

— СЕРГЕЙ АНТОНОВ —

# ДО ВЗРЫВА ПРАКТИКА

УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ



ПОНИМАЙ  
ПРИЧИНЫ



КОНТРОЛИРУЙ  
РЕАКЦИИ



СОХРАНЯЙ  
КОНТРОЛЬ

Сергей Антонов

**До взрыва. Практика  
управление гневом**

«Автор»

2026

**Антонов С.**

До взрыва. Практика управление гневом / С. Антонов —  
«Автор», 2026

Артём умеет молчать так, что все считают его спокойным. Пока однажды скомканный штраф не летит в лицо инспектору, а сам он не оказывается в группе управления гневом по пятницам в 19:00. Там душный спортзал, пластиковые стулья, чужие истории, от которых сначала хочется усмехнуться, а потом узнаёшь в них себя. Там Полина, которая говорит неприятную правду прямо в глаза. Там бывшая, работа под угрозой, стыд, ревность, злость, которая приходит не одна, а тащит за собой всё, что человек годами прятал за ровным голосом. Это книга для тех, кто хоть раз отвечал резко, а потом ночью прокручивал разговор заново. Для тех, кто устал взрываться из-за мелочей и понимать слишком поздно: дело было не в мелочи. Откройте первые страницы, и вы уже будете знать Артёма. Возможно, слишком хорошо.

© Антонов С., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Введение                          | 5  |
| Пятничный круг                    | 7  |
| Слабые места                      | 17 |
| Границы и чужие ключи             | 33 |
| Вина без сдачи                    | 42 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 44 |

# Сергей Антонов

## До взрыва. Практика управление гневом

### Введение

Я не верил, что злость можно исправить в комнате с пластиковыми стульями, мутным кулером и человеком, который говорит слишком мягко для взрослого мужчины. В такие места люди приходят не меняться. Они приходят, потому что судья, начальник, жена, мать или собственная глупость прижали их к стене. У кого-то в бумагах написано управление гневом, у кого-то в голове звучит проще: только бы это поскорее закончилось.

Меня зовут Артём Рогов, мне тридцать два, я преподаю историю в старших классах и умею выглядеть спокойным ровно до той секунды, пока кто-нибудь не решит, что моё спокойствие можно проверить на прочность. На работе меня считают надёжным. Соседка снизу зовёт меня приличным мальчиком, хотя я давно уже не мальчик и приличие во мне держится в основном на привычке молчать. Бывшая сказала бы иначе. Она сказала бы, что я всё коплю, коплю, а потом делаю вид, будто взрыв произошёл сам по себе.

Самое неприятное в её словах то, что она была не совсем неправа.

Я привык думать о злости как о чем-то чужом. Как о слабости людей, которые орут в пробке, швыряют телефоны, бьют кулаком по столу и потом рассказывают, что их довели. Я так не делал. Почти. Я не орал на учеников, не дрался в барах, не ломал двери. Я умел говорить ровным голосом, даже когда внутри всё дрожало. Это казалось достоинством.

Потом выяснилось, что ровный голос ничего не доказывает. Можно улыбнуться инспектору парковки и через минуту запустить в него скомканный штраф так удачно, что тебя увезут в отделение под взглядом прохожих. Можно быть взрослым, образованным, в рубашке с выглаженным воротником, а всё равно сидеть ночью на металлической лавке и думать: вот и всё, доигрался.

Эта книга не о том, как стать святым. Я не стал. Если вам нужен человек, который победил в себе раздражение, начал дышать животом и теперь благодарит мир за любую задержку автобуса, вы открыли не ту историю. Я до сих пор могу разозлиться из-за очереди в аптеке, сообщения без ответа и людей, которые говорят успокойся с таким видом, будто это выключатель на стене.

Но я понял кое-что другое. Злость редко появляется одна. Она приходит с усталостью, стыдом, страхом, обидой, потерей, с ощущением, что тебя выставили дураком. Она надевает их на себя, как толстую куртку, и выглядит сильнее, чем есть. Ты злишься не только потому, что кто-то занял твоё место. Ты злишься, потому что весь день тебе приходилось уступать там, где уступать уже нечем.

В том курсе, куда меня отправили, было двенадцать недель. Три месяца пятничных вечеров, потных ладоней, чужих исповедей, дурацких домашних заданий и человека по имени Семён, которого половина группы поначалу называла Сергеем. Там были люди, которых я сначала считал неудачниками. Потом оказалось, что я тоже в их числе. Это полезное открытие, хотя и не из тех, за которые хочется благодарить жизнь.

На первом занятии я увидел Полину. Она сидела напротив, нога на ногу, тёмные волосы убраны так небрежно, будто ей плевать, нравится это кому-то или нет. На вопросы отвечала односложно. На меня смотрела как на человека, который слишком старается казаться нормальным. Что особенно бесило, потому что она угадала.

Я тогда ещё не знал, что именно она станет самым раздражающим и самым честным зеркалом за всё это лето. Зеркала, кстати, редко бывают приятными. Особенно если ты привык смотреть на себя под правильным углом.

Введение нужно для того, чтобы предупредить: здесь не будет героического исправления. Будут ошибки, стыдные сцены, неловкие разговоры, бутылки дешёвого пива, тупые задания и люди, которые смеются в тот момент, когда ты хочешь провалиться сквозь пол. Будет злость. Много злости. Но не та, которую удобно обсуждать в умных книгах. Обычная. С липкими ладонями, сухим ртом, с желанием сказать гадость первым, пока тебе не сказали.

Если в этом есть польза, она простая. Иногда человек начинает меняться не тогда, когда ему объяснили правильные слова. Иногда он меняется, когда понимает, что старые способы уже не работают. Они только делают больнее. Ему и всем вокруг.

Вот с этого и началось моё лето. Не с решения стать лучше. С угрозы сесть на несколько суток и с пластиковой папки, на которой чёрным маркером было написано: Управление гневом. Группа Б. Пятница, 19:00.

## Пятничный круг

В спортзале районного центра пахло резиной, пылью и чем-то сладким, будто здесь утром разливали лимонад, а потом решили не мыть полы. Окна были открыты, но это не помогало. Майский вечер стоял тяжёлый, душный, наглый. Воздух не двигался. Он просто лежал на плечах, как мокрое полотенце.

Я сел на металлический стул и сразу понял, что совершил ошибку. Стул был холодный только первые две секунды. Потом он стал липким. Рубашка прилипла к спине, воротник начал душить, а где-то слева мужчина с татуировкой на шее рассказывал женщине в спортивном костюме, что его сюда отправили из-за недоразумения с бывшим тестем. Судя по тому, как он сказал слово недоразумение, бывший тесть выжил не без усилий.

В круге было двенадцать человек. Ни один не выглядел так, как я ожидал. Я почему-то думал, что тут будут огромные мужики с красными лицами и руками, как у грузчиков, или женщины, которые могут ударить сумкой так, что потом вспомнишь детство. Вместо этого напротив сидела худенькая пенсионерка с жемчужными серьгами, парень в офисной жилетке, девушка с идеальным маникюром, водитель маршрутки и ещё несколько людей, которые могли бы оказаться в любой очереди за хлебом.

И я. Учитель истории, задержанный за нападение на сотрудника муниципальной службы с применением бумажного снаряда.

Звучит смешно, если рассказывать быстро. Если рассказывать честно, смешного меньше.

Я пытался сидеть спокойно. Спина прямая, руки на коленях, лицо открытое, дружелюбное. Так я обычно вел себя на родительских собраниях, когда отец очередного двоечника начал объяснять мне, что Наполеон не нужен его сыну для жизни. Лицо учителя должно говорить: я вас слышу. Глаза учителя в этот момент могут думать что угодно.

Дверь спортзала скрипнула, и вошла она.

Сначала я заметил волосы. Тёмные, почти чёрные, собранные в низкий хвост, из которого выбивались пряди. Потом лицо: бледная кожа, острые скулы, рот человека, который заранее разочарован во всём, что будет сказано в ближайшие два часа. Она оглядела круг, будто выбирала наименее заражённое место, и села напротив меня, поставив сумку к ногам.

На ней были джинсовые шорты, свободная белая футболка и кеды с нарисованными на носках маленькими черепами. Я почему-то отметил это сразу. Черепа выглядели смешно. Сама она нет.

Человек, который должен был вести группу, появился последним. Высокий, сухой, с волосами до плеч, забранными в хвост, и в рубашке, которую мой школьный завхоз носил бы на дачу. На груди у него висел бейдж: Семён Буров. Консультант. Под бейджем был нарисован маленький смайлик. Видимо, чтобы сразу выбить из нас остатки уважения.

Он хлопнул в ладоши. Хлопок вышел влажный и неуверенный.

Друзья, рад всех видеть. Добро пожаловать в группу управления гневом.

Никто не выглядел радостно. Даже пенсионерка с жемчугом смотрела на него так, будто уже пожалела, что не выбрала штраф побольше.

Семён улыбнулся шире. В этом была его первая ошибка. Людям, которых суд заставил прийти в спортзал в пятницу вечером, не надо улыбаться слишком широко. Они воспринимают это как издевательство.

Начнём с простого знакомства. Имя, чем занимаетесь, и пару слов о том, что привело вас сюда.

По кругу прошёл тихий, почти синхронный вздох. Мужчина с татуировкой сказал: да ладно. Девушка с идеальным маникюром уставилась в телефон. Я приготовил короткую версию своей истории. Без бывшей, без парковки, без того, как я стоял перед дверью её кабинета

и слышал звуки, которые теперь иногда возвращались ко мне ночью. Просто: неудачный день, парковочный штраф, вспылел. Люди любят короткие версии. Они дают возможность не влезать в чужую грязь.

Первой говорила пенсионерка. Её звали Раиса Петровна. Она работала в библиотеке и ударила зонтом соседа, который третий год парковал самокат у её двери. Семён кивал с таким видом, будто слышит не про зонтик, а про древнюю травму рода.

Я не жалею, сказала Раиса Петровна. Только надо было бить по колёсам, а не по нему.

Мужчина с татуировкой одобрительно хмыкнул.

Потом был парень в жилетке. Он бросил рабочий ноутбук в окно переговорной. К счастью, окно не открылось, ноутбук отскочил, ударил начальника по плечу, и теперь парень сидел здесь, а начальник ходил с повязкой и, как сказал парень, наконец-то стал похож на человека, который знает боль.

Я поймал себя на том, что мне интересно. Это раздражало. Я пришёл отсидеть срок, не вступая в контакт. Двенадцать недель, галочки в журнале, подпись ведущего, свобода. Никакого обмена опытом, никакого пути к себе, никакой дружбы с человеком, бросившим ноутбук.

А вы? Семён повернулся к девушке напротив меня. Как вас зовут?

Она подняла глаза. Серые или голубые. В этом свете трудно было понять. Но взгляд был прямой, холодный.

Полина.

Приятно познакомиться, Полина. Чем занимаетесь?

Работаю.

Семён подождал продолжения. Его улыбка слегка дёрнулась.

Кем работаете?

Косметологом.

Отлично. А что привело вас к нам?

Суд.

Кто-то фыркнул. Я не удержался и тоже чуть улыбнулся. Очень чуть. Ровно настолько, чтобы это можно было списать на судорогу лица.

Полина заметила. Конечно, заметила.

Хотите добавить? спросила она меня.

Голос у неё оказался низкий, немного хриплый. Такой голос обычно не просят говорить громче. Его и так слушают.

Я выпрямился. Нет. Просто ответ был исчерпывающий.

Тогда держите его при себе.

Семён быстро поднял ладони. Хорошо, хорошо. Мы здесь не для того, чтобы спорить. Мы здесь, чтобы учиться слышать друг друга.

Полина отвернулась, будто выключила меня из сети. Я почувствовал, как неприятно сжались зубы. Это было глупо. Мы были незнакомы. Её мнение не имело значения. Но в том-то и беда: часто злит именно то, что не должно иметь значения.

Когда очередь дошла до меня, я уже успел продумать тон. Достаточно открытый, но без исповеди. Человеческий, но не жалкий.

Артём. Преподаю историю в лицее. Попал сюда после конфликта с парковочным инспектором.

Конфликта? переспросила Полина, не глядя на меня.

Да.

Звучит аккуратно.

А вы любите неаккуратные формулировки?

Она пожала плечом. Я люблю, когда человек не заворачивает дерьмо в салфетку.

В круге стало тихо. Даже татуированный мужчина перестал вертеть ключи.

Я улыбнулся. Это была плохая улыбка. Я так улыбался ученикам, когда они пытались убедить меня, что домашнюю работу съела не собака, а младший брат, который потом случайно её сжёг.

Хорошо. Я бросил скомканный штраф в инспектора. Попал ей в глаз. Потом пнул мусорное ведро. Потом меня забрали.

Вот, сказала Полина. Уже ближе к жизни.

Семён опять поднял ладони. Его ладони в тот вечер работали больше, чем наша группа.

Спасибо за честность, Артём. Это хороший шаг.

Хороший шаг. Я едва не рассмеялся. Хороший шаг был бы не заходить в кабинет Лены в тот день. Хороший шаг был бы не слушать за дверью. Хороший шаг был бы уйти, когда увидел её на диване с тем мужчиной, который потом ещё имел наглость сказать мне: вам лучше уйти.

Но я стоял. Смотрел. Потом ушёл. А злость пошла со мной, как собака без поводка.

Семён раздал нам тонкие папки. Внутри лежал план курса. Двенадцать занятий. Темы: триггеры, телесные реакции, цикл гнева, личная ответственность, способы остановки. Домашние задания. Отметки о посещении. Внизу последней страницы была фраза: Помните: гнев не враг, а сигнал.

Я прочитал её три раза и всё равно захотел выкинуть папку в баскетбольное кольцо.

Каждую неделю вы будете выполнять небольшое задание, сказал Семён. Иногда письменное, иногда практическое. Нам важно не только понимать, но и пробовать по-другому.

А если не выполнить? спросил парень с ноутбуком.

Я отмечаю это в отчёте.

А судья потом что?

Семён сделал лицо человека, который не хочет портить вечер, но обязан. Судья решает сам.

Все сразу стали внимательнее. Ничто так не помогает личностному росту, как перспектива реального наказания.

Первое задание было простым: до следующей пятницы записывать моменты, когда мы почувствовали раздражение, и отмечать, что произошло в теле. Сердце, дыхание, руки, голос. Семён говорил об этом с нежностью, будто мы собирались наблюдать редкую птицу.

Я уже знал, что напишу. Раздражение возникло в 19:27, когда женщина напротив назвала моё объяснение салфеткой для дерьма. Реакция тела: желание ответить так, чтобы она пожалела о наличии речевого аппарата.

Скорее всего, для отчёта это не подходило.

Занятие тянулось почти два часа. Мы обсуждали, чем злость отличается от агрессии. Семён рисовал маркером на доске кривую: событие, мысль, чувство, действие, последствия. Маркер скрипел. Вентилятор у стены вращался лениво и бесполезно. Полина всё это время делала вид, что слушает, но на самом деле рисовала что-то на краю листа. Я видел её руку. Быстрые короткие линии. Черепа? Кошки? Вуду-кукла с моим лицом?

Почему меня вообще это интересовало?

Потому что она меня раздражала.

И потому что я раздражал её.

Это было видно по тому, как она не смотрела в мою сторону слишком старательно. Люди, которым всё равно, не прикладывают столько усилий.

Когда Семён объявил перерыв на пять минут, я вышел в коридор к автомату с водой. Вода была тёплая, с привкусом пластика. Я пил и пытался убедить себя, что всё нормально. Обычная группа. Обычные люди. Обычное наказание за необычно глупый вечер.

Телефон завибрировал. Лена.

Артём, пожалуйста, давай поговорим. Ты не отвечаешь уже месяц. Я понимаю, что тебе больно, но ты тоже должен понять...

Я заблокировал экран, не дочитав.

Слово должен ударило хуже, чем вся остальная фраза. Я должен был понять. Я должен был выслушать. Я должен был не устраивать сцену, не злиться, не выглядеть жалким. Я столько всего должен, что иногда хотелось выписать себе счёт и отправить его обратно всем, кто имел ко мне претензии.

Бывшая? спросили рядом.

Я обернулся. Полина стояла у стены, держа стаканчик с водой. Вид у неё был такой, будто она уже пожалела, что заговорила.

Почему сразу бывшая?

У вас лицо стало как у человека, которому написали не из налоговой, но почти.

Я убрал телефон в карман. Да. Бывшая.

Сочувствую.

Сказано было сухо, без тепла. Но почему-то именно это прозвучало лучше, чем если бы она начала утешать. Утешение от незнакомых людей часто похоже на мокрое полотенце: вроде дают помочь, а хочется отодвинуться.

А у вас? спросил я.

Что у меня?

Кто пишет?

Она усмехнулась. Никто. И это отдельный праздник.

Звучит аккуратно.

Полина посмотрела на меня. На этот раз в глазах мелькнуло что-то похожее на смешок.

Учитесь.

Я мог бы промолчать. Правда. Лучший вариант был именно такой: кивнуть, допить воду, вернуться в зал. Но во мне уже поднялась знакомая волна. Ещё не злость, нет. Скорее желание уколоть в ответ. Это тонкое место, где можно остановиться, если умеешь. Я тогда не умел.

А вы всегда такая приятная или только по пятницам?

Обычно я хуже.

Трудно поверить.

Потерпите двенадцать недель.

Семён позвал нас обратно. Полина прошла мимо первой, задев меня плечом. Случайно или нет, не знаю. Но плечо у неё оказалось крепким, а шаг уверенным. Я остался на секунду у автомата и поймал своё отражение в тёмном стекле. Выглядел я не как человек, который контролирует ситуацию. Скорее как человек, который уже проиграл маленькую, никому не нужную битву и собирается проиграть ещё несколько.

После перерыва Семён предложил упражнение. Нужно было вспомнить недавний эпизод гнева и описать его по цепочке: событие, мысль, чувство, действие. Он сказал, что делиться можно добровольно.

Никто не вызвался.

Семён терпеливо ждал. Его терпение было почти физически ощутимым. Оно стояло в центре круга и давило на нас сильнее жары.

Артём? сказал он наконец. Хотите попробовать?

Не хотел. Но все уже смотрели. А когда на тебя смотрят двенадцать человек, отказ почему-то кажется слабостью, хотя умный человек именно отказался бы.

Событие: увидел парковочный штраф. Мысль: это несправедливо. Чувство: злость. Действие: бросил бумагу.

Хорошо, сказал Семён. А если чуть подробнее? Что было до штрафа?

Я почувствовал, как напряглись пальцы.

До штрафа была Лена. Её кабинет. Мужчина на диване. Мой собственный голос, который звучал удивительно спокойно, когда я сказал ей собрать вещи. До штрафа была школа,

где ходили слухи о сокращениях. До штрафа была соседка Лидия Семёновна, которая утром попросила меня починить кран, потому что у неё никого больше нет, и я опоздал на работу. До штрафа было несколько месяцев, когда я делал вид, что всё в порядке, хотя всё уже трещало.

До штрафа был плохой день, сказал я.

Плохой день, повторил Семён. Что именно сделало его плохим?

Личное.

Понимаю.

Нет, не понимал. И хорошо. Я не хотел, чтобы он понимал.

Тогда давайте так, мягко сказал Семён. Иногда событие, на которое мы реагируем, только последняя капля. Мы думаем, что злимся на штраф, разбитую кружку, чужие слова. А внутри уже давно накопилось. Наша задача на этих занятиях не оправдывать действие, а увидеть, где начался разгон.

Разгон. Нормальное слово. Без духовной мишуры. Я даже отметил это про себя.

Потом он попросил Полину.

Не хочу, сказала она.

Можете коротко.

Коротко: не хочу.

Раиса Петровна тихо кашлянула, пряча улыбку.

Семён не сдавался. Вы имеете право не делиться. Но подумайте, что вам помогает удерживать дистанцию. Иногда отказ говорить тоже часть защиты.

Полина подняла на него глаза. А иногда человек просто не хочет рассказывать свою жизнь незнакомцам под вентилятор, который крутится для красоты.

Я не выдержал и рассмеялся. Коротко, почти беззвучно, но она услышала. Посмотрела на меня так, будто занесла в отдельный список.

Семён вздохнул. Не раздражённо. Скорее как человек, который уже много раз видел людей в первый день и знает, что они кусаются не от хорошей жизни.

Хорошо. На сегодня достаточно.

Мы закончили заполнением каких-то анкет. Уровень раздражения по шкале от одного до десяти. Частота вспышек. Способы реакции. Я ставил галочки и думал, что враньё бывает разных видов. Есть прямое: я не злюсь. Есть приличное: редко теряю контроль. Есть административное: готов работать над собой. Последнее почему-то всегда звучит как наказание.

Когда занятие закончилось, люди начали быстро расходиться. Никто не задерживался знакомиться, хотя Семён в начале мечтал о пространстве поддержки. Пространство поддержки опустело за две минуты.

Я вышел на улицу. Воздух там был не лучше, но хотя бы без запаха резины. Солнце уже село, небо над домами стало пыльно-розовым. Я расстегнул верхнюю пуговицу рубашки и сделал глубокий вдох.

Вы всегда так стараетесь выглядеть нормальным? сказала Полина за спиной.

Я медленно обернулся.

Она стояла у ступеней, листала телефон. Сумка висела на плече, одна прядь прилипла к щеке. От жары или от злости, кто её знает.

А вы всегда говорите первое, что приходит в голову?

Нет. Первое обычно хуже.

Даже боюсь представить.

Правильно делаете.

Мы замолчали. Мимо прошёл парень в жилетке, поднял руку на прощание и сказал: до следующего ада. Никто не ответил, но оба проводили его взглядом.

Вам куда? спросил я, сам не понимая зачем.

Полина прищурилась. А что?

Просто спросил.

Люди редко просто спрашивают.

Вы очень доверчивая.

Я реалистка.

К тротуару подъехала машина с наклейкой такси. Полина посмотрела на номер, убрала телефон.

Это моё.

Удачи с дневником раздражения.

Она открыла дверцу, но остановилась.

Вам тоже. Начните с пункта: женщина сказала правду, а меня перекосило.

А вы начните с пункта: мужчина был прав, но я не вынесла.

Она улыбнулась. Первый раз за вечер нормально, без яда на поверхности. Улыбка была бы красивой, если бы не обещала беды.

До пятницы, Артём.

Она села в машину и уехала.

Я остался у районного центра с папкой под мышкой и странным чувством. Не хорошим. Не плохим. Скорее как после удара, который ещё не заболел, но ты уже знаешь, что синяк будет.

Домой я не поехал. Не сразу.

В такие вечера квартира казалась слишком тихой. Там всё ещё жили следы Лены, хотя я выбросил её чашку, снял фотографии, отдал соседке плед, который она выбирала. Следы остаются не в вещах. Они остаются в порядке, к которому привык. В том, что ты берёшь две тарелки, хотя ешь один. В том, что поворачиваешь голову на звук лифта. В том, что злость приходит раньше тоски, потому что злиться легче.

Я пошёл пешком до бара на углу. Назывался он У Палыча, хотя Палыча там никто не видел. Внутри было темно, прохладно и липко. За стойкой работала девушка с зелёными волосами, которая называла всех дорогой таким тоном, что это могло быть и лаской, и угрозой.

Что будете? спросила она.

Пиво.

Какое?

Я посмотрел на краны, как будто разбирался.

Любое, которое не притворяется дорогим.

Она кивнула с уважением и налила мне стакан.

Пиво я не любил. Никогда. Оно казалось мне наказанием, которое мужчины добровольно покупают, чтобы доказать друг другу терпение. Но в тот вечер мне хотелось именно его. Горького, простого, без попытки понравиться.

Я сел в углу и достал папку. Не знаю зачем. Может, хотел посмеяться над заданием. Может, хотел доказать себе, что всё это ерунда. На первой странице Семён аккуратно написал: Наблюдение без осуждения.

Без осуждения. Конечно.

Я открыл заметки в телефоне и напечатал: Пятница. 21:48. Раздражение: Полина сказала, что я заворачиваю дерьмо в салфетку. Тело: сжал челюсть, стало жарко, захотелось ответить. Мысль: она видит слишком много. Действие: ответил колкостью.

Посмотрел на последнюю фразу и стёр.

Написал вместо неё: Действие: попытался выглядеть спокойным.

Это было честнее.

Потом телефон опять завибрировал. Лена.

Я не открыл сообщение. Просто положил телефон экраном вниз и сделал большой глоток. Пиво оказалось отвратительным. Как и положено.

Через полчаса рядом со мной плюхнулся мой друг Матвей. Он был учителем математики, отцом двухлетней девочки и человеком, который мог прийти в любой бар так, будто это его кухня. Мы дружили с университета. Он знал меня слишком хорошо, поэтому я несколько недель его избегал.

Ну? сказал он, даже не поздоровавшись.

Что ну?

Ты выглядишь как человек, который или вступил в секту, или наконец-то признал, что его жизнь горит.

Курс управления гневом.

Матвей замер. Потом медленно повернул голову.

Это шутка?

Судебное решение.

А, значит, шутка государства.

Я отпил пиво.

Что случилось? спросил он уже тише.

И вот тут я почти рассказал. Про Лену, про кабинет, про штраф, про отделение, про то, как мать по телефону спросила, почему я не еду к ней в отпуск, а я соврал, что много работы. Почти.

Вместо этого сказал: плохой месяц.

Матвей долго смотрел на меня. Он умел молчать так, что человек сам начинал дополнять пробелы. Математик. Им лишь бы доказательство сошлось.

Ладно, сказал он. Сегодня плохой месяц. Завтра расскажешь нормально.

Завтра я буду занят наблюдением без осуждения.

Звучит как наказание для тебя и подарок для всех остальных.

Я улыбнулся. С ним было проще. Он не требовал, чтобы я сразу выворачивал себя на стол. Но и не делал вид, что поверил.

Мы просидели до одиннадцати. Он рассказывал, как его дочь засунула пластилин в сабвуфер. Я слушал, смеялся где надо, пил своё гадкое пиво и думал о спортзале, Семёне, папке, Полине и её фразе про салфетку. Бесила. Но застряла.

Когда я вернулся домой, квартира встретила меня темнотой и запахом стирального порошка. На столе лежала стопка ученических работ. Сверху сочинение: Почему люди начинают войны. Я хмыкнул. Если бы ученики знали, как часто взрослые начинают свои маленькие войны из-за парковки, чужой фразы, предательства, страха потерять работу или просто из-за того, что слишком долго молчали.

Я лёг, не раздеваясь до конца. Рубашку бросил на стул. Папку положил рядом с кроватью.

Перед сном я всё-таки открыл сообщение Лены.

Я скучаю. Ты не можешь просто вычеркнуть два года.

Могу, подумал я.

Потом понял, что не могу. Если бы мог, не сидел бы в баре с пивом, которое ненавижу, и не записывал бы в телефон, как у меня сжимается челюсть.

Я выключил экран.

В темноте было слышно, как холодильник щёлкнул и загудел. Обычный звук. Домашний. Спокойный. Я смотрел в потолок и думал, что через неделю снова сяду в круг. Снова увижу Семёна с его смайликом, Раису Петровну с зонтом, парня, который бросил ноутбук, и Полину, которая будет делать вид, что ей всё равно.

И почему-то именно это раздражало меньше, чем должно было.

На утро я проснулся с тяжёлой головой и сообщением от Матвея: Не забудь наблюдать без осуждения, психованный профессор.

Я хотел ответить грубо, но засмеялся. Потом открыл заметки и добавил вторую запись.

Суббота. 09:12. Раздражение: друг назвал психованным профессором. Тело: улыбнулся. Мысль: заслужил. Действие: не послал.

Может, Семён был не совсем бесполезен. Хотя вслух я бы этого не сказал. Даже под угрозой ещё одного курса.

Следующие два дня я пытался вести дневник так, будто это научный эксперимент. У меня плохо получалось. Во-первых, раздражение не предупреждает заранее. Оно не говорит: Артём, достань телефон, сейчас будет материал для роста. Оно приходит, когда ты несёшь пакет с продуктами, а ручка рвётся, и яйца разбиваются прямо у подъезда. Или когда Лидия Семёновна звонит в восемь утра в воскресенье и говорит, что у неё опять течёт кран, хотя вчера я уже его чинил, а сегодня хотел впервые за месяц поспать.

Я записывал не всё. Часть стыдно. Часть казалась мелочью. Часть я замечал слишком поздно, когда уже сказал то, что сказал. Это, кстати, одна из самых неприятных сторон злости: она часто кажется правдой, пока говорит. Только потом понимаешь, что сказал не правду, а то, чем хотел ударить.

В понедельник директор вызвала меня к себе. У неё в кабинете всегда пахло кофе и бумагой. На стене висели грамоты, на подоконнике стоял фикус, который выглядел старше некоторых учителей. Директор умела говорить так, что даже обычная фраза садитесь звучала как начало служебной проверки.

Артём Викторович, вы знаете про сокращения? спросила она.

Я знал. В школе это уже неделю обсуждали в коридорах, учительской, столовой и даже у охранника, который обычно интересовался только футболом.

Слышал.

Пока решения нет. Но будет тяжёлый год.

Я кивнул. Внутри сразу стало пусто и жарко. Странное сочетание. Снаружи я сидел спокойно. Учитель истории. Мужчина, который умеет держать лицо.

Ваши результаты хорошие, сказала она. Родители в целом довольны. Но после той истории...

Она не договорила. И не надо было. Та история уже ходила по школе тихими ногами. Никто не спрашивал прямо, но все знали. Такие вещи в коллективе не скрываются. Они просачиваются через паузы.

Я прохожу курс, сказал я.

Это правильно.

Слово правильно прозвучало почти как недостаточно.

Я вышел из кабинета и записал в телефон: Понедельник. 11:43. Раздражение: директор сказала про историю. Тело: пот в ладонях, плечи вверх, зубы сжаты. Мысль: меня уже списали. Действие: промолчал.

Промолчал. Раньше я считал это победой. Теперь не был уверен. Иногда молчание похоже не на контроль, а на склад, куда ты носишь коробки с надписью потом. А потом дверь не открывается.

Во вторник Лена написала снова. Я заблокировал её номер. Через час она написала с другого. Я заблокировал и этот. Вечером она стояла у подъезда.

Я увидел её через стеклянную дверь и сначала не поверил. Свет фонаря падал на её волосы, на знакомое пальто, которое я покупал ей зимой. Она держала телефон обеими руками, как держат чашку, когда холодно. В какой-то другой жизни я бы обрадовался. Подошёл бы, обнял, спросил, замёрзла ли она. В этой жизни я остановился по другую сторону двери и подумал, что сейчас опять будет разгон.

Она подняла глаза.

Артём, пожалуйста.

Я вышел, но дверь подъезда придержал ногой. Не пригласил. Она это заметила.

Я не буду долго.

Хорошо.

Ты не отвечаешь.

Да.

Мы не можем так закончить.

Я посмотрел на неё и почти сказал: мы уже закончили, когда я открыл дверь твоего кабинета. Почти. Но Семён со своей доской всплыл в голове так некстати, что я даже разозлился на него. Событие, мысль, чувство, действие.

Событие: Лена у подъезда. Мысль: она опять хочет управлять историей. Чувство: злость, стыд, тоска. Действие: пока неизвестно.

Можем, сказал я.

Она заплакала. Тихо, красиво, как умеют люди, которые знают, как выглядят в слезах. Я ненавидел себя за эту мысль. Ненавидел её за слёзы. Ненавидел тот факт, что часть меня всё равно хотела сделать шаг вперёд.

Я ошиблась, сказала она.

Да.

Но ты тоже был идеален.

Вот оно. Маленький крючок. Идеален. Конечно. Я работал много, уставал, не всегда слушал, иногда уходил в себя. Всё это правда. И рядом с этой правдой она пыталась поставить другую сцену, в которой была не ошибка, а выбор. Чужие руки. Чужой кабинет. Чужой рот на её коже.

Я почувствовал, как поднялась злость. Горло стало сухим. Пальцы сами сжались.

Сейчас ты уйдёшь, сказал я. Голос вышел ровный.

Ты даже не хочешь поговорить?

Нет.

После двух лет?

После того дня.

Она открыла рот, но я уже зашёл в подъезд и закрыл дверь. Не хлопнул. Это было важно. Глупая победа, но всё-таки.

Дома я долго стоял на кухне и пил воду прямо из-под крана. Потом записал всё в дневник. Без красивых слов. Без оправданий. И впервые заметил: когда я описываю злость подробно, она становится меньше. Не исчезает. Просто перестаёт быть туманом, в котором можно делать что угодно.

К пятнице у меня было девять записей. Три про работу, две про Лену, одна про Лидию Семёновну, одна про кассира, который пробил мне пакет дважды, и две про Полину, хотя я её не видел. Это было особенно раздражающим фактом.

Первая запись про Полину появилась в среду, когда я проходил мимо салона красоты и увидел в витрине рекламу чистки лица. Я сразу вспомнил, что она косметолог. Почему мозг решил связать баннер с женщиной, которая за два часа успела назвать меня упаковщиком дерьма, неизвестно. В дневнике я написал: Раздражение: вспомнил Полину без причины. Тело: ускорился шаг. Мысль: бесит. Действие: купил кофе, хотя не хотел.

Вторая запись появилась в четверг. Я поймал себя на том, что придумываю, как отвечу ей, если она снова скажет что-нибудь резкое. Это уже было совсем жалко. Взрослый мужчина репетирует спор с женщиной из судебной группы. Если бы Матвей узнал, он бы заказал мне торт с надписью наблюдение без осуждения.

В пятницу я пришёл раньше на десять минут. Не из-за Полины. Я сказал себе это сразу. Просто не хотел опаздывать. Просто хотел занять нормальное место, ближе к двери и дальше от вентилятора, который гоняет пыль. Просто.

Моё место уже было занято.

Полина сидела на нём, листала нашу папку и жевала жвачку. Увидев меня, она подняла глаза и сделала вид, будто удивлена.

Ой. Это ваше священное место?

Не знал, что оно так выглядит со стороны.

Теперь знаете.

Я посмотрел на свободный стул рядом.

Вы специально?

Конечно.

Зачем?

Она закрыла папку.

Наблюдаю телесные реакции.

Я сел рядом. Не напротив. Рядом. Сам не знаю, почему. Возможно, чтобы не дать ей удовольствия. Возможно, потому что вся неделя была такой, что спорить через круг не хватало сил.

И что наблюдаете? спросил я.

Полина скосила глаза на мои руки.

Челюсть, плечи, пальцы. Вы как учебное пособие.

Рад быть полезным.

Не радуйтесь слишком сильно. Вам не идёт.

Я хотел ответить. Уже даже нашёл фразу. Потом остановился. Почувствовал, как язык упёрся в зубы, как воздух в груди стал плотнее.

Полина заметила и тихо сказала: ого.

Что?

Вы сейчас не сказали гадость. Рост налицо.

Запишите в отчёт.

Не хочу портить вам репутацию.

Семён вошёл в зал, как всегда, с папкой и улыбкой. На этот раз на нём была футболка с надписью Дыши. Полина посмотрела на надпись, потом на меня, и я понял, что она сейчас скажет что-то ужасное. Она наклонилась ближе.

Интересно, у него есть футболка Не бей зонтом для Раисы Петровны?

Я кашлянул, чтобы не засмеяться. Получилось плохо. Семён посмотрел на нас с надеждой.

Рад видеть, что в группе появляются связи.

Не появляются, одновременно сказали мы.

И тут уже рассмеялась Раиса Петровна.

Второе занятие началось.

## Слабые места

На второе занятие я пришёл с девятью записями в телефоне и твёрдым намерением никому их не показывать. Не потому что там было что-то преступное. Там было хуже. Там было мелкое.

Крупные ошибки хотя бы можно подать как драму. Да, вспылел. Да, плохой период. Да, человек увидел предательство, потерял голову, сорвался. В этом есть какой-то масштаб, пусть и позорный. А вот запись «взбесился, потому что соседка попросила купить ей укроп, а я уже снял обувь» трудно превратить в трагедию взрослого мужчины. Это просто жалко.

Я сидел в машине перед районным центром и перечитывал дневник раздражения. Семён, конечно, называл это наблюдением. Но если дать неприятной вещи мягкое имя, она не перестаёт быть неприятной. Можно назвать зубную боль «сигналом тела», а жевать всё равно не получится.

Первая запись была про Полину. Вторая про Лену. Третья про директора. Потом шли яйца у подъезда, двойной пакет в магазине, кран Лидии Семёновны, сообщение от матери, которая спрашивала, когда я наконец-то приеду. Последняя была свежая: «Пятница, 18:21. Раздражение: не могу найти чистую рубашку. Тело: жар, резкие движения. Мысль: всё идёт не так. Действие: швырнул полотенце в ванну».

Ванна, надо признать, выдержала достойно.

Я закрыл телефон и посмотрел на вход. Люди шли внутрь один за другим. Раиса Петровна в лёгком плаще, мужчина с татуировкой на шее, парень из офиса, девушка с маникюром. Все выглядели так, будто пятница у них украдена, но они уже устали возмущаться.

Полина появилась последней. Конечно.

Она вышла из такси, поправила сумку на плече и на секунду остановилась, будто собиралась с силами. На ней было чёрное платье до колена и грубые ботинки. Волосы распущены. В руках стакан кофе, хотя по выражению лица можно было подумать, что внутри не кофе, а последний законный источник терпения.

Я поймал себя на том, что смотрю слишком долго. Тут же отвернулся, взял папку и вышел из машины.

У входа мы столкнулись плечами. На этот раз точно случайно.

- Осторожнее, профессор, - сказала она.

- Я уже был психованным профессором. Придумайте новое.

- Не хочу тратить талант впустую.

Она прошла первой. Я мог бы пропустить это мимо. Мог бы. Но вся неделя с дневником, Леной у подъезда и директорским «после той истории» сделала меня человеком с тонкой кожей.

- Боитесь, что не получится?

Полина обернулась на ходу.

- Что именно?

- Новое прозвище.

Она медленно улыбнулась.

- Нет. Просто вы пока не заслужили лучшего оскорбления.

И ушла в зал.

Я остался на секунду у двери и зачем-то улыбнулся. Потом поймал себя на этом, сразу перестал и разозлился уже на улыбку. Замечательное начало занятия по управлению гневом.

В спортзале было так же душно. Семён на этот раз расставил стулья не кругом, а маленькими группами по четыре. Это выглядело тревожно. Взрослые люди не любят, когда мебель заранее сообщает о командной работе.

На доске крупно было написано: «ТРИГГЕР НЕ РАВЕН ПРИЧИНА».

Полина остановилась перед надписью.

- Он что, теперь загадками разговаривает?

- Это почти научно, - сказал я.

- Тогда вам понравится.

- Почему?

- Вы выглядите как человек, который любит слова, написанные большими буквами.

Я сел за ближайший стол и положил папку перед собой. Полина, разумеется, села напротив. Не рядом, не в другом конце зала, а напротив. Либо ей нравилось меня раздражать, либо свободные места сегодня закончились. Свободные места не закончились.

Семён хлопнул в ладоши. На этот раз хлопок вышел бодрее.

- Рад видеть всех на второй неделе. Сегодня будем говорить о триггерах и телесных реакциях. Кто-нибудь готов поделиться дневником?

В зале наступила тишина. Такая плотная, что в неё можно было завернуть бутерброд.

Раиса Петровна подняла руку. Я уже начинал уважать эту женщину.

- Я записала три случая, - сказала она. - Первый: сосед опять поставил самокат у моей двери. Тело: рука сама потянулась к зонту. Мысль: сейчас я ему покажу. Действие: убрала зонт в шкаф.

- Прекрасно, - сказал Семён. - Что помогло остановиться?

- Шкаф был ближе, чем сосед.

Семён задумался, потом кивнул.

- Пространство тоже может помогать.

Полина опустила голову, явно пряча смех. Я уставился в папку. Не потому что было смешно. Хотя было.

Потом говорил мужчина с татуировкой. Его звали Денис. Татуировка «Маша» на шее, как выяснилось, была не про нынешнюю жену, а про женщину, которую он теперь называл «ошибка молодости с хорошим почерком». В дневнике у него было записано, что он сорвался на брата из-за дрели.

- Он взял без спроса, - сказал Денис. - А вернул с погнутым сверлом. Я ему сказал, что руки у него из места, которое даже врачи не сразу найдут.

Семён попросил его описать тело.

Денис задумался.

- Ну... горячо стало. И как будто в глазах уже готовый мордобой.

- Хорошая формулировка, - оживился Семён.

- Какая же хорошая, - пробормотала Полина. - Готовый мордобой.

Я снова кашлянул.

- Артём, - сказал Семён. - Хотите поделиться одним наблюдением?

Почему он выбирал меня в моменты, когда я меньше всего этого хотел, неизвестно. Может, у него был нюх. Может, на моём лице было написано «человек пытается спрятаться за приличием».

Я открыл телефон. Девять записей. Выбрать надо было такую, где я не выгляжу совсем идиотом. Таких не было.

- Вчера не мог найти чистую рубашку, - сказал я. - Разозлился. Швырнул полотенце.

Полина подняла глаза.

- На кого?

- В ванну.

- Ванна выжила?

- Выжила.

- Сильная женщина.

В этот раз засмеялся уже Денис. Семён улыбнулся, но быстро вернул лицо ведущего.

- Что было перед этим? Только отсутствие рубашки?

Вот этот его вопрос начинал меня утомлять. Каждый раз одно и то же. Что было перед этим. Что под этим. Что рядом. Человек злится из-за рубашки. Разве нельзя просто принять факт, что рубашка иногда последняя дрянь?

- Рабочая неделя, - сказал я. - Разговор с директором. Бывшая. Много мелочей.

- То есть рубашка была не причиной, а последней каплей.

- Видимо.

Семён повернулся к доске и подчеркнул свою фразу про триггер. Я ненавидел, когда учебный материал ловил меня за руку.

- Триггер запускает реакцию, - сказал он группе. - Но причина часто лежит глубже. Мы реагируем не только на событие, а на смысл, который ему придаём.

Полина подняла руку.

- Можно без слова «смысл»?

- Можно, - Семён не обиделся. - Мы реагируем не на рубашку, а на мысль: «у меня опять ничего не получается». Не на самокат, а на мысль: «меня не уважают». Не на дрель, а на мысль: «мною пользуются».

В зале стало тише. Даже Денис перестал ковырять ногтем край стола.

Я посмотрел на свою запись про рубашку и впервые увидел её иначе. Не рубашка. Не полотенце. Не ванна. Мысль была другая: я не контролирую ничего. Ни работу, ни отношения, ни то, что люди уже шепчутся за спиной, ни то, что я всё ещё жду сообщения, хотя делаю вид, что нет.

Неприятно, когда дурацкое упражнение оказывается не совсем дурацким.

Семён раздал листы. На них была таблица: событие, первая мысль, чувство, телесная реакция, привычное действие, другое действие. Я посмотрел на лист и сразу захотел вернуться к школьным журналам. Там хотя бы понятно: двойка, тройка, пропуск. Человек не помещается в таблицу, но суд почему-то считает иначе.

- Сейчас поработаем в парах, - сказал Семён.

Вся группа зашевелилась. Я уже знал, что будет.

- Артём и Полина, вы вместе.

Конечно.

Полина медленно повернула голову к Семёну.

- А можно не надо?

- Вы хорошо друг друга активизируете, - сказал он с воодушевлением.

- Это угроза?

- Это возможность.

- Угроза, - сказала она уже мне.

Я подвинул стул ближе к столу.

- Не бойтесь. Я постараюсь не активировать вас слишком сильно.

- Поздно.

Мы получили сценарий: «Коллега резко критикует вашу работу при других». Нужно было разобрать возможную реакцию.

Полина прочитала и хмыкнула.

- Лёгкий уровень.

- Часто сталкиваетесь?

- Я работаю с лицами людей. Там каждый второй приходит с уверенностью, что знает больше меня, потому что посмотрел ролик в интернете.

- И что вы делаете?

- Представляю, как заклеиваю им рот воском.

- А в таблицу что пишете?
- Улыбаюсь.
- Значит, вы тоже заворачиваете дерьмо в салфетку.

Она подняла на меня глаза. На секунду мне показалось, что я переборщил. Потом она улыбнулась краешком рта.

- Неплохо, профессор.
- Я заслужил новое оскорбление?
- Пока только промежуточное.

Мы начали заполнять таблицу. Вернее, я пытался. Полина крутила ручку между пальцами и смотрела на лист так, будто он оскорбил её семью.

- Событие, - прочитал я. - Коллега критикует работу при других.
- Первая мысль: пусть подавится своим мнением.
- Это мысль или пожелание?
- У меня они часто совпадают.

Я записал мягче: «Он хочет унижить меня».

- Не переписывайте меня на приличный язык.
- Семён не оценит «пусть подавится».
- Семён носит футболку «Дыши». Его оценка меня не волнует.
- Но судью волнует отчёт Семёна.

Полина замолчала. Это был удар ниже пояса, и я знал это. У неё тоже была причина приходить сюда. Не настроение, не интерес, не тяга к самопознанию. Суд.

- Ладно, - сказала она. - Пишите: «Он хочет унижить меня».
- Чувство?
- Злость.
- Только?

Она посмотрела так, будто я начал копать в её сумке.

- А что вам ещё надо?
- Семён сказал, что злость часто сверху.
- Семён много чего сказал.
- Вы боитесь выглядеть некомпетентной?

Ручка в её пальцах остановилась.

Всё. Попал.

Полина не сразу ответила. Её лицо осталось спокойным, но плечи стали выше. Я уже начинал различать эти маленькие изменения. Смешно. Неделю назад я считал её просто грубой. Теперь видел, что грубость у неё как дверь с табличкой «не входить».

- Допустим, - сказала она.
- Тогда чувство не только злость.
- А у вас, смотрю, сегодня день смелых догадок.
- У меня таблица.
- Прячьтесь за неё. Очень мужественно.

Вот тут я почувствовал укол. Не сильный, но точный. Мужественно. Слово не случайное. Я всю неделю чувствовал себя не особенно мужественным: обманутым, пристыженным, зависимым от чужой подписи в отчёте. И она ткнула почти вслепую, но попала.

- Телесная реакция? - спросил я сухо.

Полина чуть наклонила голову.

- Сжимаю зубы. Жарко. Хочется сказать гадость.
- Привычное действие?
- Говорю гадость.
- Это я заметил.

- Не льстите себе. Вы не единственный.

Я записал. Потом настала моя очередь. Сценарий мы могли использовать тот же, но Полина, кажется, решила отыгаться.

- Итак, коллега критикует вашу работу при других, - сказала она, взяла ручку и приготовилась писать. - Первая мысль?

- Он не понимает, о чём говорит.

- Нет.

- Что значит нет?

- Это салфетка.

Я вдохнул. Медленно.

- Хорошо. Первая мысль: он выставляет меня идиотом.

- Уже лучше. Чувство?

- Злость.

Она молчала.

- Раздражение.

Молчала.

- Стыд, - сказал я наконец.

Полина записала. Без комментария. И это почему-то было хуже комментария.

- Телесная реакция?

- Челюсть. Плечи. Хочется говорить медленно и неприятно.

- О, это ваш фирменный стиль.

- Привычное действие?

- Вы сейчас сами ответили.

Она усмехнулась и записала: «говорит как учитель, который ставит двойку взрослому человеку».

- Это не действие, - сказал я.

- Зато точное наблюдение.

Я хотел спорить, но не стал. В этом была проблема. Она действительно попала. Я часто так говорил. С Леной, с учениками, с Матвеем, с матерью. Не кричал. Не оскорблял прямо. Просто поднимался на табуретку собственного превосходства и оттуда аккуратно бросал вниз фразы.

Красиво. Вежливо. Мерзко.

- Другое действие? - спросила Полина.

- Спросить, что именно человек считает неправильным.

- Скучно.

- Зато работает.

- Вы пробовали?

- Нет.

Она улыбнулась.

- Тогда пишем: «теоретически работает».

Мы сидели над листом ещё минут десять. Снаружи это, наверное, выглядело как нормальная работа в паре. Внутри это было похоже на армрестлинг, только словами. Каждый пытался не дать второму увидеть слишком много и при этом сам подглядывал через щель.

В какой-то момент Полина потянулась за стаканом воды, и рукав платья поднялся. На запястье у неё был тонкий шрам. Старый, белый. Я посмотрел на него долю секунды, но она заметила и сразу опустила руку.

- Не надо, - сказала она.

- Я ничего не сказал.

- Вот и дальше не говорите.

Я кивнул. Без шутки. Без защиты. Просто кивнул.

Её лицо немного смягчилось, но сразу закрылось обратно. Как окно, которое открыли на щель и тут же захлопнули, потому что с улицы пахнуло дымом.

Семён попросил пары поделиться выводами. Мы с Полиной одновременно уставились в листы, изображая занятость. Не помогло.

- Артём, Полина? Что у вас получилось?

- У нас получилось не убить друг друга, - сказала Полина.

- Это уже навык, - серьёзно ответил Семён.

Денис засмеялся. Раиса Петровна сказала: «Некоторым семьям бы такой навык».

Пришлось говорить мне. Я пересказал сценарий, упомянул стыд под злостью, привычку отвечать сверху. Полина слушала, не перебивая. Это было странно. Я ждал колкости, но она молчала.

- Хорошая работа, - сказал Семён. - Особенно про стыд. Часто гнев защищает то место, где нам больно или неловко.

Я пожалел, что вообще открыл рот.

Полина вдруг добавила:

- Ещё он помогает не выглядеть слабым.

Семён повернулся к ней.

- Да. Очень точное дополнение.

Она пожала плечом, будто ей всё равно. Но я видел, что не всё равно. Люди редко говорят точные вещи случайно.

После упражнения Семён устроил короткую лекцию о реакции «бей или беги». Он рассказывал про сердце, дыхание, мышцы, туннельное внимание. Про то, что тело может готовиться к драке даже тогда, когда перед тобой не хищник, а коллега, сестра, начальник или человек с парковочным бланком.

Мне не нравилось, как хорошо это ложилось на мою историю. Я помнил тот вечер телом. Не мыслями, а именно телом. Как гудело в ушах. Как руки стали горячими. Как мир сузился до лица инспектора, бумаги в её руке и идиотского знака о запрете парковки после пяти. Я не думал: «Сейчас я совершу нападение». Я думал: «Ещё и это».

Ещё и это. Самая опасная фраза в голове.

Семён попросил нас закрыть глаза и вспомнить, где в теле начинается злость. Полина тут же открыла один глаз и посмотрела на меня, проверяя, буду ли я выполнять. Я специально закрыл оба.

Сначала было глупо. Сидишь в спортзале с закрытыми глазами, вокруг чужие люди дышат и скрипят стульями, а мужчина в футболке «Дыши» говорит мягким голосом: «Найдите первую точку напряжения». Хотелось встать и уйти.

Потом я нашёл.

Челюсть. Всегда челюсть. Сначала она. Потом горло. Потом плечи. Потом руки.

- Запомните, - говорил Семён. - Это ваш ранний сигнал. Не ждите поступка. Ловите тело раньше.

Ранний сигнал. Я представил светофор внутри себя. Зелёный: человек ещё шутит. Жёлтый: сжалась челюсть. Красный: летит бумажный штраф. Очень наглядно. Очень тупо. Очень полезно.

Когда мы открыли глаза, Полина смотрела в пол. Её лицо было другим. Не злым. Уставшим.

- Где? - тихо спросил я.

Она не сразу поняла.

- Что где?

- У вас где начинается?

Полина хотела отшутиться. Я видел, как фраза почти подошла к губам. Потом она почему-то передумала.

- В груди, - сказала она. - Как будто там кто-то сжимает кулак.

- Неприятно.

- Вы эксперт по очевидному?

- Да. У меня диплом.

Она фыркнула. Почти смех.

Семён дал домашнее задание: сделать что-то, что помогает выпускать напряжение без вреда себе и другим, и описать, что изменилось в теле. Список предложений прилагался. Прогулка, спорт, уборка, рисование, музыка, дыхание.

- Секс там есть? - спросил Денис.

Семён замялся.

- Если это безопасно, добровольно и не создаёт новых проблем, физическая близость может снижать напряжение.

- Значит, есть, - довольно сказал Денис.

Раиса Петровна подняла руку.

- А если партнёра нет?

- Тогда можно выбрать прогулку.

- Несправедливо, - сказала Раиса Петровна.

Полина закрыла лицо ладонью. Я смотрел в папку и делал вид, что не смеюсь. Получалось плохо. Плечи всё равно дрожали.

Занятие закончилось легче, чем первое. Может, потому что мы уже знали, куда пришли. Может, потому что чужие странности начинают казаться почти родными, если видишь их два раза подряд. Это опасный эффект. Так люди привыкают к плохому кофе, шумным соседям и судебным группам по пятницам.

У выхода Полина задержалась, пытаясь вызвать такси. Экран её телефона мигнул и погас.

- Чёрт.

- Сел?

- Нет, он решил уйти от меня эмоционально.

- Телефон?

- Мужчины обычно уходят громче.

Я усмехнулся.

- Вас подвезти?

Она посмотрела на меня так, будто я предложил продать её почку.

- Нет.

- Я не серийный убийца.

- Именно так серийные убийцы и говорят.

- Могу показать багажник. Там только школьные тетради и пакет с кормом для соседской кошки.

- Соседской?

- Лидия Семёновна уехала к сестре. Кошка осталась со мной. Временно.

Полина прищурилась.

- У вас есть кошка на попечении?

- Не у меня. У соседки.

- Но корм у вас.

- Временно.

- Конечно.

Телефон в её руке снова не включился. Она выругалась тихо, но выразительно.

- Я могу вызвать вам такси со своего, - сказал я.

- Можете.
- Или довезти. Это быстрее.
- Вы очень настойчивый для человека, который утверждает, что не маньяк.
- Я учитель. Мы становимся настойчивыми, когда пятнадцатилетний человек третий раз

за урок спрашивает, можно ли выйти.

Она посмотрела на дорогу. Потом на меня.

- Если вы попробуете читать мне лекцию в машине, я выйду на светофоре.

- Договорились.

- И музыку выбираю я.

- Это уже насилие.

- Хотите потренировать другое действие?

Я достал ключи.

- Садитесь.

Моя машина была не готова к пассажирам. На заднем сиденье лежали тетради, бутылка воды, спортивная сумка и тот самый корм. На переднем сиденье валялась книга про восстание декабристов, которую я обещал себе дочитать ещё зимой.

Полина села, огляделась и сказала:

- У вас машина выглядит как кабинет разведённого учителя.

- Я не разведён.

- Уже плюс.

- И это не кабинет.

- Минус.

Я завёл двигатель. Кондиционер зашумел, и мы оба на секунду замолчали от благодарности. Есть вещи, которые объединяют сильнее общих интересов. В жару это холодный воздух.

- Адрес? - спросил я.

Она назвала улицу. Ехать было минут пятнадцать.

Первые две минуты мы молчали. Потом Полина подключила телефон к зарядке и, как обещала, выбрала музыку. Из динамиков полилась песня, в которой женщина с хриплым голосом пела так, будто только что разбила чью-то машину и не пожалела.

- Подходит, - сказал я.

- Не комментируйте.

- Вы сами включили это в моей машине.

- Я включила музыку, не запрос на рецензию.

Я кивнул и замолчал. На третьем светофоре она сама заговорила.

- Вы правда учитель истории?

- Правда.

- И как? Дети ещё верят, что история чему-то учит?

- Дети обычно верят, что история нужна, чтобы испортить им средний балл.

- Разумно.

- Иногда кто-то втягивается.

- Вы любите работу?

Вопрос был простой, но ответ застрял.

- Да, - сказал я. - Хотя в последнее время она любит меня меньше.

Полина повернула голову.

- Из-за той истории?

Я смотрел на дорогу.

- Отчасти. Ещё сокращения.

- Могут уволить?

- Могут.

Она не сказала «сочувствую». Не сказала «всё будет хорошо». Спасибо ей за это.

- Поэтому вы так боитесь отчёта Семёна, - сказала она.

- Я не боюсь.

- Конечно.

- Я учитываю последствия.

- Вы боитесь с канцеляритом.

Я хотел возразить, но потом рассмеялся.

- Возможно.

Она отвернулась к окну. В отражении я видел её профиль. Острый нос, ресницы, рот уже без привычной усмешки.

- Я тоже боюсь, - сказала она через минуту.

Я не стал спрашивать сразу. На этот раз хватило ума.

- Работы? - всё-таки сказал я позже.

- И работы. И матери. И сестры. И что всё, что я копила, уйдёт на адвоката и штрафы.

- Из-за чего вы здесь?

Она медленно вдохнула.

- Не сегодня.

- Хорошо.

- Вы удивительно быстро сдались.

- Тренирую другое действие.

Полина посмотрела на меня и впервые за весь вечер улыбнулась без оружия.

- Семён бы гордился.

- Не говорите ему. Он распечатает сертификат.

Мы подъехали к её дому. Старый кирпичный дом с маленьким магазином на первом этаже. У подъезда сидел рыжий кот и смотрел на машину так, будто принимал отчёт.

- Ваш? - спросил я.

- Ничей. Он просто осуждает жильцов.

- Понимаю его.

Полина отстегнула ремень, но не вышла сразу.

- Спасибо за подвоз.

- Пожалуйста.

- Это не значит, что мы друзья.

- Конечно нет.

- И не значит, что вы меньше раздражаете.

- Я бы волновался, если бы значило.

Она взялась за ручку двери, потом обернулась.

- Артём.

- Да?

- Когда будете писать дневник, не забудьте: «Полина включила ужасную музыку, но я выдержал».

- Я напишу: «Полина признала, что боится, и сразу испугалась, что сказала лишнее».

Её лицо застыло.

Вот оно. Красный свет.

Я понял это сразу. Челюсть, грудь, плечи. Не мои. Её. Я увидел, как она закрылась, как рука сильнее сжала ремешок сумки.

- Не надо меня читать, - сказала она тихо.

Я мог ответить защитой. Мог сказать, что она сама весь вечер читает меня, как школьную доску. Мог уколоть. Очень хотелось.

Вместо этого я выдохнул.

- Извините.

Она моргнула. Не ожидала.

- Ладно.

- Правда. Это было лишнее.

Несколько секунд она молчала.

- Спокойной ночи, профессор.

- Спокойной ночи.

Она вышла, захлопнула дверь и пошла к подъезду. Рыжий кот проводил её взглядом, потом посмотрел на меня. Осуждающе, как и было обещано.

Я сидел ещё минуту с работающим двигателем. Потом достал телефон и открыл дневник.

«Пятница. 21:34. Раздражение: Полина сказала, что я боюсь с канцеляритом. Тело: челюсть, но слабее. Мысль: она права. Действие: рассмеялся».

Ниже добавил:

«Пятница. 21:49. Ошибка: попытался прочитать её вслух. Тело: стыд. Мысль: хотел быть умнее. Действие: извинился».

Я посмотрел на слово «извинился» и даже не поморщился. Странно.

Дома меня встретила кошка Лидии Семёновны. Её звали Агата, и она ненавидела меня с той спокойной уверенностью, которую могут позволить себе только коты и налоговые инспекторы. Она сидела посреди прихожей и смотрела, как я снимаю обувь.

- Не начинай, - сказал я.

Агата моргнула.

На кухне я насыпал ей корм, себе сделал чай и сел за стол с ученическими работами. Сочинение про войны всё ещё лежало сверху. Я открыл первую страницу. Ученик написал: «Люди начинают войны, потому что не умеют останавливаться, когда уже понятно, что будет плохо».

Я перечитал фразу два раза.

Поставил на полях: «Хорошая мысль. Развернуть».

Потом подумал, что это, возможно, стоило бы написать и себе.

В субботу утром позвонила Лидия Семёновна.

- Артёмчик, как Агата?

- Жива. Осуждает.

- Значит, всё хорошо. Ты ей под подбородком почеси, она любит.

- Она вчера пыталась меня ударить.

- Это она играет.

- У вас опасные представления об игре.

Лидия Семёновна засмеялась и попросила ещё проверить цветы. Я сказал, что проверю. И только после звонка понял, что не раздражён. Устал, да. Не хотел, да. Но не раздражён. Записывать такое было неловко, но я записал.

«Суббота. 10:07. Лидия Семёновна попросила про цветы. Тело: нормально. Мысль: можно сделать сразу и забыть. Действие: сделал».

Потом, чтобы не превратиться окончательно в примерного ученика Семёна, я добавил: «Всё равно кран у неё проклятый».

Днём Матвей вытащил меня на пробежку. Вернее, он называл это пробежкой, а я называл это медленным перемещением двух взрослых мужчин, один из которых слишком много говорит о коленях.

- Как твоя группа злости? - спросил он, когда мы остановились у парка.

- Управления гневом.

- Я так и сказал.

- Нормально.

- О, уже нормально. На прошлой неделе было «государственная шутка». Прогресс. Я наклонился, упёр руки в колени.

- Там есть люди.

- Неожиданно для группы.

- Я имею в виду... нормальные.

Матвей оживился.

- Женщина?

- Что?

- Когда мужчина говорит «там есть люди» таким голосом, он имеет в виду одну женщину, которая его бесит.

- Ты слишком много преподаёшь геометрию. Везде ищешь закономерности.

- И нахожу. Как зовут?

- Полина.

Матвей улыбнулся так широко, что мне захотелось толкнуть его в куст.

- Полина из группы гнева. Звучит как название песни.

- Она меня раздражает.

- Конечно.

- Правда раздражает.

- Ещё лучше.

- У неё тяжёлый характер.

- У тебя тоже не подарочный набор.

Я выпрямился.

- Ты на чьей стороне?

- На стороне будущего весёлого рассказа.

Мы пошли дальше. Матвей болтал про дочь, про жену, про то, как его тёща решила, что ребёнку надо срочно учить английский с носителем, хотя ребёнок пока говорит «кака» увереннее, чем «мама». Я слушал и думал, как странно: ещё неделю назад я не рассказал бы ему даже про группу. Сейчас он уже знал про Полину. Не всё, но достаточно, чтобы потом издеваться годами.

Вечером Лена снова появилась в голове. Не сообщением, не звонком. Просто воспоминанием. Мы с ней на кухне прошлой осенью, она в моей старой футболке, режет клубнику и говорит, что хочет когда-нибудь дом с большим окном. Я тогда думал: будет. Конечно, будет. Мне тридцать два, я работаю, коплю, всё идёт туда, куда надо.

Самое больное в предательстве не сама сцена. Сцена ужасна, но она хотя бы ясная. Больнее то, что после неё приходится пересматривать все хорошие воспоминания. Каждое. Думаешь: а здесь уже было? А тогда она уже врала? А я уже выглядел дураком?

Я открыл дневник. Хотел записать злость на Лену, но записал другое.

«Суббота. 22:18. Тоска. Тело: тяжесть в груди. Мысль: я скучаю не по ней, а по человеку, которым был рядом с ней до того дня».

Посмотрел на фразу и чуть не удалил. Слишком голая. Слишком честная. Потом оставил. Телефон не осуждает. В отличие от Агаты.

В воскресенье я решил выполнить домашнее задание заранее. Список Семёна лежал на столе. Прогулка, спорт, уборка, рисование, музыка, дыхание. Секс, по версии Дениса, тоже где-то между строк, но этот вариант требовал второго участника и меньше внутреннего бардака.

Я выбрал уборку.

Не романтично, зато полезно. Начал с кухни, потом ванная, потом шкаф. И вот там меня накрыло. На верхней полке лежал шарф Лены. Серый, мягкий, с запахом её духов, хотя прошёл месяц. Я стоял с этим шарфом в руках и чувствовал, как злость поднимается быстрее, чем тоска. Злость удобнее. Её можно направить: в мусор, в стену, в сообщение, в голос.

Я хотел выбросить шарф. Даже подошёл к пакету.  
Потом остановился.

Не потому что жалко. Потому что понял: если я сейчас швырну его в мусор с таким чувством, это будет не уборка. Это будет продолжение разговора с Леной, только без Лены.

Я положил шарф в отдельный пакет. Не нежно. Просто положил. Завязал. Убрал к двери, чтобы потом отдать через Матвея или курьера. Может, выброшу позже. Но не в эту секунду.

Записал: «Воскресенье. 13:02. Триггер: шарф. Первая мысль: она всё испачкала. Чувство: злость, тоска. Тело: руки, горло. Привычное действие: выбросить с размахом. Другое действие: убрать в пакет».

Семён мог бы гордиться второй раз за неделю. Это уже становилось опасно.

К вечеру квартира выглядела лучше. Не новой, не свободной от прошлого, но хотя бы моей. Агата проверила каждую комнату, залезла в пустую коробку и уснула там, как инспектор, который завершил проверку.

Я сел на пол рядом и впервые за долгое время почувствовал не счастье, нет. Спокойствие. Короткое, осторожное, как птица на подоконнике. Если пошевелиться резко, улетит.

Телефон завибрировал.

Сообщение с незнакомого номера.

«Это Полина. Вы вчера не забыли записать, что моя музыка была отличной, а вы просто зануда?»

Я смотрел на экран и улыбался, как идиот.

Потом написал: «Записал честно: музыка пережила поездку хуже нас обоих».

Ответ пришёл почти сразу.

«Слабый удар. Тренируйтесь».

Я набрал: «У меня двенадцать недель».

Она прислала: «Одиннадцать. Не расслабляйтесь».

Я положил телефон на пол и посмотрел на Агату.

- Не смотри так. Это просто человек из группы.

Агата открыла один глаз. В её взгляде было всё, что я сам себе не хотел говорить.

В понедельник утром я пришёл в школу раньше обычного. Коридоры ещё были пустыми, пахло влажной тряпкой и мелом. В учительской сидела только Тамара Ивановна, преподаватель литературы, женщина с вечной брошью на воротнике и способностью знать всё раньше официальных объявлений.

- Артём Викторович, - сказала она, - директор вас искала.

- Уже?

- Не волнуйтесь так явно. Морщины пойдут.

Я поставил сумку на стул.

- Есть новости?

Она сняла очки.

- Будет комиссия. По сокращениям. И ещё родители девятого «Б» собирают какое-то письмо. В вашу защиту, кажется.

- В мою?

- Не удивляйтесь. Дети вас любят. Родители терпят. Для школы это почти победа.

Я не знал, что ответить. В груди что-то дрогнуло. Не злость. Не страх. Что-то другое, к чему я был меньше готов.

- Спасибо, - сказал я.

- Мне не за что. Лучше проверьте контрольные. И перестаньте ходить с лицом декабриста перед ссылкой.

В кабинете я сел за стол и достал дневник. Записал: «Понедельник. 08:14. Новость: родители пишут в защиту. Тело: тепло в груди, неловкость. Мысль: может, не всё потеряно. Действие: захотелось спрятаться».

Странно, но хорошие новости тоже могут пугать. Они требуют поверить, что всё не обязательно рухнет. А это рискованно. Когда ждёшь плохого, хотя бы чувствуешь себя подготовленным.

На большой перемене ко мне подошёл Никита из одиннадцатого. Высокий, сутулый, вечный спорщик. Из тех учеников, которые начинают фразу словами «а если логически», а потом десять минут проверяют твоё терпение.

- Артём Викторович, это правда, что вас могут убрать?

Я отложил ручку.

- Кто сказал?

- Все говорят.

Все. Великий источник школьной информации.

- Пока ничего не решено.

- Если что, мы можем написать. Ну, типа, что вы нормальный.

- Спасибо за такую высокую оценку.

Он смутился.

- Я не это имел в виду. Вы объясняете нормально. И не орёте.

Я чуть не рассмеялся. Вот оно, главное педагогическое достижение: не орёте.

- Ценю.

Никита потоптался у стола.

- Просто у нас до вас была историчка, она кидалась мелом.

- Я стараюсь развиваться в других направлениях.

Он ушёл, а я ещё минуту сидел и думал о том, что люди часто запоминают не наши умные слова, а то, как рядом с нами было их тело. Спокойно или опасно. Можно дышать или надо защищаться. В этом смысле Семён со своей футболкой был, возможно, ближе к делу, чем хотелось признавать.

В среду Полина снова написала. Фото кружки кофе и подпись: «Триггер: клиентка сказала, что дома сама выдавила прыщ иголкой. Тело: умерла внутри. Действие: не закопала её в кабинете».

Я ответил: «Отличное другое действие».

Она: «Семён бы плакал от гордости».

Я: «И распечатал сертификат».

Она прислала смеющийся смайлик. Обычный, жёлтый, глупый. Почему-то я смотрел на него дольше, чем нужно.

К пятнице я уже ждал занятия. Это раздражало отдельно. Нельзя ждать судебный курс. Это неправильно. Это как ждать визита к стоматологу, потому что там смешная администраторша.

Перед выходом я долго выбирал рубашку. Потом понял, что выбираю не для Семёна и не для отчёта. Разозлился на себя и надел первую попавшуюся. Синюю. Она оказалась мятой. Я погладил. Потом разозлился, что всё-таки погладил.

В дневник это не записал. Есть пределы честности.

На третьем занятии Семён объявил, что мы будем разыгрывать ситуации.

Полина, сидевшая напротив, закрыла глаза.

- Нет.

- Да, - радостно сказал Семён.

- Я передумала исправляться.

- Это не исправление. Это практика.

- Ещё хуже.

Нас снова поставили в пару. На этот раз сценарий был «ваш коллега взял ваш обед из холодильника». Полина получила роль человека, который обед взял. Я должен был реагировать.

- Как жизненно, - сказала она. - Вы, наверное, из тех, кто подписывает контейнеры полным именем.

- А вы из тех, кто ест чужое и говорит, что не заметил.

- Я бы заметила. Просто мне было бы всё равно.

Мы вышли в центр круга. Взрослые люди смотрели на нас с тем облегчением, с каким смотрят на чужой экзамен.

- Начинайте, - сказал Семён.

Я сделал вид, что открываю холодильник.

- Где мой обед?

Полина сидела на стуле, изображая офисную кухню и полное моральное разложение.

- Какой обед?

- Контейнер с гречкой и курицей.

- А. Это была гречка?

- Была.

- Сочувствую.

В круге кто-то прыснул.

- На контейнере было моё имя.

- Плохо написано. Я решила, это название блюда.

Я шагнул ближе. По сценарию я должен был показать неправильную реакцию, а потом правильную. Но Полина смотрела так довольна, что неправильная пошла сама.

- Вы всегда такая наглая?

- Только когда голодная.

- Может, стоит приносить свою еду?

- Может, стоит готовить хуже, чтобы её не крали?

Я почувствовал, как улыбаюсь. Не от злости. От удовольствия. И это было куда опаснее.

- Полина, - вмешался Семён, - отлично провоцируете. Артём, что сейчас происходит в теле?

Я повернул к нему голову.

- Челюсть не сжалась.

- Что чувствуете?

Я посмотрел на Полину. Она подняла брови, ожидая ответа.

- Веселье, - сказал я честно.

Семён просиял так, будто я только что защитил диссертацию по эмоциональной зрелости.

- Прекрасно. Иногда, когда мы замечаем игру, реакция меняется.

Полина наклонилась ко мне и тихо сказала:

- Скучно. Я старалась.

- У вас было несколько сильных попыток.

- Несколько?

- Не зазнавайтесь.

Она улыбнулась. Я видел это близко. Слишком близко. И впервые за всё время подумал не о том, как она раздражает, а о том, что у неё красивая улыбка, когда она забывает защищаться.

Мы вернулись на места. Остаток занятия прошёл в шуме. Люди разыгрывали соседей, начальников, родственников, украденные парковочные места, громкую музыку, разбитые теле-

фоны. Раиса Петровна играла так убедительно, что Денис потом сказал, что боится её больше суда.

К концу вечера я устал, но не был выжат. Странное чувство. Как после нормальной работы, а не наказания.

У выхода Полина сама подошла ко мне.

- Подвезёте?

- Телефон опять умер?

- Нет.

- Тогда почему?

Она посмотрела в сторону, потом обратно.

- Тренирую другое действие. Прошу прямо.

Я кивнул.

- Садитесь.

В машине она снова выбрала музыку. На этот раз чуть тише. Мы ехали по вечернему городу, и фонари ложились полосами на лобовое стекло. Полина молчала почти всю дорогу. Перед её домом сказала:

- Я здесь из-за сестры.

Я не сразу понял, что она продолжает разговор недельной давности.

- Что случилось?

- Не сегодня целиком.

- Хорошо.

Она провела пальцем по ремешку сумки.

- Мы копили вместе. На помещение. Я хотела свой кабинет. Маленький, но мой. Она должна была внести свою часть и оформить документы. Вместо этого деньги ушли. Куда, она не объясняет. Потом я узнала, что она подписала кое-что от моего имени. Я устроила сцену. Очень громкую. С разбитой витриной.

Она говорила ровно, но кулак в груди, о котором она рассказывала, кажется, снова был там.

- Поэтому суд.

- Поэтому суд.

Я молчал. Слова «сочувствую» опять казались недостаточными.

- И теперь все думают, что я просто психанула, - сказала она. - А я не просто психанула. Я долго держалась. Очень долго. Потом увидела её в кафе. Она смеялась. Как будто ничего не случилось. И меня будто выключили.

Я вспомнил Лену у кабинета. Как будто выключили. Да.

- Понимаю, - сказал я.

Она резко посмотрела.

- Не надо.

- Я правда понимаю.

- У вас тоже?

Я кивнул.

- Бывшая. Другой мужчина. Потом штраф. Потом бумага в глаз инспектору.

Полина молчала. Впервые за всё время без колкости, без смешка, без попытки закрыть неловкость.

- Бумага в глаз, конечно, финал сильный, - сказала она наконец.

Я рассмеялся. Она тоже. Тихо. Не потому что история смешная. Потому что иногда, если не засмеяться, придётся сидеть рядом с чужой болью слишком прямо.

- Спасибо, что рассказали, - сказал я.

- Не привыкайте.

- Даже не думал.

Она вышла из машины, но на этот раз не сразу закрыла дверь.

- Артём.

- Да?

- Вы всё ещё раздражаете. Но уже не так бесполезно.

- Это лучшее, что мне говорили за неделю.

- У вас грустная неделя.

- Есть такое.

Она закрыла дверь и ушла к подъезду. Рыжий кот снова сидел на месте и смотрел на меня, как судья без мантии.

Я открыл дневник.

«Пятница. 22:03. Полина рассказала про сестру. Тело: тяжесть в груди. Мысль: мы оба злимся не на то, что все видят. Действие: не стал умничать».

Потом добавил:

«Это, кажется, было правильное действие».

Дома Агата встретила меня у двери. На этот раз не ударила. Даже позволила почесать себя под подбородком. Я сделал это осторожно, ожидая подвоха.

- Видишь, - сказал я ей, - мы все можем меняться.

Агата тут же цапнула меня за палец.

Ну да. Не все и не сразу.

Я вымыл царапину, налил чай и сел проверять тетради. За окном шумели машины, телефон молчал, квартира была всё ещё пустой, но уже не такой враждебной. На столе лежала папка группы, рядом дневник, сверху ручка.

Я подумал о том, что слабые места есть у всех. Просто одни прикрывают их шутками, другие рубашками, третьи чужими ошибками, четвёртые татуировками на шее. Я прикрывал свои спокойным голосом. Полина прикрывала свои ядом. Смешно, что суд отправил нас учиться не злиться, а мы для начала учились хотя бы замечать, куда больно нажимают.

Это не делало нас лучше.

Но делало немного честнее.

И, как ни обидно признавать, для второй недели этого оказалось достаточно.

## Границы и чужие ключи

В тот дождливый вечер Семён написал на доске слово «границы» так крупно, будто оно само должно было нас остановить. Мел скрипнул в конце последней буквы, и мне стало неловко за всех нас сразу. Взрослые люди сидят в душном спортзале, пьют кофе из бумажных стаканов и ждут, пока человек в футболке с надписью «Дыши» объяснит им то, что большинство вроде бы должно понимать лет с пяти.

Нельзя брать чужое. Нельзя лезть туда, куда тебя не звали. Нельзя кричать, если тебе сказали нет. Нельзя думать, что боль даёт право вести себя как последняя скотина.

Просто. Даже слишком.

И всё же каждый из нас сидел здесь из-за простых вещей, которые не сработали в нужную минуту.

Полина поставила стакан кофе на пол между ног и уставилась на доску.

- Сейчас он будет говорить, что надо уметь говорить нет, - тихо сказала она.

- А вы не умеете?

Она посмотрела на меня так, будто я спросил, умеет ли она дышать.

- Я умею. Проблема в том, что иногда после моего нет люди почему-то обижаются, плачут, звонят маме или вызывают полицию.

- Широкий диапазон последствий.

- У меня богатая жизнь.

Семён повернулся к группе и начал объяснять, что злость часто появляется там, где человек чувствует вторжение. Не обязательно большое. Иногда это чужая рука в твоей сумке, чужой голос в твоём решении, чужие ожидания в твоём вечере. Денис сразу спросил, считается ли вторжением брат, который берёт дрель без спроса. Семён сказал, что считается. Денис уточнил, считается ли нормальной реакцией назвать брата паразитом на теле семьи. Семён вздохнул и сказал, что правда не отменяет форму. Раиса Петровна кивнула и сказала, что повесит эту фразу соседу на дверь.

Семён раздал карточки. Мне попалась ситуация: близкий человек приходит без предупреждения и требует разговора, хотя я сказал, что не готов. Очень смешно, Вселенная. Полина заглянула в карточку и сразу всё поняла. «Бывшая?» Я кивнул. Она сказала: «Практика на живом мясе». Ей попалась карточка про родственника, который распоряжается твоими деньгами и говорит, что сделал это ради семьи. Она прочитала, и лицо у неё застыло. Не резко. Просто всё тёплое ушло. Карточка легла на стол текстом вниз. Вот как выглядела её граница: лист лицом вниз, челюсть чуть в сторону, пальцы на стакане так крепко, что крышка прогнулась.

По заданию один должен был играть нарушителя, второй отвечал тремя способами: привычным, пассивным и ясным. Полина решила, что первым буду я. Она сделала голос мягким, почти сладким, и сказала: «Артём, нам надо поговорить». От этого голоса меня передёрнуло. Он не был похож на Ленин, но в нём было знакомое право на моё время. Я ответил слишком хорошо: «Я не готов». Полина подняла бровь. «Это уже ясный вариант. Нам нужен привычный». Пришлось доставать из себя то, что я обычно прячу за ровным лицом.

Она повторила фразу. Я сказал холодно, почти с удовольствием: «Конечно. Ты же всегда приезжаешь, когда тебе удобно». Она продолжила: «Я пытаюсь всё исправить». И тут из меня вылетело: «Поздно. Надо было слушать меня до того, как ты решила разнообразить личную жизнь в рабочее время». Слова были для Лены, но достались Полине, спортзалу, Семёну и всем этим стульям. Внутри стало жарко. Руки сжались. Я понял, почему привычный вариант называют привычным: он не просит разрешения. Он уже стоит на пороге, обутый, злой и готовый идти.

Полина перестала играть. «Вот. Это привычный». Я кивнул. Она спросила про тело, и я впервые за вечер ответил честно: руки, горло, жар. Потом спросила про мысль. Я хотел сказать что-то приличное, но устал притворяться. «Если я не ударю первым, меня заставят пожалеть её». Полина записала это без комментария. Странно, как иногда чужое молчание может быть аккуратнее любых слов. Она не стала меня спасать, учить или жалеть. Просто дала фразе лечь на бумагу.

Пассивный вариант оказался хуже. Я соглашался на разговор, говорил «ладно», заранее сдавал место, а внутри поднималась злость уже не на Лену, а на себя. Привычный удар хотя бы даёт ощущение силы. Пассивность оставляет привкус мокрой бумаги. Как будто сам себе подписал разрешение на вторжение. Полина записала: «проглотил и потом будет мстить тоном». Я попросил без художественного редактирования. Она сказала нет. На этот раз я не спорил, потому что формулировка была мерзкая, но точная.

Ясный вариант прозвучал непривычно. «Я слышу, что тебе важно поговорить. Я не готов. Если захочу, сам напишу. Сейчас ты уходишь». Полина молчала. Я спросил, плохо ли. Она сказала: «Нет. Непривычно. Для вас». Я хотел возразить, но не стал. Она была права. Говорить без удара и без уступки оказалось странно. Просто поставить точку. Не объяснять полчаса, не доказывать, не превращать свою границу в судебное заседание. В этом было что-то мерзко здоровое. Мы оба так и сказали почти одновременно, и Семён, если бы слышал, наверняка бы распечатал сертификат.

Потом пришла её очередь. Я сыграл сестру и почувствовал себя человеком, который берёт чужие ключи грязными руками. «Поля, я взяла деньги, потому что так было нужно». Она сразу напряглась. «Это были мои деньги». Я сказал: «Наши. Мы же семья». Она резко усмехнулась: «Вот это оставьте. Прямо её интонация». Я продолжил, хотя хотелось остановиться. «Я думала, ты поймёшь. Ты всегда была такой резкой, с тобой невозможно говорить. Я хотела как лучше». Полина смотрела на меня, но будто видела не меня.

Когда я сказал, что она опять всё портит своим характером, она наклонилась вперёд и почти прошипела: «Ещё раз скажешь про мой характер, я засуну тебе эту карточку в горло». Семён, который проходил мимо, остановился. Полина закрыла глаза: «Привычный вариант». Я тихо сказал, что он убедительный. Она велела мне заткнуться. Я спросил, часть ли это варианта. Она вдруг рассмеялась, нервно, коротко, с рукой на груди. Это был смех человека, который успел увидеть себя со стороны и не обрадовался знакомству.

Семён спросил, что произошло в теле. Полина ответила не сразу: грудь, горло, руки. Потом мысль: «Если я не стану страшной, меня снова обманут». Эта фраза повисла между нами. Денис за соседним столом перестал говорить. Инга посмотрела в сторону окна. Даже Раиса Петровна не нашла ничего про зонт. Семён сказал, что это важное наблюдение. Полина попросила не делать из этого момент. Он отошёл. За это я впервые почти уважал его. Не всякое важное надо хватать руками и показывать группе.

Пассивный вариант у Полины был хуже привычного. Она сказала: «ладно, потом разберёмся» таким тихим голосом, что мне захотелось немедленно прекратить упражнение. Злость хотя бы защищала её. Пассивность делала моложе, почти девочкой, которую снова уговорили уступить. Она сама сказала, что ненавидит этот вариант больше. Потому что он похож на то, что было до витрины. До суда. До момента, когда все увидели только звон стекла. До этого было много «ладно», «потом», «она же сестра», «не хочу скандала». Последняя капля никогда не выглядит как вся вода.

Ясный вариант она произнесла после длинной паузы: «Ты взяла мои деньги и подписала бумаги без моего согласия. Это не помощь семье. Это обман. Я не буду обсуждать это на твоих условиях. Дальше юрист». Голос чуть дрожал, но фраза стояла крепко. Я сказал: хорошо. Она подозрительно посмотрела: «И всё?» Я сказал: и всё. «Вы не будете добавлять умную гадость?»

Очень хотел, но тренировался. Она выдохнула и сказала, что ненавидит, когда эта фигня работает. Я ответил, что тоже.

Семён попросил добровольцев показать упражнение группе. Полина подняла палец ещё до вопроса: «Нет». Он сказал, что ещё не спросил. Она ответила: «А я заранее поставила границу». Пришлось показывать Денису и Раисе Петровне. Сценарий был про соседа, который громко слушает музыку ночью. Раиса Петровна играла соседку так яростно, что Денис в какой-то момент забыл текст и сказал: «Раиса Петровна, я правда выключу». В зале стало легче. Смех был уже не такой злой, как в первую неделю. Мы всё ещё были людьми, которых сюда прислали не от хорошей жизни, но перестали делать вид, что каждый сидит отдельно в своей клетке.

После ролевых упражнений Семён говорил, что граница без последствия часто превращается в просьбу, которую можно игнорировать. Если говоришь «не приходи без предупреждения», но каждый раз открываешь дверь и разговариваешь два часа, человек учится не словам, а последствиям. Если говоришь «не разговаривай со мной так», но остаёшься и продолжаешь спор, человек видит, что можно. Инга спросила, что делать, если уйти нельзя, например это начальник. Семён ответил, что граница не всегда громкая. Иногда она процедурная. Полина прошептала, что «процедурная граница» звучит как мой мокрый сон. Я почти подавился кофе.

В конце занятия домашнее задание было простым и от этого неприятным: до следующей пятницы поставить маленькую границу в обычной жизни и записать, что случилось. Маленькую. Не увольняться, не разводиться, не выбрасывать родственников из окна. Просто сказать нет там, где обычно говоришь да, или попросить не делать то, что раздражает. Семён отдельно посмотрел на Дениса. Денис сказал, что понял и дрель не трогает. Раиса Петровна добавила: «И зонт». Никто не стал спорить.

После занятия дождь всё ещё шёл. Полина стояла под козырьком и смотрела в телефон. Я предложил подвезти. Она сказала, что уже вызвала такси. Я спросил: граница? Она подняла глаза: «Самодовольство вам не идёт». Значит, да. Машина подъехала через минуту. Она села, потом опустила окно и сказала: «Маленькая граница: не пишите мне сегодня про домашку». Я сказал хорошо. Она поморщилась: «Не отвечайте таким тоном, будто ставите зачёт». Я сказал: понял. Она кивнула. «Вот это нормально». Машина уехала.

Первой мыслью было написать ей через час что-нибудь про границы. Второй было, что это ровно то, чего она попросила не делать. Третьей было, что Семён уже сидит у меня в голове с папкой и смайликом. Я не написал. В дневнике появилась запись: «Полина попросила не писать. Тело: зуд в пальцах, желание пошутить. Мысль: если не отвечу, разговор оборвётся. Действие: не написал». Потом добавил: «Неприятно. Выжил». Иногда взрослость выглядит настолько жалко, что её лучше никому не показывать.

Дома Агата встретила меня не у двери, а на кухонном столе. Там же стояла тарелка, которую я утром забыл убрать. Тарелка была пуста. Агата была довольна. Граница, связанная с кухонным столом, очевидно, провалилась. Я сказал: «Слезай». Она посмотрела. Я подошёл, взял её под передние лапы и поставил на пол. Она возмущённо мяукнула и тут же попыталась запрыгнуть обратно. «Нет». На третий раз она села у ножки стола и стала смотреть на меня с таким презрением, что будь у неё телефон, она бы уже написала жалобу Лидии Семёновне. Позорный, но официальный материал для домашки.

Суббота началась с матери. Её звонки всегда приходили не по одному вопросу, а цепочкой: когда приедешь, как работа, почему голос усталый, что с Леной, ты ешь нормально, у тебя точно всё хорошо. Раньше я выбирал два варианта. Либо врал бодро, либо раздражался. Оба работали плохо. В этот раз я сказал: «Мам, я не готов сейчас обсуждать всё подробно». Пауза стала плотной. Она спросила, из-за Лены ли это. Челюсть сжалась. Я сказал: «Я не хочу говорить о Лене сегодня». Она ответила не сразу, потом спросила хотя бы, ем ли я нормальную еду. Вот это была любовь в её родном виде.

После звонка я записал: «Граница: сказал маме, что не готов обсуждать Лену. Тело: челюсть, потом легче. Мысль: она обидится. Последствие: не обиделась или скрыла. Действие: выдержал паузу». Выдержать паузу оказалось труднее всего. В паузе всегда кажется, что надо срочно что-то спасать: отношения, настроение, чужое впечатление о тебе. Иногда пауза просто пауза. Кто бы мог подумать.

После обеда я поехал к Лидии Семёновне полить цветы. Она оставила ключи, список дел и пять записок на холодильнике. «Не забудь фикус». «Не переливай герань». «Проверь окно». «Если придёт Валера из третьей квартиры, не открывай». Последняя была подчёркнута два раза. Я проверил окно, полил фикус, не перелил герань и уже собирался уходить, когда в дверь позвонили. На пороге стоял Валера из третьей квартиры. Мужчина лет пятидесяти, вечная майка, запах табака и уверенность человека, которому все вокруг должны по мелочи.

Валера сказал, что Лидия обещала ему стремянку. Я ответил, что она просила никого не впускать. Он сказал, что на минуту. Я сказал нет. Он даже не сразу понял. Слово «нет» часто звучит для людей как начало торга. Он попытался ещё раз: «Мы же соседи». Жёлтый свет. Челюсть. Плечи. Я повторил, что не впускаю. Он скривился и сказал что-то про молодёжь и бумажки. Обычно на такое я отвечал бы так, чтобы человек понял, что зря полез. Сейчас держал дверь и сказал: «Всего доброго». Потом закрыл.

За дверью Валера буркнул. Я стоял в прихожей чужой квартиры и чувствовал, как сердце стучит быстрее нужного. Маленькая граница, второй уровень. С человеком, который, возможно, теперь будет курить под моим окном из мести. Когда я вышел из подъезда, дождь уже закончился. На асфальте стояли лужи. Я шёл домой и думал, что границы часто выглядят не как сила, а как неприятное послевкусие. Ты сказал нет, всё сделал правильно, а внутри всё равно шевелится: может, надо было мягче, может, я грубый, может, теперь будут проблемы. Сила не всегда чувствуется как сила. Иногда она чувствуется как дрожь после.

Вечером Полина написала сама: «Ну что, профессор. Справились без моих отчётов?» Я ответил, что почти, поставил границу кошке и соседу, кошка опаснее. Она написала: «Кошки не признают границ. Они признают слабость». Я сказал, что тогда обречён. Она согласилась слишком быстро. Я хотел спросить, какую границу поставила она, но сдержался. Через минуту она сама написала, что сказала матери: не придёт на семейный обед, если там будет сестра. Мать назвала её жестокой.

Я долго смотрел на слово «жестокая». Вот обратная сторона границ. Ты говоришь простую вещь, а тебя называют холодным, неблагодарным, сложным. Люди не всегда злятся на твой отказ. Иногда они злятся на потерю прежнего удобства. Я спросил, выдержала ли она. Ответ: пока да, но хочется позвонить и сказать, что подумает. Я написал, что она не обязана отвечать сразу. Она сказала, что я звучу как Семён, потом добавила: «Но спасибо». Без шутки на конец. Без защиты. Просто спасибо. Я положил телефон и почему-то почувствовал гордость. Не за себя. За неё.

В понедельник на работе меня ждал родительский чат, распечатанный завучем. Родители действительно писали письмо. Нормальное, без истерики. Просили оставить меня, потому что дети стали лучше понимать предмет и перестали бояться отвечать у доски. На третьем листе была фраза от матери Никиты: «Мой сын впервые сам рассказал дома о теме урока». Я сидел над этой фразой, пока не прозвенел звонок. Опять не злость. С этим чувством было сложнее. Хорошие новости иногда пугают, потому что требуют поверить, что всё не обязательно рухнет.

На уроке девятый «Б» обсуждал причины революций. Я услышал себя со стороны: «Люди редко взрываются из-за одного события. Обычно есть долгий список того, что копилось до него». Никита поднял руку и спросил, как с последним пирожком в столовой, когда тебя весь день грузили. Я сказал, что пример грубый, но направление верное. Он спросил: «Значит, пирожок не причина, а триггер?» Класс замолчал. Я тоже. Семён добрался даже до девятого «Б». Мир катился в странную сторону.

В среду Лена пришла в школу. Я увидел её после шестого урока у окна рядом с кабинетом завуча. Светлый плащ, собранные волосы, красивая и чужая. Сердце ушло куда-то вниз. Она сказала, что я не отвечаю. Я сказал: не здесь. Она спросила, где. Я сказал: нигде, я не хочу разговаривать. Она посмотрела с обидой: «Ты ведёшь себя жестоко». Вот опять это слово. Как у матери Полины. Жестоко. Сколько людей используют его, когда ты перестаёшь быть удобным.

Челюсть, горло, руки. Я сказал: «Нет. Я веду себя отдельно от тебя». Она не поняла. Тогда я сказал проще: «Я не готов говорить. Не приходи ко мне на работу. Если тебе нужно передать вещи, напиши Матвею. Я сам тебе не отвечу». Она спросила, правда ли я хочу закончить всё вот так. В коридоре пахло мокрыми куртками и мелом. За стеной кто-то смеялся. Где-то хлопнула дверь. Я ответил: «Всё уже закончилось». Она заплакала, и вот тут стало трудно. Не из-за любви даже. Из-за привычки. Когда человек, которого долго утешал, плачет перед тобой, тело само хочет подойти, обнять, забрать вину себе, лишь бы это прекратилось. Я не подошёл.

В кабинете я закрыл дверь и сел за стол. Запись заняла пять минут: «Граница: сказал Лене не приходить на работу. Тело: челюсть, горло, руки. Мысль: я жестокий. Другая мысль: нет, я имею право не разговаривать. Действие: не утешал. Последствие: тяжело, но ясно». Потом написал Полине: «Поставил большую границу. Не маленькую». Она спросила, жив ли я. Я ответил да. Она написала: «Тогда зачёт». Потом ещё: «Горжусь. Но не расслабляйтесь, Артемий». Бывает, человек пишет одно слово, и оно сбивает с ног сильнее длинного разговора.

К пятнице я пришёл в районный центр с двумя выполненными домашними заданиями и ощущением, что неделя была длиннее обычной. Полина уже сидела в зале. На этот раз она заняла два стула: на одном сидела сама, на втором лежала её сумка. Когда увидела меня, молча убрала сумку. Я спросил, что это. Она сказала: «Не делайте вид, будто вам не приятно». Я ничего не сказал. Она добавила: «Вы сказали лицом». Возможно, лицо действительно предало меня раньше, чем я успел его остановить.

Она рассказала, что на семейный обед не пошла. Мать написала три сообщения. В последнем сказала, что ей больно. Полина ответила: «Мне тоже». Хороший ответ. Короткий и без места, где можно спрятаться. Я рассказал, что Лена приходила в школу, и я выдержал слёзы. Полина ничего не сказала. Просто слегка коснулась плечом моего плеча. Случайно, конечно. У нас всё было случайно, если верить официальной версии.

Семён вошёл и написал на доске: «ОТВЕТСТВЕННОСТЬ». Денис застонал, что только начал жить. Раиса Петровна поправила жемчуг и сказала, что после границ это логично: сначала говоришь нет, потом отвечаешь за последствия. Семён посмотрел на неё с восхищением и спросил, готова ли она вести занятие. Она ответила, что нет, у неё зонт. Группа засмеялась. И в этом смехе было что-то новое. Не счастье. Не исправление. Просто люди, которые начали узнавать свои слабые места и ещё не сбежали.

Семён попросил поделиться домашним заданием. Я рассказал про мать, Валеру и кошку. Про Лену не стал. Не потому что стыдно. Потому что не всё обязано становиться общим материалом. Это тоже граница. Полина рассказала про семейный обед без подробностей. Сказала, что самым трудным было не доказывать, что она не жестокая. Семён не стал дополнять. Хорошо. Денис рассказал, что не дал брату дрель и потом сорок минут слушал, какой он жадный. Инга сказала начальнице, что не готова задерживаться третий вечер подряд без оплаты. Раиса Петровна положила записку соседу на самокат: «Ещё раз, и зонт вспомнит молодость». Семён долго пытался объяснить, что угроза не совсем граница, но спорить с ней никто не рискнул.

Когда занятие закончилось, дождя уже не было. Мы с Полиной вышли вместе. Она не торопилась к такси. «Кофе?» спросила она. Я уточнил, сейчас ли. Она сказала: «Нет, в следующей жизни. Да, сейчас». Это было приглашение, хотя она назвала бы его проверкой моей способности отвечать без уточняющих вопросов. Мы пошли до маленькой кофейни за углом. Она заказала раф. Я взял американо. Она посмотрела с жалостью: «Вы пьёте кофе как человек,

который сам себя наказывает». Я сказал, что она пьёт десерт в стакане. Она ответила, что умеет радоваться. Спорное утверждение, но я оставил его при себе.

Мы сели у окна. За стеклом люди шли по мокрому тротуару, машины шуршали шинами, город выглядел вымытым и чуть менее злым. Полина сняла куртку, и я заметил, что на запястье у неё снова виден шрам. На этот раз она не стала его прятать. Я не стал смотреть дольше. Она сказала: «Спасибо». За то, что не спросил. Я ответил, что тренируюсь. Она сказала, что получается. Мы молчали нормально. Не как люди, которым нечего сказать, а как люди, которым впервые не надо срочно закрывать паузу колкостью.

Потом она сказала, что сестра раньше была её человеком. Тем, кому звонишь, когда всё плохо, хорошо или ничего не происходит, но хочется сказать какую-нибудь ерунду. Поэтому она так злится. Не только из-за денег, кабинета, адвоката и всей этой грязи. Хуже то, что теперь, когда ей плохо из-за сестры, ей всё равно хочется позвонить сестре. Я сказал, что у меня с Леной похоже. Я скучаю по человеку, который до сих пор кажется единственным, кто мог бы меня утешить, хотя утешать надо из-за неё. Полина сказала, что мы очень умные люди. Суд особенно оценил.

Разговор перестал быть продолжением курса незаметно. Может, когда она рассказала, как в детстве они с сестрой делили одну комнату и дрались за лампу. Может, когда я рассказал про Матвея и его торт с надписью «психованный профессор». Может, когда она призналась, что ненавидит бананы из-за запаха, а я почему-то запомнил это как важный факт. Мы просидели почти час. Когда вышли, было темно. Я предложил подвезти. Она согласилась без борьбы, что само по себе было подозрительно.

В машине музыка играла тихо. Не её обычная воинственная женщина, а что-то спокойнее. На полпути Полина сказала: «Не думайте, что теперь мы друзья». Я сказал: конечно. Она велела не улыбаться. Я сказал, что не улыбаюсь. Она ответила: «Улыбаетесь голосом». У её дома снова сидел рыжий кот и смотрел на нас как на людей, которые слишком долго разбираются с очевидным. Полина отстегнула ремень, сказала до следующей пятницы, потом добавила, что сегодня я меньше похож на человека с табуреткой превосходства. Лучший комплимент недели, если не считать «горжусь». Хотя считать я, конечно, не собирался.

Дома Агата опять сидела на столе. Я сказал нет. Она прыгнула сама. Я замер. Кошка прошла мимо с видом существа, которое просто решило не тратить силы. Я всё равно записал: «Граница с кошкой дала первый результат. Не радоваться рано». Потом открыл новую строку: «Полина сказала, что я меньше похож на человека с табуреткой превосходства. Тело: тепло, неловкость. Мысль: приятно. Действие: не спрятал приятное за гадостью». Перечитал и добавил: «Пока не спрятал». Честность должна быть точной.

На следующий день я проснулся раньше будильника. Обычно суббота начиналась с переговоров между мной и потолком: кто кого пересмотрит. Но в этот раз сон ушёл резко. На кухне Агата сидела на подоконнике и следила за голубями. Я сделал кофе и поймал себя на том, что прокручиваю вчерашний разговор. Не весь. Отдельные куски. Как Полина сказала «мой человек». Как не спрятала шрам. Как принесла кофе не дружбы, а акции, хотя мы оба понимали, что акция была отговоркой.

Я не любил такие мысли. Они делали меня человеком, который слишком быстро придумывает значение там, где, возможно, его нет. После Лены это казалось особенно опасным. Когда тебя предали, хочется либо никого не подпускать, либо слишком жадно хвататься за тех, кто оказался рядом и сказал пару честных слов. Оба варианта выглядят по-разному, а пахнут одинаково: страхом. Я открыл дневник и написал: «Полина становится важнее, чем должна. Тело: тепло и тревога. Действие: не писать первым». Тридцать два года, высшее образование, педагогический стаж, а главное достижение утра - не написать женщине из группы управления гневом.

Матвей позвонил в десять и вытащил меня гулять с ребёнком. Он катил коляску по мокрому парку и спрашивал про курс с видом человека, который уже знает половину ответа. Я рассказал про границы. Маме, соседу, бывшей и кошке. Он остановился именно на кошке, потому что умел выбирать главное. Потом спросил про Полину. Я сказал, что мы выпили кофе после занятия. Матвей присвистнул тихо, чтобы не разбудить дочь: «Группа гнева превращается в кружок знакомств». Я сказал нет. Он сказал: конечно нет, просто два человека после суда обсуждают границы за рафом.

Потом Матвей спросил не смешно: хочу ли я быть рядом с Полиной, потому что она мне нравится, или потому что мы оба ранены в похожих местах. Я не ответил. Он кивнул, как человек, которому ответили достаточно. Вопрос остался. Человек после пожара иногда тянется к тому, кто тоже пахнет дымом. Не потому что любовь. Потому что не надо объяснять, почему кашляешь. Дома я записал и это. Семён, если бы увидел мой дневник, наверное, заплакал бы от счастья и выписал диплом. Хотя дело было уже не в Семёне. Он просто дал форму. А дальше мы сами начали складывать туда то, что раньше валялось по полу.

В воскресенье вернулась Лидия Семёновна. Она вошла в мою квартиру без стука своим запасным ключом, потому что, как она сказала, она же не чужая. Прекрасная иллюстрация темы недели, прямо с порога. Я стоял в коридоре в старой футболке и сказал, что она не может просто заходить. Она замерла: что значит не может, она за Агатой. Я ответил, что можно позвонить или постучать, но не заходить без предупреждения. Она поджала губы, назвала меня взрослым занудой, но согласилась. Агата предала меня сразу, потерявшись о её ноги. Через пять минут они ушли. Лидия Семёновна всё-таки постучала с той стороны двери и крикнула: «Так хорошо?» Я сказал: идеально.

К понедельнику я уже устал от собственной осознанности. Раньше живёшь как живёшь: раздражаешься, отвечаешь, жалеешь, забываешь, повторяешь. Теперь каждое движение подсвечено. Челюсть, горло, руки, мысль, действие, последствие. Как будто в голове поселился маленький протоколист. На педсовете завуч попросила заполнить раздел по внеурочной активности до среды. Раньше я бы согласился, а потом злился до полуночи. В этот раз сказал, что до среды не успею, могу к пятнице. Завуч нахмурилась, но согласилась. Коллега справа шепнул: «Смело». А я всего лишь произнёс нормальный срок вслух.

После педсовета директор сказала, что комиссия будет на следующей неделе и письмо родителей сыграло в мою пользу. Потом добавила, что история с задержанием не должна повториться ни в каком виде. Вот так. Похвала и поводок в одном предложении. Мне захотелось сказать, что один идиотский вечер не описывает всю мою жизнь. Не сказал. Ответил коротко: прохожу курс и делаю то, что должен. В дневнике появилась запись: «Директор напомнила о задержании. Тело: жар, челюсть. Мысль: меня свели к одному поступку. Действие: ответил без лекции». Без лекции. Почти праздник.

Во вторник я передал Лене её шарф через Матвея. Он не стал давить, только спросил, уверен ли я. Через два часа пришло сообщение с нового номера. Лена благодарила за шарф и писала, что всё ещё надеется на разговор. Ответ был почти готов: «не о чем», «поздно», или длинная речь, где я наконец объясню ей, что именно она разрушила. Все варианты были оружием. Я удалил сообщение и заблокировал номер. Записал: «Хочу, чтобы она поняла. Действие: не стал учить её понимать». Это была, пожалуй, самая трудная граница недели. Отказ от последнего слова.

В пятницу Полина пришла раньше меня. На стуле рядом с ней стоял кофе. Второй. Я спросил: акция? Она сказала нет. Просто решила, что может принести кофе человеку, с которым не дружит. Бариста опять написал на стакане «Артемий», и она не могла лишить меня этого унижения. Я сказал спасибо за кофе. Она посмотрела на меня, потом быстро отвернулась и сказала: пожалуйста. Семён вошёл и написал на доске новое слово: «ВИНА». Группа

дружно застонала. Денис сказал, что только жить начал. Раиса Петровна вздохнула, что вина у неё обычно после разговоров с дочерью. Инга тихо добавила: у неё до разговоров.

Семён сел в центр круга без хлопка, уже серьёзно. Вина бывает полезной, сказал он, когда помогает исправить реальный вред. Но бывает привычной, навязанной. Тогда она толкает соглашаться, оправдываться или нападать, лишь бы не чувствовать себя плохим. Полина очень медленно поставила стакан на пол и сказала, что передумала, можно вернуться к границам. Семён мягко ответил: нет. Я посмотрел на неё. Она поймала взгляд и беззвучно сказала: «Не умничайте». Я поднял руки. Не буду. Но уже знал, что это занятие будет тяжёлым для всех, кто хотя бы раз путал вину с ответственностью, а чужую боль с приказом срочно себя отменить.

Семён раздал листы. Вверху было написано: «За что я отвечаю? За что я не отвечаю?». Полина посмотрела и сказала: «Вот теперь точно будет больно». Я сделал глоток кофе. Слишком сладкого, потому что она опять взяла мне не то, что я обычно пил. И почему-то не стал возмущаться. «Зато у нас есть Артемий», сказал я. Она рассмеялась: слабая защита, профессор. Я сказал, что другая пока не готова. Она ответила: тогда работаем с этой. И мы начали.

Я не знал, что вина умеет сидеть так тихо. Злость шумит, требует, толкает локтями. Вина устраивается рядом и говорит твоим голосом: будь нормальным, не обижай, потерпи, ты же сильнее, ты же мужчина, ты же сын, ты же учитель. Она не всегда врёт. Иногда она просто берёт правду и пользуется ею как чужим ключом. Ты действительно сын. Действительно учитель. Действительно мог бы быть мягче. Но из этого не следует, что любой может войти в твою жизнь без стука и переставить мебель.

Полина сидела рядом, держала ручку над листом и не писала. Я тоже. На доске слово «ВИНА» выглядело короче, чем ощущалось. Семён говорил что-то про ответственность за поступки, но не за чужую реакцию. Я слушал и думал о Лене в коридоре, о матери в телефоне, о директоре с её осторожной похвалой, о Полиновой матери, которая назвала дочь жестокой. Мы все знали этот приём. Не обязательно сознательный. Человек показывает тебе свою боль и ждёт, что ты немедленно отдашь назад свою границу, как лишнюю вещь на кассе.

Полина наконец написала первую строку. Я не смотрел, но она сама тихо сказала: «Я отвечаю за то, что разбила витрину». Потом пауза. «Я не отвечаю за то, что сестре неприятно смотреть на последствия». Голос у неё был ровный, но рука лежала на столе неподвижно. Я сказал: «Хорошая строка». Она ответила, что если я сейчас добавлю что-нибудь про рост, она ударит меня листом. Я поверил. Записал своё: «Я отвечаю за бумагу в глаз инспектору. Я не отвечаю за то, что Лена хочет удобный финал». Написал и понял, что рука дрожит меньше, чем ожидал.

В тот вечер мы почти не шутили. Не потому что стало скучно. Просто иногда шутка приходит закрыть дверь, а дверь нужно оставить открытой хотя бы на щель. Семён ходил между столами, но к нам не лез. Денис вдруг написал, что отвечает за слова брату, но не за то, что брат обижается на отказ дать дрель. Раиса Петровна сказала, что отвечает за зонт, но не за чужой самокат у двери. Смешно, да. Но и нет. У каждого была своя дрель, свой зонт, своя витрина, своя бумажка, летящая туда, куда не должна была лететь.

Когда занятие закончилось, мы вышли молча. На улице было сухо, но пахло дождём, который где-то рядом передумал начинаться. Полина остановилась у ступеней и сказала: «Сегодня без кофе». Я кивнул. Она добавила: «Не потому что не хочу». Вот это было ново. Обычно она оставляла фразу так, чтобы можно было спрятаться. Сейчас не спряталась. Я сказал: «Понял». Она посмотрела внимательно, проверяя, нет ли в моём «понял» учительской отметки. Видимо, не нашла.

Я довёз её до дома. В машине почти не говорили. У подъезда рыжий кот отсутствовал, и это почему-то нарушило порядок. Полина сказала: «Странно без свидетеля». Я ответил, что кот, вероятно, пишет отчёт. Она улыбнулась, но устало. Перед тем как выйти, сказала: «Я сегодня не буду писать». Я кивнул. «И вы не пишите». Пауза. «Но это не значит, что я исчезла».

Странная фраза. Неловкая. Честная. Я сказал: «Я знаю». Она вышла и закрыла дверь аккуратно.

Дома я долго не включал свет. Стоял у окна и смотрел на двор. В телефоне не было сообщений. Это было нормально. Непривычно, но нормально. Я открыл дневник и написал: «Граница может быть не стеной, а дверью с ручкой с обеих сторон. Сегодня мы просто не дёрнули ручку». Потом поморщился от собственной красоты и добавил ниже: «Слишком умно. Переписать утром». Утром не переписал. Иногда даже странная фраза честнее ровной.

Перед сном я понял, что за эту неделю ни разу не хотел вернуть прежнюю жизнь целиком. Были моменты, когда тянуло к привычному. К Лене до её кабинета. К маминому голосу без пауз. К себе, который не знал слов «триггер», «граница» и «другое действие». Но прежняя жизнь уже показала, куда ведёт. В спортзал с резиновым запахом, к Семёну с мелом, к Полине с её карточкой лицом вниз. И, как ни странно, не всё в этом было наказанием. Некоторые двери, когда их наконец закрываешь, перестают хлопать от сквозняка. А некоторые только тогда можно открыть по-настоящему.

## Вина без сдачи

На доске было написано «ВИНА», и слово выглядело слишком коротким для всего, что за ним стояло. Четыре буквы, жирная линия под ними, Семён с маркером в руке и двенадцать человек, которые сразу стали смотреть в разные стороны. Злость мы уже кое-как умели изображать. Границы тоже можно было разыграть, посмеяться, приложить к кошке, к соседу, к бывшей, к дрели. Вина не давала такой свободы. Она не выходила в центр круга. Она садилась рядом и говорила твоим голосом.

Полина держала ручку над листом так долго, что я успел заметить, как побелели костяшки пальцев. На её стакане с кофе снова было написано моё неправильное имя. Артемий. Бариста, сам того не зная, стал соавтором нашего странного судебного романа, который официально не существовал. Полина принесла кофе и сказала, что это не дружба. Я уже перестал спорить с такими формулировками. Иногда человек ставит табличку «не входить» ровно там, где сам оставляет дверь незапертой.

Семён сел на стул в центре. Сегодня он не хлопал в ладоши. Видимо, даже он понимал, что хлопать перед словом «вина» как-то неприлично. «Вина бывает полезной, когда она показывает реальный вред», сказал он. «Если вы кого-то обидели, сломали, ударили, обманули, вина может подтолкнуть исправить. Но бывает вина привычная. Та, которую вам кладут в руки другие люди. Та, из-за которой вы соглашаетесь на то, чего не хотите, лишь бы не быть плохим». Денис тихо сказал, что уже хочет домой. Раиса Петровна ответила, что домой тоже иногда приходят виноватить, так что не спасёт.

Семён раздал листы. Вверху было два столбца: «Я отвечаю» и «Я не отвечаю». Простая таблица. Я уже начал ненавидеть простые таблицы. Они слишком уверенно делают вид, будто жизнь можно разложить по клеткам. На деле половина наших бед как раз в том, что мы годами складываем не в те столбцы. Чужое настроение кладём к себе. Свой поступок прячем в чужие обстоятельства. Потом удивляемся, почему в голове свалка.

Полина первая написала что-то на своём листе. Потом зачеркнула. Написала снова. Я не смотрел, но она сама сказала тихо: «Я отвечаю за то, что разбила витрину». Пауза. «Я не отвечаю за то, что сестре неприятно смотреть на последствия». Голос у неё был ровный, а рука лежала неподвижно. Я сказал, что это хорошая строка. Она ответила, что если я сейчас добавлю что-нибудь про рост, она ударит меня листом. Я поверил. Лист у неё был тонкий, но намерение крепкое.

Я написал своё: «Я отвечаю за бумагу в глаз инспектору». Некрасиво выглядело на бумаге. Даже хуже, чем в голове. «Бумага в глаз» звучит почти комично, пока не вспоминаешь отделение, протокол, лицо директора и тот тон матери, когда она ещё не знала подробностей, но уже слышала в моём голосе, что я опять пытаюсь быть взрослым на скотче. Во втором столбце я написал: «Я не отвечаю за то, что Лена хочет удобный финал». Написал и почувствовал, что рука дрожит меньше, чем ожидал.

Вина у меня всегда любила приходить в форме приличия. Не будь жестоким. Ответь. Выслушай. Ты же мужчина. Ты же старше своих учеников и должен понимать больше. Ты же сын, друг, сосед, учитель. Всё это правда. Я правда сын, друг, сосед и учитель. Но из этого почему-то не следует, что любой человек может войти в мою жизнь без стука и начать переставлять мебель. Эту мысль трудно было удержать. Она скользила. Особенно когда кто-то плакал.

Семён попросил нас заполнить хотя бы по три строки в каждом столбце. Денис сразу возмутился: «А если я за многое отвечаю?» Семён сказал: «Тогда пишите многое». Денис посмотрел на лист и вздохнул, будто перед ним не бумага, а приговор. Раиса Петровна быстро написала свои строки и положила ручку. Я не видел, что там, но подозревал, что самокат соседа

занимал почётное место. Инга сидела бледная. Она смотрела на столбец «не отвечаю» так, будто там был иностранный язык.

Полина вдруг наклонилась ко мне. «Что вы написали?» Голос тихий, без насмешки. Я мог бы пошутить, закрыть лист ладонью, сказать что-нибудь про тайну следствия. Вместо этого повернул лист к ней. Она прочитала обе строки. На второй задержалась дольше. «Удобный финал», повторила она. «Хорошо сказано». Я едва не ответил, что стараюсь, но вовремя остановился. Иногда комплимент не надо портить тем, что ты не умеешь его принять.

Она показала мне свой лист. Помимо витрины и сестры там было: «Я отвечаю за то, что молчала слишком долго». Во втором столбце: «Я не отвечаю за то, что мама не хочет выбирать сторону». Я прочитал и почувствовал неприятный укол узнавания. Родители часто говорят, что не хотят выбирать сторону, а на практике выбирают спокойствие. И почти всегда спокойствие оказывается на стороне того, кто громче обижается.

- Тяжёлая строка, - сказал я. Полина не подняла глаз. - Не умничайте. - Я не умничаю. - Тогда не смотрите так. - Как? - Как человек, который понял. Я отвёл взгляд. Она была права. Понимание иногда тоже вторжение, если человек его не просил. Мы сидели плечом к плечу, каждый над своим листом, и впервые за долгое время мне хотелось не говорить, а просто дать ей место. Странное желание для мужчины, который ещё месяц назад считал молчание либо слабостью, либо способом наказать.

Семён попросил желающих поделиться одной строкой. Желающих не было. Он уже открыл рот, чтобы выбрать сам, но Раиса Петровна подняла руку. «Я отвечаю за то, что ударила соседа зонтом», сказала она. «Я не отвечаю за то, что он считает общий коридор своим гаражом». Денис одобрительно кивнул. Семён, кажется, боролся с желанием улыбнуться. «Отличное разделение», сказал он. Раиса Петровна добавила: «Но зонт я пока далеко не убираю». Тут уже улыбнулись все.

## **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.