

18+

Светлана Александровна
Мошнова

ДОРОГИ
МИРА И ТРОПЫ ДУШИ

Книга II: Путешествие
к внутреннему стержню

Светлана Мошнова

Дороги мира и тропы души.

Книга II: Путешествие

к внутреннему стержню

<https://litres.ru/74252934>

ISBN 9785007053969

Аннотация

Эта серия книг, объединенных общим методом, — это путеводитель по внутреннему миру человека. От диагностики души до интеграции опыта — автор соединяет глубину психологического знания с философией странствий, превращая путешествия в инструмент личной трансформации.

Вторая книга — это развитие метода. Вы научитесь выстраивать внутренние опоры, работать с памятью тела, принимать ритмы спадов и извержений, действовать в условиях неопределённости и балансировать между одиночеством и сообществом.

Содержание

Вызов ветра	5
Ландшафт одиночества (Базальт, Вода, Ветер)	33
Геология базальтовых колонн	33
Прибытие на южное побережье. Первый контакт с базальтовыми колоннами	40
Метафора шестиугольника: поиск своих опор	47
Практика «Шесть колонн»	56
Экскурс в геологию психики: давление и время	65
Практика «Колонна-эпицентр»	73
Разрушение и восстановление: когда колонны трескаются	82
Диалог с базальтовыми колоннами	90
Шестиугольник как идеальная форма распределения нагрузок	99
Практика «Инвентаризация трещин»	107
Итог: колонны как карта устойчивости	122
Конец ознакомительного фрагмента.	126

Дороги мира и тропы души

Книга II: Путешествие к внутреннему стержню

**Светлана Александровна
Мошнова**

Редактор Ольга Сергеевна Соловьева

© Светлана Александровна Мошнова, 2026

ISBN 978-5-0070-5396-9 (т. 2)

ISBN 978-5-0070-5397-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вызов ветра

Я проснулась от звука собственного дыхания — слишком ровного, слишком спокойного, не оставляющего инея на утреннем стекле, будто даже мороз не хотел иметь со мной ничего общего. Будильник ещё не прозвенел, а я уже чувствовала ту особенную, экзистенциальную усталость, когда встаёшь с постели более пустой, чем ложились, словно за ночь кто-то вычерпал из тебя всё, что составляло твою личность. Это было не физическое истощение — мышцы в порядке, сон достаточен, анализы в норме, — но каждая клетка тела знала то, чего не знали приборы. Что-то сломалось там, где не бывает переломов: в самом механизме желания, в способности хотеть, стремиться, радоваться. Я открывала глаза, и первым чувством дня была не надежда, а тупая, вязкая тяжесть — будто кто-то положил мне на грудь мешок с мокрым песком.

Это было истощение не тела, а смыслов. Привычные радости — утренний кофе, любимая музыка, разговор с подругой — перестали отзываться теплом в груди, превратившись в механические ритуалы. Я делала их на автомате, как робот, запрограммированный на имитацию жизни. Будущее, которое когда-то манило своими развилками и обещаниями, виделось теперь не как пространство возможностей, а как бес-

конечная серая равнина, простирающаяся до самого горизонта без единой трещины, без намёка на перепад высот. Я брела по этой равнине, и каждый шаг требовал усилий, каких не требовал ещё год назад. Горизонт не приближался, сколько бы я ни шла.

Информационный шум последних лет — бесконечная лента новостей, уведомления в мессенджерах, чужие успехи в социальных сетях, требования, просьбы, дедлайны — превратился из фона в тяжёлую корку. Эта корка, серая и липкая, как старая замёрзшая грязь, сковала способность чему-либо удивляться. Я перестала замечать разницу между вторником и субботой, между зимой и весной, между голосом любимого человека и голосом диктора в новостях. Всё слилось в один монотонный поток, где не было ни пиков, ни впадин, ни поворотов. Я текла по этому потоку, как сухой лист по сточной канаве — без сопротивления, без направления, без памяти о том, куда и зачем я вообще двигалась.

Любимое дело, которое когда-то было главным источником энергии и гордости, перестало отзываться теплом. Я делала его на автомате, с той же пустотой в груди, с какой чистила зубы или мыла посуду. Это пугало больше всего: если уж это не греет — что тогда? Профессиональные успехи, которые раньше заставляли сердце биться чаще, теперь вызвали лишь тупое недоумение: «И это всё?». Творчество,

прежде бывшее воздухом, превратилось в ещё одну обязанность, ещё один пункт в бесконечном списке дел. Я смотрела на свои старые работы и не узнавала женщину, которая их создавала, — она была другой, живой, а я была лишь её бледной тенью.

Встречи с близкими, которых я ждала и любила, превратились в актёрскую работу. Я улыбалась, кивала, интересовалась их новостями, задавала правильные вопросы в правильных местах, но внутри оставалась холодная, безмолвная пустота. Я слышала свой смех и не верила, что это смеюсь я, — он звучал фальшиво, как реплика плохой актрисы в дешёвом сериале. После таких встреч я чувствовала не тепло, а опустошение, будто кто-то подключил к моей душе насос и выкачал остатки энергии. И самое страшное: я начала избегать этих встреч, придумывать отговорки, ссылаться на усталость, которой на самом деле было больше, чем я показывала.

Тишина собственной квартиры, которую я прежде так ценила как пространство отдыха и восстановления, перестала быть убежищем. Она стала клеткой — аккуратной, чистой, дорогой клеткой с хорошим ремонтом и удобной мебелью, но клеткой. Мои мысли, как испуганные звери, бесцельно метались из угла в угол, не находя выхода, не видя просвета. Я научилась не замечать этого метания — просто загру-

жала себя работой, сериалами, бесконечными списками дел, подкастами, которые говорили за меня, думали за меня, чувствовали за меня. Лишь бы не оставаться наедине с вопросом, который всё громче стучался изнутри, требуя ответа, которого у меня не было.

Я не знала точного названия этого состояния, но чувствовала его каждой клеткой, каждой выдохнутой молекулой воздуха, каждым утром, когда веки открывались с усилием, будто их тянули вниз свинцовые гири. Что-то во мне замерзало — медленно, слой за слоем, как озеро, которое сковывает льдом сначала у берегов, а потом и до самого дна. Вместе с этим замерзанием исчезал вкус жизни, её цвет, её объём, её запах. Мир становился плоским, чёрно-белым, беззвучным — и я была в этом мире, но не принадлежала ему.

Вопрос, который невозможно было задать вслух, звучал во мне с утра до вечера, как заевшая пластинка: «Что со мной происходит?». Я боялась произносить его, потому что вслух он становился реальным, обретал плоть и вес, а я не была готова иметь с ним дело. Я отгоняла его, затыкала подушкой, заливала работой и сериалами, но он возвращался — всегда в самый неподходящий момент, всегда без стука, всегда с требованием немедленного ответа. И я молчала, потому что ответа не было. Была только пустота, только лёд, только тишина, в которой тонуло всё, что когда-то составля-

ло меня.

Диагноз пришёл оттуда, откуда я меньше всего ждала помощи, — из случайного подкаста, который включился автоматически, когда закончилась моя привычная музыка, а руки были заняты и не могли переключить. Голос из наушников — спокойный, мужской, без намёка на сенсационность — задал простой, почти детский вопрос: «Чего ты хочешь на самом деле?». Я замерла с губкой в руке над грязной тарелкой и вдруг поняла, что не могу ответить. Не потому, что ответ был сложным или стыдным, а потому, что его не было вообще — ни сложного, ни простого, ни стыдного, ни гордого. Там, где ещё год назад били фонтаны желаний, планов, надежд, мечтаний, зияла ровная, гладкая, абсолютная пустота.

Я открыла рот, чтобы сказать хоть что-то, чтобы обмануть голос из наушников, чтобы сделать вид, что всё в порядке, но слова не пришли. Я перебирала в голове возможные ответы — «хочу отдохнуть», «хочу сменить работу», «хочу новую квартиру», «хочу в путешествие» — и каждый из них разбивался о внутреннюю пустоту, как сухой лист о бетонную стену. Эти «хочу» были не моими — они были взяты напрокат у подруг, у блогеров, у рекламных роликов, у социальных сетей, где все знают, чего хотят, и только я одна стою с губкой в руке и молчу. Я поняла, что уже давно не спрашивала себя об этом — не потому, что ответ был очевиден, а потому, что

боялась обнаружить его отсутствие.

Это было не «не знаю» в привычном смысле — не растерянность перед выбором, не сомнение между двумя одинаково привлекательными вариантами. Это было не «многого хочу» — когда желаний так много, что они толкаются локтями и мешают друг другу пробиться наружу. Это была абсолютная, ледяная пустота, похожая на зимнее небо без единой звезды, на белый лист бумаги, на который так и не легла первая строка. Я замерла в этой пустоте, и единственным живым чувством, которое у меня оставалось, был страх — не перед будущим, а перед тем, что будущего, в сущности, больше нет. Есть только бесконечная череда дней, похожих друг на друга, как вагоны одного и того же поезда, идущего в никуда.

Виктор Франкл, австрийский психиатр, прошедший через ужасы нацистских лагерей и создавший на этом опыте теорию логотерапии, утверждал, что главная движущая сила человека — не удовольствие, как считал Фрейд, и не власть, как полагал Адлер, а стремление к смыслу¹. Франкл наблюдал, как в нечеловеческих условиях концентрационных лагерей выживали не те, кто был физически сильнее, а те, кто

¹ Франкл В. Человек в поисках смысла: сборник / пер. с англ. и нем. Д. А. Леонтьева, В. А. Петрицкого, Л. В. Трубицыной. — Москва: Прогресс, 1990. — 368 с.

сохранил «зачем» — ради чего жить, ради кого, ради какой цели. Без этого «зачем», писал он, человек ломается — не сразу, не вдруг, а постепенно, день за днём, теряя способность радоваться, удивляться, желать. Я сидела на кухне с грязной тарелкой в руках и чувствовала себя так, будто у меня украли моё «зачем», а я даже не заметила кражи.

Франкл учил, что смысл нельзя получить в готовом виде — его нельзя вычитать в книге, услышать в подкасте, получить в подарок от психотерапевта. Смысл рождается только в ответе на вызов ситуации — в том, как человек относится к тому, что с ним происходит, какой выбор делает, какую позицию занимает. Никто не может подсказать тебе этот ответ вместо тебя, подчеркивал он, потому что каждая ситуация уникальна, как отпечаток пальца, и требует уникального ответа. Именно эта мысль — «никто не подскажет» — ударила меня сильнее всего. Я вдруг осознала, что всю последнюю жизнь я только и делала, что ждала подсказок: как жить, что выбирать, куда двигаться, чего хотеть. А теперь подсказки кончились, и я стояла перед пустотой без карты, без компаса, без провожатого.

Моя ситуация не была трагедией в бытовом смысле этого слова — никто не умер, я не разорилась, не заболела неизлечимой болезнью. По всем внешним показателям у меня было всё, что принято считать «нормальной жизнью»: рабо-

та, дом, друзья, хобби, планы, перспективы. Но именно это «всё» превратилось в клетку — не потому, что было плохим, а потому, что перестало быть моим. Ирвин Ялом, систематизировавший идеи экзистенциализма для психотерапии, писал, что кризис потери себя часто маскируется под благополучие — человеку не на что пожаловаться, не на что указать, как на источник боли, и от этого боль становится только острее и непонятнее². Я была именно в таком положении: ничего не болело, но я умирала — медленно, незаметно, на глазах у любящих людей, которые не видели ничего, потому что не знали, куда смотреть.

Мне нужен был вызов, который нельзя отменить кнопкой «не беспокоить» или отложить на завтра. Вызов, от которого нельзя откупиться деньгами, комфортом или привычной рутиной, где каждый день похож на предыдущий, как две капли воды из одного крана. Мне нужен был ландшафт, который не станет меня утешать или развлекать, не предложит «всё включено» и анимацию у бассейна, где аниматоры будут изображать радость за тех, кто её лишился. Мне нужен был ландшафт, который честно отразит моё внутреннее состояние — его холод, его пустоту, его враждебность к любой фальши, его абсолютное, ледяное равнодушие к моим страданиям. И который поможет переплавить эту пустоту во что-

² Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / пер. с англ. Т. С. Драбкиной. — Москва: Класс, 1999. — 576 с.

то новое, как ледник переплавляет миллионы тонн замёрзшей воды в реки, питающие жизнь.

Я не знала, где искать такой ландшафт, но чувствовала, что он существует — где-то там, за пределами моего уютного, безопасного, предсказуемого мира, где всё причёсано, подстрижено, упаковано в пластик и подписано. Мне нужно было место, где нет мягких ковров и приглушённого света, где воздух не пахнет кондиционером и кофе из вендинговой машины. Место, где человек остаётся один на один с тем, что больше его, и в этом одиночестве вынужден заново отвечать на вопросы, на которые, казалось, ответы были найдены давно. Я начала искать такое место на карте мира — и нашла его там, где зелень почти отсутствует, где дороги обрываются посреди лавовых полей, а единственным постоянным звуком становится вой ветра. Я нашла Исландию.

Я выбираю Исландию. Не как туристическое направление, где главная ценность — предсказуемый сервис и защита от внешнего мира с её подогретыми бассейнами и стеклянными отелями, где за пластиковым окном бушует стихия, но ты в безопасности, как эмбрион в амниотической жидкости. Не как место для «потрясающих фото» в социальные сети, где каждый кадр отретуширован фильтрами, а каждый водопад снабжён хэштегом, превращающим чудо природы в рекламный баннер. Я выбираю Исландию не как точку на карте, ко-

торию можно вычеркнуть и забыть, а как пространство, где мне предстоит встретиться с тем, от чего я бежала годами. Это выбор не отпуска, а миссии. Не отдыха, а работы.

Там холодно — не той приятной прохладцей, от которой хочется укутаться в плед с чашкой глинтвейна и смотреть на снежинки за окном, а той злой, пробирающей до костей стужей, когда кажется, что сам воздух превращается в ледяные иглы и впивается в лицо. Там дорого — настолько, что каждая чашка кофе, каждый литр бензина на заправке, каждый ночлег в палатке или хижине напоминают: комфорт не входит в программу этого путешествия, и за каждый градус тепла придётся платить отдельно. Там некомфортно по всем меркам обычного отпуска, где человек платит деньги за право ничего не делать и ни о чём не думать, где главная ценность — это отсутствие дискомфорта, гладкая поверхность бытия без трещин и шероховатостей. В Исландии дискомфорт — это не баг, а фича, не сбой системы, а её основное содержание, её главное предложение, её единственная гарантия. И именно эта честная, неподдельная, не сглаженная сервисом трудность и была мне нужна.

Я выбираю Исландию как психогеографическую операцию — сознательное, методичное, почти хирургическое помещение себя в среду, где внешний ландшафт резонирует с внутренним хаосом, а не создаёт иллюзию, будто проблемы

растворяются в тепле и ласке, будто достаточно сменить картинку за окном, чтобы изменить то, что внутри. Это не бегство — в Исландии не спрячешься, там некуда бежать, кроме как в себя. Это не поиск приключений — приключения здесь начинаются с того, что ты остаёшься наедине с ветром, который не спрашивает твоего имени. Это диагностическая процедура, где ландшафт выступает в роли рентгеновского аппарата, просвечивающего душу насквозь.

Здесь, на стыке ледяных щитов и дымящихся вулканов, встречаются те самые силы, которые раздирали меня изнутри, — те, о которых я боялась говорить даже самой себе, те, которые я закартографировала в первой книге как вулканы и ледники моей души. Тысячелетние ледники, неумолимо сползающие к морю и царапающие скалы своим тяжёлым брюхом, — это то, что копилось во мне десятилетиями, что я не решалась тронуть, боясь обвала. Гейзеры, выбрасывающие столбы кипятка в ледяное небо без предупреждения, — это то, что прорывается сквозь корку контроля в моменты, когда я думала, что всё под контролем. И вся эта земля, чёрная, растрескавшаяся, дышащая паром, — это карта территории, на которую я наконец решилась ступить.

Замороженная боль прошлого — те самые травмы, которые я заморозила много лет назад, чтобы не чувствовать, чтобы не плакать, чтобы не развалиться на части, — здесь, в

этом краю вечной мерзлоты, она наконец находит своё зеркало. Я смотрела на ледники и видела свои старые раны, бережно законсервированные холодом, сохранившиеся в первозданном виде, нетронутые временем, потому что время над льдом не властно. И кипящая, не находящая выхода энергия настоящего — гнев, страсть, творческое беспокойство, всё то, что я годами подавляла, чтобы быть «удобной», «правильной», «нормальной», — здесь она видит своё отражение в гейзерах, выбрасывающих столбы кипятка в ледяное небо. Лёд и огонь, которые никогда не встречаются в обычной жизни, здесь сосуществуют в трёх часах езды друг от друга — как сосуществовали во мне всё это время, не смешиваясь, не примиряясь, раздирая душу на части.

Карл Густав Юнг, основатель аналитической психологии, посвятивший жизнь исследованию глубин бессознательного, утверждал, что встреча с собственной Тенью — с теми отвергнутыми частями себя, которые мы не хотим признавать, — требует особого пространства³. В обычной жизни, писал Юнг, бессознательное проецируется на внешний мир — мы видим свои страхи, желания и конфликты в других людях, в событиях, в обстоятельствах, и это позволяет нам не замечать их внутри себя. Механизм проекции, по Юнгу, — это защита, спасательный круг, который не даёт нам утонуть в

³ Юнг К. Г. Архетип и символ / пер. с нем. А. М. Руткевича. — Москва: Ренессанс, 1991. — 304 с.

собственной сложности, но он же и тюрьма, потому что пока мы проецируем, мы не видим себя настоящими. Чтобы снять проекции, нужно оказаться в среде, где не на кого и не на что их наложить.

В городе, среди привычных улиц и знакомых лиц, бессознательное маскируется под обыденность, вплетается в повседневные сценарии так искусно, что не отличишь его от реальности. Ты думаешь, что ненавидишь шумного соседа, а на самом деле ненавидишь свою неспособность устанавливать границы. Ты думаешь, что завидуешь успешной подруге, а на самом деле тоскуешь по своей собственной, давно заброшенной мечте. Ты думаешь, что раздражена погодой, а на самом деле злишься на себя за то, что не можешь ничего изменить в своей жизни. В привычной среде проекции работают безотказно, как исправный двигатель — ты даже не замечаешь его шума, пока он не заглохнет.

В Исландии, где нет ни привычных ориентиров, ни культурного кода, прочитанного с детства, не на кого и не на что проецировать. Здесь нет знакомых лиц, чтобы увидеть в них своих внутренних демонов. Здесь нет привычных сценариев, чтобы разыграть старые травмы. Ветер сдувает все маски, все социальные роли, все «правильные» реакции, которые ты так долго тренировала. Ледяная вода затекает в ботинки — и ты не можешь притворяться, что тебе не холод-

но. Дорога обрывается посреди лавового поля — и некуда жаловаться, некому звонить, не у кого спросить, как дальше. Ты остаёшься один на один с собой — с тем, что внутри, без фильтров, без ретуши, без права на враньё.

Здесь ты видишь не то, что ожидаешь увидеть, а то, что действительно есть внутри. Исландия не обещает тебе красивых видов, если ты не готов увидеть их в чёрно-белой гамме вулканического пепла и седой океанской пены, лишённых той цветовой насыщенности, к которой приучили глянцевого журналы. Она не дарит тебе покоя, если ты не научился слышать тишину, в которой слышен стук собственного сердца, обычно заглушаемый городским шумом и бесконечными уведомлениями. Она не утешает, не подбадривает, не говорит «всё будет хорошо» — потому что во всей Исландии нет ни одного дерева, которое могло бы прошептать эту ложь. Она просто есть — огромная, древняя, равнодушная и, в этом равнодушии, невероятно честная. И эта честность, как скальпель, вскрывает то, что я так долго прятала под слоями комфорта, отговорок и социальных масок.

Михаил Михайлович Бахтин, русский философ и культуролог, разрабатывая теорию хронотопа, совершил переворот в понимании того, как пространство и время связаны с судьбой человека⁴. Хронотоп, в его определении, — это нераз-

⁴ Бахтин М. М. Формы времени и хронотопа в романе // Бахтин М. М. Вопросы

рывная связь пространственно-временных отношений в художественном произведении, но Бахтин шёл дальше чистой литературоведческой теории. Он показал, что дорога, порог, площадь, провинциальный городок — это не просто декорации, не фон для действия, а активные силы, формирующие сюжет и характер героя, провоцирующие события и встречи. Другими словами, место не ждёт, пока в него войдут, — место само создаёт того, кто в него входит.

Бахтин настаивал: пространство не пассивно, оно активно формирует того, кто в него попадает, задавая ритм, тональность, даже словарь возможных реакций и поступков. Оказавшись на пороге, герой неизбежно встаёт перед выбором, которого у него не было в гостинной. Вступив на дорогу, он обречён на встречи и расставания, на движение и усталость, на неожиданные повороты сюжета. Это означает, что мы не просто выбираем место для путешествия — мы выбираем сценарий, в котором согласны жить ближайшие дни, недели, а может быть, и годы. Мы выбираем не пейзаж за окном, а того человека, которым нам предстоит стать.

Исландия в этой системе координат — не декорация, не живописный задник для фотографий, не открытка, которую можно пролистать и забыть. Исландия — активный участник моего путешествия, строгий, молчаливый режиссёр, кото-

рый не даёт реплик, не подсказывает текст, не кричит «стоп! снято!», а просто создаёт условия, в которых я вынуждена действовать, выбирать, меняться. Она не спрашивает, готова ли я к испытанию, — она просто его предъявляет. Она не интересуется моими планами, ожиданиями и страхами — ей всё равно. И именно это равнодушие, эта абсолютная, почти буддийская отстранённость делают её идеальным проводником к себе настоящей.

Полярный день ломает привычные циклы сна и бодрствования, стирая границу между днём и ночью, между временем активности и временем отдыха. Солнце висит над горизонтом в два часа ночи, и ты лежишь в палатке с открытыми глазами, слушая, как ветер играет с клапанами, а организм требует темноты, которую не может получить. Ты устаёшь, но не можешь уснуть, потому что твои внутренние часы сломаны, стрелки сошли с осей, а циферблат покрылся трещинами. Ты начинаешь понимать, что сон — это не просто физиологическая потребность, а ещё и психологическая защита, способ отключиться от реальности, когда она становится слишком тяжёлой. В Исландии эта защита перестаёт работать.

Ветер здесь меняет направление каждые пятнадцать минут, а иногда и чаще — он дует то в лицо, то в спину, то сбоку, и ты никогда не знаешь, откуда ждать следующего уда-

ра. Ты смотришь на карту, сверяешься с прогнозом, строишь маршрут на основе вчерашних данных — а сегодня ветер уже другой, и твой план превращается в бесполезный клочок бумаги, который можно разве что использовать как растопку для горелки. Ты учишься не привязываться к планам, потому что планы здесь — только способ разочароваться. Ты учишься быть здесь и сейчас, потому что «здесь и сейчас» — единственная реальность, которая не врёт.

Дороги в Исландии обрываются посреди лавовых полей без всякого предупреждения, без знака «кирпич», без шлагбаума, без объяснения причин. Просто асфальт кончается, и дальше начинается чёрная, растрескавшаяся пустыня, где нет ни указателей, ни ограждений, ни даже следов тех, кто пытался ехать дальше и не вернулся. Ты стоишь на этом краю, и у тебя есть выбор: развернуться и поехать обратно, признав, что твой путь закончился там, где ты не планировал, или выйти из машины и пойти пешком в неизвестность, без гарантии, что в конце тебя ждёт что-то, кроме ещё одной такой же пустыни. Этот выбор — метафора всего моего путешествия внутри себя.

Контроль — великая иллюзия современного человека, которую мы поддерживаем колоссальным усилием воли, не замечая, как эта борьба истощает нас. Мы верим, что можем запланировать жизнь, предусмотреть риски, застраховать-

ся от несчастных случаев, выбрать правильную стратегию и никогда не ошибиться. Но Исландия эту иллюзию разрушает методично и безжалостно, с хирургической точностью вскрывая каждый слой самообмана. Ты не можешь контролировать погоду — она делает что хочет. Ты не можешь контролировать дорогу — она кончается там, где ты не ждал. Ты не можешь контролировать своё тело — оно устаёт, мёрзнет, болит, отказывается подчиняться.

Исландия эту иллюзию разрушает методично и безжалостно, день за днём, час за часом, каждой трещиной в асфальте, каждым порывом ветра, срывающим дверцу машины, каждым ледником, который движется туда, куда ему захочется, а не туда, куда нарисовано на карте. И в этом разрушении контроля, в этом признании собственного бессилия перед лицом природы рождается странное, незнакомое чувство — не паника, не отчаяние, а что-то вроде облегчения. Я перестаю бороться. Я перестаю планировать. Я перестаю контролировать. Я просто дышу, иду, смотрю, слушаю. И в этой капитуляции перед реальностью обретаю то, чего не могла купить ни за какие деньги. Тишину внутри себя.

Дэниел Сигел, американский психиатр и нейробиолог, основатель межличностной нейробиологии, ввёл понятие «майндсайт» — способности видеть работу собственного разума, фокусировать внимание на внутреннем мире, наблю-

дать за своими мыслями, чувствами и телесными ощущениями без немедленного реагирования и оценивания⁵. Это седьмое чувство, по Сигелу, дополняющее пять внешних и шестое — интероцептивное, чувство внутреннего состояния тела, — и оно позволяет нам не просто переживать опыт, а наблюдать за самим процессом переживания. Майндсайт — это та самая наблюдательная позиция, которая превращает хаос эмоций в карту, а панику — в исследование. Без майндсайта человек тонет в своих чувствах, отождествляется с ними, становится своим гневом, своим страхом, своей тоской.

В обычной жизни, в уютной безопасности знакомого пространства, я тренировала майндсайт в тишине собственного кабинета, на мягком диване, с чашкой травяного чая в руке и с включённым светильником с тёплым, успокаивающим светом. Я закрывала глаза, дышала, наблюдала за возникающими мыслями — и мне казалось, что я вполне преуспела в этом искусстве, что я научилась не отождествляться с эмоциями, а смотреть на них со стороны, как на облака, проплывающие по небу. Я могла заметить зарождающееся раздражение, назвать его, проследить его корни, подышать в него — и он растворялся, не успев превратиться в скандал. Я чувствовала себя опытным пилотом, способным удерживать штурвал даже в самой сильной турбулентности — но турбу-

⁵ Сигел Д. Майндсайт. Новая наука о личной трансформации / пер. с англ. А. М. Боковой. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2015. — 352 с.

лентность эта была учебной, смоделированной, безопасной.

В Исландии мне предстояло проверить этот навык на прочность — там, где нет ни кабинета, ни дивана, ни чая, ни успокаивающего света, ни возможности сказать «стоп, я выхожу». Нет кнопки «пауза», нет комнаты, куда можно уйти и переждать, нет плеча, на которое можно опереться. Только я, ветер, лёд, камни и моё дыхание, которое то и дело сбивается, потому что тело требует кислорода, а лёгкие не успевают. Только моя психика, лишённая привычных костылей и подпорок, предоставленная самой себе в условиях, где цена ошибки — не испорченное настроение, а реальный дискомфорт, а иногда и реальная опасность.

Смогу ли я наблюдать за своей паникой, когда палатка трещит по швам от ветра, а ткань бьёт по лицу, не давая уснуть, не давая даже просто лежать с закрытыми глазами? Смогу ли я, как учил Сигел, занять позицию свидетеля, сказать себе: «Ага, это паника, вот она, в груди — ком, в горле — спазм, дыхание — поверхностное, это просто реакция моего древнего мозга на угрозу, которой на самом деле нет»? В теории это звучит логично и красиво, как страница из учебника по когнитивно-поведенческой терапии, — но теория и практика расходятся там, где рвутся палатки.

Удержу ли я позицию свидетеля, стоя на краю ледника,

под которым — синяя, пугающая, уходящая в бесконечность глубина, где лёд переливается оттенками от бирюзового до почти чёрного, потому что солнечный свет не проникает так далеко? Смогу ли я не слиться с ужасом, не стать этим ужасом, не побежать прочь, ломая ноги о камни, а остаться на месте, дышать, смотреть, замечать — и записывать? Или моя психика, как перегруженный компьютер, зависнет и выключится, оставив меня в режиме голого выживания, где нет места ни рефлексии, ни наблюдению, ни майндсайту?

Смогу ли я, как учил Виктор Франкл, найти смысл не в комфорте и не в удовольствии, а в самом акте преодоления, в том, что я продолжаю идти, дышать, смотреть, записывать, даже когда всё внутри кричит «остановись, выйди вон, сдайся»? Франкл утверждал, что последняя свобода человека — это свобода выбрать своё отношение к любой ситуации, и именно в этом выборе рождается смысл, которого никто не может отнять. Но можно ли выбрать отношение, когда ты промок, замёрз, не спал двое суток, а впереди ещё два дня такой же дороги? Можно ли найти смысл в мокрых носках и вое ветра?

Исландия становится лабораторией, где я — и исследователь, и подопытный кролик, и лаборант, и тот, кто в конце эксперимента пишет отчёт дрожащей от холода рукой. Каждый шаг здесь — это эксперимент по проверке гипотезы «я

справлюсь». Каждый час — это сбор данных о том, как работает моя психика в условиях, которые не придумаешь в самой смелой фантазии. Каждый вечер — это анализ полученных результатов и корректировка плана на завтра. Я здесь не для того, чтобы доказать себе, какая я сильная и выносливая. Я здесь для того, чтобы честно зафиксировать: вот моя паника, вот моя усталость, вот мой страх, вот моё упрямство — и вот что с ними происходит, когда рядом нет спасательного круга.

Эта книга — не отчёт о поездке и не путеводитель по достопримечательностям, где каждая страница украшена фотографией водопада и советом «обязательно попробуйте местное пиво». Это дневник полевых испытаний, где подопытный кролик — я сама, а лаборатория — вся Исландия, от ледников южного побережья до геотермальных источников севера, от чёрных пляжей, где песок скрипит на зубах, до высокогорных пустынь, где нет ни растений, ни животных, ни людей — только ветер и камни. Это честный разговор о том, как выглядит работа над собой, когда нет тёплого кабинета, поддерживающего терапевта и возможности в любой момент нажать «выход». Я не знаю, выдержу ли я эти испытания. Но я знаю, что попытка их выдержать — единственное, что остаётся, когда все другие пути закончились тупиком.

Я не обещаю лёгких ответов — в Исландии их не найти, здесь вообще ничего не найти, если ты не готов искать все­рёз, не прячась за готовые рецепты из глянце­вых журналов и блогов «успешных людей». Я не скажу вам, что достаточно просто поехать, и всё наладится, что достаточно увидеть водопад, и душа растает, как лёд под весенним солнцем. В Исландии лёд не тает — он движется, он трескается, он уходит в море огромными глыбами, и этот процесс нельзя ускорить и нельзя остановить, как нельзя ускорить или остано­вить внутреннюю трансформацию. Я не предлагаю вам гото­вую карту с проложенным маршрутом и отмеченными точ­ками, где «гарантирован инсайт». Единственное, что я могу обещать, — это честность. Честность, которая дороже лю­бых гарантий.

Я обещаю вопросы — острые, как обломки базальта, ко­торыми усеяны исландские пустоши, где каждый шаг требует внимания, потому что неосторожное движение может закон­читься разбитой коленкой или порванной мембранной курт­кой. Эти вопросы будут резать, цеплять, застревать под ко­жей, напоминать о себе в самый неподходящий момент — когда вы чистите зубы, стоите в пробке, засыпаете под уба­юкивающий голос диктора в новостях. Они будут холодны­ми, как вода в ледниковой лагуне Йёкюльсаурлоун, где пла­вают айсберги, отколовшиеся от языка ледника, — такими холодными, что кажется, будто сама мысль обжигает горло.

Но в этой холодности, в этой остроте, в этом дискомфорте и скрыта та самая живая ткань настоящего переживания, которую я так долго не могла найти.

Я обещаю честность — иногда жестокую, потому что честность, которая не рискует задеть, — это не честность, а вежливость, фальшивая улыбка на лице, которое хочет плакать. Я не буду притворяться, что каждый день пути был наполнен восторгом и благоговением, что я не уставала, не мёрзла, не хотела домой, не проклинала себя за то, что вообще ввязалась в эту авантюру. Я расскажу и о том, как ледяная вода затекала в ботинки и я ненавидела весь мир, и о том, как ветер срывал дверцу машины и я была готова разрыдаться от бессилия, и о том, как в палатке было холодно, как в морозильной камере, и я не могла уснуть, слушая, как стучат зубы. Но эта жестокость никогда не будет жестокостью ради жестокости, самолюбованием страданием, эстетизацией боли — я слишком уважаю и себя, и читателя, чтобы превращать свои трудности в дешёвый спектакль.

Только ради той правды, без которой невозможно движение вперёд, — правды о том, как на самом деле выглядит путь к себе, когда с него снимают всю ретушь и все фильтры. Правда эта некрасива, неудобна, не фотогенична — на ней нет фильтра «Вальден», её не выложишь в соц. сети с хэштегом духовный рост, потому что духовный рост на этом сним-

ке будет выглядеть как опухшее от недосыпа лицо, грязные волосы и мокрые штаны. Но именно эта некрасивая, неудобная, неотретушированная правда и есть единственное, что чего-то стоит. Всё остальное — реклама, фантик, красивая обёртка, под которой пустота. Правда о том, как палатка трещит по швам, а ты лежишь и думаешь: «Зачем я сюда приехала?». И находишь ответ не в красивых словах, а в самой этой трещине.

К концу этого путешествия ни я, ни вы не будем теми, кто его начинал, — это даже не обещание, а просто констатация факта, как констатация того, что ледник движется, даже если мы этого не замечаем. Вы не сможете читать эту книгу и остаться прежним, потому что текст, который вы держите в руках, — это не просто информация, это приглашение к трансформации, и приглашение это имеет свойство срабатывать даже против воли читателя. Что-то сдвинется, треснет, рассыплется, перестроится — не сразу, не вдруг, не по щелчку пальцев, а постепенно, как тают исландские ледники, — и вы не сможете это остановить, даже если очень захотите. И в какой-то момент, посреди обычного рабочего дня, вы вдруг поймаете себя на мысли, что смотрите на привычные вещи иначе, что воздух вокруг стал чище, а звуки — отчётливее.

Это не угроза и не обещание — это констатация свойства любого подлинного пути, любого настоящего путешествия,

будь то поездка в Исландию или просто честный разговор с самим собой на кухне после тяжёлого дня. Подлинный путь всегда меняет того, кто по нему идёт, — это его главное свойство, его единственная гарантия, которую можно проверить только одним способом: сделать первый шаг. Не знать, куда он приведёт, не иметь карты, не иметь гарантий, не иметь права на ошибку — и всё равно идти. Потому что стоять на месте уже хуже, чем идти в никуда. Потому что топтание на месте — это медленная смерть, а движение, даже самое бессмысленное на первый взгляд, — это жизнь. Потому что ветер в Исландии дует всегда, и единственный способ не замёрзнуть — идти ему навстречу.

Прежде чем шагнуть под этот ветер, который срывает маски и сдувает всю шелуху наносных желаний и чужих ожиданий, остановитесь. Не листайте дальше, не откладывайте книгу в сторону с мыслью «прочитаю потом, когда будет настроение», потому что «потом» — это ловушка, в которую мы попадаем каждый день, откладывая жизнь на завтра, а завтра не наступает никогда. Остановитесь прямо сейчас, в эту минуту, в этом месте, где бы вы ни находились — в переполненном метро, в тишине собственной спальни, в очереди в супермаркете под монотонный звук кассового аппарата. Вы дочитали до этого места не случайно — что-то привело вас сюда, что-то шевельнулось в груди, когда вы увидели название этой книги, что-то отозвалось на слово «тишина» или на

слово «лёд». Найдите в себе смелость не игнорировать этот отклик.

Спросите себя честно, без привычной скидки на усталость, занятость или «это не про меня»: что привело вас к этой странице? Какая тишина внутри вас требует, чтобы её услышали, — не та тишина, которую вы создаёте, выключая звук на телефоне или закрывая дверь в комнату, а та, глубокая, древняя, которая была там всегда, но которую вы научились заглушать голосами? Какая замороженная боль ждёт своего таяния? Какой вулкан, подавленный и забытый, напоминает о себе глухой тревогой по ночам? Не спешите с ответом, позвольте этим вопросам побыть в вас, пока они не начнут звучать не из головы, а из груди, из живота, из того места, где рождаются слёзы, которые вы не можете объяснить.

Запишите этот ответ на листе бумаги — не в заметках телефона, не в облачном хранилище, а на настоящем, физическом листе, который можно потрогать, сложить, положить перед собой и видеть каждый день. Не пытайтесь сформулировать красиво, не редактируйте, не ищите «правильные» слова — пишите так, как пишется, пусть коряво, пусть с ошибками, пусть одной фразой или целой страницей. Это не сочинение на оценку, это документ, свидетельство, улика, доказательство того, что вы были здесь, в этой точке, до того,

как ветер начал срывать маски. Это ваш персональный вызов ветру — тот вопрос, на который вы поедете искать ответ, даже если пока не знаете, куда именно ехать и как именно искать.

Мы отправляемся не в Исландию как страну с её конкретными координатами на карте, с её водопадами, гейзерами и ледниками, — хотя, возможно, когда-нибудь вы ступите и на эту чёрную землю. Мы отправляемся в ту точку внутри себя, где кончаются чужие голоса — голоса родителей, начальников, учителей, блогеров, рекламы, социальных сетей, — и начинается собственное дыхание, несмелое, прерывистое, но живое. В эту точку можно попасть из любого места: из собственной квартиры, из парка напротив дома, из поезда, идущего в соседний город, — вопрос не в географии, а в готовности.

Вдох...

Выдох...

Пора...

Ландшафт одиночества (Базальт, Вода, Ветер)

Геология базальтовых колонн

Эта глава начинается там, где заканчивается асфальт, — на южном побережье Исландии, где дороги обрываются, указатели теряют смысл, а единственным ориентиром остаются чёрные скалы, сложенные природой в правильный геометрический порядок. Я приехала сюда не за красивыми видами — хотя виды здесь такие, что перехватывает дыхание, — а за ответом на вопрос, который мучил меня ещё в первой книге, когда я рисовала свои первые психогеографические карты. Тогда я спрашивала себя: на чём я стою? Какие опоры держат мою конструкцию, не дают ей рассыпаться под давлением ежедневных кризисов, потерь, разочарований, усталости? Ответы, которые я нашла тогда, были честными, но слишком абстрактными — «ценности», «принципы», «смыслы». Теперь мне нужны были колонны. Конкретные, осязаемые, базальтовые.

Базальтовые колонны — это не просто природное явление, не просто достопримечательность, которую нужно уви-

деть и вычеркнуть из списка, будто галочку в туристическом маршруте. Это метафора, которая работает на нескольких уровнях сразу: геологическом, архитектурном и, конечно, психологическом, потому что камень здесь говорит на языке того, что внутри нас. На уровне геологии базальтовые колонны напоминают нам, что порядок может рождаться из хаоса — если дать процессу время и не мешать лаве остывать естественным образом, не вгрызаясь в неё, пока она ещё не застыла. На уровне архитектуры они демонстрируют, как распределяется нагрузка в устойчивой конструкции: равномерно, без перекосов, без перегруженных граней, каждая из которых поддерживает соседние. На уровне психологии они становятся визуальным образом того, что я называю опорами личности, — тех несущих конструкций, которые держат нас, когда всё остальное рухнет.

Я много думала о горах, когда писала первую книгу, — о горах принципов, горах амбиций, горах обид, которые возвышаются на внутренней карте, отбрасывая длинные тени на соседние территории души. Горы хороши для вдохновения, но в повседневной жизни, когда ветер сбивает с ног, важнее не высота, а устойчивость, не стремление вверх, а способность стоять на месте, не падая. Поэтому теперь я спускаюсь с гор на землю, к фундаменту, к тому, что находится прямо у меня под ногами, — к базальту, к чёрному песку, к камням, которые помнят давление в миллионы тонн и при этом не

рассыпались, а только стали крепче. Устойчивость, которую я ищу здесь, — не героическая, не романтическая, не та, о которой пишут в мотивационных книгах с золотыми обложками и обещаниями «стань лучшей версией себя за 30 дней». Это суровая, инженерная, почти скучная устойчивость, которая держит мосты, небоскрёбы и, как выясняется, человеческие души, — устойчивость, которую нельзя купить, нельзя натренировать за выходные и нельзя получить в подарок от психолога.

Почему я выбрала именно шестиугольник, а не квадрат, не треугольник, не круг, который кажется таким совершенным и законченным? Потому что из всех возможных геометрических форм именно шестиугольник даёт максимальную устойчивость при минимальных затратах материала — каждая грань поддерживает соседние, нагрузка распределяется равномерно, и конструкция не рухнет даже при серьёзных повреждениях отдельных элементов, потому что остальные берут нагрузку на себя. Пчелиные соты, снежинки, молекулярные решётки, глазные сетчатки — природа выбрала шестиугольник не случайно, не ради красоты, а ради выживания, ради эффективности, ради того, чтобы тратить минимум энергии на поддержание формы. Наша психика, как выясняется за многие годы психотерапии и самонаблюдения, устроена по тем же законам: чем больше равноправных опор мы выстраиваем, тем устойчивее наша конструкция,

тем меньше шансов, что случайный удар разрушит всё до основания.

Проблема в том, что большинство из нас пытается держать равновесие на одной-двух колоннах — работа, семья, отношения, карьера, дети, — и искренне удивляется, почему жизнь так шатается, почему каждый кризис ощущается как землетрясение, а не как лёгкая дрожь. Мы возлагаем на одну опору всё: смысл, деньги, признание, любовь, безопасность, — а потом, когда эта опора даёт трещину (а она даёт, потому что ничто не вечно), мы падаем вместе с ней, и кажется, что подняться уже невозможно. Базальтовые колонны учат другому: не класть все яйца в одну корзину, не вешать весь вес на одну грань, не делать одну колонну краеугольной, если можно распределить нагрузку между шестью. Это не цинизм и не недоверие к жизни — это элементарная инженерия, которую природа освоила миллионы лет назад, а люди всё никак не могут выучить.

Стоя у подножия базальтовых колонн, я вдруг поняла, что моя жизнь последних лет была похожа на дом, построенный на одной опоре — на работе, на карьере, на том, что я «полезный член общества». Когда эта опора начала трещать, затрещал весь дом — не потому, что другие колонны были слабыми, а потому, что их просто не было, я не потрудилась их построить, я была слишком занята, слишком устала, слиш-

ком уверена, что «эта опора не подведёт». Она подвела. Не со зла, не по злему умыслу, а просто потому, что любая опора, на которую возложен весь вес, рано или поздно трескается, сгибается, ломается — это не трагедия, это физика. Исландский ветер, дующий с океана без остановки, срывал с меня эту иллюзию слой за слоем, пока я не осталась голая перед чёрными скалами, которые не знают, что такое «одна опора».

В этой главе я буду не просто размышлять об опорах — я буду их искать, называть, проверять на прочность, рисовать, ломать и строить заново. Я нарисую свой шестиугольник, впишу в каждую грань одну из своих колонн — не абстрактную ценность типа «доброта» или «честность», а конкретную, осязаемую сферу жизни, которая реально держит меня, не даёт упасть в пропасть отчаяния. Здоровье, семья, дело, творчество, одиночество, смысл — у каждого этот набор будет своим, уникальным, как отпечаток пальца, как рисунок вен на ладони, но структура останется общей: шесть граней, поддерживающих друг друга, шесть колонн, на которых стоит дом. И самый важный вопрос, который я задам себе, стоя на чёрном песке под ударами волн, будет звучать так: какая из этих шести колонн является краеугольной? Которая держит на себе весь вес, пока остальные только делают вид, что работают?

Этот вопрос — не академическое упражнение, не игра для

психологических журналов с их тестами «найди свою опору за 5 минут». Это диагностическая процедура, способная выявить зону наибольшей уязвимости, ту самую трещину, которая может развалить всё здание, если вовремя не заметить и не укрепить. Если в моём шестиугольнике есть одна колонна, на которую опирается всё остальное, — я в опасности, потому что достаточно трещины в этой колонне, чтобы рухнул весь дом, похоронив под обломками всё, что я строила годами. Если колонн несколько и они равноправны — я устойчива, потому что нагрузка распределена, и даже если одна треснет, остальные выдержат, удержат, не дадут упасть. Если я не могу назвать ни одной колонны — я в кризисе, и этот кризис глубже, чем я думала, потому что без опор нельзя идти в путешествие внутрь себя — можно только падать в пропасть, бесконечно долго, без надежды на дно.

Базальтовые колонны на южном побережье Исландии стоят на чёрном песке, под ударами океанских волн, которые бьют с такой силой, что брызги долетают до скал, под ледяным ветром, который не стихает никогда, не делает скидку на усталость, на возраст, на желание отдохнуть. Они стоят, потому что их форма выдержала проверку временем, потому что их конструкция не зависит от капризов погоды, потому что каждая колонна поддерживает соседние, а соседние — её, и вместе они образуют стену, которую не сдвинуть ни ураганом, ни цунами, ни тысячелетиями. Это не героизм,

не подвиг, не воля к жизни в её романтическом понимании — это просто инженерия. Хорошая, надёжная, скучная инженерия, которая не требует вдохновения, а требует только расчёта, терпения и честности перед собой. Именно этому я приехала учиться у камней: не быть героиней, а быть инженером собственной жизни. Не вдохновляться, а строить. Не падать, а стоять. Даже когда ветер сбивает с ног.

Чёрный песок скрипит под подошвами, волны бьются о берег с ритмом, который не совпадает с моим пульсом, и это несовпадение почему-то успокаивает. Я не должна быть в ритме с океаном — у океана свой ритм, у меня свой, и это нормально. Я не должна быть такой же устойчивой, как базальтовая колонна, — у камня своя история, у меня своя, и это тоже нормально. Я приехала сюда не для того, чтобы стать камнем, а для того, чтобы научиться у камня тому, что он умеет лучше меня. Стоять. Не падать. Распределять нагрузку. Не рассыпаться при первом же ударе. Дышать, даже когда кажется, что нечем дышать. Остывать, не трескаясь. Я кладу ладонь на холодный камень и чувствую, как миллионы лет давящей на него земли отзываются в моей ладони лёгкой вибрацией — и в этой вибрации мне слышится обещание. Не того, что всё будет хорошо. А того, что я смогу это выдержать. Смогу построить свои колонны. Смогу стоять. Мы начинаем.

Прибытие на южное побережье. Первый контакт с базальтовыми колоннами

Дорога на юг заняла около двух с половиной часов, но казалось, что время перестало существовать — за окном мелькали бесконечные лавовые поля, покрытые мхом, похожим на замшелый бархат, а горизонт оставался таким же далёким, как в начале пути. Я остановила машину на парковке у чёрного пляжа Рейнисфьяра, выключила двигатель и вдруг поняла, что вокруг нет ни звука — ни ветра, ни птиц, ни голосов других туристов, только глухая, давящая тишина, которая почему-то не пугала, а, наоборот, успокаивала после месяцев внутреннего шума. Я вышла из машины, и первое, что ударило в глаза, — чёрные скалы, уходящие в небо и в море, правильные шестиугольные колонны, сложенные природой в идеальный геометрический порядок, будто гигантский архитектор вычертил их по линейке, а потом ушёл и забыл чертежи.

Эти колонны не выглядели случайными — в каждой из них чувствовалась продуманная, выверенная, почти математическая закономерность, которая заставляла замереть в благоговении перед тем, что не было создано человеком, но выглядело рукотворным. Я стояла на чёрном песке, под открытым небом, и чувствовала себя так, будто оказалась пе-

ред храмом — не храмом, построенным людьми для своих богов, а храмом, который сама природа возвела для самой себя, не спрашивая ничьего разрешения.

Ветер дул с океана, холодный и влажный, он пробирался под куртку, забирался в рукава, заставлял щуриться и жалеть о том, что я не взяла шапку, но я не могла оторвать взгляд от этих колонн. Они были везде — справа, слева, впереди, они росли из земли, из воды, из чёрного песка, они уходили в небо на десятки метров и обрывались в океан, где волны разбивались об их подножия с равнодушной, почти ленивой яростью. В их геометрии было что-то тревожное, почти неестественное, потому что правильные формы в природе всегда пугают — они напоминают нам, что хаос, в котором мы привыкли жить, не единственно возможный порядок вещей. Я подошла ближе, протянула руку и коснулась холодного, шершавого камня, чувствуя под пальцами миллионы лет давления, которое превратило жидкую лаву в эту идеальную, несокрушимую конструкцию. Мои внутренние опоры, которые последние годы казались мне такими надёжными, вдруг показались жалкими, хлипкими, собранными на скорую руку из подручных материалов.

После месяцев экзистенциальной пустоты, когда каждый день был похож на предыдущий, а будущее не обещало ничего, кроме бесконечной серой равнины обязательств, встреча

с геометрической строгостью базальтовых колонн действовала как отрезвляющий удар. Внутри меня не было порядка — там был хаос, перемешанный с апатией, страх соседствовал с раздражением, тоска перетекала в гнев, который не находил выхода и превращался в ту же тоску, только более злую и горькую. А здесь, передо мной, стоял порядок — не насильственный, не принудительный, а естественный, выросший из самой природы, из её законов, из её стремления к минимальной энергетической нагрузке и максимальной устойчивости. Я смотрела на эти колонны, и мне казалось, что они смотрят на меня в ответ — не осуждающе, не насмешливо, а просто констатируя факт: «Ты — хаос. Мы — порядок. Что ты собираешься с этим делать?».

Я не знала ответа на этот вопрос, но сам факт, что вопрос был задан, уже что-то менял во мне. Мой внутренний критик, который обычно включался в такие моменты и начинал шептать «ты недостаточно хороша, ты всё делаешь не так, ты не достойна стоять здесь», — этот критик молчал. Не потому, что я его победила, а потому, что камень оказался сильнее его шепота. Базальтовые колонны не спрашивают, достойна ли ты стоять перед ними, — они просто стоят, и ты либо стоишь рядом, либо уходишь, но уйти я не могла, потому что ноги приросли к чёрному песку, а глаза отказывались смотреть куда-то ещё. Я стояла и смотрела, и в этом стоянии, в этом безмолвном созерцании было что-то, чего мне так не

хватало последние годы: никакой цели, никакого плана, никакой необходимости «извлечь пользу» из происходящего. Просто быть здесь. Просто смотреть. Просто дышать.

Первый вопрос, который я задала этому месту, прозвучал не вслух — я не настолько наивна, чтобы разговаривать с камнями при других туристах, — а внутри, в той тишине, которая установилась между мной и базальтовыми колоннами.

Почему природа, которая кажется нам хаотичной, непредсказуемой, жестокой и равнодушной, здесь вдруг подчиняется строгим математическим законам, будто какой-то невидимый инженер проверяет каждый угол, каждую грань, каждое соединение?

Что за сила заставляет лаву, вырывающуюся из недр земли с температурой в тысячу градусов, остывать именно в шестиугольники, а не в квадраты, не в треугольники, не в бесформенные глыбы? Этот вопрос не был риторическим — я действительно хотела понять, какой закон, какая необходимость, какая логика стоит за этим порядком, потому что если порядок возможен в природе, значит, он возможен и во мне.

Геология даёт простой и одновременно удивительный ответ на этот вопрос. Базальтовые колонны образуются при

медленном остывании лавы — когда раскалённая масса теряет температуру, она сжимается, и в ней возникают трещины, которые распространяются перпендикулярно охлаждающейся поверхности, подобно тому, как трескается грязь в пересохшей луже. Эти трещины стремятся к минимальной энергетической нагрузке, и при определённых условиях — равномерном охлаждении, однородном составе лавы, отсутствии внешних возмущений — они образуют сеть правильных шестиугольников, потому что именно шестиугольная решётка позволяет покрыть плоскость без зазоров и с минимальной суммарной длиной границ. Никто не проектировал эти колонны, никто не чертил их план, никто не следил за тем, чтобы каждая грань встала на своё место, — они выросли сами, потому что так диктовали законы физики, потому что это был самый экономный, самый эффективный, самый устойчивый из всех возможных вариантов.

Психологическая метафора, которая родилась у меня в голове в тот момент, была настолько очевидной, что я почти рассмеялась вслух. Так и психика, когда она «остывает» после периода высокой активности, стресса, перегрузки, когда спадает жар эмоций и утихает внутренний шум, стремится к структуре, к порядку, к экономии энергии, к устойчивым формам, которые требуют минимальных затрат на поддержание. Вопрос только в том, какие эти формы, каков этот порядок, какова эта структура у меня — и есть ли она вооб-

ще, или моя психика застыла в хаосе, в бесформенной глыбе, которая не может служить опорой ни для чего. Базальтовые колонны демонстрировали мне идеал, к которому можно стремиться, — не идеал красоты, а идеал эффективности, идеал устойчивости, идеал распределения нагрузки, где ни одна грань не перегружена и ни одна не бездействует.

Я смотрела на эти колонны, и мне казалось, что я вижу не камень, а чертёж — чертёж того, как может быть устроена человеческая душа, если дать ей время и не мешать остывать естественным образом, не вгрызаясь в неё, пока она ещё горячая, не пытаюсь придать ей форму, которую я считаю «правильной». Лава не выбирала, какой ей стать, — она стала такой, потому что так работают законы физики. Может быть, и моя психика не нуждается в том, чтобы я насильно втискивала её в прокрустово ложе чужих представлений об «успешной личности», о «правильной жизни», о «нормальном человеке». Может быть, ей просто нужно дать время остыть и позволить трещинам распространиться туда, куда им нужно, — и тогда, возможно, внутри меня вырастет структура, столь же устойчивая, как эти базальтовые колонны, стоящие под ветром уже миллионы лет.

Чёрный песок скрипел под ногами, когда я делала шаг вперёд, к воде, которая билась о камни с равнодушной яростью, не спрашивая ничьего разрешения и не интересуясь

моими чувствами. Ветер усиливался, срывал с волн белую пену и бросал её в лицо, но я не отворачивалась, потому что в этой холодной, колючей влаге было что-то живое, что-то, что напоминало мне: ты здесь, ты жива, ты чувствуешь, даже если последние годы казалось, что ты превратилась в камень. Я подошла к базальтовым колоннам почти вплотную, положила обе ладони на холодный, шершавый базальт и закрыла глаза. Миллионы лет давления, миллионы лет ветра и воды, миллионы лет, в течение которых эти колонны просто стояли, — и я стояла с ними, такая же маленькая и хрупкая, как песчинка на этом чёрном пляже, но почему-то не чувствовала себя ничтожной. Я чувствовала себя частью чего-то большего.

Когда я открыла глаза, ветер стих — не перестал дуть, нет, в Исландии ветер не стихает никогда, просто на минуту ослабел, будто давая мне передохнуть, будто признавая, что я выдержала этот первый экзамен. Я посмотрела на свои ладони — они были чёрными от базальтовой пыли, которая осталась на коже после прикосновения к камню, и этот чёрный след, который не смывался простым растиранием, казался мне чем-то вроде татуировки, которую я сделала себе здесь, в этом храме природы. Я не знала, что будет дальше, не знала, найду ли я ответы на свои вопросы, не знала, изменят ли меня эти дни в Исландии или я вернусь домой такой же, как уехала, — пустой, замёрзшей, потерянной. Но я знала одно: я

сделала первый шаг. Я приехала. Я прикоснулась. Я спросила. И это уже было больше, чем я делала за последние годы.

Волна накатила на берег сильнее обычного, вода добежала почти до моих ног, и я машинально отступила на шаг назад, вспомнив предупреждения о «смертоносных волнах», которые утаскивают туристов в океан за секунду. Но в этом движении назад, в этом отступлении перед лицом стихии не было страха — было уважение, было понимание границ, было признание того, что я не всесильна, что я не могу контролировать океан так же, как не могу контролировать свою жизнь до конца. Базальтовые колонны не борются с волнами — они просто стоят, и волны разбиваются об их подножия, теряя свою силу, не в силах сдвинуть их с места. Может быть, и мне не нужно бороться с тем, что больше меня, — может быть, достаточно просто стоять и ждать, пока волны уйдут сами. Не геройствовать, не побеждать, не доказывать. Просто стоять. Просто быть. Просто оставаться собой, даже если я ещё не знаю, кто это — «собой».

Метафора шестиугольника: поиск своих опор

Я стояла у подножия базальтовых колонн, водила пальцами по их холодным, шершавым граням и вдруг поймала себя на мысли, что в каждой из этих колонн нет ничего лишнего

— ни выступа, ни впадины, ни трещины, которая не была бы предусмотрена самой природой, самой геометрией, самой необходимостью выдерживать давление. Каждая грань здесь нужна, каждая работает, каждая принимает на себя часть нагрузки, передавая её соседним граням, и если бы одна из граней исчезла, вся конструкция потеряла бы устойчивость, потому что шестиугольник держится только тогда, когда все его стороны работают вместе, как единое целое. Любая шестиугольная структура — будь то пчелиные соты, снежинка или эта базальтовая скала — устойчива именно благодаря взаимной поддержке граней, их равноправию, их взаимозаменяемости, их способности распределять вес равномерно, без перекосов и перегрузок. Ни одна грань здесь не может существовать отдельно, потому что отдельно взятая грань — это просто линия, просто кусок камня, просто фрагмент, который ничего не держит и ничего не значит.

Я смотрела на эти колонны, и в моей голове сама собой родилась метафора, которая показалась мне настолько точной, что я чуть не рассмеялась вслух от неожиданности. Если базальтовая колонна — это структура, состоящая из шести граней, поддерживающих друг друга, то и моя личность, моя психика, моя способность стоять под ветром жизненных кризисов — это тоже структура, которая нуждается в опорах, в колоннах, в гранях, которые держат её, не дают рухнуть. Что является моими шестью несущими колоннами?

Что держит конструкцию моей личности, не даёт ей рассыпаться под давлением внешних обстоятельств и внутренних кризисов, под тяжестью потерь и разочарований, под грузом чужих ожиданий и собственных страхов? Я перебирала в голове возможные ответы, и каждый из них казался мне одновременно и правильным, и недостаточным, потому что абстрактные понятия вроде «ценности» или «принципы» не держат — они вдохновляют, но не несут нагрузки.

В первой книге я много писала о «горах принципов» — о тех величественных, неприступных вершинах, на которые мы смотрим с надеждой и трепетом, о наших моральных устоях, о наших этических ориентирах, о том, что мы считаем правильным и неправильным, хорошим и плохим, достойным и недостойным. Горы принципов прекрасны, они возвышаются над внутренним ландшафтом, они задают направление, они напоминают нам, кто мы есть и к чему стремимся, но в повседневной жизни, когда ветер сбивает с ног, когда волны накатывают одна за другой, когда давление становится невыносимым, эти горы оказываются слишком далеко, слишком высоко, слишком отвлечённо, чтобы на них можно было опереться. Мне нужны были не горы — мне нужны были колонны. Конкретные, осязаемые, работающие здесь и сейчас, в этой минуте, в этом дыхании, в этом шаге по чёрному песку.

Базальтовые колонны, которые я держала за руки, были чёрными, шершавыми, холодными — в них не было ничего возвышенного, ничего вдохновляющего, ничего поэтического, они были просто камнями, которые выполняли свою работу: стояли, держали, не падали. Мои внутренние колонны должны быть такими же — не красивыми, не идеальными, не вдохновляющими, а работающими, надёжными, способными выдержать давление, даже если никто не аплодирует, даже если никто не замечает, даже если я сама не чувствую никакого восторга от их существования. Я начала перебирать в голове возможных кандидатов, прислушиваясь к себе, к своему телу, к своей интуиции, которая в последние годы почти замолчала, но здесь, на ветру, у чёрных скал, вдруг снова начала подавать слабые, неуверенные сигналы.

Первая колонна, которая пришла мне в голову, было моё физическое здоровье — тело, которое я последние годы эксплуатировала, не обращая внимания на его сигналы, на его усталость, на его боль, на его тихие просьбы о передышке. Тело, которое продолжало работать, даже когда душа говорила «не могу», которое продолжало двигаться, даже когда разум кричал «стоп». Тело, которое было моей самой первой, самой древней, самой надёжной опорой, потому что пока оно работает, пока оно дышит, пока бьётся сердце — есть шанс, есть время, есть возможность всё исправить. Я положила руку на грудь, чувствуя ритмичные толчки пульса, и

вдруг поняла, как мало внимания я уделяла этой колонне, как много требовала от неё, как мало давала взамен. Здоровье — это не просто отсутствие болезней, это способность тела выдерживать нагрузки и восстанавливаться после них, это та самая базальтовая грань, которая держит весь дом, пока остальные колонны только строятся.

Вторая колонна — семья и близкие отношения, те люди, которые остаются рядом, даже когда я невыносима, даже когда я замыкаюсь в себе, даже когда я уезжаю на край света, не предупредив. В последние годы я часто забывала об этой колонне, принимала её как должное, считала, что она никуда не денется, и не замечала, как в ней появляются трещины — от невысказанных обид, от неотвеченных звонков, от того, что я всё время куда-то бегу и никогда не бываю здесь и сейчас. Принадлежность к кому-то, к чему-то, к племени, к роду, к кругу близких — это не просто социальная связь, это базальтовая опора, без которой личность начинает шататься, терять равновесие, крениться то в одну сторону, то в другую. Я вспомнила лица тех, кто ждал меня дома, и почувствовала, как эта колонна, которую я почти разрушила своим равнодушием, снова становится прочнее от одного только воспоминания, от одного только признания её важности.

Третья колонна — профессиональная реализация, дело, которое я делаю, то, ради чего я встаю по утрам (или

не встаю, если опора дала трещину). В последние годы эта колонна стала для меня слишком важной, почти единственной, я возложила на неё весь вес своей идентичности, своего смысла, своей самооценки, и когда она начала трещать — а она начала, потому что ни одна колонна не выдерживает такого давления, — я чуть не рухнула вместе с ней. Профессия не должна быть единственной опорой, она должна быть одной из шести, равноправной, такой же важной, но не более важной, чем здоровье, чем семья, чем всё остальное. Я смотрела на базальтовые колонны и видела, как равномерно распределена нагрузка между ними — ни одна не перегружена, ни одна не бездействует, и от этого вся конструкция кажется такой надёжной, такой устойчивой, такой несокрушимой.

Четвёртая колонна — творчество, игра, хобби, то, что я делаю не ради денег, не ради признания, не ради результата, а ради самого процесса, ради радости, ради того, чтобы чувствовать себя живой. Эту колонну я убила первой — ещё в те времена, когда решила, что взрослый человек не имеет права тратить время на «бесполезные» занятия, на рисование, на музыку, на стихи, на всё, что не приносит денег и статуса. Я заменила творчество на продуктивность, игру на эффективность, радость на достижения — и теперь, стоя у базальтовых колонн, я вдруг остро, почти физически почувствовала, как мне не хватает этой грани, как шатается конструкция без неё, как пусто в том месте, где когда-то была

радость. Творчество не роскошь, не привилегия избранных, не хобби для пенсионеров — это базальтовая опора, без которой личность теряет свою устойчивость, потому что в ней не остаётся места для игры, для спонтанности, для жизни.

Пятая колонна — духовные и ценностные ориентиры, то, во что я верю, что считаю правильным, что задаёт направление моим поступкам и мыслям, даже когда я этого не замечаю. Эта колонна — самая незаметная, потому что она не кричит о себе, не требует внимания, не болит, когда всё хорошо, но в моменты кризиса именно она оказывается той самой опорой, которая не даёт окончательно рухнуть в бездну отчаяния. В последние годы я редко думала о ценностях, редко спрашивала себя, что для меня действительно важно, редко сверяла свои действия с внутренним компасом, и от этого компас заржавел, стрелка застыла, а я потеряла направление. Я стояла у базальтовых колонн, чувствуя под ладонями камень, и думала о том, что мои ценностные ориентиры могут быть такими же прочными, если я буду о них помнить, если я буду к ним возвращаться, если я буду проверять свою жизнь на соответствие тому, во что я верю.

Шестая колонна — одиночество, время с собой, способность быть наедине со своими мыслями, чувствами, страхами и желаниями, не убегая от них в работу, в сериалы, в социальные сети, в бесконечную болтовню ни о чём. Эту ко-

лонну я тоже разрушила — заполнила каждую свободную минуту шумом, контентом, информацией, лишь бы не оставаться наедине с тем холодом, который поселился внутри меня после всех потерь и разочарований. Одиночество не равно изоляции, это не проклятие и не наказание — это способность быть с собой, опираться на себя, находить в себе ресурсы, когда внешние опоры шатаются или исчезают вовсе. Исландия, с её бесконечными пустошами и редкими людьми, была идеальным местом, чтобы восстановить эту колонну, чтобы снова научиться быть одной — не одинокой, а одной, с собой, с ветром, с камнями, с тишиной.

У каждого человека, который когда-нибудь прочитает эту книгу, набор колонн будет своим, уникальным, неповторимым, как отпечаток пальца, как рисунок вен на ладони, как голос, который нельзя спутать ни с каким другим. Для кого-то шестой колонной будет не одиночество, а вера в Бога, не рефлексия, а молитва, не внутренний диалог, а тишина перед святыней. Для кого-то вместо творчества будет спорт, вместо профессиональной реализации — служение другим, вместо семьи — сообщество единомышленников. Нет правильного набора, нет идеального шестиугольника, который подошёл бы всем, — есть только мой шестиугольник и ваш, каждый со своей геометрией, каждый со своей историей трещин и восстановлений, каждый со своим способом стоять под ветром.

Вопрос не в том, сколько колонн в моём шестиугольнике, и не в том, как они называются, — вопрос в том, достаточно ли их, чтобы конструкция стояла, чтобы она не рухнула при первом же порыве ветра, при первом же ударе волны, при первом же кризисе, который неизбежно случается в жизни каждого человека. Одна колонна — это не дом, это памятник, который упадёт, как только подгниёт основание. Две колонны — это уже устойчивее, но всё ещё шатко, потому что любая трещина в одной из них перегружает другую, и та трескается следом. Три колонны — лучше, но всё ещё нестабильно, потому что треугольник, в отличие от шестиугольника, не распределяет нагрузку равномерно, он перекладывает её на одну из вершин, которая рано или поздно не выдерживает. Шесть колонн — это оптимум, это та самая форма, которую выбрала природа за миллионы лет эволюции, потому что она доказала свою эффективность, свою надёжность, свою способность выдерживать давление.

Я стояла у базальтовых колонн, перебирала в голове свои шесть опор и чувствовала, как постепенно, камен за камнем, выстраивается во мне новая конструкция — не идеальная, не законченная, не блестящая, а просто устойчивая, просто способная стоять. Мои колонны были потрескавшимися, местами расколотыми, местами — наклонёнными под опасным углом, но они были, они существовали, они держали, и это

было главное. Я не знала, сколько времени потребуется, чтобы восстановить каждую из них, чтобы заделать трещины, чтобы выровнять наклон, чтобы добавить новые грани, если старые окончательно разрушатся. Но я знала, что теперь у меня есть чертёж, есть план, есть понимание того, что держит меня, — и это знание уже делало меня прочнее, чем час назад, когда я только подъехала к этому чёрному пляжу и впервые увидела базальтовые колонны.

Практика «Шесть колонн»

Ветер стих настолько, насколько вообще может стихнуть ветер в Исландии, — то есть он всё ещё дул, но уже не пытался сбить меня с ног, и в этой относительной тишине я достала из рюкзака блокнот и карандаш, которые везла с собой из дома, но до сих пор не решалась открыть. Чёрный песок сыпался на страницы, ветер норовил вырвать блокнот из рук, но я прижала его локтем к базальтовой колонне и начала рисовать — не идеально ровный шестиугольник, а символический, схематичный, корявый, какой и бывает у настоящего архитектора, который делает первый набросок, а не у художника, который выводит линии по линейке. Этот шестиугольник был кривым, асимметричным, с гранями разной длины, но в нём было что-то живое, что-то настоящее, что-то, что не стыдилось своего несовершенства, потому что оно было честным. Я смотрела на этот набросок и думала о том, что

сейчас впишу в его грани самое важное, что есть в моей жизни, — не абстрактные ценности, не правильные ответы, которые я должна была бы дать на психологическом тесте, а то, что реально держит меня, не даёт упасть в пропасть, когда всё идёт не так.

Я взяла карандаш и в первой грани написала «Здоровье» — не потому, что я была здорова в тот момент (честно говоря, я замёрзла, устала и хотела в туалет, что вряд ли можно назвать идеальным самочувствием), а потому, что моё тело, несмотря на все мои жалобы и недовольства, продолжало работать, дышать, стоять, идти, чувствовать. Это было моей первой, самой древней, самой надёжной опорой — тело, которое не спрашивает, хочешь ли ты сегодня вставать, а просто поднимает тебя с постели, потому что так надо, потому что так заведено, потому что у него нет права голоса в этом вопросе. Во второй грани я написала «Семья» — не идеальная семья из глянцевого журнала, а моя, реальная, со ссорами, обидами, недопониманием, но и с той глубокой, невысказанной связью, которая не рвётся даже тогда, когда кажется, что всё уже разрушено.

В третьей грани — «Дело», моя профессия, моя работа, то, ради чего я вставала по утрам даже в самые чёрные дни, когда не было ни сил, ни желания, ни надежды. В четвёртой — «Творчество», то, что я запретила себе много лет назад,

назвав «бесполезным баловством», но что всё равно прорывалось наружу в виде случайных стихов, набросков на полях, неоконченных рассказов, которые я никому не показывала. В пятой — «Смысл», то самое «зачем», без которого, как учил Виктор Франкл, жизнь становится невыносимой, даже если есть всё остальное. В шестой — «Одиночество», способность быть с собой, не убегать от своих мыслей и чувств в шум, в работу, в бесконечную ленту социальных сетей.

Когда я вписала все шесть названий, я отодвинула блокнот на расстояние вытянутой руки и посмотрела на него так, будто видела впервые, — будто это был не мой рисунок, а карта чужой жизни, которую мне предстояло расшифровать. Шестиугольник получился кривым, несимметричным, грани разной длины, некоторые были едва намечены, другие, наоборот, жирно обведены, будто я боялась, что они сотрутся, если нажать на карандаш слабее. В этом рисунке не было ничего эстетичного, ничего такого, что можно было бы повесить на стену и любоваться, — но в нём была правда, та самая правда, которую я так долго от себя прятала, приговарываясь, что всё в порядке, что я сильная, что я справлюсь, что мне ничего не нужно. Колонны, которые я только что назвала, были моими, настоящими, выстраданными, не взятыми из книжек по саморазвитию и не подсказанными психологом, — они выросли из моего опыта, из моих падений и подъёмов, из моих слёз и редких улыбок, из всего того, что

составляло мою жизнь последние годы.

Но самое важное предупреждение, которое я должна сделать сейчас, читая эти строки вам, — это предупреждение о том, что ваши колонны не должны быть теми, которые вы «должны» иметь, и не теми, которые «принято» считать опорами в вашем кругу, в вашей культуре, в вашей семье. Я могла бы написать в своей шестой грани «Вера в Бога» — это было бы правильно, социально одобряемо, это вызвало бы уважение у многих читателей, но это было бы ложью, потому что веры в Бога у меня нет, и пытаться сделать её своей колонной — значит построить дом на песке, который размост первой же волной. Ваши колонны — это не то, что вы хотите иметь, не то, что вы должны иметь, не то, что другие считают важным, — это то, что реально работает в вашей жизни сегодня, прямо сейчас, в эту минуту, когда вы читаете эти строки и держите в руках карандаш. Проверьте каждую колонну телесным откликом: если при мысли о ней у вас теплеет в груди, расслабляются плечи, становится легче дышать — это ваша колонна, оставляйте её. Если при мысли о ней вы чувствуете напряжение, сомнение, желание придумать что-то другое, более «правильное» — уберите её, она не ваша, она краденая, чужая, взятая напрокат у того, кем вы не являетесь.

Я смотрела на свой шестиугольник, и в голову мне лез-

ли сомнения, которые я не могла игнорировать, потому что они были честными — такими же честными, как этот корявый рисунок на коленке. «Здоровье» — но разве я забочусь о своём здоровье? Разве я не игнорирую сигналы тела, не работаю до изнеможения, не сплю по четыре часа в сутки, не питаюсь чем попало? Имею ли я право называть здоровье своей колонной, если я обращаюсь с ним как с врагом, которого нужно победить, а не как с опорой, которую нужно беречь? «Семья» — но разве я не отдалилась от них за последние годы? Разве я не пропускаю звонки, не отменяю встречи, не отвечаю односложно на их вопросы о моей жизни? Разве семья — это опора, если я сама от неё отталкиваюсь, боясь, что она увидит мою слабость, мою усталость, моё отчаяние? «Творчество» — но разве я что-то создала за последние годы? Разве я не убила в себе эту колонну, когда решила, что взрослые люди не рисуют, не пишут стихов, не поют в пустой квартире? Сомнения эти были острыми, как базальтовые осколки, они впивались в кожу, заставляли меня сомневаться в самом праве называть эти колонны своими.

И всё же я оставила их все — не потому, что они были идеальными, а потому, что они были моими, и признание их существования было первым шагом к тому, чтобы укрепить их, починить, вернуть им прочность, которую я сама же и разрушила своим невниманием, своей усталостью, своей верой в то, что «я справлюсь одна». Потрескавшаяся колон-

на — это всё равно колонна, она всё ещё держит, даже если держит не так хорошо, как когда-то, даже если в её трещинах застрял чёрный песок, даже если её верхушка наклонена под опасным углом. Я смотрела на свой шестиугольник и видела, какие колонны выглядят прочными, почти невредимыми, — это были «Дело» и «Смысл», те самые, на которые я возложила весь вес в последние годы, те самые, которые работали на износ, не получая поддержки от остальных, те самые, которые рано или поздно должны были треснуть под этой непосильной нагрузкой. И я видела, какие колонны выглядят потрескавшимися, сколотыми, готовыми рассыпаться при первом же давлении, — это были «Творчество», которое я почти убила, и «Одиночество», которого я боялась как огня, и даже «Здоровье», которое я эксплуатировала безжалостно, не давая ему ни отдыха, ни восстановления.

Ветер снова усилился, и мне пришлось прижать блокнот к груди, чтобы его не унесло в океан вместе с чёрным песком и моими корявыми каракулями. Я смотрела на этот рисунок, в котором не было ни красоты, ни гармонии, ни правильной геометрии, и вдруг поняла, что не хочу его исправлять, не хочу перерисовывать, не хочу делать его «лучше». Этот шестиугольник был моим, таким, какой я была в тот момент, — уставшей, замёрзшей, сомневающейся, но живой, дышащей, стоящей на своих ногах, пусть и не очень твёрдо. В его кризисе, в его асимметрии, в его несовершенстве была правда,

которую я не могла бы передать никаким идеально ровным чертежом, — правда о том, что мои опоры неравноценны, что какие-то из них почти разрушены, а какие-то перегружены до предела, что конструкция шатается и нуждается в срочном ремонте. Но она стояла. Она стояла, несмотря на всё. И это было главное.

Вот и вам я сейчас предлагаю сделать то же самое — не завтра, не в выходные, не когда у вас будет «подходящее настроение» и «вдохновение», а прямо сейчас, пока вы читаете эти строки и чувствуете в пальцах желание взять карандаш. Возьмите лист бумаги — любой, хоть клочок из принтера, хоть страницу из блокнота, хоть оборотную сторону старого чека, если ничего другого нет под рукой. Нарисуйте шестиугольник — не бойтесь, что он будет кривым, не бойтесь, что вы не умеете рисовать, не бойтесь, что кто-то увидит ваши каракули и подумает о вас что-то не то. Это ваш чертёж, ваша карта, ваш разговор с самим собой, и никто, кроме вас, не имеет права его оценивать. Просто нарисуйте фигуру с шестью гранями — символическую, схематичную, такую, какую сможете, — и приготовьтесь вписать в неё самое важное.

В каждой из шести граней впишите название одной из своих опор — не абстрактной ценности вроде «добродота», «честность», «справедливость», а конкретной сферы жизни или конкретного отношения, которое реально, сегодня,

сейчас держит конструкцию вашей личности, не даёт вам рассыпаться на куски при столкновении с очередным кризисом. Это может быть «работа» или «дети», «здоровье» или «хобби», «вера» или «одиночество», «друзья» или «мой сад на даче», «путешествия» или «утренний кофе без обязательств». Не ищите правильные ответы, не сверяйтесь со списками из глянцевого журналов, не спрашивайте себя, что вы должны были бы написать на месте образованного, взрослого, успешного человека. Спросите своё тело: при мысли о чём вы чувствуете тепло в груди, расслабление в плечах, глубокий выдох, будто вы наконец-то выдохнули то, что сжимало грудь годами?

Помните: колонны — это не то, что вы хотите иметь, не то, что вы планируете иметь, не то, что вам советуют иметь психологи и коучи. Колонны — это то, что у вас уже есть, даже если эти опоры кажутся вам смешными, незначительными, недостойными называться «колоннами». Может быть, вашей главной опорой сейчас является не карьера и не семья, а то, что вы каждое утро выгуливаете собаку, и этот ритуал, эта необходимость выйти из дома, вдохнуть воздух, увидеть небо, удержала вас на плаву в самые тёмные времена. Может быть, вашей опорой является подруга, которая звонит каждый вечер и спрашивает «как ты?», даже если вы не хотите отвечать, даже если вы сбрасываете вызов, даже если вы не можете поделиться тем, что действительно болит. Может

быть, вашей опорой является ваше тело, которое ненавидит вас за то, как вы с ним обращаетесь, но всё равно продолжает дышать, ходить, работать, — просто потому, что оно не умеет иначе.

После того как вы впишете все шесть названий, отодвиньте лист на расстояние вытянутой руки и посмотрите на него честно, безжалостно, но без осуждения — как геолог смотрит на образец породы, не спрашивая, красивый ли он, а спрашивая, из чего он состоит и какие трещины в нём есть. Какие колонны выглядят прочными, почти невредимыми, такими, что на них можно опереться в любой момент, не боясь, что они подведут? Какие колонны — потрескавшимися, сколотыми, наклонёнными под опасным углом, готовыми рассыпаться при первом же давлении? Не пугайтесь трещин — они не означают, что вы плохо построили свою жизнь, они означают только то, что вы жили, что вы подвергались давлению, что вы не стояли на месте, законсервированная в идеальной, но мёртвой форме. Живая конструкция всегда трещит — это мёртвая молчит.

Когда вы закончите этот честный взгляд на свои опоры, не прячьте рисунок в ящик стола, не убирайте в папку «важное», не забрасывайте на дальнюю полку, чтобы через год найти и удивиться «что это за каракули?». Оставьте его перед глазами — на холодильнике, над рабочим столом, в рам-

ке на прикроватной тумбочке, на зеркале в ванной, куда вы смотрите каждое утро, чистя зубы. Просто видите его каждый день — видите свои колонны, свои опоры, свой шестиугольник, даже если он кривой, даже если вы стесняетесь его, даже если вам кажется, что кто-то из гостей увидит и подумает о вас что-то не то. Не прячьте его. Смотрите на него. Привыкайте к мысли, что у вас есть не одна опора, а шесть, пусть неидеальных, пусть потрескавшихся, пусть неравноценных, но они есть, они держат, они не дают вам упасть. И в этом ежедневном, будничном, негероическом стоянии — вся суть устойчивости, которую я приехала искать к базальтовым колоннам. Не подвиг, не достижение, не рекорд. Просто стояние. Просто жизнь. Просто шестиугольник, который никто, кроме вас, не увидит, но который держит вас каждый день.

Экскурс в геологию психики: давление и время

Глядя на эти колонны, я вдруг подумала о том, что в геологии, как и в психологии, нет ничего бесполезного. Давление, которое миллионы лет сжимало лаву, не было пыткой — оно было инструментом, без которого шестиугольники не сложились бы в стройные ряды. Люди же, в отличие от природы, привыкли считать давление врагом: мы боимся стресса, избегаем нагрузок, ищем комфорта и покоя, будто они — единственное, что имеет значение. Но базальтовые колонны

не знают комфорта. Они знают только одно: чтобы стоять, нужно было трескаться, сжиматься, менять форму, выдерживать вес, который мог бы раздавить. И они выдержали.

Многие из нас проживают жизнь, как лава, разлившаяся по равнине и замёрзшая бесформенной коркой, — без внутренней структуры, без граней, без способности выдерживать хоть сколько-нибудь серьёзное давление. Мы не хотим трескаться, мы хотим быть гладкими и удобными. Мы не хотим, чтобы нас сжимали, мы хотим, чтобы нас оставили в покое. Мы не хотим меняться, потому что изменение — это всегда потеря чего-то привычного, даже если привычное давно уже не работает и только мешает жить. Но лава, которая отказывается трескаться под давлением, так и остаётся бесформенной массой, которую никто не назовёт опорой, на которую никто не сможет опереться — даже она сама.

Карл Густав Юнг, чьи работы я перечитывала перед этой поездкой, утверждал, что кризис — это не поломка и не наказание, а необходимый этап индивидуации. То есть того самого процесса, в котором человек перестаёт быть чьей-то копией, чьим-то продолжением, чьим-то удобным приложением и становится самим собой. Этот процесс никогда не бывает безболезненным, потому что чтобы стать собой, нужно сначала перестать быть тем, кем ты не являешься, — а это всегда потеря, всегда прощание, всегда маленькая смерть.

Юнг не обещал, что индивидуация будет лёгкой и приятной прогулкой по цветущему лугу, — он говорил, что это встреча с Тенью, с тем, что мы в себе не принимаем, с тем, от чего отворачиваемся, с тем, что вытесняем в подвал бессознательного, надеясь, что оно само рассосётся.

Стоя у базальтовых колонн, я вдруг поняла, что давление в моей жизни было не наказанием за какие-то ошибки и не следствием моей слабости, а просто геологическим процессом. Оно сжимало меня, трескало, заставляло искать новые формы, потому что старые уже не работали, уже не держали, уже рассыпались под собственной тяжестью. Я не выбирала это давление, как не выбирает лава, под каким углом будут распространяться трещины в ней. Но я могу выбирать, как к нему относиться — как к врагу, которого нужно победить, или как к строителю, который, даже не спрашивая моего согласия, возводит во мне то, чего я сама не смогла бы построить, даже если бы очень старалась.

Вот и вы, читая эти строки, наверняка можете вспомнить периоды в своей жизни, когда давление было таким сильным, что казалось — ещё минута, и вы рассыплетесь. Может быть, это был развод, потеря работы, смерть близкого, болезнь, предательство, что-то, о чём вы до сих пор не можете вспоминать без сжатия в груди и кома в горле. Я не знаю, что именно, но знаю, что такие периоды есть у каж-

дого, кто дожил до сознательного возраста и не прятался от жизни под одеялом, зажмурившись и зажав уши руками. И я знаю ещё одну вещь: вы не рассыпались. Вы выдержали. Вы стоите здесь, держите в руках эту книгу, и ваши пальцы, может быть, слегка дрожат, но они держат.

Базальтовые колонны формируются медленно, и психологические опоры формируются так же медленно. Мы хотим быстрых результатов, мы хотим решить все проблемы за выходные, мы хотим, чтобы психолог за один сеанс объяснил нам, как жить, и мы ушли бы из кабинета полностью исцелёнными и счастливыми. Но лава не остывает за день, а психика не перестраивается по щелчку пальцев. Нужно время, чтобы трещины распространились туда, куда нужно, чтобы новые грани обрели твёрдость, чтобы конструкция стала устойчивой и начала выдерживать давление, которое раньше её разрушало. Времени, которого у нас никогда нет, на которое мы постоянно жалуемся, которое пытаемся убить, ускорить, обмануть — и которое, назло нам, течёт с той же скоростью, что и миллионы лет назад, не ускоряясь и не замедляясь по нашей просьбе.

Время в этом процессе — не враг и не судья, а такой же строитель, как и давление. Время, которого я так боялась, которое считала своим главным врагом, потому что оно крало мою молодость, мои возможности, моих близких, на са-

мом деле было просто инструментом. Оно не крало — оно формировало. Оно не отнимало — оно заменяло одно другим, как в геологических слоях, где более древние породы уходят вглубь, уступая место более молодым, но не исчезают бесследно, а остаются фундаментом, на котором стоит всё остальное. Без времени не было бы базальтовых колонн, как без времени не было бы моих опор — даже тех, которые я ещё не нашла, даже тех, которые только начинают проступать сквозь трещины и сколы, даже тех, о существовании которых я пока не догадываюсь.

Некоторые опоры, которые казались мне вечными, которые я считала данностью, разрушились — под действием времени, под действием обстоятельств, под действием моих собственных ошибок. Например, вера в то, что близкие люди будут рядом всегда, что они не уйдут, не предадут, не изменятся, не станут чужими. Эта колонна треснула, когда умер дедушка, когда подруга, с которой мы дружили пятнадцать лет, вдруг перестала отвечать на звонки, когда любимый человек сказал: «Я больше не могу». Я оплакивала эту колонну, как оплакивают умершего, носила по ней траур, не решаясь строить ничего нового на её месте, потому что казалось, что замена невозможна. Но колонну не заменяют. Колонну реконструируют. Из тех же камней, что упали, можно сложить новую — другую, не такую, как прежде, но способную держать, если правильно распределить нагрузку.

Какие колонны разрушились в вашей жизни за последние десять лет? Я спрашиваю не из пустого любопытства, а потому, что этот вопрос — ключ к пониманию того, какие новые опоры выстроились на месте старых, может быть, незаметно для вас самих. Может быть, вы потеряли работу, которая была вашей главной опорой, и вдруг обнаружили, что можете опираться на свои навыки, а не на должность в престижной компании. Может быть, вы развелись и поняли, что опора — не в штампе в паспорте, а в способности быть целой и без партнёра, который, как вам казалось, держал вас. Может быть, вы перестали верить в Бога, но обнаружили, что можете опираться на людей, на природу, на саму жизнь, даже не называя эту опору религиозными именами. Разрушение старых колонн — это не конец света, это начало перестройки. Болезненное, трудное, но единственно возможное, если вы не хотите жить в доме, который вот-вот рухнет.

Вопрос о происхождении колонн — из травмы или из радости — я задала себе уже вечером, сидя в палатке и перелистывая свой блокнот при свете налобного фонарика. Я перебирала шесть граней своего шестиугольника и пыталась вспомнить, как появилась каждая из них. «Здоровье» выросло из болезни — из той зимы, когда я не могла подняться с постели и вдруг поняла, что тело, которое я эксплуатировала как безотказную машину, имеет право на усталость, на от-

дых, на заботу, на благодарность за каждый прожитый день. «Семья» выросла из потери — из того, что кто-то ушёл и я не успела сказать ему самого главного, и это «не успела» стало для меня уроком, который я теперь вспоминаю каждый раз, когда хочу отложить звонок, отменить встречу, промолчать о любви. «Дело» выросло из страха оказаться на улице — из того унижительного чувства, когда ты зависишь от чужой милости и не можешь ничего изменить, когда каждый день — борьба за выживание, а не за смысл.

«Творчество» выросло из запрета — из «не смей», «не позорься», «будь серьёзнее», которое я слышала и от родителей, и от учителей, и от внутреннего голоса, который стал их продолжением. Я взяла карандаш назло всем этим голосам, и это «назло» стало колонной, может быть, самой прочной, потому что она выстроена не из послушания, а из сопротивления, не из «надо», а из «хочу, и плевать, что вы думаете». «Смысл» вырос из пустоты — из тех месяцев, когда я не знала, зачем просыпаться, и в этой пустоте, на её дне, нашла не готовый смысл, а способность его искать, и эта способность стала опорой, потому что она не зависит от внешних обстоятельств: можно искать смысл в богатстве и в нищете, в здоровье и в болезни, в одиночестве и в толпе. «Одиночество» выросло из страха одиночества — из того, что я так боялась остаться одна, что выбирала любые отношения, лишь бы не чувствовать эту пустоту, пока однажды не поняла, что насто-

ящая пустота — не в отсутствии людей рядом, а в отсутствии себя рядом с собой.

Я не благодарна своим травмам. Если бы мне предложили прожить жизнь заново, без болезней, без потерь, без унижений, без тех ночей, когда я не спала и смотрела в потолок, перебирая в голове все свои ошибки и не находя выхода, — я бы согласилась, не раздумывая ни секунды. Но у меня нет этой возможности. У меня есть только эта жизнь, с её давлением, с её трещинами, с её колоннами, которые выросли не в тепличных условиях, а под открытым небом, где ветер сбивает с ног, но не может сломать. И в этом признании — не в благодарности, не в романтизации страдания, а в простом, горьком, без прикрас принятии того, что было, — я нахожу силу. Не ту громкую, пафосную силу, о которой пишут в мотивационных книжках с золотыми обложками, а тихую, будничную, незаметную: силу стоять дальше.

Ваши колонны, те самые, что вы вписали в свой шестиугольник, — откуда они пришли? Может быть, ваша самая прочная опора выросла из самого страшного события вашей жизни — из того, что вы никому не рассказываете, потому что язык не поворачивается, а слёзы подступают к горлу, даже когда вы просто думаете об этом. Может быть, ваша самая шаткая, самая ненадёжная колонна выросла из того, что было подарено слишком легко, не потребовало усилий, не

проверило вас на прочность — и теперь, когда пришло время настоящих испытаний, она трещит первой, потому что не знает, что такое давление, не привыкла к нему, не имеет опыта выдерживания. И то и другое — норма. И то и другое — просто геология вашей души. И то и другое — не повод для гордости и не повод для стыда, а просто факты, которые нужно принять, чтобы строить дальше, не тратя энергию на отрицание.

Здесь, на ветру, у чёрных скал, под ритмичный шум океана, который не спрашивал моего мнения и не собирался его спрашивать, я вдруг поняла, что происхождение моих колонн не имеет никакого значения для их способности держать. Травма или радость, давление или подарок судьбы — в конечном счёте, это просто история, которую можно рассказывать или не рассказывать, помнить или забыть, анализировать или оставить в покое. Важно не то, как они образовались, а то, что они стоят сейчас. Важно, что я могу на них опереться — не в теории, не в красивых рассуждениях о личностном росте, а буквально, физически, когда внутри пустота, а снаружи — ветер, который пытается сбить с ног. Они стоят. Я стою. Этого достаточно.

Практика «Колонна-эпицентр»

Сидя на чёрном песке, прижавшись спиной к холодной ба-

зальтовой колонне, я смотрела на свой кривой шестиугольник и вдруг поняла, что среди шести граней есть одна, которая отличается от всех остальных, — не размером, не формой, не названием, а своим положением в конструкции. Эта колонна была не просто одной из многих — она была краеугольной, той самой, на которой держатся все остальные, без которой весь шестиугольник превратится в грудку бесформенных камней, в хаос, в то самое состояние, из которого я так отчаянно пыталась выбраться последние годы. Я смотрела на каждую грань и пыталась угадать, какая из них выполняет эту роль, — «Здоровье», «Семья», «Дело», «Творчество», «Смысл», «Одиночество», каждая казалась важной, каждая необходимой, но одна была важнее всех, одна была тем стержнем, без которого всё остальное теряет смысл, превращается в пустую декорацию, в фасад, за которым ничего нет.

Я закрыла глаза и начала перебирать свои колонны по очереди, мысленно убирая каждую и наблюдая за тем, что происходит внутри, — не в голове, не в мыслях, которые привыкли всё анализировать и взвешивать, а в теле, в груди, в животе, в том месте, где рождаются чувства, которые невозможно объяснить словами, но невозможно и игнорировать. «Здоровье» — я представила, что его нет, что тело больше не держит, что каждый день начинается с боли, с усталости, с невозможности встать с постели, и внутри что-то дрогнуло,

но не рухнуло, не обвалилось, не исчезло — осталось что-то, на чём можно стоять, даже если тело подводит. «Семья» — я представила, что близких больше нет, что я одна в этом мире, что не к кому позвонить вечером, некому рассказать о том, что случилось за день, и внутри стало холодно, пусто, но не смертельно — жизнь продолжалась, даже без этой колонны, может быть, другая, более серая, но жизнь.

«Дело» — я представила, что потеряла работу, что моя профессия, моё призвание, то, чему я посвятила годы, вдруг исчезло, и внутри меня захлестнула волна паники, такой сильной, такой липкой, что я на мгновение забыла, где нахожусь, и открыла глаза, чтобы убедиться, что базальтовые колонны всё ещё здесь, что ветер всё ещё дует, что мир не рухнул. «Творчество» — я представила, что никогда больше не возьму в руки карандаш, не напишу ни строчки, не спою ни одной песни, и внутри стало грустно, но не страшно — грусть была мягкой, почти уютной, как воспоминание о чём-то, что когда-то было важно, но уже отпустило. «Смысл» — я представила, что потеряла способность искать ответы, что вопросы перестали возникать, что внутри воцарилась тишина, но не та животворящая тишина, о которой я мечтала, а мёртвая, пустая, бездонная тишина, и от этой тишины мне захотелось завывать, потому что без смысла, без поиска, без вопросов жизнь превращается в механическое существование, в котором нет ни радости, ни боли, ничего.

«Одиночество» — я представила, что больше не могу быть одна, что каждая минута без людей становится пыткой, что я завишу от чужого присутствия, как наркоман от дозы, и внутри меня захлестнуло отвращение — не к одиночеству, а к той версии себя, которая боится собственной компании, которая убегает от себя в шум, в разговоры, в бесконечную суету. И тогда я поняла, какая колонна является моей краеугольной, — это был «Смысл». Без него всё остальное теряло значение: здоровье, чтобы жить, но зачем? Семья, чтобы любить, но ради чего? Дело, чтобы работать, но для какой цели? Творчество, чтобы создавать, но кому это нужно, если нет ответа на вопрос «зачем всё это?». «Смысл» был той самой гранью, на которой держался весь шестиугольник, и если убрать её, конструкция рухнет, превратившись в груду камней, в кучу осколков, в то, что невозможно будет собрать заново, потому что не будет даже понимания, зачем собирать.

Я открыла глаза и посмотрела на свой шестиугольник, и вдруг мне стало страшно — не того ветра, не той пустоты, не того одиночества, а того, что весь мой дом, вся моя конструкция, вся моя жизнь держится на одной колонне. На одной-единственной грани, которая может треснуть в любой момент, и тогда не останется ничего, даже не будет вопроса «почему?», потому что вопроса не будет вообще, не оста-

нётся того, кто мог бы его задать. Я сидела у базальтовых колонн, прижавшись спиной к холодному камню, и чувствовала, как давление этой мысли сжимает грудь, как страх сковывает дыхание, как паника поднимается откуда-то из живота и застревает в горле, не давая сделать вдох. Я знала, что это опасно — жить в доме на одной опоре, знала, что рано или поздно эта опора даст трещину, и тогда не будет ни дома, ни меня, ни даже вопроса «зачем я это строила?», потому что вопрос — это тоже часть колонны «Смысл», и если она рухнет, вопрос рухнет вместе с ней.

Вот и вы сейчас, глядя на свой шестиугольник, на те шесть колонн, которые вы вписали в его грани, попробуйте сделать то же самое — переберите их по очереди, мысленно убирая каждую и наблюдая за своим внутренним откликом. Не торопитесь, не пытайтесь угадать «правильный» ответ, не подсказывайте себе, какая колонна должна быть главной, потому что «так принято» или «так правильно». Просто представьте, что этой колонны больше нет, — и прислушайтесь. Страх, паника, облегчение, равнодушие, холод, тепло, пустота, боль — каждый ответ о чём-то говорит, каждый подсказывает, какая нагрузка лежит на этой грани, насколько вы зависите от неё, насколько ваша конструкция готова к её потере. И когда вы найдёте колонну, без которой «всё теряет смысл», без которой жизнь становится не трудной, а невозможной, без которой даже страдать нечем, потому что стра-

дание — это тоже вопрос, а вопрос — это уже смысл, — остановитесь и посмотрите на неё внимательно.

Спросите себя: не слишком ли много веса возложено на эту колонну? Не превратилась ли она из опоры в единственную опору, из важной грани в краеугольный камень, без которого всё рухнет? Не рухнет ли вся ваша жизнь, если эта колонна даст трещину, если она наклонится, если она рассыплется, как это случается с любой опорой, которая слишком долго держит вес, который должны были распределять между собой шесть граней, а не одна? Я смотрела на свой «Смысл» и понимала, что он уже трещит — не потому, что он слабый, а потому, что на него возложено слишком много, потому что другие колонны не работают в полную силу, перекладывая свой вес на него, потому что я сама, сама, сама разрешила им бездействовать, убеждая себя, что «главное — это смысл, а остальное приложится». Не приложилось. Треснуло. И теперь я сидела у базальтовых колонн и думала, можно ли что-то исправить, можно ли перераспределить нагрузку, можно ли построить конструкцию, где ни одна грань не будет перегружена, а каждая будет работать в полную силу, но не на износ.

Важный диагностический момент, который я поняла только сейчас, сидя на чёрном песке под холодным ветром: если в вашем шестиугольнике есть только одна колонна, ко-

торая держит всё, — это опасно. Это не устойчивость, это хрупкость, это иллюзия прочности, которая рассыплется при первом же серьёзном ударе, при первой же трещине в этой единственной опоре, при первой же потере того, что казалось вечным и несокрушимым. Здоровая конструкция, настоящая устойчивость, подлинная способность стоять под ветром — это когда каждая из шести граней может взять на себя вес утраченной, когда ни одна из них не является незаменимой, когда потеря любой из них — это боль, но не смерть, это кризис, но не катастрофа, это перестройка, но не обрушение. Я смотрела на свой «Смысл» и понимала, что он незаменим, что без него жизнь теряет не только краски, но и саму способность быть жизнью, а не механическим существованием, и это знание было страшным, потому что оно означало, что моя конструкция не готова к удару.

Я записала в дневнике: краеугольная колонна — «Смысл». Ожидаемо? И да, и нет. Да — потому что я всегда знала, что смысл для меня важнее комфорта, важнее денег, важнее даже отношений, что без него я превращаюсь в тень, которая движется, но не живёт. Нет — потому что я не ожидала, что другие колонны настолько слабы, что «Смысл» приходится держать не только себя, но и их, нести не только свою нагрузку, но и ту, которую они должны были бы нести сами. Это открытие говорило о том, что распределение сил в моей жизни катастрофически неравномерно, что я слишком

много требую от одной грани и слишком мало от других, что я живу в доме, который вот-вот рухнет, и единственная причина, по которой он ещё стоит, — это то, что «Смысл» пока не треснул окончательно, пока держится, пока не сдался под тяжестью, которую никто не должен был на него возлагать.

Вечером, в палатке, при свете налобного фонарика, я снова перечитала эту запись и добавила ещё одну строчку: «Что это говорит о распределении сил в моей жизни?». И ответила себе честно, без прикрас, без попытки сделать вид, что всё не так страшно, как кажется: это говорит о том, что я перегружена, что я несу ответственность не только за себя, но и за то, что должны были бы нести другие, что я заменила собой другие колонны, потому что они показались мне ненадёжными, слабыми, недостойными доверия. Но замена — это не решение, это отсрочка катастрофы. Настоящее решение — это укрепить другие колонны, чтобы они могли взять на себя часть нагрузки, чтобы «Смысл» перестал быть единственным, на ком держится всё, чтобы он стал просто одной из шести граней, важной, необходимой, но не незаменимой.

Я смотрю на свой шестиугольник, на эту кривую, корявую, нарисованную на коленке фигуру, и вижу, какая колонна у меня краеугольная. Я знаю теперь, что это опасно, что это неправильно, что это не то распределение нагрузки, о котором мечтала природа, создавая свои базальтовые колонны.

Но я знаю ещё кое-что: знание — это первый шаг к изменению, а незнание — это гарантия того, что всё останется как есть, будет трещать, гнуться, но не меняться, потому что для изменения нужно сначала увидеть, что именно нужно менять. Теперь я вижу. И теперь, глядя на свой шестиугольник, я начинаю понимать, куда прикладывать усилия, какие колонны требуют срочного укрепления, какие — бережного ухода, а какие, может быть, стоит вообще заменить на другие, более подходящие для нынешнего этапа жизни.

Запишите в свой дневник: какая колонна оказалась эпицентром? Было ли это ожидаемо для вас или открытие стало полной неожиданностью, как удар током, от которого перехватывает дыхание? Что это открытие говорит о распределении сил в вашей жизни — о том, как вы живёте, на что опираетесь, чего боитесь, что считаете главным, а что — второстепенным, что готовы потерять, а без чего жизнь теряет смысл? Не бойтесь честных ответов, даже если они будут горькими, даже если они заставят вас плакать, даже если они покажутся вам доказательством вашей слабости, вашей неправильности, вашей неспособности построить устойчивую конструкцию. Слабость — это не знать. Сила — это узнать и продолжать строить, даже после того, как узнали. Я сижу у базальных колонн, и ветер дует в лицо, и я знаю, что моя конструкция шатается, но я не падаю. Я стою. И этого достаточно, чтобы начать строить заново.

Разрушение и восстановление: когда колонны трескаются

Я обошла базальтовые колонны с другой стороны и увидела то, чего не было видно с первого взгляда, — многие из них были далеки от идеала, который так восхищал меня минуту назад. Одни были расколоты почти пополам, и в трещинах застрял чёрный песок, наносимый ветром с пляжа, другие наклонены под опасным углом, будто собираются упасть, но всё ещё стоят, третьи частично обрушены в море, где волны доедают их каменную плоть, превращая в гальку, которая когда-нибудь станет песком. Природа, которая создала эти колонны, не требовала от них вечной красоты, не настаивала на том, чтобы каждая грань оставалась нетронутой, не оценивала их по шкале «идеально — неидеально». Ей нужно было только одно: чтобы они просто были. Стояли. Держали. Выполняли свою работу, даже потрескавшиеся, даже наклонённые, даже наполовину обрушенные в ледяную воду Северного Атлантического океана.

Я смотрела на эти расколотые колонны и вдруг почувствовала странное облегчение — не потому, что чужие страдания меня утешали, а потому, что эти камни были живым доказательством того, что трещины не отменяют устойчивости. Если бы я приехала в Исландию и увидела только идеаль-

ные, нетронутые колонны, я бы, наверное, почувствовала себя ещё более ничтожной, ещё более сломанной, ещё более далёкой от той совершенной конструкции, которую, как мне казалось, должна представлять собой здоровая личность. Но я увидела трещины. Я увидела сколы. Я увидела колонны, которые, казалось бы, должны были уже рухнуть, но стояли — и стояли не одну неделю, не один год, а тысячелетия, доказывая, что устойчивость и идеальность — это не одно и то же, что можно быть потрескавшимся, но стоять, можно быть наклонённым, но держать.

Наши внутренние опоры, которые мы с таким трудом пытаемся выстроить, укрепить, защитить от любых повреждений, редко бывают безупречными — и это нормально, это не ошибка, это не наша вина, это просто свойство любой живой конструкции, любого материала, который подвергается давлению. Брак, который треснул под тяжестью обид и невысказанных слов. Увольнение, которое раскололо колонну профессиональной идентичности, заставив сомневаться во всём, чему ты научился за годы работы. Болезнь, которая наклонила колонну здоровья под опасным углом, изменив не только тело, но и отношение к жизни, к времени, к тому, что действительно важно. Смерть близкого, которая обрушила целую грань шестиугольника, и теперь на её месте зияет пустота, которую, кажется, ничем не заполнить.

Вопрос, который встаёт перед нами в этот момент, — не как избежать трещин, потому что избежать их невозможно, это всё равно что просить океан не биться о берег. Вопрос в том, как конструкция ведёт себя после того, как трещина появилась, — рассыпается ли она в прах или находит в себе силы стоять дальше, перераспределив нагрузку, изменив форму, но сохранив главное — способность держать.

Алексей Николаевич Леонтьев, один из основателей отечественной психологической школы, в своей теории деятельности утверждал, что личность не статична, не застывает раз и навсегда в какой-то идеальной форме, а перестраивается каждый раз, когда старые способы действия перестают работать, когда привычные стратегии оказываются бесполезными, когда мир предъявляет новые требования, на которые у нас нет готовых ответов⁶. Трещина в колонне — это как раз такой момент, когда старый способ перестал работать, когда опора, которая раньше держала, теперь трещит и грозит рухнуть, когда нельзя продолжать делать то, что делал раньше, потому что это уже не работает, не спасает, не держит. Леонтьев не говорил, что трещины — это хорошо, он не призывал радоваться кризисам и благодарить судьбу за удары. Он говорил, что личность жива до тех пор, пока она способна перестраиваться, пока в ней есть ресурс для изменений, по-

⁶ Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. — Москва: Политиздат, 1975. — 304 с.

ка она не заостенела в своей идеальной, но мёртвой форме.

Практика, которую я придумала для себя, сидя у этих расколотых колонн, называется «Реставрация» — не замена, не ампутация, не попытка сделать вид, что трещины не было, а именно реставрация, бережное, уважительное восстановление того, что когда-то было целым, а теперь изменилось, обрело новую форму, новую историю, новую ценность. Выберите одну колонну из своего шестиугольника, которая дала трещину в последние годы, — ту, о которой вы вспоминаете с болью, ту, которую вы привыкли считать «сломанной», ту, на которую вы боитесь опираться, потому что не уверены, что она выдержит. И опишите её — не как «сломанную», не как «разрушенную», не как «уничтоженную», а как изменившуюся, ставшую другой, принявшую новую форму, которую вы, возможно, ещё не научились видеть, потому что слишком заняты оплакиванием старой.

Не торопитесь, не пытайтесь угадать «правильный» ответ, не подгоняйте себя под чьи-то ожидания. Просто сядьте с блокнотом, вспомните ту колонну, которая треснула, и честно, без прикрас, без попытки сделать вид, что ничего не случилось, опишите, как именно она изменилась. Может быть, ваша колонна «Семья» треснула после развода, но в трещине этой, в этой пустоте, которая образовалась на месте привычного, вдруг проросло что-то новое — например, способность

быть одной, не умирая от одиночества, или умение выбирать людей, а не соглашаться на тех, кто просто оказался рядом. Может быть, ваша колонна «Дело» раскололась после увольнения, и вы вдруг обнаружили, что ваша профессиональная идентичность — это не только должность в конкретной компании, не только строчка в резюме, а навыки, знания, опыт, которые остаются с вами, даже когда работодатель говорит «мы больше не нуждаемся в ваших услугах».

Я смотрела на свою колонну «Здоровье», которая треснула несколько лет назад, когда я вдруг перестала быть «вечно здоровым человеком», который не помнит, когда в последний раз брал больничный, и превратилась в того, кто вынужден считаться с телом, слушать его сигналы, отказываться от того, что раньше казалось необходимым, потому что тело сказал «нет». Тогда, в тот момент, я воспринимала эту трещину как катастрофу — казалось, что жизнь кончена, что я больше никогда не буду такой энергичной, такой продуктивной, такой неутомимой, какой была раньше. Но теперь, стоя у базальтовых колонн и глядя на их трещины, я вижу, что эта колонна не сломалась — она изменилась, стала другой, приняла новую форму, и в этой новой форме есть свои преимущества, о которых я раньше не подозревала. Я научилась отдыхать, чего не умела делать совсем. Я научилась говорить «нет» тому, что меня разрушает. Я научилась ценить каждый день, когда ничего не болит, как подарок, а не как норму, не

заслуживающую внимания.

Посмотрите на свою треснувшую колонну — не как на поражение, не как на доказательство вашей слабости, не как на приговор, который выносит вам жизнь за какие-то неведомые грехи. Посмотрите на неё как на часть вашей уникальной геологии, как на след давления, которое вы выдержали, как на доказательство того, что вы не рассыпались, когда должны были, по всем законам физики, рассыпаться. Что изменилось в этой колонне? Какие новые свойства, качества, возможности у неё появились после того, как она треснула? Может быть, она стала более гибкой, более чуткой, более способной к состраданию — к себе и к другим. Может быть, трещина открыла доступ к чему-то, что было скрыто за идеально гладкой поверхностью, — к глубине, к сложности, к той самой многомерности, которой так не хватало, когда всё было гладко и правильно. Может быть, без этой трещины вы бы так и не узнали, на что способны, когда опора, на которую вы привыкли опираться, вдруг исчезает и вам приходится стоять на своих ногах, даже если они дрожат.

Вот и я, глядя на свои колонны, вдруг поняла, что трещина в «Смысле» — та самая трещина, которую я обнаружила, когда поняла, что моя краеугольная опора перегружена и вот-вот рухнет, — это не конец, а приглашение. Приглашение к перестройке, к ревизии, к тому, чтобы наконец пере-

стать возлагать на одну колонну вес, который должны были бы нести шесть, и начать укреплять другие грани, чтобы они могли взять на себя часть нагрузки. Трещина — это не сигнал «бросай всё, спасайся кто может», это сигнал «остановись, посмотри, перераспредели». Это не катастрофа, это диагностика. Это не смертельный диагноз, это результаты обследования, которые показывают, какие органы работают на износ и требуют срочного внимания, а какие, наоборот, бездействуют и могут быть приведены в чувство, чтобы взять на себя часть работы.

Леонтьев утверждал, что личность перестраивается — и это перестройка никогда не бывает лёгкой, никогда не бывает безболезненной, никогда не обходится без потери чего-то привычного, уютного, знакомого. Но если личность не перестраивается, если она цепляется за старые формы, которые уже не работают, — она умирает, не физически, конечно, а психологически, превращаясь в музейный экспонат, в идеально сохранившийся, но давно мёртвый образец того, кем она когда-то была. Трещина — это не смерть, это возможность. Возможность стать другой. Возможность обрести новую форму, которая, возможно, окажется более устойчивой, чем старая, идеальная, нетронутая, но хрупкая, как стекло, которое разбивается от одного неосторожного прикосновения. Потрескавшийся базальт прочнее гладкого. Потрескавшаяся психика — устойчивее той, которая никогда не знала

ударов.

Я вспомнила одну колонну, которая треснула у меня несколько лет назад, — колонну «Вера в справедливость мира», которую я даже не вписала в свой шестиугольник, потому что она рухнула полностью, не оставив после себя ничего, кроме груды обломков и горького привкуса во рту. Я долго оплакивала эту потерю, носила траур по наивной девчонке, которая верила, что если ты хороший, то и мир к тебе будет добрым, что труд всегда вознаграждается, а предательство обязательно наказывается. А потом, когда траур кончился, я вдруг поняла, что на месте этой рухнувшей колонны выросла новая — не такая красивая, не такая оптимистичная, не такая удобная, зато настоящая, зато честная, зато способная выдерживать удары, от которых старая рассыпалась бы в пыль. Новая колонна называлась «Я могу опираться на себя, даже если мир несправедлив». И она оказалась прочнее старой во много раз.

Трещина — не конец опоры, не приговор, не доказательство того, что вы всё делали неправильно, что вы недостаточно старались, что вы заслужили эту боль. Трещина — это приглашение к перестройке, к тому, чтобы посмотреть на свою конструкцию свежим взглядом и понять, что можно укрепить, что можно заменить, что можно оставить как есть, потому что даже потрескавшееся может быть достаточ-

но прочным, если нагрузка распределена правильно. Иногда колонна, которая треснула, становится только сильнее, если её правильно «залить» новым опытом и смыслом, — не склеить обратно, делая вид, что трещины не было, а принять эту трещину как часть новой геометрии, как новую грань, которой раньше не существовало. Я смотрела на базальтовые колонны, на их трещины, на их сколы, на их наклоны, и видела не разрушение, а историю. Историю давления, которое они выдержали. Историю времени, которое они пережили. Историю жизни, которая продолжается, даже когда кажется, что всё кончено. Мои трещины — это не уродство. Мои трещины — это моя карта. Карта того, через что я прошла. И я не хочу её заклеивать. Я хочу научиться на неё опираться.

Диалог с базальтовыми колоннами

Ветер стих настолько, насколько вообще может стихнуть ветер в Исландии, — то есть он всё ещё дул, но уже не пытался сбить меня с ног, и в этой относительной тишине я села прямо на чёрный песок, прислонившись спиной к базальтовой колонне, и закрыла глаза. Я чувствовала холод камня даже через куртку, чувствовала его шершавую поверхность, которая когда-то была гладкой, но ветер и вода сделали своё дело, превратив лаву в пористый, потрескавшийся, но всё ещё твёрдый материал. Я сидела так несколько минут, просто дыша, просто слушая, как океан бьётся о берег, просто

чувствуя под собой чёрный песок, который скрипел при каждом моём движении, будто жаловался на моё присутствие. А потом я начала говорить — не вслух, конечно, я не настолько наивна, чтобы разговаривать с камнями при других туристах, которые бродили неподалёку, щёлкая затворами фотоаппаратов, а про себя, в той тишине, которая установилась между мной и базальтовыми колоннами.

Я задала им вопросы, которые накопились за месяцы внутреннего хаоса, за годы поисков ответов, которые ускользали от меня, как вода сквозь пальцы, — вопросы о том, как стоять, когда всё внутри кричит, что пора упасть, и даже не видит смысла в том, чтобы продолжать держаться. «Как вы не рассыпаетесь под собственной тяжестью?» — спросила я, и в этом вопросе был не только интерес к геологии, но и отчаянная просьба о помощи, которую я не могла адресовать ни одному живому человеку, потому что боялась показаться слабой, боялась обременить, боялась, что меня не поймут. «Чему вы научились за миллионы лет стояния под этим ветром, который не стихает никогда, не делает скидку на усталость, не спрашивает, готовы ли вы к очередному удару?» — продолжала я, чувствуя, как холод камня проникает сквозь куртку, сквозь кожу, сквозь мышцы, добирается до костей, до того самого места, где, как мне казалось, хранится моя сила. «Что бы вы посоветовали мне, чьи опоры трещат по швам, чей шестиугольник кривой и асимметричный, чья

краеугольная колонна перегружена до предела и вот-вот рухнет?» — спросила я, и в этом вопросе была вся я — уставшая, замёрзшая, сомневающаяся, но всё ещё живая, всё ещё способная задавать вопросы, даже когда ответов нет.

Методика, которую я использовала, не имеет никакого отношения к эзотерике, к мистике, к вере в то, что камни умеют говорить голосом, который можно услышать ушами. Это чистая психология проекции — механизм, который Карл Густав Юнг описал ещё в начале прошлого века, когда говорил о том, что мы проецируем своё бессознательное содержание на внешние объекты, а потом удивляемся, почему мир кажется нам таким враждебным или, наоборот, дружелюбным. Когда я задаю вопросы базальтовым колоннам, я на самом деле задаю их себе, но через посредника, который не вызовет у меня сопротивления, не заставит защищаться, не включит те самые внутренние голоса, которые шепчут «не смей», «не надо», «это опасно». Камень нейтрален. Камень не осудит. Камень просто будет стоять и слушать, и в этом молчаливом присутствии, в этой абсолютной, ничем не обусловленной готовности быть рядом, и скрыта целительная сила диалога с местом.

Ответы, которые я получила, не были голосами свыше, не были откровениями, записанными под диктовку неведомых сил, — они были образами, ощущениями, внезапными мыс-

лями, которые приходили в голову, когда я сидела в тишине и смотрела на камень, не пытаясь анализировать, не пытаясь интерпретировать, не пытаясь отделить «важное» от «неважного». Первый ответ пришёл не сразу — я уже хотела открыть глаза и признать эксперимент неудачным, как вдруг в голове возник образ не колонны, а человека, который стоит под дождём и не пытается укрыться, не бежит, не ищет защиты, а просто стоит, подставив лицо каплям, и в этом стоянии нет ни героизма, ни отчаяния, а есть только принятие того, что дождь идёт, и это не хорошо и не плохо, это просто факт. «Мы не рассыпаемся под собственной тяжестью, — сказал мне этот образ, — потому что мы не пытаемся быть легче, чем мы есть. Мы принимаем свою тяжесть. Мы принимаем, что давление — это часть нас, а не что-то внешнее, с чем нужно бороться».

Второй ответ пришёл в виде ощущения — вдруг, ни с того ни с сего, мои плечи расслабились, будто кто-то снял с них груз, который я несла так долго, что уже забыла, каково это — стоять без этой тяжести. Я не поняла, что произошло, не смогла объяснить, почему вдруг стало легче дышать, почему напряжение, которое жило в шее и плечах последние годы, вдруг отпустило, но я почувствовала это всем телом — всем, каждой клеткой, каждой мышцей, каждым нервным окончанием. «Чему мы научились за миллионы лет стояния под ветром? — спросил меня этот образ, и голос его был не

громким, не властным, а тихим, почти шёпотом, как будто он боялся меня спугнуть. — Мы научились не бороться с ветром. Мы научились не ждать, когда он стихнет. Мы научились стоять в нём, даже когда он сбивает с ног, даже когда кажется, что ещё секунда — и мы упадём. Мы научились, что падение — это не конец, если ты готов встать снова».

Третий ответ, самый важный, самый болезненный, самый освобождающий, пришёл в виде мысли, которая сформировалась в голове так внезапно, будто кто-то включил свет в тёмной комнате, где я блуждала годами, натываясь на стены и спотыкаясь о мебель. «Что бы вы посоветовали мне, чьи опоры трещат по швам?» — спросила я, и ответ пришёл не в виде слов, а в виде образа: треснутая колонна, в трещину которой кто-то заливает не цемент, который должен склеить её обратно, сделать вид, что ничего не случилось, а золото, которое заполняет трещину, превращает её в узор, в украшение, в то, что делает колонну не слабее, а прочнее и красивее одновременно. Я вспомнила японское искусство кинцуги — реставрация разбитой керамики золотым лаком, когда трещины не прячут, а подчёркивают, превращая историю разрушения в историю восстановления, в произведение искусства, которое ценится даже выше, чем целый, ни разу не битый предмет. «Мы не выбираем давление, которое нас формирует, — сказал мне этот образ. — Мы не выбираем, где и когда появится трещина, не выбираем силу удара, не выби-

раем, какой именно камень отколется и упадёт в море. Но мы выбираем, как остыть. Мы выбираем, чем заполнить трещины. Мы выбираем, станут ли они разломами, которые разрушат конструкцию, или узорами, которые сделают её уникальной».

Инсайт, который пришёл ко мне в тот момент, был настолько простым и одновременно настолько глубоким, что я несколько минут просто сидела с открытыми глазами, глядя на океан, но ничего не видя, переваривая то, что только что услышала — не от камней, конечно, а от самой себя, но через камни, через эту древнюю, молчаливую, выверенную геометрию, которая стала для меня зеркалом. Я не выбирала давление, которое сформировало мои колонны — не выбирала потери, разочарования, страхи, унижения, болезни, всё то, что трескало меня, сжимало, заставляло меняться, принимать новую форму, которую я так долго не могла принять. Но я могу выбирать, как остыть — в спешке, панике, отчаянии, цепляясь за старую форму, которая уже не работает, или медленно, терпеливо, с уважением к тому, что происходит, с доверием к процессу, который не обязан быть быстрым, комфортным и понятным. Я могу выбирать, станут ли мои трещины разломами, которые разрушат конструкцию, или узорами, которые сделают её уникальной, неповторимой, моей.

Вечером, в палатке, при свете налобного фонарика, я от-

крыла дневник и записала этот диалог — не как литературное произведение, не как откровение, достойное публикации, а как рабочий материал, как черновик, как свидетельство того, что в этом месте, в этот момент, между мной и базальтовыми колоннами что-то произошло, что-то, чего я не могу объяснить, но что изменило меня, пусть совсем немного, пусть едва заметно, но изменило. Я записала вопросы, которые задавала, и ответы, которые получила — не голосами свыше, а образами, ощущениями, внезапными мыслями, которые пришли в голову, когда я сидела в тишине и смотрела на камень. Я не знаю, сработает ли эта методика для кого-то ещё, не знаю, смогу ли я повторить её в другом месте, с другим ландшафтом, в другое время, но в тот момент, у чёрных скал, под холодным ветром, она сработала — и это было главное. Я не искала универсального рецепта. Я искала то, что работает для меня.

А теперь, читая эти строки там, где вы находитесь, попробуйте сделать то же самое — не обязательно с базальтовыми колоннами, потому что, скорее всего, их нет в вашем городе, не обязательно в Исландии, потому что билеты туда стоят дорого, а времени на поездку у вас, возможно, нет. Попробуйте найти своё место — скалу, дерево, огромный валун в парке, старое здание с толстыми стенами, мост, который стоит уже сотню лет, любой природный или рукотворный объект, который кажется вам устойчивым, который вызывает у вас

чувство, что он был здесь задолго до вас и останется здесь после того, как вас не станет. Сядьте рядом с ним, прислонитесь, если это уместно, или просто встаньте напротив, закройте глаза, подышите, успокойте внутренний диалог, который, как назойливый продавец, пытается впарить вам очередную порцию тревоги и сомнений. И задайте этому месту свои вопросы — те самые, которые вы боитесь задать себе, те, на которые нет ответа в учебниках и гугле, те, которые жгут изнутри, когда вы остаётесь наедине с собой в три часа ночи и не можете уснуть, перебирая в голове все свои ошибки и неудачи.

«Как ты стоишь под этим ветром?», «Чему ты научился за годы своего молчания?», «Что бы ты посоветовал мне, чьи опоры трещат?», «Как мне не рассыпаться, когда кажется, что сил уже не осталось?», «Есть ли смысл продолжать строить, если всё, что я построила, уже треснуло?». Не ждите ответов в виде голосов свыше — их не будет, а если будут, это повод обратиться к психиатру, а не к психогеографии. Ждите образов, ощущений, внезапных мыслей, которые приходят в голову, когда вы перестаёте их контролировать, когда вы отпускаете контроль, когда вы просто сидите и смотрите, не пытаясь ничего анализировать, не пытаясь отделить «важное» от «неважного», не пытаясь записать ответы до того, как они успели родиться. И когда что-то придёт — образ, слово, ощущение, мысль, — не отвергайте его, не говорите

«это ерунда», «это я сам придумал», «это не считается». Запишите. Запишите всё, что пришло, не редактируя, не цензурируя, не оценивая. Это ваш диалог, ваш разговор с местом, которое стало зеркалом для вашей души.

Запишите в дневник этот диалог — вопросы и ответы, образы и ощущения, инсайты, которые, возможно, покажутся вам смешными, наивными, несерьёзными, недостойными называться «откровениями». Не судите себя. Не сравнивайте свои ответы с моими или с чьими-то ещё. У каждого места свой голос, у каждой души свой язык, у каждого диалога своя правда, которую нельзя измерить, взвесить, оценить по шкале «глубоко — неглубоко». Важно только одно: что вы сделали это. Что вы сели, закрыли глаза, задали вопросы и услышали — не голос камня, а свой собственный голос, но такой, каким вы его никогда не слышали, потому что всегда заглушали его шумом, суетой, чужими мнениями, бесконечными «надо» и «должна». Вы услышали себя. И это — главное, что может дать диалог с местом. Не ответы. Не инсайты. Не исцеление. А просто — встречу с собой. Встречу, которая, возможно, изменит вас больше, чем любой готовый ответ, любой умный совет, любая правильная инструкция. Потому что в этой встрече вы перестаете быть туристом, потребителем, учеником, пациентом — вы становитесь собеседником. Равным. Живым. Настоящим.

Шестиугольник как идеальная форма распределения нагрузки

Я всё ещё сидела у базальтовых колонн, прижавшись спиной к холодному камню, и смотрела на свой кривой шестиугольник, который успел покрыться чёрным песком, наносимым ветром с пляжа, — песчинки забивались в линии, которые я провела карандашом, стирая грани, делая рисунок ещё более неразборчивым и корявым. И вдруг я вспомнила то, что когда-то давно учила в школе на геометрии, а потом забыла, как забывают всё, что не пригождается в повседневной жизни, — из всех возможных многоугольников именно шестиугольник даёт максимальную площадь при минимальном периметре, то есть максимальную устойчивость при минимальных затратах материала.

Природа не выбирала шестиугольник случайно, не потому, что он красивый или потому что так захотелось какому-то великому геометру на небесах, — она выбрала его потому, что это самая экономная, самая эффективная, самая устойчивая форма из всех возможных, форма, которая требует минимум энергии для поддержания и максимум отдачи при нагрузке. Пчелиные соты, снежинки, молекулярные решётки, глазные сетчатки, даже колонны этого исландского базальта — всё это разные проявления одного и того же

закона, который работает и в физике, и в биологии, и, как выясняется, в психологии.

Я смотрела на свой шестиугольник и думала о том, как устроена моя жизнь последние годы, — не на бумаге, не в теории, а на самом деле, в каждом дне, в каждом решении, в каждой усталой улыбке, которую я выдавливала из себя по утрам. Я пыталась выстроить всё вокруг одной-двух опор — вокруг работы, которая должна была давать мне смысл, деньги, самоуважение, идентичность, социальный статус, оправдание моего существования перед обществом и перед самой собой, и вокруг отношений, которые должны были давать мне тепло, поддержку, ощущение, что я не одна в этом мире, что есть кто-то, кому я нужна, даже когда сама себе кажусь ненужной. Я затрачивала колоссальные усилия на удержание этого шаткого равновесия, тратила энергию, которой у меня и так было в обрез, на то, чтобы работа не треснула, чтобы отношения не развалились, чтобы эти две колонны, две единственные опоры, две хрупкие, перегруженные грани продолжали держать конструкцию, которая с каждым годом становилась только тяжелее, потому что я добавляла новые этажи, не закладывая новых фундаментов.

Психологическая аналогия, которая родилась у меня в голове в тот момент, была настолько очевидной, что я почти рассердилась на себя за то, что не поняла этого раньше, — ну

как можно было не видеть, что дом на двух колоннах не может быть устойчивым, что рано или поздно одна из них треснет, а за ней, под тяжестью обрушившейся нагрузки, треснет и вторая, и тогда рухнет всё, что строилось годами, с таким трудом, с такой болью, с таким количеством слёз и бессонных ночей? Пчелиные соты не строятся вокруг одной ячейки — они строятся вокруг множества, и каждая ячейка поддерживает соседние, а соседние — её, и в этой взаимной поддержке, в этом распределении нагрузки, в этой равномерной, никем не контролируемой, но идеально отлаженной системе и заключается секрет устойчивости, которую природа оттачивала миллионы лет, пока люди всё ещё пытаются удержать свои жизни на двух шатких опорах, удивляясь, почему это не работает.

Шестиугольная модель, которую я вдруг увидела в этих базальтовых колоннах, предлагает иное — не героическое удержание всего на одной-двух гранях, а спокойное, будничное, почти скучное распределение нагрузки между множеством опор, каждая из которых не перегружена, каждая из которых поддерживает остальные, каждая из которых может взять на себя вес утраченной соседки без риска обрушить всю конструкцию. Это не требует титанических усилий, не требует героизма, не требует бессонных ночей и хронической тревоги о том, что «вот-вот рухнет», — это требует только одного: честного взгляда на свою жизнь и готовно-

сти признать, что двух опор недостаточно, что нужно строить новые грани, даже если это трудно, даже если это долго, даже если кажется, что «я и так устала, мне не до новых колонн». Но если не строить сейчас, когда строить? Когда рухнет последняя опора и уже не будет ни сил, ни желания, ни смысла что-либо восстанавливать?

Виктор Франкл, чьи идеи о смысле уже помогали мне не раз, говорил о том, что смысл не может быть только в одном — только в работе, только в семье, только в творчестве, только в вере, только в чём-то одном, потому что если этот единственный смысл рушится, рушится и вся жизнь, не оставляя после себя ничего, кроме пепла и вопросов, на которые уже никому отвечать. Франкл не призывал распыляться, не говорил, что нужно иметь много маленьких смыслов вместо одного большого, — он говорил, что смысл многомерен, что он может проявляться в разных сферах жизни, что если одна из них рушится, другие могут удержать человека над пропастью, не дать ему упасть, сохранить в нём способность искать и находить новый смысл там, где старый уже не работает. Я смотрела на свой шестиугольник, на единственную колонну «Смысл», на которой держалось всё, и понимала, что Франкл предупреждал меня об этом ещё много лет назад, когда я впервые открыла его книгу, но я не услышала, не поняла, не приняла, потому что была слишком занята строительством своего дома на песке.

Сколько реальных опор в вашей жизни прямо сейчас? Не тех, которые вы хотели бы иметь, не тех, которые, по мнению ваших родителей или психологов, должны быть у каждого взрослого человека, а тех, которые реально работают, которые держат вас, когда всё идёт не по плану, когда рушатся привычные маршруты, когда будущее перестаёт быть предсказуемым и пугает своей неопределённостью? Переберите в уме свои шесть колонн — те самые, которые вы вписали в шестиугольник несколько страниц назад, — и спросите себя честно, без скидок на усталость, на занятость, на «я как-нибудь потом разберусь»: сколько из них действительно работают в полную силу, а сколько только делают вид, что работают, отвлекая внимание и энергию от тех, что нуждаются в срочном укреплении? Хватает ли их, чтобы распределить нагрузку равномерно, или вы держите всё на одной-двух, рискуя обрушиться при первом же кризисе, при первом же ударе, при первой же трещине в этих перегруженных, усталых, готовых рассыпаться опорах?

Я знаю, о чём говорю, потому что сама прошла через это — через иллюзию, что две колонны достаточно, через страх, что если я начну строить новые, то старые рухнут от невнимания, через усталость, которая мешала даже думать о том, чтобы добавить ещё одну грань в свой шестиугольник, потому что «у меня и так нет сил». Но я сижу сейчас у базальто-

вых колонн, которые стоят миллионы лет на шести гранях, и понимаю: дело не в количестве сил, а в их распределении. Если у вас шесть колонн, каждая берёт на себя одну шестую нагрузки, и ни одна не перегружена, даже если вы не герой, даже если вы устали, даже если вам кажется, что вы ничего не можете. Если у вас две колонны, каждая берёт на себя половину, и даже если вы самый сильный человек на свете, эта половина может оказаться непосильной, когда придёт настоящий шторм, а он придёт, потому что штормы приходят в жизни каждого, независимо от того, готовы вы к ним или нет.

Шестиугольник, который я нарисовала на коленке, был кривым, асимметричным, с гранями разной длины, — но в нём была идея, которая была важнее любого идеального чертежа, важнее правильной геометрии, важнее красивой формы. Идея о том, что устойчивость достигается не героическими усилиями одной колонны, а равномерным распределением нагрузки между множеством опор, каждая из которых поддерживает остальные, и все вместе они образуют конструкцию, способную выдержать давление, которое раздавило бы любую из них по отдельности. Эта идея не нова, она стара как мир, как эти базальтовые колонны, как пчелиные соты, которые строят свои шестиугольники миллионы лет, не зная учебников геометрии, но точно следуя её законам. И всё же я открыла её для себя только сейчас, здесь, на чёрном песке, под холодным ветром, прислонившись спиной

к колонне, которая помнит давление, не сопоставимое ни с чем в моей жизни, но не сломалась, не рассыпалась, не упала.

Сидя у подножия скалы, я вдруг подумала о том, что у природы не было выбора — она не могла позволить себе роскошь строить дом на двух колоннах, потому что в природе выживает только то, что устойчиво, только то, что может выдержать давление, только то, что распределяет нагрузку правильно и не перегружает ни одну из своих опор. У нас, людей, есть выбор — мы можем строить свою жизнь на двух колоннах и надеяться, что пронесёт, что шторм обойдёт стороной, что трещины появятся не сегодня, не завтра, а когда-нибудь потом, когда нас уже не будет. Но этот выбор — иллюзия, потому что шторм не спрашивает, готовы ли вы, потому что трещины появляются тогда, когда их никто не ждёт, потому что «потом» может не наступить, а если и наступит, то будет поздно что-либо менять, поздно строить новые колонны, поздно перераспределять нагрузку, потому что конструкция уже рухнула, и под обломками не видно, где что было и с чего начинать восстановление.

Я смотрела на свой шестиугольник, на шесть колонн, которые я вписала в его грани, и понимала, что некоторые из них — это не колонны, а декорации, которые только изображают опоры, но не несут никакой реальной нагрузки, не держат, не поддерживают, а только создают иллюзию устойчиво-

сти, за которой скрывается всё та же перегруженная, трещащая, готовая рухнуть краеугольная колонна. «Творчество», которое я почти убила, — какая из него опора, если я им не занимаюсь, если я запретила себе рисовать, писать, петь, потому что «это несерьёзно», потому что «надо работать», потому что «взрослые люди не тратят время на ерунду»? «Одиночество», которого я боялась, — какая из него опора, если я убегаю от него в шум, в работу, в социальные сети, в бесконечную болтовню ни о чём, лишь бы не оставаться наедине с собой, лишь бы не слышать тот тихий голос, который, возможно, пытается сказать мне что-то важное? «Здоровье», которое я эксплуатировала, — какая из него опора, если я игнорирую его сигналы, если я не даю ему отдыха, если я обращаюсь с ним как с врагом, которого нужно победить, а не как с союзником, которого нужно беречь?

Вечером, в палатке, я снова перечитала свой шестиугольник и добавила в дневник новую запись: «Шестиугольник — это не форма, которую можно нарисовать однажды и успокоиться. Шестиугольник — это процесс. Это постоянное перераспределение нагрузки, постоянная проверка, какая колонна просела, какая окрепла, какая требует внимания, какая может взять на себя больше, чем берёт сейчас. Это не статичная конструкция — это живой организм, который дышит, меняется, трещит, восстанавливается, растёт, стареет, но продолжает стоять, пока есть хотя бы шесть граней, гото-

вых держать друг друга». Я закрыла блокнот, погасила фонарик и долго лежала в темноте, слушая, как ветер играет с клапанами палатки, и думала о том, что, может быть, главный урок базальтовых колонн не в том, как правильно строить, а в том, что строить никогда не поздно. Даже если ты уже треснул. Даже если ты наклонился. Даже если кажется, что сил уже не осталось. Строить. Перестраивать. Распределять нагрузку. Шаг за шагом, грань за гранью, день за днём. Не геройствовать. Не побеждать. Просто строить. Этого достаточно.

Практика «Инвентаризация трещин»

Утром, когда ветер немного стих, а солнце наконец показалось из-за серых туч, я снова достала свой блокнот и открыла страницу с шестиугольником, который нарисовала вчера на коленке, прижавшись спиной к базальтовой колонне. Шестиугольник был всё таким же кривым, асимметричным, с гранями разной длины, но теперь, при дневном свете, я заметила то, чего не заметила вечером, — карандашные линии уже начали стираться от того, что блокнот всё время был в движении, что я перекладывала его из рюкзака в палатку и обратно, что ветер наносил чёрный песок, который забивался в линии и делал их ещё более неразборчивыми. Я взяла карандаш и обвела каждую грань заново, сделав их жирнее, чётче, заметнее, а потом, под каждой из ше-

сти колонн — «Здоровье», «Семья», «Дело», «Творчество», «Смысл», «Одиночество», — начала писать трещины, которые появились в них за последние годы, те самые трещины, которые я так долго игнорировала, надеясь, что они рассосутся сами собой, как синяки на коже, если не трогать их и дать им время.

Под колонной «Здоровье» я написала: «Хроническая усталость, которую я игнорировала два года, пока организм не сказал „стоп“ и не уложил меня в постель на две недели. Проблемы со спиной от сидячей работы, которую я не хотела менять, потому что „надо зарабатывать“. Головные боли, которые я заедала таблетками, не пытаюсь понять их причину. Отвращение к своему телу, которое я считала слишком толстым, слишком старым, слишком несовершенным, и это отвращение, возможно, было самой страшной трещиной, потому что оно мешало мне вообще замечать сигналы тела, принимать их всерьёз, благодарить его за то, что оно продолжает работать, даже когда я обращаюсь с ним как с мусором». Я смотрела на этот список и ужасалась тому, как много я позволяла себе игнорировать, как много трещин накопилось в одной колонне, как близка она была к тому, чтобы рассыпаться окончательно, и как я этого не замечала, потому что была слишком занята работой, слишком занята чужими проблемами, слишком занята тем, чтобы быть «удобной» для всех, кроме себя самой.

Под колонной «Семья» я написала: «Развод родителей, который случился, когда мне было двенадцать, и трещина от которого до сих пор не заросла, потому что я так и не смогла простить ни отцу, ни матери того, что они сделали с нашим общим домом. Смерть дедушки, с которым я не успела попрощаться, потому что боялась лететь через полстраны, боялась увидеть его больным, боялась, что не выдержу, и этот страх превратился в трещину, которая теперь напоминает о себе каждый раз, когда я думаю о том, что „успею завтра“. Ссоры с братом, после которых мы не разговаривали годами, а потом разговаривали, но уже не так, как раньше, — с оглядкой, с осторожностью, с постоянным чувством, что ещё одна трещина — и всё рухнет окончательно. Моё собственное отдаление от близких за последние годы — я перестала звонить, перестала приезжать, перестала рассказывать о своей жизни, потому что боялась, что они увидят, как мне плохо, и не смогут помочь, а я не смогу вынести их беспомощности, их жалости, их попыток сделать что-то, что только сделает большее». Я смотрела на этот список и понимала, что колонна «Семья», которая казалась мне такой надёжной, на самом деле давно уже держалась на честном слове и на привычке, а не на реальной поддержке, которую я боялась просить и боялась принимать.

Под колонной «Дело» я написала: «Выгорание, которое

случилось после пяти лет работы без отпуска, без выходных, без права на ошибку, — когда я вдруг поняла, что не могу больше смотреть на экран компьютера, потому что от одного вида рабочей программы меня тошнило. Потеря смысла в том, что я делаю, — я перестала понимать, зачем нужны мои отчёты, мои презентации, мои бесконечные письма, если мир от этого не становится лучше, а я становлюсь только старше и усталее. Конфликт с начальником, после которого я поняла, что моя лояльность и моя преданность компании ничего не значат, что в любой момент меня могут заменить, как сломанный принтер, и даже не заметить разницы. Страх остаться без работы, который заставлял меня соглашаться на любые условия, на любые переработки, на любые унижения, лишь бы не оказаться на улице, — этот страх был, наверное, самой глубокой трещиной, потому что он парализовал мою волю, лишал меня способности выбирать, заставлял терпеть то, что терпеть было нельзя, и убеждал себя, что „так надо“». Я смотрела на этот список и видела, как колонна «Дело» наклоняется под тяжестью трещин, как она готова рухнуть в любой момент, и как я держу её одной рукой, другой продолжая работать, писать письма, закрывать дедлайны, делать вид, что ничего не происходит.

Под колонной «Творчество» я написала: «Запрет, который я сама на себя наложила, когда решила, что «взрослые люди не рисуют», «стихи — это для подростков», «петь в пу-

стой квартире — признак психического расстройства». Годы, в течение которых я не брала в руки карандаш, не потому, что не хотела, а потому, что боялась, что получится плохо, что я разучусь, что я никогда не умела, а только делала вид, и этот страх неудачи был страшнее любого внешнего запрета, потому что он сидел внутри и не собирался уходить. Сравнение себя с другими — с теми, кто рисует лучше, кто поёт громче, кто пишет талантливее, — и вывод, который я из этого сравнения делала: «Я не имею права называть себя творческим человеком, потому что я недостаточно хороша».

Обесценивание того, что я всё же создавала, — я смотрела на свои рисунки и говорила себе «ерунда», «детский сад», «никому не нужно», и это обесценивание убивало желание пробовать снова, потому что зачем пробовать, если результат всё равно будет признан недостаточным?» Я смотрела на эту колонну и видела, что она не треснула — она была разрушена почти полностью, и от неё осталась только тонкая, едва заметная перемычка, которая могла лопнуть от любого прикосновения, от любого взгляда в её сторону, от любого «а зачем тебе это нужно?».

Под колонной «Смысл» я написала: «Кризис тридцати лет, когда я вдруг поняла, что живу не своей жизнью, а чьей-то чужой, кем-то придуманной, кем-то одобренной, но не мной. Вопросы, на которые нет ответов, — «зачем я просы-

паюсь по утрам?», «зачем я хожу на эту работу?», «зачем я вообще здесь?», — эти вопросы не давали мне спать, не давали есть, не давали радоваться, потому что каждый раз, когда я пыталась ответить, я натыкалась на пустоту, на тишину, на отсутствие того самого смысла, который должен был быть двигателем всего. Потеря ориентиров — я перестала понимать, что хорошо, что плохо, что правильно, что неправильно, куда двигаться, а куда не стоит, потому что старые ориентиры рухнули, а новые ещё не построились, и я блуждала в этой пустоте, как в тумане, не видя ни зги.

Страх, что смысла нет вообще, что все эти поиски — только способ убежать от реальности, что никакого «зачем» не существует, а есть только «как» — как прожить день, как не сойти с ума, как не сделать больно другим, как не умереть от этой бессмысленности раньше, чем тело успеет состариться». Я смотрела на эту колонну, на самую важную, краеугольную, на которой держалось всё, и видела, что она трещит по всем швам, что она перегружена не только своей ношей, но и ношей всех остальных колонн, которые почти перестали работать, переложив свой вес на неё, и она держалась, держалась, держалась, но я не знала, сколько ещё она сможет держать.

Под колонной «Одиночество» я написала: «Страх быть одной, который преследовал меня с детства, с тех самых пор,

когда я потерялась в супермаркете и полчаса блуждала между стеллажами, не видя знакомых лиц. Отношения, которые я продолжала, потому что боялась остаться одна, даже когда они давно уже превратились в пытку, в рутину, в привычку, от которой я не могла отказаться, потому что «лучше так, чем никак». Бегство от себя в шум — я включала телевизор, чтобы не слышать тишину, я звонила подругам, чтобы не оставаться наедине со своими мыслями, я залипала в социальных сетях, чтобы не чувствовать пустоту, которая открывалась, когда я закрывала телефон.

Неумение быть с собой — это, наверное, самая глубокая трещина в этой колонне, потому что если ты не можешь быть с собой, ты не можешь ни с кем другим, и любая близость становится зависимостью, любой контакт — попыткой заполнить дыру, которую не заполнишь ничем, кроме собственного присутствия». Я смотрела на эту колонну и впервые за много лет не чувствовала страха — я чувствовала усталость от этого страха, усталость от того, что он управлял моей жизнью, заставлял меня выбирать не то, что мне нужно, а то, что безопаснее, привычнее, предсказуемее, даже если это приносило боль.

Трещины не нужно замазывать и делать вид, что их нет, — это главное, что я поняла, глядя на этот список, на эти исписанные страницы, на которых поместилась боль несколь-

ких лет, нескольких потерь, нескольких кризисов, которые я так старательно прятала от себя и от других, надевая маску «всё хорошо», «я справлюсь», «не волнуйтесь, я сильная». Честная инвентаризация — не мазохизм, не самокопание, не повод для того, чтобы жалеть себя и плакать в подушку, — это первый шаг к реставрации, потому что нельзя починить то, чего ты не видишь, нельзя укрепить то, о чём ты даже не знаешь, что оно сломано. Если колонна треснула, она требует внимания, а не отрицания, требует заботы, а не пренебрежения, требует действий, а не надежды на то, что «само рассосётся», потому что трещины не рассасываются — они расширяются, углубляются, разветвляются, пока однажды вся конструкция не рухнет, и тогда уже будет поздно что-либо чинить, потому что под обломками не разобрать, где что было и с чего начинать.

Для каждой трещины, которую я выписала в свой дневник, я задала один и тот же вопрос, возвращаясь к нему снова и снова, перечитывая каждую строчку, вдумываясь в каждое слово: «Что я могу сделать, чтобы эта колонна стала прочнее?». Не «исправить всё и вернуть как было» — это невозможно, потому что время не повернуть вспять, потому что люди не возвращаются из мёртвых, потому что обиды не забываются по щелчку пальцев, потому что организм не омолаживается по заказу. А «укрепить в новом состоянии» — принять, что колонна уже никогда не будет такой,

как прежде, что трещины останутся, но они могут стать частью новой геометрии, если правильно распределить нагрузку, если добавить новые грани, если перестать требовать от этой колонны того, что она не может дать, и начать требовать того, что она может дать в своём новом, потрескавшемся, но живом состоянии.

«Что я могу сделать для колонны „Здоровье“?» — начала я, и ответы пришли сами собой, нехотя, будто им пришлось пробираться через завалы старых привычек и укоренившихся установок. Я могу начать ложиться спать не в два часа ночи, а хотя бы в двенадцать. Я могу перестать игнорировать головные боли и сходить к врачу, вместо того чтобы пить обезболивающее пачками. Я могу перестать называть своё тело «уродливым» и «старым» и хотя бы раз в день сказать ему спасибо за то, что оно работает. Я могу начать замечать сигналы, которые оно посылает, и перестать заглушать их кофе, энергетиками и работой до изнеможения. Я могу, наконец, признать, что здоровье — это не бездонный ресурс, который можно тратить бесконечно, а колонна, которая требует ухода, внимания, заботы, и если я не буду этого давать, она рухнет, и тогда никакой смысл, никакая работа, никакое творчество не будут иметь значения, потому что не будет тела, которое могло бы их вместить.

«Что я могу сделать для колонны „Семья“?» — я смотре-

ла на список трещин и чувствовала, как внутри поднимается сопротивление, как голос шепчет: «А зачем? Они же тебя не понимают, они же тебя не слышат, они же тебя не любят так, как тебе нужно». Но я задала вопрос снова, и ответ пришёл — не про них, а про меня, потому что чинить колонну «Семья» — это не просить других измениться, а менять своё отношение к тому, что есть. Я могу перестать ждать от них идеальной любви и начать принимать ту, которую они могут дать, даже если она несовершенна. Я могу перестать обижаться на то, чего они не сделали, и начать благодарить за то, что сделали. Я могу перестать бояться их жалости и беспомощности и просто позволить им быть рядом, даже если они не знают правильных слов, даже если они говорят не то, что я хочу услышать, даже если они не могут меня спасти. Я могу, наконец, признать, что колонна «Семья» — это не только они, но и я, и от меня тоже зависит, будет ли эта колонна стоять или рухнет под тяжестью обид, которые я ношу в себе годами, отказываясь простить, отказываясь отпустить, отказываясь признать, что они, как и я, не идеальны, как и я, делают ошибки, как и я, боятся, сомневаются, страдают.

«Что я могу сделать для колонны „Дело“?» — этот вопрос был самым трудным, потому что колонна «Дело» была моей главной опорой долгие годы, и признать, что она трещит, было почти невозможно, это было похоже на признание того, что вся моя жизнь, все мои достижения, вся моя идентич-

ность построены на песке. Я могу перестать работать на износ и начать работать в нормальном режиме, не в ущерб сну, здоровью, отношениям, творчеству. Я могу перестать отождествлять себя со своей работой, перестать думать, что я — это моя должность, моя зарплата, мои достижения, мои провалы.

Я могу начать искать в работе не только деньги и статус, но и смысл — тот самый смысл, который я потеряла в череде дедлайнов и отчётов, который, возможно, ещё можно найти, если перестать работать на автомате и начать спрашивать себя: «Зачем я это делаю? Кому это нужно? Что изменится в мире, если я сделаю это хорошо?». Я могу, наконец, признать, что колонна «Дело» — это только одна из шести, и перестать требовать от неё того, что должны давать другие колонны, — любви, тепла, смысла, самоуважения, безопасности, всего сразу, потому что ни одна колонна не выдерживает такого давления, даже самая крепкая, даже самая надёжная, даже та, которая держала меня все эти годы и не жаловалась, пока я не заметила трещин.

«Что я могу сделать для колонны „Творчество“?» — этот вопрос вызвал улыбку, потому что ответ был настолько простым, настолько очевидным, настолько пугающим своей простотой, что я даже испугалась его формулировать. Я могу просто взять карандаш и начать рисовать. Не для результата,

не для похвалы, не для продажи, не для того, чтобы доказать что-то себе или другим, а просто потому, что мне хочется, просто для удовольствия, просто для того, чтобы почувствовать, как карандаш скользит по бумаге, оставляя за собой след, которого не было минуту назад. Я могу перестать сравнивать себя с другими и разрешить себе быть неумехой, любителем, тем, кто рисует «как ребёнок», но получает от этого радость, которую не может получить ни от какой другой деятельности. Я могу перестать обесценивать то, что создаю, и начать радоваться этому как подарку, как доказательству того, что я жива, что я чувствую, что я могу создавать что-то новое, даже если это новое никому не нужно, кроме меня самой. Я могу, наконец, признать, что колонна «Творчество» была разрушена не внешними обстоятельствами, а моим собственным страхом, моей собственной самоцензурой, моим собственным запретом на радость, и только я могу отменить этот запрет, только я могу начать строить эту колонну заново, камень за камнем, линия за линией, день за днём.

«Что я могу сделать для колонны „Смысл“?» — я смотрела на эту колонну, на самую важную, краеугольную, и понимала, что ответ на этот вопрос не может быть простым, потому что смысл — это не то, что можно починить, как сломанный стул, или укрепить, как потрескавшуюся стену. Смысл — это отношение, это позиция, это способ быть в мире, и чинить его можно только одним способом — продол-

жать искать, продолжать задавать вопросы, продолжать не закрывать глаза на пустоту, даже когда пустота пугает, даже когда кажется, что ответа нет и не будет.

Я могу перестать требовать от жизни готовых ответов и начать ценить сам процесс поиска, сам процесс вопрошания, сам процесс движения в неизвестность, не зная, что ждёт в конце. Я могу перестать возлагать на одну колонну «Смысл» всю нагрузку, которую должны были бы нести шесть, и начать искать смысл не только в работе, но и в творчестве, не только в семье, но и в одиночестве, не только в достижениях, но и в простом дыхании, в каждом прожитом дне, в каждой встрече, в каждом закате, который я вижу из окна своей палатки.

«Что я могу сделать для колонны „Одиночество“?» — последний вопрос, самый свежий, самый болезненный, потому что эта колонна только начинала строиться, и строить её было страшнее всего, страшнее, чем признавать трещины в здоровье, страшнее, чем ссоры с близкими, страшнее, чем выгорание на работе. Я могу перестать убегать от себя и начать проводить время с собой — не заполняя каждую минуту шумом, а просто сидеть в тишине, смотреть в потолок, слушать своё дыхание, не пытаюсь ничего анализировать, не пытаюсь ничего чувствовать, не пытаюсь ничего достичь.

Я могу перестать бояться тишины и начать слышать в ней не пустоту, а пространство — пространство, в котором может появиться что-то новое, если перестать его заполнять старым мусором, старыми страхами, старыми обидами. Я могу перестать считать одиночество проклятием и начать считать его ресурсом — временем, когда я могу быть с собой, когда я могу слышать себя, когда я могу опираться на себя, не нуждаясь в других, даже если другие есть рядом. Я могу, наконец, признать, что колонна «Одиночество» — это не изоляция, не отторжение, не наказание, а способность быть целой без внешних опор, способность стоять на своих ногах, даже когда вокруг никого нет, даже когда ветер сбивает с ног, даже когда кажется, что сил уже не осталось.

Важно понимать, что некоторые трещины невозможно заделать полностью — они останутся частью структуры, как шрамы на коже, которые не исчезают, даже когда рана заживает, даже когда боль уходит, даже когда ты перестаёшь о них вспоминать. Вопрос не в том, чтобы избавиться от трещин, не в том, чтобы сделать вид, что их никогда не было, не в том, чтобы достичь какой-то идеальной, нетронутой, стерильной целостности, которая была бы доказательством того, что ты «здоров», «нормален», «успешен». Вопрос в том, чтобы конструкция стояла даже с этими дефектами, — стояла, не рассыпалась, не кренилась, не требовала героических усилий для удержания равновесия, которое всё равно шата-

ется при любом дуновении ветра. Вопрос в том, чтобы трещины стали не разломами, а узорами — такими, как трещины на базальтовых колоннах, которые не разрушают их, а делают уникальными, непохожими на другие, узнаваемыми, живыми.

Пример из исландских колонн, который я видела своими глазами и который теперь буду помнить всегда: многие из них стоят наклонными, сколотыми, с трещинами, в которые забился чёрный песок, с отколотыми кусками, которые упали в море и стали галькой, но они всё ещё держат скалу, всё ещё являются частью конструкции, всё ещё выполняют свою работу, даже будучи неидеальными, даже будучи потрескавшимися, даже будучи не такими, какими были миллионы лет назад, когда лава только остывала и трещины только начинали появляться. Неидеальность — не приговор, не доказательство того, что ты сломан, не повод для того, чтобы отказаться от строительства и лечь на дно, закрыв глаза и притворившись, что тебя нет. Неидеальность — просто свойство.

Свойство всего живого. Свойство всего, что подвергалось давлению. Свойство всего, что стояло под ветром и не упало. Я смотрела на свои трещины — на длинные списки под каждой колонной — и впервые за много лет не чувствовала стыда. Я чувствовала усталость, да, и страх, да, и боль, которая не проходила, сколько бы я ни делала вид, что её нет.

Но ещё я чувствовала странное, непривычное, почти забытое чувство — гордость. Не за идеальность, которой не было и никогда не будет. А за то, что я стою. Потрескавшаяся, наклонённая, с чёрным песком в трещинах, но стою.

И это, наверное, главное, что я вынесла из этой инвентаризации. Не то, как много трещин. А то, что конструкция не рухнула. Что я ещё дышу. Что я ещё могу задавать вопросы. Что я ещё могу искать ответы. Что я ещё могу строить — даже с трещинами, даже наклонённая, даже уставшая, даже не знающая, куда идти дальше. Строить. День за днём. Камень за камнем. Грань за гранью. Пока есть силы. Пока есть дыхание. Пока есть этот ветер, который сбивает с ног, но не может заставить меня упасть окончательно. Я стою. И этого достаточно, чтобы начать следующий день. И следующий. И следующий.

Итог: колонны как карта устойчивости

Солнце клонилось к закату, хотя в Исландии летом это понятие очень условно — свет уходит на несколько часов, оставляя небо в серо-голубых тонах, а потом возвращается снова, будто и не уходило вовсе. Я сидела на чёрном песке, прижавшись спиной к базальтовой колонне, и чувствовала, как холод камня постепенно передаётся моему телу, как мышцы начинают ныть от долгого сидения на неудобной по-

верхности, как пора бы уже вставать, собираться, ехать к месту ночлега, но я не могла заставить себя подняться. Я смотрела на свой шестиугольник, который за день успел покрыться новыми пометками, новыми вопросами, новыми трещинами, которые я только сегодня заметила и записала, и на фотографию, которую я так и не сделала, — не сделала, потому что поняла, что увожу с собой не снимок на память, не картинку для социальных сетей, не доказательство того, что «я здесь была», а новое понимание, которое стоило дороже любой фотографии.

Моя устойчивость, поняла я, зависит не от силы одной опоры, не от героизма краеугольной колонны, которая держит всё на себе, не от того, насколько я могу напрячься, сжаться, вытерпеть, выстоять, не сломаться. Моя устойчивость зависит от прочности всей структуры — от того, насколько равномерно распределена нагрузка между шестью гранями, насколько каждая из них готова взять на себя вес утраченной соседки, насколько я осознаю, что дом — это не одна колонна, а все шесть вместе, и если какая-то из них ослабла, нужно не тянуть её в одиночку, а укреплять остальные, чтобы они могли поддержать.

Шестиугольник, который я нарисовала утром, когда только приехала на этот чёрный пляж и впервые увидела базальтовые колонны, к вечеру изменился до неузнаваемости —

не потому, что я перерисовала его, а потому, что я увидела его по-новому, глазами, которые успели устать, замёрзнуть, наглядеться на камень, на океан, на ветер, который, кажется, дул сквозь меня, выдувая всё лишнее, всё наносное, всё чужое. Какие-то колонны стали толще — например, «Одиночество», которое я утром вписала в шестиугольник с сомнением, почти со страхом, а к вечеру поняла, что это не проклятие, а ресурс, не пустота, которую нужно заполнять любой ценой, а пространство, в котором можно дышать, не оглядываясь на других.

Какие-то съёжились — «Дело», которое утром казалось мне чуть ли не единственной опорой, к вечеру уменьшилось до нормальных размеров, перестало быть монстром, пожирающим всё моё время и силы, и стало просто одной из граней, важной, но не более важной, чем здоровье или семья. А одна колонна появилась совсем новая, о которой я утром даже не думала, — «Принятие», которое выросло из трещин, из сколов, из чёрного песка, забившегося в пустоты между камнями, из всего того, что я так долго отрицала, от чего отворачивалась, чего боялась как огня, а теперь вдруг увидела и узнала.

Базальтовые колонны, у которых я просидела почти весь день, научили меня главному — тому, чего не могли научить ни книги по психологии, ни разговоры с друзьями, ни сеансы

терапии, ни бесконечные размышления по ночам, когда не спится и кажется, что ответ вот-вот придёт, если ещё немного подумать, ещё немного проанализировать, ещё немного покопаться в себе. Устойчивость не исключает движения — ледник, который создал эти колонны миллионы лет назад, давно ушёл, растаял, отступил к северу, оставив после себя эти камни как памятник своей работе, как доказательство того, что движение и устойчивость могут сосуществовать.

Ледник двигался — невероятно медленно, почти незаметно для человеческого глаза, но двигался, менял форму, перемалывал камни, углублял долины, создавал новые ландшафты, и при этом колонны, которые он оставил после себя, стояли — не двигались, не менялись, не поддавались ветру и воде, которые пытались их разрушить. То есть можно меняться — можно расти, можно стареть, можно терять, можно находить, можно остывать после периов кипения, можно застывать в новой форме, а потом снова плавиться и снова застывать, — и при этом оставаться опорой для себя и, может быть, для кого-то ещё.

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.