

18+

АЭЛЬ ЛИ РА

Внутренний диалог

ЧАСТЬ 2



Аэль Ли Ра

Внутренний диалог. Часть 2

«Издательские решения»

Ли Ра А.

Внутренний диалог. Часть 2 / А. Ли Ра — «Издательские решения»,

Знаешь, как начинается хорошая одесская история? Не с «жил-был», не с «в некотором царстве», а с чашки чая и фразы: «Ну, слушай». Вот и мы начнём так же. Представь: утро. Ты только проснулся, а день уже смотрит на тебя с укором, будто ты ему что-то задолжал. Кофе убежал, кот уронил цветок, в телефоне — десять непрочитанных, и в голове уже крутится этот бесконечный фильм: «А вдруг я всё испорчу? А вдруг не успею? А вдруг вообще ничего не получится?»

© Ли Ра А.

© Издательские решения

Содержание

Глава 1	9
Глава 2	11
Глава 3	14
Глава 4	16
Глава 5	18
Глава 6	21
Глава 7	24
Глава 8	27
Глава 9	29
Глава 10	30
Глава 11	33
Глава 12	36
Глава 13	39
Глава 14	42
Глава 15	45
Глава 16	48
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Внутренний диалог

Часть 2

Аэль Ли Ра

Иллюстратор Ольга Далингер

Благодарности:

Тар Ом Аэль

© Аэль Ли Ра, 2026

© Ольга Далингер, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0070-7583-1 (т. 2)

ISBN 978-5-0070-7584-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
(Княгиня устраивается поудобнее на той самой скамейке у моря — не как лектор перед кафедрой, а как та самая тётя, у которой всегда найдётся и совет, и кусочек пирога, и время просто посидеть рядом. Ставит рядом чашку, чуть улыбается — не широко, не так, чтобы ты почувствовал: «Ну вот, теперь ты обязан радоваться», а так, будто говорит: «Я тут. И я не буду тебя торопить». И начинает — не с умных слов, а с истории, которую рассказывают не для красоты, а чтобы ты понял: ты не один.)

«Знаешь, как начинается хорошая одесская история?

Не с «жил-был», не с «в некотором царстве», а с чашки чая и фразы: «Ну, слушай...». Вот и мы начнём так же.

Представь: утро. Ты только проснулся, а день уже смотрит на тебя с укором, будто ты ему что-то задолжал. Кофе убежал, кот уронил цветок, в телефоне — десять непрочитанных, и в голове уже крутится этот бесконечный фильм:

«А вдруг я всё испорчу?

А вдруг не успею?

А вдруг вообще ничего не получится?»

И ты лежишь, смотришь в потолок и думаешь:

«Ну вот. Опять. Опять этот внутренний шторм, который начинается с капли и заливает весь день».

Знакомо? Если да — ты не сломан. Ты просто живой.

А живым иногда бывает тяжело. Особенно когда мир крутится слишком быстро, а ты пытаешься за ним успеть и при этом ещё и улыбаться.

Эта книга — не про то, как стать супергероем, который вообще ничего не боится. Не про «соберись, тряпка» и не про «просто подумай о хорошем». Эта книга — про маленькие хитрости, которые помогают, когда шторм уже

начался, а до тихой гавани ещё плыть и плыть.

Мы не будем бороться с тревогой. Мы будем учиться с ней договариваться. Будем искать якорь, когда волны становятся слишком высокими. И этим якорем будет самое простое: пол под ногами, чашка в руках, вдох, который чуть длиннее выдоха, и мысль: «Сейчас я не решаю судьбу вселенной. Сейчас я просто наливаю себе чай. И этого — достаточно». И мы будем делать это по-одесски. То есть без пафоса, зато с юмором, с теплом и с пониманием, что иногда «победа» — это просто встать, дойти до окна, посмотреть, как по стеклу бегут капли дождя, и сказать себе: «Так. Я живой. Я тут. Я держусь».

В этой книге ты найдёшь простые техники, которые можно применять где угодно: на работе, когда начальник сказал «подумай», а ты уже додумал до конца света; дома, когда ночь, а мозг крутит триллер без остановки; в метро, когда кажется, что весь мир давит; с ребёнком, который кричит: «Я ненавижу всех!»; и утром, когда кофеварка сломалась, а день уже требует подвигов.

Но самое главное — в этой книге будет не только «как делать». В ней будет и «можно не делать». Будет право сказать: «Сегодня я не могу ни присесть, ни дышать, ни считать до пяти. Сегодня я просто сижу и чувствую, как пол держит мои ноги. И этого — достаточно». Потому что забота о себе — это не только про активные действия. Иногда это просто про то, чтобы не ругать себя за то, что сил нет.

И если вдруг окажется, что никакие техники не помогают, что шторм становится слишком сильным и тебе кажется, что ты вот-вот утонешь, — в книге будут номера, по которым можно просто позвонить и сказать: «Мне сейчас очень тяжело. Пожалуйста, посидите со мной на линии хоть минуту». И там не будут учить, как правильно дышать. Там просто будут рядом.

А теперь — давай договоримся. Без клятв, без «я обещаю всё делать правильно». Просто договоримся, что мы не будем гнать себя. Что если сегодня ты сможешь только дочитать это введение и подумать: «Ну вот. Хоть кто-то не кричит на меня. Хоть кто-то говорит спокойно» — этого достаточно.

Что если ты откроешь книгу, согласишься на техники и скажешь: «Нет, сегодня это не моё» — это нормально. Что если ты будешь пропускать страницы, возвращаться

к ним, читать по строчке — так тоже можно.

Потому что эта книга — не экзамен. Это скамейка у моря, на которой можно просто посидеть, пока шторм чуть-чуть стихает. И если тебе хочется — мы можем дальше про этот трамвай №5, который увозит все тревожные мысли. Можем про кота, который знает секрет спокойствия: «Хочешь быть спокойным — ляг и смотри в одну точку. И пусть мир крутится, если ему так хочется». Можем про утро, когда ты проснёшься и скажешь: «Сегодня я не буду гнать себя.

Сегодня я буду просто идти. И если получится — сделаю хоть что-то. А если нет — посижу рядом со своей дорогой и скажу: «Ты стараешься. И этого достаточно»».

А можем просто помолчать. Я посижу. С чашкой. С тишиной. С верой, что ты справишься. Даже если сегодня это значит просто: ты дочитал эти строчки. И не бросил себя. Ты не обязан быть самым сильным. Не обязан уметь «выключать мысли» по щелчку. Ты можешь просто сидеть, держать эту чашку, смотреть на облака и говорить: «Так. Сейчас я не останавливаю шторм. Сейчас я просто жду, пока он сам чуть-чуть стихнет. Или я просто сделаю один маленький шаг — и это уже будет победа».

И это — правда достаточно.

Обнимаю. По-одесски.

Крепко, но так, чтобы чашка не расплескалась.

Береги себя. Пожалуйста. Ты этого стоишь.

С этой страницы начинается твой тихий причал.

Добро пожаловать.

Твоя Княгиня. На скамейке у моря. С чаем, тишиной и верой, что ты удержишь штурвал — даже если руки дрожат.»

(Княгиня берёт текст двумя пальцами,

как старую газету, слегка

вздрахивает — будто с неё должна

осыпаться паника — и хмыкает)

«Шаг за шагом — от паники до здравого смысла. И знаете, в такие моменты мозг выдаёт такие сценарии, что хоть сразу сериал снимай. В главной роли — ты. В жанре — трагедия века.

Было: «Я безнадёжен, меня уволят».

— Ну да, дальше по плану:

без семьи, без паспорта, чёрный список

на всех биржах труда, и в конце — жизнь в картонной

коробке под мостом. Драма! Оскар в студию!

А на деле — один отчёт опоздал. Как автобус №43:

был — не был — и... приехал. С задержкой, с помятыми

дверями, но приехал. И это — впервые за полгода. То есть все

остальные — вовремя, начальник молчит, бонус получил, на совещании хвалил: «Вот, смотрите, человек работает!»

А тут — раз притормозил — и сразу конец света? Да тебя бы уволили ещё на третьем опоздании на кофе — а ты всё ещё тут, сидишь, переживаешь.

Опровержение: Иван — и жив, и здоров. А Иван, между прочим, ни одним отчётом не светил — просто сидел и ватрушки ел. Причём не свои, а из общего пакета. И его — не тронули. Значит, система живая. А не как советский лифт — заикнулся — и застрял навсегда. Тут можно и заикнуться, и даже пару раз всхлипнуть — и всё равно поедешь.

Худший сценарий: увольнение.

— Ты серьёзно? Отчёт — не сейф с ядерными кодами. Ты — не агент ЦРУ, сдавший границу. Ты — компетентный сотрудник, у которого один раз всё пошло, как на кухне у новичка: каша пригорела, чай вылился, а ты ещё и в телефон уткнулся, потому что там котик в шляпе. Но ты же не стоишь потом посреди кухни и не кричишь: «Всё, я больше не имею права готовить!» Ты просто вытираешь, подметаешь, наливаешь новый чай — и идёшь дальше.

Так кто станет карать? Да никто. Максимум — вздохнут и скажут: «Ну сколько можно, давай уже...» — и всё.

Совет другу — прямо в яблочко. И ты сам это знаешь.

Если бы Серёга пришёл — отчёт не сдал — ты бы не сказал: «Всё, Серёга, прощай, ты опозорил род человеческий».

А сказал бы: «Слушай, тормознёшь — подойди, объясни, он же не дурак». Нормальный человеческий подход.

А к себе — суд инквизиции? Да будь ты на месте начальника — ты бы даже не заметил. Ну, может, краем глаза:

«Ага, опять этот со своим отчётом... ну ладно, завтра сдаст».

И пошёл бы дальше пить остывший кофе и разбираться, почему принтер опять делает вид, что его тут нет.

(откладывает текст, прищуривается, будто оценивает невидимую публику)

Глава 1

*(Княгиня выходит на воображаемую сцену,
щёлкает выключателем
микрофона — тот противно пищит,
и комик морщится)*

«Так, народ, давайте честно: кто из вас хоть раз не сдавал отчёт вовремя? Ну, руку подняли только те, кто ещё стажёр и боится, что я расскажу про них начальнику. Остальные — не притворяйтесь. Мы все тут однажды стояли у принтера, смотрели, как он думает дольше, чем студент на экзамене, и понимали: дедлайн сегодня не наш день.

Я не успел (а) закончить отчёт вовремя — это факт. Но давайте без паники, это не конец карьеры, это просто... технический перерыв в успехе. За полгода — одно смещение. Это не авария, это как когда в навигаторе маршрут перестраивается:

«Ой, тут пробка из жизни, поедem в объезд».

Я — не безнадёжен, я — стабильно работаю.

Просто стабильность — она не всегда по графику, она по ощущениям:

«Вроде всё делаю, а почему-то всё ещё не готово».

И знаете, что самое смешное?

Самое страшное — не то, что отчёт не сдан. Самое страшное — это поход к Абраму Семёновичу. Кабинет у него — как портал в будущее, только будущее там всегда с выражением лица «я это уже видел, и мне не понравилось». Дверь открывается — и ты сразу чувствуешь, как зарплата уменьшается на слух.

Но вот лайфхак от жизни: не надо туда идти с видом «я пришёл умереть». Не надо ползти на коленях и шептать: «Простите, я больше не буду рождаться». Идите спокойно. Как человек, который опоздал на поезд, но при этом уверен, что поезд сам виноват — ехал слишком быстро.

Подхожу к Абраму Семёновичу — ровно, без суеты, не как преступник, а как коллега, у которого просто время течёт иначе. У меня, например, в сутках 26 часов — но 18 из них уходят на «ещё пять минут посижу в телефоне».

— Простите, Абрам Семёнович, задержал (а). Не рассчитал (а) по времени. Виноват (а). Давайте перенесём на послезавтра. Я всё сдам — с пояснениями, графиками, диаграммами. Если надо — нарисую схему цветными маркерами, чтобы даже кот понял. И кекс принесу. Или два. Потому что один

кекс — это извинение, а два — уже серьёзное намерение исправиться.

А он смотрит... и ты думаешь: «Сейчас скажет: «Собирай вещи, у нас тут не цирк»». А он вдруг кивает и говорит: — Ладно. Только чтоб в последний раз. И кекс не забудь. И ты выходишь из кабинета, и понимаешь: ну вот, опять сработало. Потому что честность плюс кекс — это сильнее любого КРІ.

Главное — не пытайтесь быть идеальными. Идеальные люди пугают. Они приходят на работу ровно в 9:00, пьют только воду, не смеются над мемами и смотрят на тебя, как на хаос во плоти. Нам не надо быть идеальными. Нам надо быть... человечными. С крошками от кекса на клавиатуре, с кофе на отчёте (это теперь не пятно, это акцент!), с планом, который немного сдвинулся, но всё равно есть.

Вы не провалились. Вы на полпути. А полпути — это уже не «всё пропало», это «почти получилось, только сначала надо кофе допить». Вы не умерли, вы задумались. А задумчивый человек в офисе — это вообще почти супергерой: он сидит, смотрит в одну точку, а в голове у него Excel сам себя заполняет.

Так что вдох — выдох — кусок пирога — и вперёд. Пусть слёзы будут не от отчётов, а от смеха. Или от лука. Главное — не от безысходности.

Кто со мной к Абраму Семёновичу? Я кексы уже упаковал (а). И анекдот выучил. Погнали!»

*(Княгиня кланяется, подмигивает,
уходит со сцены, на ходу
бормочет:
«Только бы принтер опять не задумался...»)*

Глава 2

*(Княгиня сидит за старым деревянным столом,
перед ней —
потрёпанная тетрадь в клеточку,
ручка с засохшим
грифелем. Взмахивает ею,
как дирижёрской палочкой —
и та вдруг щёлкает, будто даёт старт)*

«А теперь — практикум для ума. Не как в театре, где всё красиво, но ничего не болит, а как в бане: с паром, с веником, с красным ухом — зато с результатом. Выходишь оттуда не просто чистый, а будто заново родился. И с планом на жизнь. Как закрепить — по-княжески и по-деловому.

Потому что князь не меч просто так машет — он знает, куда бить.

*(загибает пальцы, будто считает сдачу,
но с царственным видом)*

Тренируйся — как мышцу. Нет, я не шучу. Мозг — не святая тетрадь, куда пишут только каллиграфическим почерком и боятся пятно посадить. Мозг — это тренажёр. Тяжёлый, скрипучий, местами ржавый — но если каждый день по чуть-чуть, он начинает тягать веса, о которых раньше и не мечтал.

Каждый раз, когда критик лезет с криком «Конец! Ты пропал!» — ты не вжимаешься в стул и не ищешь, куда спрятаться. Ты включаешь режим «дознание». Спокойно, как следователь, который уже двадцать лет на службе и видел всё: от украденного йогурта до заговора в бухгалтерии.

Задаёшь вопросы — коротко, чётко, без драмы:

Что конкретно выводит? Не «всё плохо», а: какая строчка, какая цифра, какой человек нахмурился?

Где факты? Не ощущения, не предчувствия,

а факты: сколько дедаинов сорвано?

Один. Когда? Сегодня.

А до этого? Полгода — идеально. Вот и вся статистика.

Что было бы, если я — друг?

Если бы Серёга пришёл с виноватым

лицом и сказал: «Не успел», ты бы ему:

«Всё, ты мне больше не

друг»? Нет. Ты бы сказал:

«Ладно, давай план». Так вот — будь себе Серёгой.

Что будет через месяц?

Через месяц этот отчёт будет просто

строчкой в архиве. Его никто не вспомнит.

Даже принтер, который его печатал, забудет.

Какой была бы реальность, если ты — начальник?

Ты бы уволил человека за один сдвиг,
когда полгода всё было чётко?
Да ты бы сам себе сказал: «Человек живой, бывает».
И — записываешь. Да, прямо сюда, в эту потрёпанную
тетрадь. Или в заметки в телефоне. Да хоть на салфетке из
столовой — мне всё равно. Хоть сидя на унитазе, хоть ночью,
когда мозг вдруг решил устроить паническую вечеринку.
Главное — сломать привычку молчать и глотать эту тревогу.
Пусть она выходит буквами. Буквы — не кусаются.
Критик — не бог. Он вообще не важная шишка.
Он — пьяный сосед, который кричит через стену:
«Сосед, выключи телевизор — у меня завтра экзамен!»
А сам спит в обед и забывает ключи.
Его мнение — шум. Ты не обязан его уважать.
Ты обязан его зафиксировать, разобрать и сказать:
«Спасибо, услышал. А теперь иди поспи».
Юмор — твой щит и вилка. Да, вилка. Потому что иногда
страх надо не обнимать, а аккуратно подцепить и отодвинуть
в сторону.
Когда приходит мысль апокалиптическая — длинная, как
очередь в поликлинике, и такая же мрачная: «Ты опоздал —
тебя уволят — тебя все осудят — ты умрёшь на улице,
и собаки будут есть твой пирожок» — не смотри на неё с
ужасом. Подойди к ней, как к сумасшедшей бабушке на
автобусной остановке, которая рассказывает, что голуби —
это замаскированные шпионы.
— Ой, бабушка Зина, опять вы про апокалипсис?
Да вчера уже было, давайте без повторов, перерыв нужен!
Или придумай персонажа. Пусть это будет твой внутренний
Ворчливый Старичок. Любит катастрофы, как шпроты —
без хлеба, но жрёт. Каждый раз, когда он вылезает, ты просто
киваешь: «Ага, это снова ты. Ну, поворчи, поворчи. Я пока
чай налью». Ты смеёшься — а страх убегает. Потому что
страх не любит, когда над ним смеются. Он как паук под
кроватью: выглянул, увидел, что ты не визжишь, а хихикаешь
— и такой: «Ну его, тут небезопасно» — и убегает в угол.

*(Княгиня кладёт ручку, смотрит прямо,
чуть прищурившись, но с доброй улыбкой)*

Вот и весь практикум. Без мантр, без свечей, без сложных
терминов. Просто: заметил — спросил — записал —
посмеялся — похвалил себя.
А себя хвалить обязательно. Заметил мысль, не провалился в
неё, а вытащил на свет, разобрал, переформулировал? Скажи
себе: «Молодец. Я учусь не поддаваться панике. Это навык.
И я его качаю».
Потому что ты не безнадёжен. Ты в процессе. А процесс —
это когда иногда спотыкаешься, но всё равно идёшь. И это —
уже победа.

Ну что, кто готов сегодня побыть себе тренером, следователем
и немножко стендап-комиком?

Тетрадь — на стол.

Ручка — в руку. И поехали.»

Глава 3

*(Княгиня выходит на сцену,
поправляет воображаемый пиджак,
делает паузу — в зале шуришат пакетиками с чипсами,
кто-то хихикает)*

«Так, народ, сейчас будет самое важное. Не про дедлайны. Не про графики. Про то, как не сойти с ума, пока эти графики на тебя смотрят, как на врага народа.

Хвали себя — как дочку. Ну, или как сына. Или как кота, который хотя бы не грыз провод от зарядки. Но с душой. Вот смотри: ты увидел паническую мысль. А она такая — яркая, как новогодняя гирлянда, только вместо «ура» там мигает «всё пропало». А ты — не проникся. Не запаниковал. Не побежал выбрасывать резюме в мусорку. Ты взял, разобрал её по винтикам, переформулировал — и выжил.

*(поднимает палец, будто ставит галочку в небесной
ведомости)*

Значит — ты герой. Не тот, что в плаще и с мечом — хотя, если у тебя в сумке зонт, который ты гордо называешь «мечом против дождя», то почти он. Ты — герой внутреннего фронта. И не надо скромничать: «Ну и что, я просто не сломался».

Ты не просто не сломался. Ты включил мышление. Логику. Юмор. Самосознание. Это вообще не каждому по карману. Иногда даже профессор психологии, сидя у себя в кабинете, ловит эту мысль и такой: «Ой, а я-то куда? Мне же на лекцию!» Так что если ты сегодня просто не дал панике устроить в голове дискотеку — ты уже на шаг впереди. Ставь себе звёздочку. Прямо в дневнике, прямо в заметках, прямо на холодильнике магнитиком. Напиши: «Сегодня я победил Ворчливого Старичка. Приз — чашка чая с лимоном и 10 минут в тишине». И знаешь что? Это работает лучше, чем слёзы. Слёзы — они солёные, а чай — сладкий.

И в тишине никто не спрашивает:

«А ты точно всё успеваешь?»

Преврати это в привычку — как кефир по утрам. Да, знаю, звучит как совет бабушки, которая лечит всё кефиром. Но слушай: сейчас тебе кажется: «А зачем? Ну подумаю, ничего не изменится. Я и так всё сделаю». Мозг вообще мастер по отмазкам — он их складывает в отдельную папку «Аргументы против продуктивности».

А через месяц ты вдруг поймаешь себя на мысли: «Что-то сегодня критик тише...» Будто он сел в угол, надел тапочки и говорит: «Ладно, ладно, не буду». Через три месяца ты уже сам начнёшь шутить над паникой: «О, сегодня про увольнение

из-за пятиминутного опоздания — классика! Давай, расскажи ещё раз, я даже попкорн приготовил». А через полгода ты вообще не вспомнишь, как мысль «я безнадежен» включала в голову внутренний похоронный марш. Теперь там играет бодрый марш — или хотя бы плейлист для уборки.

*(делает паузу, смотрит в зал,
будто ищет кого-то знакомого)*

Слушай. Мозг — не для страдания. Он для движения. А привычка — это как протоптать тропинку в сугробе. Сначала проваливаешься — то по колено, то по шею, то вообще лицом в снег. А потом — пошёл, идёшь, и даже не замечаешь, что уже не проваливаешься. Потому что дорога есть. Её ты сам и сделал.

Так что давай по пунктам — коротко, по-дружески:

Записывай.

Хоть на салфетке, хоть в заметках. Пусть паника выходит буквами — буквы не кусаются.

Смейся.

Над Ворчливым Старичком, над катастрофами, над тем, как серьёзно ты смотришь на таблицу в Excel.

Хвали себя.

Даже за мелочь: «Сегодня не наорал на принтер. Звезда мне!»

И не пускай Ворчливого Старичка жить в твоей голове бесплатно. Пусть платит аренду — хотя бы тем, что ты раз в день заставляешь его слушать бодрую песню.

Или выметается.

А теперь — иди и напиши свой первый разбор. Прямо сейчас.

Не завтра. Не «когда будет настроение». Сейчас.

И поставь себе звёздочку.

А я — на часах. Подмигиваю. Жду.

(подмигивает, улыбается, чуть кланяется)

Не подведи, княжна. Или князь. Или просто человек, который сегодня не дал панике выиграть. Ты уже молодец. Правда.»

Глава 4

*(Княгиня встаёт у той самой двери,
держится за ручку, будто
собирается выйти, но вдруг разворачивается — с хитрой
улыбкой, как тётя Соня, которая уже ушла,
но вспомнила, что не сказала самого главного)*

«Ну-ка, стой. Не уходи ещё. Дай я тебе напоследок в карман ещё одну фразу положу — чтоб потом, когда паника опять полезет, ты её достал, прочитал — и сразу полегчало. Анализ и оспаривание — это как протереть запотевшее зеркало в ванной после того, как кто-то полчаса кипятил чайник. Сначала ничего не видно: только туман, только «всё пропало». А ты берёшь уголок полотенца — трёшь-трёшь... И вдруг — бац! — а там ты. Не чудовище. Не безнадёга. А просто человек: потный, уставший, в мятой футболке, но живой. И даже симпатичный. Ну, для себя точно симпатичный.

Правило трёх «П» — да, как рецепт борща. Только тут главное не специи, а последовательность. Поймал — мысль критика. Прямо на лету, как воровку в трамвае: «Ага, попалась! «Опоздал — конец!» Куда пошла? Стоять!» Не давай ей улизнуть и разрастись до размеров катастрофы. Поймал — значит, уже не она тобой управляет, а ты ею.

Проверил — фактами. Спокойно, без крика, как бухгалтер, который сверяет цифры. «А когда я был (а) безнадёжен? Ни разу. А Иван три раза опаздывал — и до сих пор тут, даже в корпоративе участвует. А начальник — он вообще живой человек, умеет дышать, значит, и понимать умеет». Факт — это якорь. Он держит тебя, когда паника тянет в открытое море.

Переделал — в нормальную мысль. Без героизма, без надрыва, просто по-человечески: «Не успел. Но могу объяснить. Попрошу перенести. Сделаю. Жизнь не остановилась. И я — не в списке погибших, я просто в списке «надо доделать»».

*(подходит ближе, понижает голос,
как будто делится секретом)*

Помни главное:
мозг — не босс. Ты — босс. Мозг — это такой энергичный, но слегка тревожный сотрудник, который вечно кричит: «Пожар! Все бежим!» — даже когда просто чайник закипел. Его не надо увольнять. Его надо мягко, но твёрдо ставить на место: «Слушай, башка, я тебе благодарен за бдительность,

но я не верю всему, что ты говоришь. Я проверяю. Я решаю».

А как говорят у нас, в Одессе:

«Не верь всему, что думаешь. Проверяй. Уточняй. И решай.

А потом — пей чай. И всё будет хорошо».

*(Княгиня снова тянется к двери,
но на этот раз выходит уже
окончательно — и, прежде чем закрыть её,
бросает через плечо, подмигнув)*

И не забудь: ты — не провал. Ты — работающий механизм.

С мелким сбоем. Но с правом на ремонт — и даже на
внеплановый перерыв на чай.

Всё. Иди.

Протирай зеркало.

Лови мысли.

Ставь звёздочки.

И помни: ты справляешься.

Правда.

Глава 5

*(Княгиня выходит на сцену,
на ходу скидывает воображаемый
мундир с эполетами
— тот с грохотом падает, будто
в нём кирпичи, — и тут же
натягивает уютный вязаный
свитер. Садится на ту самую скамейку, поудобнее
устраивается, поправляет шляпу
и улыбается публике,
как старый знакомый,
который пришёл не с нотациями,
а с анекдотом)*

«Так, народ, сейчас покажу фокус. Без кроликов. Без шляп.
Только про то, как из внутреннего диктатора сделать доброго
дядю. Потому что слушать каждый день «Должен! Обязан!
Быстро!» — это как жить с будильником, который не звонит,
а орёт тебе в ухо: «ВСТАВАЙ, МИР ГОРИТ!»
А мир, между прочим, просто чайник кипятит.
Наш внутренний критик порой разговаривает так, будто он
генерал на плацу. И не просто генерал, а такой, который ещё
и кофе не выпил. «Должен! Обязан! Быстро! Срочно!
Иначе — вылетаешь в трубу!» И ты стоишь, бледный,
и думаешь: «А я вообще человек или деталька,
которую надо срочно куда-то вставить?»
А теперь давайте научим его говорить по-человечески.
Как добрый дядя на скамейке у подъезда. Тот самый,
который знает всё про всех, но никого не судит — только
вздыхает и говорит:
«Ну-ка, внучек, давай разбираться спокойно...»

*(садится на воображаемую скамейку, скрещивает ноги,
берёт трость, кладёт её на колени — превращается в
добродушного деда из Одессы. Кивает кому-то невидимому
в зале)*

— Ну-ну, подсаживайся, князюшка. Давай поговорим — не
как начальник с подчинённым, а как дядя с племянником,
которого чуть не сбил трамвай №5. И не потому что он бежал,
а потому что смотрел в телефон и думал, что успеет.
Ты там бежишь, охаешь, головой трясешь:
«Должен! Обязан! Быстро! Срочно!» — а сам как тот студент
перед экзаменом: ни учил, ни спал, ни ел — только панику
ел ложками. И запивал её эспрессо, чтобы было вкуснее.

*(понижает голос, делает его мягким, тёплым,
будто укрывает тебя пледом)*

— Слушай, внучек. Ну, не успел — не плачь. Зато замечаешь.

Значит, ты живой. А не робот, который сгорел на третьем такте. Давай разберёмся спокойно. Кто виноват? Погода? Система? Начальник? Или просто упёрся лбом в график, как баран в забор?

Да, бывает. Баран тоже не со зла — просто не видит.

Посмотри: ты делал раньше такие вещи — и сдавал?

Значит, умеешь. А сегодня немного завалил? Ну и шо?

Бывало. У меня вон в молодости борщ пересолил — так я не выбросил кастрюлю и не ушёл в монастырь. Я просто долил воды и сказал: «Это такой авторский вариант!» И все ели.

И хвалили.

Возьми дых, посиди. Не кидайся — не на пожар. Давай план, как на рыбалке. Снасть завязали, червя насадили, ждём клёва. И — хватай. Главное, чтобы рыба была не из бухгалтерии — они кусаются.

*(резко встаёт, выпрямляется,
лицо становится суровым,
голос — металлическим,
как у робота-сержанта)*

Голос критика раньше:

— Ты безнадёжен!

Ничего не умеешь!

Все смотрят и ждут, когда ты провалишься!

— Должен!

— Быстро!

— Теперь!

— Идеально!

— Иначе — вылетаешь в трубу!

*(тут же плюхается обратно на скамейку, снова
становится добрым дядей, смеётся, машет рукой)*

— А теперь слушай, как он должен говорить. Новый голос.

Тёплый. Как чай с мятой. Даже с вареньем, если хочешь.

— Ну что, сынок? Завалил дело? Понимаю. Стресс — он не спрашивает, какой ты герой. Он просто лёг на грудь, как кошка. Тяжёлая кошка. Килограммов на восемь. Но ты не один. Давай вместе посмотрим: что сработало? Что подвело? Что сделаешь по-другому?

Помни: ты не «должен» быть идеальным. Идеальные люди пугают. Они улыбаются слишком ровно и никогда не проливают кофе. Ты можешь быть внимательным.

Ты можешь исправить. Ты можешь подойти и сказать:

«Я задержал, извините». И жизнь не рухнет. А если кто и осудит — их проблемы. Ты не для публики живёшь. Ты для себя. Чтобы вечером спокойно лечь и сказать:

«Сегодня я старался. И этого достаточно».

Так что вдохни. Раз — надул шарик. Два — выпустил.

И давай снова. С гордостью. Без крика. С умом.

И, желательно, без паники в голосе — она пугает даже

принтер, он начинает печатать пустые листы.

*(наклоняется вперёд,
потирает трость,
как магическую
палочку, подмигивает)*

Видишь разницу? Раньше — аутодафе. Ты стоишь, на тебе плащ с крестами, вокруг костёр, все серьёзные.

А теперь — аутопомощь. Ты сидишь на скамейке, рядом добрый дядя, у него в пакете апельсины, и он говорит:

«Не переживай. Всё починим. Хоть клеем, хоть скотчем, хоть добрым словом».

Раньше ты был преступником. Теперь ты — ученик, который учится водить. Да, пару раз въехал в бордюр. Да, перепутал газ с тормозом. Но инструктор не орёт: «Выходи, ты безнадёжен!» Он спокойно говорит: „Так, давай ещё раз. Медленно. Смотри на дорогу».

*(встаёт, подходит к краю сцены, похлопывает по
воображаемому плечу — мягко, по-отечески)*

— Так что, княжна: следующий раз, как услышишь это громовое «ДОЛЖЕН!!!» — измени голос. Представь, что перед тобой не генерал, а дядя Коля с лавочки. В тапочках. В папаше. С пакетом апельсинов. Он не кричит. Он говорит: — Ну-ну. Не кипятись. Садись. Рассказывай. Я помогу. И помни: добрые слова — не слабость. Это сила в тёплом халате. Сила, которая не ломает, а собирает обратно.

*(пытается уйти, но вдруг останавливается,
оборачивается, будто что-то забыл,
и говорит уже тише,
но очень искренне)*

— И да, если получится — позвони маме. Она тоже добрый дядя. Только в юбке. И у неё всегда найдётся совет, бутерброд и фраза: «Ты у меня молодец, даже когда не успел».

*(Княгиня улыбается, кивает, уходит со сцены
— но перед тем,
как скрыться за кулисами,
оборачивается и шепчет)*

— Ты справишься. Правда. Даже если сегодня не идеально. Даже если с опозданием. Даже если пришлось спасти всё скотчем и добрым словом. Ты — не провал. Ты — человек, который идёт вперёд. И это уже победа.

А теперь — иди. Сделай один спокойный шаг. Потом ещё один. А я тут. На скамейке. Если что — дядя Коля посидит с тобой. И апельсины даст.»

Глава 6

*(Княгиня тётя Рая садится на скамейку,
расправляет платок,
вздыхает так, будто на её плечах — все дедаины мира,
а потом вдруг улыбается: мол, мы это уже сто раз
проходили, и ничего, живы)*

«Слушай, князюшка, давай сейчас без умных слов.

Без «когнитивных искажений», без «рефрейминга».

Давай просто по-человечески. Потому что когда внутри орёт:

«Ты всё испортил!», тут не до терминов — тут бы чаю
налить и не заплакать.

Вот смотри: ты говоришь с собой, как будто не с живым
человеком, а как с вещью, которая должна работать без сбоев.

«Ну что, опять всё сделал неправильно? Ты вообще на что
способен?» — это же не разговор, это суд. И прокурор у тебя
строгий, без чувства юмора.

А теперь представь: приходит к тебе сын. Или лучший друг.

Тот, кого ты кормил, за кого переживал, кому в дождь свой
зонт отдавал. Он стоит, глаза в пол, дрожит и шепчет:

«Я... не вышло. Облажался».

Ты ему что, сразу в лоб: «Да ты трус, ноль, из тебя ничего не
выйдет?!» Да ты скорее вздохнёшь, подльёшь чаю, булочку
поставишь и скажешь: «Слушай, в этот раз не получилось —
бывает. Главное, ты попробовал. Был в игре, а не спрятался
за диван, как кот от пылесоса. Теперь знаешь, где загвоздка.
В следующий раз выйдет лучше».

*(берёт воображаемую булочку, протягивает в зал
— каждому по кусочку поддержки)*

А теперь — одесская версия. Тут у нас не просто
«бывает», тут у нас целая философия.

— Ой, ну подумаешь, не вышло! У нас в Одессе целые
корабли с мели снимали — а ты дело не то сделал, и сразу
катастрофа? Да в кино режиссёр не с первого дубля снимает!
Мой Марк три часа «Свадьбу в Малиновке» играл — все
ноты исковеркал, а потом в Большом стоя аплодировали.
Так что не спеши себя вешать. Ты ещё в пути. Зато опыт
получил — на всю жизнь хватит. В следующий раз будешь
как профессор: с лорнетом, с бородой, тихо и уверенно всё
сделаешь. И никто не поймёт, что внутри ты чуть не сдох
от страха.

Ошибка — не приговор. Это жизнь щёлкнула тебя по щеке
и сказала: «Очнись! Тут важное! Запоминай!» А ты не орёшь
на себя — ты слушаешь. И идёшь дальше. С булочкой.

С опытом. И с гордостью, что не сдался.

И помни: если можешь быть добр к другому — будь добр

к себе. Вы же одна команда, а не как Литва с Польшей — вечно в спорах.

А теперь второй приём — про это злосчастное «должен».

(растёгивает верхнюю пуговицу блузки, будто только что вырвалась из-под гусениц бульдозера, и вытирает лоб платком)

— Ой, батенька, «должен» — это как ремень на три дырки. Запахал — дышать нечем. Не запахал — всё торчит, как на выставке «натуральных форм». Ты там себе: «Должен! Обязан! Срочно!» — а сам уже на грани: глаз дёргается, кофе закончился, кот смотрит с осуждением, будто ты не человек, а недостача по бухгалтерии.

«Должен» — это не стимул. Это уголовное преследование за мысль. Тебе не мотивация, тебе паника. А паника — плохой помощник. Она не думает, она орёт.

Давай заменим «должен» на что-то человеческое.

На что-то, от чего не хочется плакать.

Было: «Я должен закончить это сегодня, иначе я неудачник!»

Стало: «Было бы хорошо закончить сегодня,

но если не успею — ничего страшного.

Завтра тоже день есть».

А по-одесски — вообще красота:

— Конечно, хорошо бы закончить сегодня... Но если не успею — мир не рухнет. Зато выплусь нормально — а здоровый сон, между прочим, тоже важная часть работы! Ты думаешь, Эйнштейн без сна гениальные идеи рожал? Он спал. И ты поспи. Мозг отдохнёт — и сам придумает, как всё починить.

*(наклоняется вперёд,
понижает голос, как будто делится
секретом, который нельзя рассказывать начальству)*

Знаешь, в чём фокус? Когда ты говоришь «я должен», ты ставишь себя на плаху. А когда говоришь «было бы хорошо», ты даёшь себе право на человечность. На усталость. На ошибку. На то, чтобы сказать: «Сегодня я сделал, что смог. Остальное — завтра».

И это не про лень. Это про здравый смысл. Про то, что ты не робот. Робот может работать без остановки. А ты — человек. У тебя сердце бьётся, нервы шалят, кофе кончается.

И это нормально.

Так что давай по пунктам, коротко, как расчёт на автобусе:

Поймай этот «должен».

Прямо на лету, как муху. Он только вылетел — а ты:

«А-а, вот ты где! Стой, поговорим!»

Переодень его.

Из мундира «обязан любой ценой» в уютный халат
«было бы неплохо».

Добавь одесский оттенок.

Не «я провалился», а «ну подумаешь, не вышло —
зато какой опыт!»

И дай себе булочку.

В прямом или переносном смысле. Потому что поддержка —
это не слабость. Это топливо.

*(встаёт, пожимает плечами, как будто сбрасывает
с себя весь этот панический шум)*

И вот ещё что. Если вдруг сегодня не получится быть добрым
к себе — не казни себя за это. Сегодня не вышло быть
тёплым — значит, сегодня ты просто выжил.

И это уже немало.

А завтра попробуешь снова. С чаем. С булочкой. И с мыслью:
«Я не обязан быть идеальным. Я имею право быть живым».

*(Княгиня протягивает руку,
будто помогает кому-то подняться
со скамейки, улыбается)*

Ты справишься. Даже если не сегодня. Даже если по
чуть-чуть. Даже если пока просто не будешь себя ругать
— и то победа.

Ну что, князюшка... какой из этих голосов тебе ближе:
добрый дядя Коля или тётя Рая с булочками? Или придумаем
своего?

А я посижу тут. Посторожу твои нервы. И если что —
напомню: «Не паникуй. Чай нальём. Разберёмся».»

Глава 7

*(Княгиня входит с пакетом,
ставит на скамейку, вздыхает —
будто только что прошла огонь,
воду, медные трубы
и ещё очередь в поликлинике,
— а потом вдруг улыбается:
мол, мы это пережили, и даже не посидели)*

«Ой, ну вы только посмотрите — опять критик на парад марширует. В начищенных сапогах, с барабаном, и орёт: «Что за ерунда? Всё криво, косо, бесполезно! Иди в корзину! Никому не нужно!»

*(передразнивает: скалится, стучит пальцем по лбу,
потом резко хлопает в ладоши — и критик будто
рассыпается, как карточный домик)*

— Стоп. Выключаем эту пластинку. Она заезженная и грустная. Давай посмотрим нормально. Разве это — ничего? Ты сел. Ты открыл файл. Ты думал. Ты тыкался, как котёнок в тёмной комнате: тут стена, тут угол, тут вообще кто-то шуршит... Но ты не лёг и не сказал: «Я не буду». Ты делал. А это — уже победа. Не «Оскар», не «Золотой глобус», а такая, своя, тихая медаль: «Я не сдался».

Было: «Что за ерунда? Всё криво, косо, бесполезно!»
Стало: «Я старался, потратил время и силы — это уже важно. Теперь вижу, что можно улучшить».

А по-одесски — вообще песня:

— Ну да, не шедевр. Но зато сколько души вложил! И руки не отвалились, и голова на месте — уже успех. А доработать — дело техники. У нас в Одессе вообще редко с первого раза идеально получается. Зато со второго — как надо. Главное, чтобы третий раз не понадобился — а то соседи начнут шептаться.

Ты не обязан выдавать сразу «идеал». Идеал — он как тот автобус №43: то есть, то нет, а когда есть — ещё надо успеть запрыгнуть. Ты можешь выдать «нормально». И «нормально» — это не стыдно. Это честно.

И вот тебе третий приём — про то, как хвалить себя не за результат, а за усилие. Потому что иногда результат — он как капризный гость: пришёл, посидел, поворчал и ушёл. А усилие — оно всегда с тобой.

Представь, что ты учишься кататься на велосипеде. Ты упал. Раза три. Коленки в пластырях. Но ты же не орёшь на себя:

«Ты безнадёжен, у тебя ноги не те!» Ты вздыхаешь, отряхиваешься и снова садишься. И каждый раз, когда ты снова садишься — это и есть победа.

Так вот — хвали себя за «снова сел». За «не бросил».

За «попытался, хотя страшно».

Не «я сделал идеально», а «я старался».

Не «всё плохо», а «я продвинулся хоть на полшага».

Даже если этот полшага — ты просто открыл документ и не закрыл его сразу в панике.

*(наклоняется вперёд, смотрит прямо,
но мягко — как
бабушка, которая ругает,
но уже держит в руке конфету)*

Слушай, князюшка. Мозг любит драматизировать. Он у нас такой: чуть что — сразу трагедия века. «Не успел — конец карьеры!» «Криво — значит, всё зря!» Но ты теперь знаешь, как с ним разговаривать.

С тюрьмы — на теплицу.

Там, где раньше были решётки
и «должен любой ценой», теперь
— стёкла, тепло, помидоры растут.

Не сразу, не все, но растут.

И ты их поливаешь. По чуть-чуть.

Генерал орал:

«ДОЛЖЕН! А ЕСЛИ НЕ ЗАКОНЧИШЬ —
ОТПРАВЛЯЕШЬСЯ В ТОМ САМОМ НАПРАВЛЕНИИ!»

А человек спокойно разливает чай и говорит:

«Ну а чё? Было бы прикольно сдать».

Время есть — сделай. А если нет — не руби жилы. Завтра будет светло, кафе откроется, мозг разогреется — и ты сделаешь ещё лучше. Потому что спал как человек, а не как студент перед сессией».

Одесская правда — она простая:

— Конечно, хорошо бы закончить сегодня. Во-первых — душа спокойна. Во-вторых — начальник не стучит тростью. В-третьих — можно лечь и мечтать, а не вспоминать, что не сделал.

Но! Если не успею — что, мир рухнет? Солнце не встанет?

Фондовая биржа закроется? Мама перестанет звонить по воскресеньям? Не-е-ет. Зато я высплюсь нормально.

А здоровый сон — это не роскошь. Это часть работы.

И, между прочим, часть зарплаты. Потому что сухой мозг не думает — он плавится, как асфальт в июле.

Так что — не «должен». А «было бы красиво». Хочешь — сделай сегодня. Молодец, герой, ставлю пять. Не хочешь — отложи. Почтишь спину, выпьешь чай, легче на душе станет — и завтра сделаешь быстрее, лучше, без дрожи.

Помни:

«Должен» — ломает.

«Хочется» — двигает.

«Было бы хорошо» — оставляет дверь открытой.

А у нас в Одессе закрытые двери — только в морге.

Во всём остальном — вход и выход. С чаем. С юмором.

И с достоинством.

(достаёт из пакета булочку, протягивает — не как награду, а как знак: ты не один, тут есть поддержка)

И последнее. Даже если сегодня не шедевр — ты старался.

Ты не спрятался. Ты не сказал: «Пусть кто-то другой,

я не могу». Ты сел и делал. И это — важно.

Хвали себя за это. Хоть шёпотом. Хоть про себя.

Хоть с видом, будто ты сам себе строгий, но справедливый

начальник: «Ну, тут не идеально... но старался. Ставлю

четыре с плюсом. И чай».

Потому что ты — не провал. Ты — человек, который идёт.

Иногда спотыкается. Иногда садится передохнуть. Но идёт.

(Княгиня встаёт, поправляет сумку, кивает — не строго, а по-доброму)

Так что иди. Сделай сегодня хоть один маленький шаг.

А если не можешь — просто не ругай себя за это.

Сегодня ты уже достаточно старался. Правда.

А я тут посижу. На скамейке. Если вдруг голос «всё пропало»

опять полезет — ты знаешь, что делать: представить дядю

Колю в тапочках, который скажет: «Ну-ну, не кипятись.

Садись, попей чаю. Разберёмся».

Ну что, князюшка... какую булочку берёшь — с маком

или просто так?»

Глава 8

(Княгиня входит, ставит на скамейку чашку на блюдечке, рядом — печенье в виде сердечек. Садится, смотрит внимательно, но так, будто уже знает: ты сегодня выложился по полной, и сейчас тебе не нужны нотации — тебе нужен просто тёплый взгляд и глоток чая)

«Ну-ка, давай без героизма. Без «я должен был больше, быстрее, идеальнее». Ты сейчас как тот кот, которого случайно завернули в плед: глаза круглые, шерсть дыбом, внутри всё орёт: «Выпустите, я ещё не всё сделал!»
А я тебе говорю: посиди. Пять минут. Просто посиди. Ты там себе: «Почему ты такой слабый? Другие справляются, а ты нет!» — а это, князюшка, вообще не про слабость. Это про усталость. И между «слабый» и «уставший» — пропасть. Слабый — не встаёт. А ты вот сидишь. Говоришь. Переживаешь. Значит, ты в игре. Ты не сдался. Вот смотри, как тренер перед стартом говорит спортсмену: «Сейчас тяжело — это нормально. Дай себе минуту. Потом снова в бой». А по-одесски это звучит так:
— Ну что, устал, внучек? Отдохни минутку, выпей чаю с печеньем — и снова в бой! Ты же у нас крепкий орешек, просто сейчас немного разморило на солнце.

(протягивает чашку — не как награду, а как знак: ты имеешь право на передышку)

И давай честно: когда ты видишь, что человек пашет, пашет, а потом садится, опускает руки и шепчет: «Я не могу», ты что чувствуешь? Жалость? Презрение? Да ни в жизнь. Ты хочешь подойти, пледом укрыть, чаю налить, сказать: «Всё, хватит на сегодня. Завтра доделаешь». Так вот — сделай это для себя. Сам. Прямо сейчас.

Было: «Почему ты такой слабый? Другие справляются, а ты нет!»
Стало: «Сейчас мне тяжело, и это нормально. Я дам себе время восстановиться, а потом попробую снова».

А по-одесски — вообще бальзам на душу:
— Ну что, глаза как у кота после стирки, спина как волна в повороте, а внутри всё кричит:
«Отключить, выключить, забыть!»
Так слушай сюда, в ухо, как мантру:
не слабый ты. Ты уставший. Большая разница.

И вот тебе четвёртый приём — про поддержку.

Про то, как быть себе тренером, а не надзирателем.
Когда тебе хочется себя пнуть за то, что «медленно»,
«не идеально», «не как у других», остановись. Спроси себя:
а если бы это сказал кто-то другой — ты бы позволил ему
так с собой разговаривать? Нет. Ты бы сказал:
«Эй, полегче. Тут человек старается».
Так скажи это себе.
Хвали за усилие. Не за «идеально», а за «не бросил».
Не за «с первого раза», а за «попробовал, хотя страшно».
Даже если это просто: открыл документ и не закрыл его сразу.
Это уже усилие.
И смотри, как это работает на пальцах — буквально.
— Руки не отвалились.
— Голова на месте.
— Сердце бьётся.
— И ты не выбросил всё в окно, как сосед Юрик в 2003-м.
А уже это — успех. Даже без медалей.
Доработать? Ой, это дело техники. Вон, у нас в театре сцену
три раза переделывали — на втором акте, без отключения
света, и всё работало. Ты тоже. Смотри трезво. Правь, не
плача. Доделывай с чашкой чая и мыслью: «Я в процессе.
Я не остановился. Значит, я на пути. А не в канаве».

*(наклоняется вперёд, понижает голос, будто делится
секретом, который знают только свои)*

Знаешь, в чём главная хитрость? Результат — это пирог.
Сначала тесто. Потом печётся. И только потом — с кремом,
с румянцем, с восторгами. А ты сейчас — тесто. Ещё в форме.
Ещё в духовке. Но ты уже на пути к вкусняшке.
Не хорони себя до похорон. Не говори: «Я ничего не стою,
пока не идеально». Ты стоишь уже тем, что делаешь.
Тем, что не лёг и не сказал: «Пусть кто-то другой».
Миру нужны не только идеальные котлеты. Ему нужны те,
кто делает их снова. И снова. И снова — пока не начнёт
пахнуть. И знаешь что? Чаще всего именно эти «снова»
и становятся самыми вкусными.
Потому что в них — терпение. В них — труд. В них — ты.

Глава 9

(Княгиня встаёт, но не уходит — просто потягивается, сбрасывая с плеч этот тяжёлый «надо», и снова садится рядом, уже не как наставник, а как тот самый дядя Коля, который просто посидит с тобой пять минут, пока ты допиваешь чай)

Так что давай сейчас вот что сделаем. Прямо вслух.

Скажи себе одну фразу — любую из этих, ту,

что теплее ложится на сердце:

«Я старался. Этого достаточно на сегодня».

«Я не идеален, но я делаю».

«Мне сейчас тяжело — и это нормально».

Или по-одесски: «Ну подумаешь, не вышло! Зато какой опыт!»

Скажи. Хоть шёпотом. Хоть про себя. Главное — скажи.

Потому что ты не провал. Ты человек. У которого сегодня был длинный день, который старался, спотыкался, поднимался — и шёл. И это уже победа.

(улыбается, кивает, пододвигает печенье чуть ближе)

Ну что, князюшка... какое сердечко берёшь — с шоколадной крошкой или просто так? И не торопись. Тут никто не кричит.

Тут просто скамейка, чай, и кто-то, кто говорит:

«Ты молодец. Правда.»»

Глава 10

(Княгиня входит в той самой шляпе с пером — теперь уже не как королева пиратов, а как та самая тётя, что знает про жизнь всё, потому что три раза переезжала, два раза открывала кафе и один раз случайно вела хор в детском саду. Садится, веер из газеты складывает, кладёт на колени, смотрит прямо — но так, что сразу понятно: сейчас будет не лекция, а разговор по душам, с печеньем и без пафоса)

«Ой, ну что это за похороны? Стоит человек — в центре комнаты, глаза в пол, душа в ботинке, и твердит себе: «Ты опозорился перед всеми. Все смеялись. Все смотрели. Тебя внесли в чёрный список, как чай с лимоном в ресторане «Пекин»».

(резко хлопает веером по коленке — не сердито, а так, будто отгоняет эту тоску, как назойливую муху)

Да брось ты! Ты не опозорился — ты внёс разнообразие в чужой день! Представь: у кого-то был обычный, серый, скучный вторник. Кофе остыл, начальник бурчит, кот уронил цветок. И тут — бац! — ты спотыкаешься на сцене. У кого-то в голове щёлкает: «О, живой человек!» И день сразу стал интереснее.

Было: «Ты опозорился перед всеми!»

Стало: «Ну, немного промахнулся — зато теперь есть забавная история для друзей. В следующий раз буду точнее!»

А по-одесски — вообще красота:

— Подумаешь, споткнулся на сцене! Зато все запомнили твоё выступление — теперь тебя точно никто не забудет. Главное, в следующий раз шнурки завяжи потуже!

(наклоняется вперёд, шепчет, будто секрет, который нельзя рассказывать на работе)

Знаешь, в чём фокус юмора? Он не отменяет, что было неловко. Он просто не даёт этому неловкому стать твоим приговором. Стыд любит тишину и мрак. А смех — он как свет в кладовке: зашёл, щёлкнул — и сразу видно: не скелет там стоит, а просто коробка с зимними шапками.

И вот тебе пятый приём — про юмор и лёгкость.

Про то, как превратить «я провалился» в «ну, было ярко».

Когда накрывает мысль:

«Все смотрели и думали: какой кошмар», — остановись.

Спроси себя: а если бы это случилось с твоим другом?

Ты бы сказал: «Всё, жизнь кончена, уезжаем в тайгу»?
Да ни в жизнь. Ты бы сказал: «Ну, споткнулся. Зато как эффектно! Теперь это легенда семьи».
Так скажи это себе.
Преврати драму в анекдот.
Не чтобы обесценить свои чувства,
а чтобы не дать им тебя раздавить.
Вот смотри, как это работает:
Вместо «Я всё испортил» — «Ну, вышло не по плану.
Зато теперь знаю, где план особенно хрупкий».
Вместо «Меня все осуждают»
— «Кому-то сегодня было на пять
минут веселее, потому что я добавил перчинки».
По-одесски: «Подумаешь, не вышло!
Зато какой опыт — на всю
жизнь хватит. В следующий раз будешь как профессор:
с лорнетом, с бородой, и тихо, уверенно всё сделаешь.
И никто не поймёт, что внутри ты чуть не сдох от страха».
Юмор — это не про «мне всё равно». Юмор — это про «я живой,
я чувствую, но я не позволю этому меня сломать».
А теперь про сравнение — потому что оно
вообще отдельная беда.
Было: «Другие справляются, а ты нет!»

*(Княгиня встаёт, смотрит вдаль,
как на ретро-кинохронику — будто
видит, как по улице бегут супергерои,
а ты стоишь с пакетом
и думаешь: «Я опять не успеваю»)*

— А чё, если я в метро увижу, как девочка бежит на ходулях
— и сама себе: «Ты что, ногами пешком — ты вообще не
человек?»
— Нет, княгиня! Она на ходулях — пусть радуется.

А ты — на своей дороге. Своими ногами. Со своей историей.
Со своей нагрузкой.
У кого-то сил больше сегодня. У кого-то задач меньше.
У кого-то кофе был вкуснее. Это не про тебя. Это про них.
А ты — про себя.
Стало: «Сейчас мне тяжело. И это нормально. Я дам себе
время восстановиться. А потом попробую снова».
Как у скрипача — между нотами надо дыхнуть.
А иначе фальшь пойдёт, мурашки не по коже, а по нервам.

*(берёт чашку, делает глоток, смотрит тепло — так,
будто говорит не с героем, а с хорошим, уставшим
человеком, которому просто нужно, чтобы его не судили)*

— Ну да. Не в бой — а просто передышка. Как пауза между
вдохом и выдохом. Самая важная часть.
А потом — вновь в бой. Не с криком. Не с хрипом.

А спокойно, с мыслью:

«Я не сдался. Я отошёл перезарядиться».

И помни: никто не требует, чтобы ты бежал марафон с переломом ноги. Надо — идти. Надо — держаться.

Надо — не сдаваться. А если надо — лёг на лавочку, посмотрел на облака, подумал: «Ща встану. Ща. Только облако в форме барана досмотрю».

(делает паузу, смягчает голос, будто обнимает словами)

И вот это, князь, — не слабость. Это стратегия. И ещё — любовь к себе. Потому что настоящий боец — не тот, кто падает в обморок от усталости, а тот, кто знает, когда попить воды и когда встать и сказать: «Я не закончил. Я ещё не доехал. Но я в пути. И на моей стороне — не только воля. А ещё чай. Печенье. И какая-то дурацкая, но добрая княгиня с Одессы, которая верит в тебя».

(суёт тебе последнее печенье — не как награду, а как талисман. Маленький, тёплый, с крошками, но от этого только надёжнее)

— Вот. На дорожку. Храни. Как талисман. А когда тяжело — вспомни: ты не один. И ты не слабый. Ты в процессе.

Как хороший борщ — не за пять минут, а за долгие, медленные, ароматные часы.

И когда снова захочется себя ругать — представь, что рядом стоит эта тётя в шляпе. Хлопает веером и говорит: «Да брось ты. Ты не опозорился. Ты просто добавил перчинки в чужой день. А теперь — садись. Чай налью. Расскажешь, как было. И посмеёмся — не над тобой, а вместе с тобой».

Потому что иногда самое сильное, что ты можешь сделать, — это не «быть идеальным», а «не дать стыду тебя съесть».

И посмеяться — не потому что всё неважно, а потому что ты сильнее этого неловкого момента.

(Княгиня улыбается, поправляет шляпу, кивает)

Ну что, князюшка... какое печенье тебе ближе — то, где шоколадка прячется внутри, или то, что просто честно хрустит? И не торопись отвечать. Тут никто не торопит.

Тут просто скамейка, чай, и кто-то, кто говорит:

«Ты справишься. Даже если не идеально. Даже если с паузами. Даже если со смешными историями. Ты — молодец».

Глава 11

*(Княгиня выходит на сцену — не как звезда,
а как тот самый сосед,
который заходит без стука, сразу садится, скидывает
туфли и говорит: «Ну, рассказывай, что там у тебя
стряслось». В руках — термос и кулёк с чем-то
хрустящим. Шляпу надевает козырьком назад —
для полного эффекта «я свой»)*

«Так, стоп. Выдыхай. Прямо сейчас. Не надо делать лицо, будто ты только что уронил не чашку, а смысл жизни. Ты промахнулся. Чуть-чуть. Или даже не чуть-чуть — ладно, пусть будет «с размахом». Но знаешь, в чём хорошая новость? В том, что это уже не ошибка. Это — завязка истории.

Вот смотри, как это звучит по-человечески:

— Ну, немного промахнулся — зато теперь есть забавная история для друзей. В следующий раз буду точнее.

А по-одесски — вообще готовый стендап:

— Подумаешь, споткнулся на сцене! Ты что, думаешь, все сидели и ждали, кто идеально пройдёт? Нет! Все сидели и ждали, кто упадёт! А ты — подарил зрелище! Теперь тебя никто не забудет. Ты — как первый поцелуй в школе: неловко, но навсегда. Главное — в следующий раз шнурки завяжи потуже. А если уж падать — делай с сальто. Чтоб аплодировали.

*(делает вид, что ловит воображаемую саблю,
чуть не роняет термос, смеётся)*

Слушай, у нас в Одессе артист на свадьбе пел «Танец с саблями» — поёт, вращает саблей, и вдруг — бах!

Светильник — на голову теще. Не убило. Только шляпка слетела. А вечер запомнили на двадцать лет. Каждое 8 Марта вспоминают: «А помнишь, как сабля упала?» Позор? Да это легенда! Настоящий арт должен вызывать дрожь — хоть от вдохновения, хоть от испуга.

И вот тебе секрет, который в учебниках не пишут: в жизни три типа ошибок.

— Тупые — которые повторяешь каждый раз, будто это не ошибка, а любимый сериал.

Опасные — которые на «скорой» заканчиваются
Тут не до смеха.

Весёлые — о которых через год все ржут как лошади.

Ты сделал весёлую. Не пистолет палил в пять минут девятого. Ты споткнулся. Нога соскользнула. Мир продолжился.

Были бы у тебя в запасе костюм пингвина и пластинка
«Лунная соната» — всё, ты бы в театре на контракте.

*(наклоняется вперёд, понижает голос до заговорищского
шёпота)*

Кстати... Тот, кто никогда не падал — не ходил. Тот, кто не
ошибался — не жил. А ты идёшь, ошибаешься, встаёшь,
смеёшься — и крутёж изобретаешь на ходу. Это не «провал».
Это — импровизация в прямом эфире. И знаешь, что самое
крутое? Ты не выключил камеру. Ты остался в кадре.
Пусть были глаза. Пусть был смех. Но теперь — есть история.
А это ценнее оаций. Потому что оации — это на пять
минут. А анекдот про «как он упал, но встал с улыбкой» —
это на вечность. Я его своим внукам буду рассказывать,
когда они облажаются на экзамене. Ты уже легенда.
Только ещё не знаешь.

Так что давай прямо сейчас — превратим панику в анекдот.
Вот тебе заготовки, бери любую, как шапку с вешалки —
надевай и иди:

«Ну, вышло не по плану. Зато теперь у меня есть эксклюзивная
история — бесплатно и без подписки».

«Я не провалился. Я просто добавил драмы в скучный день».

По-одесски: «Подумаешь, не вышло! Зато какой опыт — на всю
жизнь хватит. В следующий раз будешь как профессор:
с лорнетом, с бородой, и тихо, уверенно всё сделаешь.

И никто не поймёт, что внутри ты чуть не сдох от страха».

Юмор тут не для того, чтобы сказать: «Мне всё равно».

Юмор — чтобы не дать стыду тебя съесть. Чтобы ты мог
посмотреть на этот момент и сказать: «Ну да, было неловко.
Но я выжил. И даже могу об этом пошутить».

*(достает из кулька пирожное, протягивает — не как
награду, а как знак: ты прошёл через неловкость, ты
имеешь право на сладкое)*

И помни главное: не сравнивай свой черновик с чужой
витриной. У кого-то сегодня день сложился как открытка.
У тебя — как серия, где всё пошло не так, но в конце герой
всё равно побеждает. Потому что он не сдался. Потому что
он встал. Потому что он сказал: «Ладно, в этот раз вышло
криво. Но я попробую снова».

Тот артист с саблей тоже, наверное, стоял белый как мел
и думал: «Всё, конец карьеры». А теперь это семейная
легенда. Может, и твоя сегодняшняя неловкость — это начало
твоей лучшей истории. Которая начинается со слов:
«Так, я споткнулся... но потом я встал. И сделал ещё лучше».

*(поправляет шляпу, теперь уже козырьком вперёд —
как будто собрался уходить, но остаётся)*

Ну что, князюшка... какой вариант тебе ближе: «Я добавил

драмы в скучный день“ или „Я теперь легенда, просто ещё не в титрах»? Или придумаем свой — с пингином и сонатой? А я посижу тут. На этой скамейке. Если вдруг снова начнёт подкатывать: «Ты опозорился, тебя все запомнили», — ты вспомни: да, запомнили. Но не как неудачника. А как того, кто споткнулся — и встал с улыбкой. И если очень надо — можешь даже с сальто. Потому что ты не «провал». Ты — человек, который идёт. Иногда спотыкается. Иногда делает сальто. Но идёт. И это — уже победа.

(подмигивает, кивает, делает вид, что уходит — но на полпути оборачивается, будто вспомнил самое важное)

— И да... если вдруг станет совсем не смешно — не заставляй себя смеяться. Просто скажи: «Сегодня было тяжело. Но я справился, как смог». Этого тоже достаточно. Правда. Ну всё. Держи пирожное. Пей чай. И помни: ты не один. Тут есть скамейка, тёплый вечер... и кто-то, кто точно знает: даже если ты споткнулся — ты всё равно молодец.»

Глава 12

(Княгиня входит, не спеша, как будто только что закрыла за собой тяжёлую дверь подъезда — ту самую, что хлопает на весь двор, — и теперь наконец-то можно выдохнуть. Садится, расправляет шаль, улыбается: не широкой, а такой, тёплой, когда знаешь — сегодня было непросто, но ты всё ещё тут, и это уже победа)

«Ну вот, душа моя, теперь у тебя целая одесская коллекция. Не антиквариат, конечно, не в музей, а прямо в карман — чтобы доставать, когда голос внутри опять начинает маршировать: «В ногу! В ногу!»
А ты ему — чик! — пластинку меняешь. Вместо строевого шага — джаз. Саксофон тянет, душа дышит. И сразу плечи опускаются. Потому что джаз не требует «идеально».
Он про «по-своему». Про «с душой».
Вот смотри, как эти фразы работают — не как бронежилет, а как тёплый свитер в прохладный вечер.
Было: «Ты безнадёжен!»

А ты себе: «Безнадёжен? Да ты что!
Просто ещё не дошёл до той
страницы учебника, где всё понятно. Дойдешь — и будет как по маслу!»
И знаешь, в чём фокус? Ты не врешь.
Ты просто не ставишь точку
там, где должна быть запятая. «Пока не разобрался» — это честно. И «научусь» — это про будущее, которое ты себе оставляешь.

Было: «Почему ты такой медлительный?»
А ты спокойно, с достоинством, будто не оправдываешься, а констатируешь факт: «Медленный? Зато надёжный!
Лучше медленно, но верно, чем быстро и в лужу».
И это правда. Мир любит торопиться, а ты имеешь право идти своим темпом. Пусть кто-то бежит марафон. Ты можешь просто дойти до булочной — и это тоже путь. И тоже достойно.

Было: «Все лучше тебя!»
А ты пожимаешь плечами, как будто говоришь:
«Ну да, у них свои таланты, у меня — свои.
Они могут сальто крутить, а я могу
торт испечь — и кто тут круче?»
И не надо никому доказывать, кто круче.
Достаточно знать, что у тебя есть своё.
Свой талант. Свой способ быть полезным.

Свой торт.

Было: «Ты опять ошибся!»

А ты усмехаешься: «Ошибся? Значит, учусь!

Если бы не ошибался,

был бы уже Эйнштейном — а так, ещё есть куда расти!»

Ошибка — это не клеймо. Это метка: «Тут я был. Тут я узнал».

Было: «Это провал, всё зря!»

А ты ставишь чашку на стол, смотришь прямо и говоришь:

«Провал? Да какой же это провал — это репетиция перед настоящим успехом! Первый блин — он комом, зато потом такие шедевры пойдут — все ахнут!»

Репетиция — это когда ты пробуешь, когда ты ищешь, когда ты ещё не на сцене, а за кулисами. И это нормально.

(наклоняется вперёд, понижает голос, будто делится самым главным секретом, который нельзя кричать на весь двор — только шёпотом, чтобы дошло до сердца)

Знаешь, что самое важное? Эти фразы — они не про то, чтобы «не чувствовать». Они про то, чтобы чувствовать — и не дать этому чувству тебя сломать. Чтобы вместо «я плохой» было «мне сейчас тяжело, и я с этим справляюсь».

**И вот эти три золотых правила
одесского самосострадания**

— они как три ключа.

Не ругайся — объясняй.

Вместо «ты дурак» — «тут я запутался, давай разберём».

Не дави — поддержи.

Вместо «давай быстрее» — «потихоньку, шаг за шагом, ты справишься».

Не драматизируй — улыбайся.

Не чтобы обесценить, а чтобы не утонуть. Улыбка — это спасательный круг. Держишься за неё — и уже не так страшно. Как говорят в Одессе: «Относись к себе, как к дорогому гостю: накорми, напои, успокой — и дай отдохнуть. А завтра — новые подвиги!»

Ты не обязан быть героем каждую минуту. Иногда достаточно быть просто человеком, который сегодня устал, но всё равно старался. И этого — достаточно.

А теперь — подытожим, по-одесски, без слёз, с улыбкой и чуть-чуть перца:

Смена тональности — это как пластинку сменил.

Вместо «в ногу, мать твою» — лёгкий джаз,

где саксофон тянет, а душа — дышит.
Твой внутренний голос?
Пускай не лютый сержант,
который надзирает с бритвой наголо,
а добрый дядя с чашкой чая,
который говорит:
«Сел, отдохнул, покурил — а теперь — поехали».

(Ну, «покурил» — это образно.
Или буквально — если ты куришь.
Но лучше просто посиди. Подыши.)

Ты имеешь право на этот джаз. На эту паузу. На чашку чая.
На фразу: «Сегодня я сделал, что смог. Этого достаточно».

*(протягивает руку, будто помогает тебе устроиться
поудобнее на скамейке, и ставит рядом тарелку с тем
самым пирогом — не идеальным, с чуть подгоревшим
краем, но тёплым и вкусным)*

— Вот. Возьми кусочек. Не за заслуги. Просто потому что
день был длинный. И ты его прожил. Не идеально. Но честно.
И если завтра внутренний генерал опять попробует рявкнуть
— ты знаешь, что делать. Пластинку сменить. Джаз включить.
И сказать себе спокойно, с лёгкой улыбкой: «Я учусь.
Я стараюсь. И я имею право на доброе слово. Даже если
это слово — моё собственное».

Ну что, князюшка... посидим ещё пять минут? Или ты уже
чувствуешь, что плечи опустились, дыхание стало ровнее —
и можно потихоньку вставать?

В любом случае — ты молодец. Правда. Даже если сегодня
«просто дошёл до булочной». Это тоже победа.

(улыбается, кивает, пододвигает пирог чуть ближе)

Держи. Съешь. Отдохни. Ты это заслужил.»

Глава 13

(Княгиня снимает воображаемую шляпу, кладёт её на колено, садится по-свойски, будто не для сцены, а чтобы просто посидеть рядом, пока город потихоньку гасит огни. В руках — та самая чашка, от которой идёт уютный пар. Улыбается — не широко, а так, когда всё внутри наконец-то чуть-чуть улеглось)

«Вот и всё. Три золотых правила. Не как устав, не как приказ, а как три добрые подсказки от того, кто уже сто раз спотыкался, поднимался, заваривал чай и говорил себе: «Ну ничего, в этот раз вышло кривовато. Зато теперь знаю, где подстелить соломку».

Смотри, как они в жизни работают — не в теории, а вот прямо на кухне, в метро, перед дедлайном, когда руки дрожат, а голос внутри орёт: «Ты всё портишь!»

Не ругайся — объясняй.

Потому что «ты дурак» — это не информация.

Это просто больно.

А «не вышло, потому что устал и поспешил» — это уже карта.

Ты видишь точку, где всё пошло не туда. И в следующий раз там подстелишь коврик.

По-одесски это звучит: «Не вышло? Ну и ладно.

Зато теперь знаем,

где скользко. В следующий раз галоши наденем».

Не дави — поддержи.

Ты уже здесь. Ты открыл этот файл,

ты вышел из дома, ты вообще

сегодня встал, когда кровать шептала: «Останься, тут тепло».

Это уже победа. Маленькая, но настоящая.

А по-одесски: «Ты уже вышел на сцену — это полдела. Теперь можно и потихонечку, по одной ноте. Никто не требует симфонию с первого раза».

Не драматизируй — улыбайся.

Не чтобы сделать вид, что ничего не было.

А чтобы не дать стыду

стать твоим хозяином. Чтобы сказать: «Опаньки, косяк. Зато анекдот родился».

И знаешь, что самое хорошее в этом анекдоте? Его герой — не «неудачник». Его герой — человек, который не спрятался. Который попробовал. Упал. Встал. И ещё и пошутил.

*(делает маленький глоток, смотрит поверх чашки,
мягко, без нажима)*

А теперь — про тот самый угол Преображенской и мечты.
Про «относись к себе как к дорогому гостю».
Представь: приходит к тебе человек, которого ты правда рад
видеть. Ты же не ведёшь его сразу мыть полы и разбирать
завалы. Ты говоришь: «Садись. Сейчас чай налью. С мятой,
как ты любишь. Расскажи, как день прошёл. Если не хочется
— молчи, посидим просто».
Вот так же — с собой.

На стол — лучшее. Ну, пусть не лучшее, а то, что есть.
Бутерброд, яблоко, кусочек пирога — неважно.
Главное, что ты себя покормил.
В чашку — чай с мятой. Или просто воду.
Или какао. Главное — ты себе дал паузу.
В глаза — «спасибо, что пришёл».
То есть: «Спасибо, что не
сдался. Что сегодня ты делал, как мог».
А завтра — не требуй подвига.
Просто спроси: «Ну что, попробуем
ещё раз?» — и если ответ будет «не сегодня»,
— тоже нормально
Потому что лучше, чем «должен»
— только «хочу и могу
потихоньку».
А всё остальное — дело техники... и печенья с корицей.

*(Княгиня протягивает тебе
воображаемое печенье — тёплое,
с той самой корицей,
которая пахнет домом и тем,
что всё будет хорошо)*

— Держи. На дорожку. Пусть лежит в кармане. Когда голос
внутри опять начнёт: «Ты ничего не стоишь», — достань это
печенье. Понюхай. Улыбнись. И скажи: «Я стараюсь.
Я живой. И я имею право на доброе слово. Даже если это
слово — моё собственное».
Ты не обязан быть идеальным. Ты не обязан быть
неутомимым. Ты имеешь право уставать, ошибаться,
замедляться, сидеть на скамейке и смотреть на облака в
форме барана. И всё равно быть хорошим человеком.
Хорошим для себя.
И если когда-нибудь тебе снова станет тяжело — ты знаешь,
где эта скамейка. И кто на ней сидит. Та самая тётя в шляпе,
которая не будет читать нотации, а просто нальёт чаю и
скажет: «Выдохни. Сейчас не надо быть героем. Сейчас надо
просто быть. И этого достаточно».
Ну что, князюшка... день был длинный. Может, уже пора

потихоньку домой? Или посидим ещё минутку, пока город зажигает фонари?

В любом случае — ты молодец. Правда. За то, что сегодня был с собой честным. За то, что не бросил. За то, что дошёл до этой скамейки и до этого разговора.

*(кивает, улыбается,
надевает шляпу — козырьком вперёд,
как будто теперь ты не один,
и вы идёте по улице вместе:
ты — со своими ошибками, усталостью и надеждой,
а она — с чаем в термосе и парой тёплых историй)*

Иди с миром. С чаем в руке. С улыбкой в кармане. И знай: ты не один. И ты точно справишься. Даже если не сразу. Даже если по чуть-чуть. Даже если с остановками, чтобы просто подышать.

До встречи, если захочешь. А если не захочешь — ничего страшного. Просто помни: где-то есть скамейка, чашка и кто-то, кто скажет: «Ты молодец. Даже сегодня. Даже просто за то, что был».»

Глава 14

*(Княгиня кладёт чемоданчик рядом,
но не закрывает — пусть
торчит уголок лотоса,
как напоминание, что тут не
про сухую науку, а про то,
как выжить в этом шуме и
остаться человеком.
Садится, поправляет очки, смотрит
так, будто видит не только тебя, а всю эту
воображаемую толпу на лестнице — и ей её совсем
не жалко)*

«Вот именно. Базар. Час пик. Кто-то орёт про огурцы, кто-то про дачу, кто-то вообще про пирожок — будто это не пирожок, а приговор века. И если ты каждому даёшь ключи, если каждого зовёшь на кухню, если каждому говоришь: «Да-да, ты прав, я всё испортил», — ты просто захлебнёшься в этом шуме.

А осознанность — она не про «выключить мысли». Мысли не выключаются. Они как соседи: у кого-то ремонт, у кого-то свадьба, у кого-то кот орёт в три ночи. Ты не можешь им запретить жить. Но ты можешь не открывать дверь на каждый звонок.

Было: ты — это мысль.

«Я — неудачник» — и ты в этом тонешь, как кот в пальто: и смешно, и страшно, и выбраться никак.

Стало: «О, опять пришла.

«Я — неудачник». Из пятого подъезда, с сумкой «Ашан». Пусть пройдёт. Чай не предлагаю. Ключи не отдаю. Меня здесь нет».

*(делает жест — будто тихо прикрывает дверь.
Не наглухо, не со стуком, а так, чтобы шум стал чуть
тише. Садится обратно, складывает руки, дышит ровно)*

— Вот это и есть выход на тихую улицу. Ты не борешься с голосами. Ты просто перестаёшь им подчиняться. Ты говоришь: «Я вижу, что ты тут. Слышу. Но сегодня я не буду с тобой пить чай».

И вот тебе три простых приёма, как не отдавать ключи. Без мантр, без сложных слов — по-человечески.

— **Дай мысли имя.**

Когда в голове начинает крутиться: «Ты всё испортил, ты опоздал, ты никому не нужен», — не спорь. Просто скажи: «А, это опять Тревога. Или Паникёр. Или Критик из отдела

кадров».

По-одесски: «Ой, это же тётя Рая с рынка! Опять про огурцы.

Ну, пусть кричит. У меня сегодня другие планы».

Как только ты называешь её по имени, она перестаёт быть «правдой о тебе» и становится просто «мыслью, которая пришла».

— **«Я замечаю...» — и ничего больше.**

Не надо её ругать, не надо с ней спорить, не надо её уговаривать

уйти. Просто констатируй: «Я замечаю мысль:

«Я всё делаю не так»».

Всё. Точка. Ты как охранник на проходной: «Ага, вижу.

Проходите. Но не в кабинет директора».

Это не обесценивание. Это дистанция. Ты говоришь:

«Это пронеслось. Я заметил. Но это не приказ к действию».

— **Вернись в тело.**

Потому что когда шумит голова, тело забывает, что оно есть.

А тело — это якорь.

Сделай три простых вещи: почувствуй,

как стопы стоят на полу.

Потрогай пальцами край скамейки. Сделай один медленный

вдох — так, будто нюхаешь тот самый пирог, который только что достали из духовки.

По-одесски: «Так, стоп. Если я сейчас упаду в панику — кто

будет есть этот пирог? Никто. А пирог хороший. Значит,

сначала — вдох. Потом — пирог. Потом — всё остальное».

(наклоняется вперёд, понижает голос, будто делится тем, что работает не в книжках, а в жизни — когда реально тяжело)

Знаешь, в чём главная ловушка? В том, что мы думаем:

если мы не будем верить этим мыслям, значит, мы будем

ленивыми, безответственными, слабыми. А это не так.

Осознанность — это не про «мне всё равно». Это про

«я слышу, но я выбираю, чему подчиняться».

Ты можешь услышать: «Ты опоздал!» — и всё равно пойти и

сделать то, что нужно. Но уже не потому, что тебя загнали

кнутом, а потому, что ты сам решил. Спокойно. Без паники.

Без криков.

Как у нас в Одессе говорят: «Можно бежать и плакать,

а можно идти и дышать. Результат тот же — ты дошёл.

А нервы целее».

(Княгиня достаёт из чемоданчика не лотос, а обычный тёплый плед — немного потрёпанный, но уютный. Накрывает им твои плечи — не слишком плотно, чтобы не душить, а просто чтобы было чуть теплее в этом шуме)

Вот. Пусть будет тепло.

Пусть мысли бегают там, на лестнице.
Пусть кричат про огурцы,
про дачи, про лишний пирожок.

А ты тут — на тихой улице. Пьёшь чай. Дышишь. Видишь:
прошла Тревога в шляпе. Пробежала Паника без перчаток.
Ты ей подмигнул — и закрыл жалюзи. Не наглухо. Просто
чтобы шум стал тише.
Ты не обязан с ними разговаривать.
Ты не обязан им верить.
Ты имеешь право сказать: «Сегодня я выбираю не слушать.
Сегодня я выбираю просто посидеть. Просто подышать.
Просто быть».
И если завтра они снова придут — ты уже знаешь, что делать.
Дать имя. Заметить. Вернуться в тело. И не отдавать ключи.

*(Княгиня улыбается, пододвигает
к тебе чашку — в ней не
волшебный эликсир, а просто хороший, крепкий, тёплый
чай. Тот, который помогает, когда в голове слишком
много голосов)*

Ну что, князюшка... как тебе сейчас? Шум стал чуть тише?
Или он ещё там, на лестнице, машет сумкой и кричит про
скидки?
Если хочешь — можем вообще больше ни про какие техники.
Можем просто сидеть, пить чай и смотреть, как город
зажигает фонари. А мысли пусть себе бегают. Пусть себе
кричат. Сегодня они не главные. Сегодня главный — ты.
Потому что ты не свои мысли. Ты — тот, кто их замечает.
Тот, кто выбирает, пускать ли их на кухню. И сегодня ты
выбрал: «Сначала — чай. Потом — посмотрим».
И это — уже очень много.

*(кивает, делает глоток, смотрит спокойно — так, как
смотрят те, кто знает: даже если в голове шторм,
на тихой улице всё равно можно найти кусочек покоя)*

Держи чашку. Держи плед. И помни: ты не обязан быть
сильнее всех этих голосов. Тебе достаточно быть чуть-чуть
тише их. И этого хватит, чтобы просто выдохнуть.
До встречи. Или не до встречи. Но знай: где-то есть скамейка,
тёплый плед и кто-то, кто не будет требовать от тебя
идеальности. Кто просто скажет: «Выдохни. Ты живой.
И этого достаточно».

Глава 15

*(Княгиня снимает с воображаемого
крючка полотенце, вытирает
конденсат с чайника — будто только что его вскипятили,
и теперь самое время налить по второй.
Садится,
пододвигает табурет поближе, так, чтобы между вами
было не расстояние, а уют. Тот самый,
когда можно не
подбирать слова, а просто выдохнуть)*

«Ну вот, будильник прозвенел. Переменка для мозга — официально открыта. Не на три часа, не на подвиг, не «чтобы стать просветлённым к четвергу». А ровно на столько, сколько нужно, чтобы понять: ты не обязан слушать весь этот хор в голове прямо сейчас.

Пять минут. Как раз пока заваривается чай. Как раз чтобы автобус ушёл — и ты бы даже не расстроился, потому что ты в эти пять минут был не в гонке, а в тишине. Пусть и не полной. Потому что тишина — она не про «ни звука».

Она про «я не кричу в ответ».

Вот эти твои техники — они как раз про это. Простые.

Без мудрёности. Но с душой.

Дай имя — и выгони.

«Опять Тётя Зоя пришла, трясёт манной кашей...»

Знаешь, в чём

тут фокус? Как только ты её называешь — она из приговора превращается в персонажа. В соседку, которая вечно со своим. Ты не споришь с ней, не оправдываешься. Ты просто: «Тётя Зоя, здравствуйте. Сегодня не приёмный день». И дверь прикрываешь. Не со стуком, не чтобы обидеть. А чтобы у себя дома было спокойно.

И это честно. Ты не говоришь: «Я никогда не устаю, я всегда идеален». Ты говоришь: „Сейчас мне тяжело. Но я не буду сегодня слушать эту лекцию».

Мысль — на облачке.

Ты её не давишь. Не сжигаешь. Просто: «пф» — и отпускаешь.

И сидишь, смотришь: «Интересно, куда она теперь полетит?»

Это не про равнодушие. Это про границы. Про то, что не каждая мысль получает у тебя прописку. Не каждая табличка вешается над кроватью. Некоторые — просто реклама, которую ты увидел на улице и прошёл мимо.

Спроси: «Кто это сказал?»

И правда. Этот голос, который шепчет: «Ты не справишься» — он кто? Врач? Пророк? Или просто эхо трёх бывших училок и одного дяди, который сам всю жизнь боялся сделать шаг?

Спасибо, но сегодня я решаю сама.

Это не высокомерие. Это взрослость.

Когда ты перестаёшь быть
ребёнком, который верит каждому, кто говорит громче.
И становишься тем, кто спрашивает: «А ты вообще кто,
чтобы мне это говорить?»

А про чатик в чат боте на 500 человек — это вообще
попадание в десятку.

Ты — не все эти 500. Ты — тот, кто читает. Кто выбирает:
ответить, сохранить, удалить, поставить на беззвучный.

Или вообще выйти из чата на пять минут, чтобы просто
попить воды.

Мысли — гости. Ты — хозяин. И у хозяина есть право сказать:
«Сегодня я не принимаю. У меня перерыв».

*(наклоняется чуть вперёд,
голос становится тише, будто
делится самым простым, но самым нужным)*

Знаешь, самое трудное в этих пяти минутах — это не «сидеть
и дышать». Самое трудное — это не ругать себя за то, что ты
не можешь сидеть и дышать. Что в голову лезет: «Надо
купить хлеба», „А вдруг я всё делаю не так“, „А сколько уже
прошло — две минуты или двадцать секунд?»

И вот тут — самое одесское, самое человеческое:

«Спасибо, мысль, я тебя услышал. Но сейчас я просто дышу.

Вдо-о-ох... выдо-о-ох...»

Не потому что ты должен быть спокойным. А потому что ты
имеешь право на эти пять минут тишины. Даже если тишина
будет шумной. Даже если в ней будут бегать мысли, как дети
по коридору перед уроками. Ты их видишь. Ты их не зовёшь
к столу. Ты просто сидишь и ждёшь, пока они устанут и сядут.
Как у нас говорят: «Можно бежать и плакать, а можно идти
и дышать. Результат тот же — ты дошёл. А нервы целее».

*(ставит перед тобой чашку. Не идеальную. С маленькой
трещинкой сбоку — но из неё вкуснее пьётся. Рядом
кладёт то самое печенье — тёплое, с корицей, которое
пахнет домом)*

Держи. Пусть будет просто. Пусть не будет никакой большой
работы над собой. Пусть будет: пять минут. Чашка. Печенье.

И мысль: «Сегодня я сделал, что смог. Этого достаточно».

И если завтра внутренний базар снова начнёт шуметь — ты
уже знаешь, что делать. Дать имя. Отпустить на облачке.

Спросить: «А ты кто вообще?» Поставить на беззвучный.

И пойти пить чай.

Ты не обязан быть сильнее всех этих голосов. Тебе достаточно
быть чуть-чуть тише их. Хотя бы на пять минут. Хотя бы
пока заваривается этот чай.

Ну что, князюшка... посидим ещё? Или ты уже чувствуешь,
как плечи опустились, как будто с них сняли рюкзак, который
ты таскал полдня?

Если хочешь — можем больше ни про какие техники. Можем просто про то, какой сегодня был день. Или вообще ни про что. Можем про пирог. Или про облака. Или просто помолчать.

Потому что иногда самое лучшее, что можно сделать для себя — это не «проработать», не «преодолеть», не «стать лучше».

А просто: сесть. Выдохнуть. И сказать себе тихо, как самому дорогому гостю:

«Ты пришёл. Ты устал. Я тебя вижу. Посиди. Сейчас я тебе чаю налью».

(улыбается, кивает, делает маленький глоток, смотрит спокойно — так, будто знает: даже если завтра снова будет шумно, сегодня здесь тихо. И этого тихо — уже много)

Ты молодец. Правда. За то, что сегодня не сдался. За то, что искал способ себе помочь. За то, что дошёл до этой скамейки и до этого разговора.

До встречи. Или не до встречи. Но знай: где-то есть скамейка, тёплый плед, чашка чая и кто-то, кто не будет требовать от тебя идеальности. Кто просто скажет: «Выдохни. Ты живой. И этого достаточно».

А теперь — пей чай. Пока горячий. Пока пахнет корицей. Пока город зажигает фонари, а на твоей тихой улице — спокойно.

(подмигивает, накидывает шаль на плечи, будто собирается пройтись по набережной, но не уходит далеко — остаётся где-то рядом, на расстоянии голоса, если вдруг снова станет шумно)

Приятного чаепития, душа моя. Ты его заслужил.

Глава 16

*(Княгиня садится рядом, не на стул,
а прямо на край скамейки,
по-домашнему, подоткнув шаль, чтобы не дуло. Ставит
между вами поднос: на нём — две чашки, одна чуть
покосившись, и тарелка, где печенье лежит не по линейке,
а как попало — зато тёплое. Делает жест: мол, не надо
сейчас ни техник, ни правил, просто посиди. Пусть будет
просто «сейчас»)*

«Вот это, душа моя, — самая настоящая одесская медитация. Без пафоса. Без «я должен стать просветлённым до выходных». Просто: сел. Хоть на диван, хоть на унитаз — лишь бы тихо. И выдохнул.

И знаешь, что самое честное в этом всём? Что мысль про хлеб прилетает. Обязательно. Как голубь с балкона соседа — бац, и уже топчется у тебя в голове, будто ты ему лично обязан за этот хлеб. И ты вскакиваешь: «Точно! Надо!» — и тут же ловишь себя: «А, стоп. Сейчас я дышу. А хлеб подождёт. Он сухой, а душа — живая».

Вот эта секунда, когда ты заметил, что вскочил, и сел обратно — она и есть вся медитация. Не в том, чтобы в голове было пусто. Пустота — это не про жизнь. Пустота бывает в заброшенном доме. А у тебя дом жилой. В нём кто-то ходит, кто-то гремит кастрюлями, кто-то кричит:

«А вдруг всё пропало!»

Медитация — это когда ты сидишь в кресле посреди этого дома и говоришь: «Я вас слышу. Но сейчас я просто посижу. Пять минут. Пока чайник остывает».

И если вдруг в эти пять минут ты десять раз отвлёкся — это не провал. Это не «я всё испортил, я не умею». Это как тренировка мышцы. Ты отвлёкся — заметил — вернулся. Отвлёкся — заметил — вернулся. Каждый такой «вернулся» — это как маленький огонёк: «Ага, я здесь. Я не потерялся». Не надо сразу на сорок минут, как будто ты на марафон записался. Начни с пяти. Как раз пока заваривается чай. Как раз чтобы понять: мир не рухнет, если ты пять минут просто подышишь. Земля не расколется. Чайник не сторит. А ты выйдешь из этих пяти минут не с ответом на все вопросы, а с одним самым важным:

«Я — не всё, что во мне кричит. Я — ещё и тишина».

И эта тишина — она не про «ничего не чувствовать». Она про «я чувствую, но я не бегу». Про «я слышу тревогу, но не даю ей ключи от машины».

*(берёт свою чашку,
держит в ладонях, будто греет пальцы.*

*Смотрит не в глаза,
а чуть в сторону — так легче
говорить про самое простое)*

Знаешь, что меня в этой одесской версии больше всего греет?
Что она не требует от тебя быть идеальным. Она говорит:
«Ты живой. У тебя в голове базар. И это нормально. Просто
сейчас — пять минут тишины. Хоть с мыслями про хлеб.
Хоть с криками про «всё пропало». Ты их видишь. Ты их не
слушаешь. Ты просто дышишь».

Как будто ты стоишь на берегу, а волны — это твои мысли.
Они приходят, шумят, оставляют пену — и уходят. А ты
стоишь. И знаешь: ты — не волна. Ты — тот, кто её видит.

А если вдруг завтра опять накатит: «Я всё делаю не так, я
отвлекаюсь, это не для меня» — вспомни эту тётю с чаем.
Она не будет тебя ругать. Она просто скажет: «Ну, отвлёкся.
Бывает. Вернулся — молодец. Ещё один огонёк зажёл.
Завтра снова посидим. Или сегодня. Или вообще не будем,

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.