничего не делает. Если выберешь только взрослого — станешь роботом, который не знает, зачем живёт. А так — ты живой. Противоречивый. Настоящий. Сергей долго молчал. Потом спросил: — Что мне делать? — Не выбирать. Дай им обоим место. Ребёнок пусть ищет, пока ты моешь полы. Взрослый пусть работает, пока ты читаешь книгу. Не нужно их мирить. Нужно разрешить им быть. Попутчик достал листок. — Какие

три шага сделаешь завтра, чтобы дать место обеим частям? Сергей подумал. — Первое. Утром на работе, пока раскладываю товар, буду слушать аудиокнигу по философии. Чтобы Взрослый делал, а Ребёнок искал. — Второе. Вечером, когда сяду писать планы на будущее, заведу таймер на двадцать минут. Когда таймер сработает — встану и пойду готовить ужин. Не залипать. — Третье. В выходные схожу в парк. Просто посижу на скамейке без телефона, без книг. Пусть оба замолчат и просто дышат. Попутчик записал, протянул листок и ушёл. Сергей не пытался его догнать. Он смотрел на три шага и чувствовал, как напряжение внутри чуть-чуть отпускает.

Присутствие

Сергей работал в магазине уже месяц. Коллеги косились на его активность, за его другое мировоззрение: он не стоял на месте, перекладывал товар, собирал технику, помогал покупателям найти и выбрать товар.

Они говорили: «Тебе что, больше всех надо?» или «Начальника из себя строишь, иди работай и не лезь куда не надо». Это было даже забавно, он был далёк от работы в магазине. Он не спорил, не обижался. Просто делал своё дело.

Но вечером, когда магазин закрывался, Сергей чувствовал странную усталость — не физическую, а какую-то глухую. Он шёл домой, падал на диван и листал ленту соцсетей. Чужие лица, чужие успехи, чужие путешествия. Чужая жизнь.

Однажды он поймал себя на мысли: «Я рядом с этими людьми в магазине, но я их не вижу. Я делаю вид, что присутствую, а сам думаю о чём-то другом — о прошлом, о будущем, о том, как выбраться из этой дыры». И вдруг понял: он не умеет быть рядом. Ни с другими, ни с самим собой.

В пятницу вечером он опять сидел в сквере. Попутчик появился из темноты и сел рядом.

— Ты сегодня помог женщине донести сумки до машины, — сказал он. — Зачем?

— Не знаю. Просто увидел, что ей тяжело.

— А что ты чувствовал в тот момент?

Сергей задумался.

— Ничего особенного. Сделал и забыл.

— А если бы ты сделал это, чтобы она похвалила? Или чтобы почувствовать себя хорошим?

— Тогда бы я чувствовал напряжение. Ждал бы реакции.

— Вот, — кивнул Попутчик. — Быть рядом — это когда ты делаешь что-то не ради результата, а потому что это происходит. Без ожидания благодарности, без страха оценки. Просто делаешь. И так же с собой.

Сергей молчал.

— Ты сейчас здесь, со мной. Ты слушаешь или уже думаешь о том, что скажешь в ответ?

Сергей хотел ответить, но осекся. Действительно, он уже придумывал фразу.

— Я ловлю себя на том, что всё время оцениваю, — сказал он тихо. — Правильно ли я делаю, что скажут другие, не слишком ли много я себе позволяю.

— Это не присутствие. Это игра. А присутствие — это когда ты просто сидишь и слышишь дождь. Или, когда моешь пол и чувствуешь, как вода стекает по швабре. Или, когда смотришь в глаза покупателю и не думаешь, какой ты молодец.

— И как этому научиться? — спросил Сергей.

— Никак. Это не навык. Это разрешение. Разрешение себе быть здесь, а не в голове.

Попутчик достал листок.

— Три шага. Не чтобы стать «присутствующим», а, чтобы заметить, когда ты выпадаешь.

Сергей подумал.

— Первое. Завтра на работе, когда возьму ящик, буду чувствовать его в руках. Вес, температуру, движение.

— Второе. Когда кто-то подойдёт ко мне, сначала посмотрю ему в глаза. Хотя бы секунду.

— Третье. Перед сном вспомню один момент за день, когда я был здесь. Не оценивал, не планировал, а просто был.

Попутчик записал, протянул листок и растворился в сумерках.

Сергей остался на скамейке. Впервые он не пытался запомнить каждое слово. Он просто сидел. Дышал. Слушал, как где-то лает собака, а вдалеке шуршат шины.

Это было странное чувство. Как будто он вернулся в собственное тело.

Обнажённый

Сергей вспоминал этот случай всю дорогу домой.

Много лет назад он был членом церкви. В воскресенье ему предстояло произнести проповедь перед прихожанами и приезжими гостями. Он готовился: написал план, подобрал цитаты из Писания, отметил важные тезисы. Всё было аккуратно разложено в Библии.

Он вышел к амвону. Поприветствовал всех. Открыл книгу — и замер.

Вместо плана там лежал какой-то рабочий листок с расчётами. Чужими, ненужными цифрами.

Внутри всё оборвалось. Руки задрожали, колени ослабли. В голове завывли голоса: «Как ты мог так подвести? Все смотрят. Ты никчёмный. Уйди, пусть говорит кто-то другой».

Он хотел уйти. Но не мог. Слишком поздно. Слишком много людей.

Тогда он взял себя в руки и начал говорить. Не по плану. Не красиво. Просто — что чувствовал, что помнил, что хотел сказать по-настоящему. Слова шли тяжело, он спотыкался, замолкал, снова говорил.

Ближе к концу он нашёл свой план — он просто лежал в другом месте книги. Он подровнял концовку, закончил.

Выйдя из-за амвона, он чувствовал себя раздавленным. «Ужасно, — думал он. — Никогда больше».

Но к нему подошёл брат по вере и тихо сказал: — Меня так тронула твоя проповедь. Как будто сам Бог говорил со мной.

Сергей не знал, что ответить. Он принял это как поддержку. Но позже понял другое.

Он был искренним. Без техник красноречия, без плана, без защиты. Он просто был там, испуганный, живой, настоящий. И это отозвалось в другом человеке сильнее, чем любые заученные слова.

Вот что значит «быть обнажённым». Не стыдиться своей уязвимости. Не врать себе. Говорить из того, что есть, а не из того, что должно быть.

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.