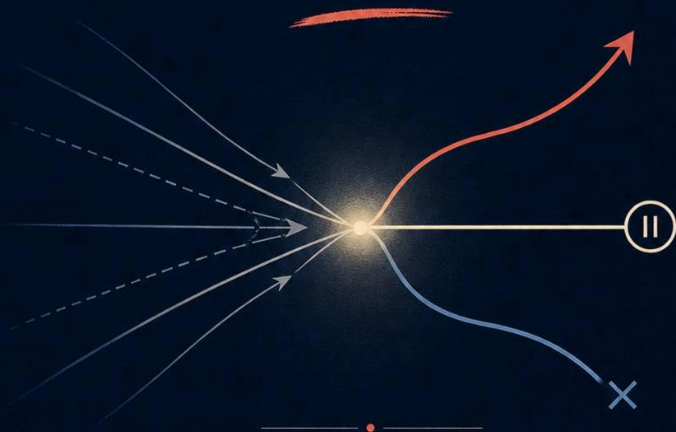


Право хотеть



Как отличать своё желание
от давления, проверять цену выбора
и оставлять право передумать

Влад Велирский

Влад Велирский

Право хотеть

<https://litres.ru/74336602>

SelfPub; 2026

Аннотация

Алёна хочет уйти из семейной компании к театральному свету. Максим уверен, что его спасёт жизнь у моря. Зоя пытается перестать быть круглосуточной опорой для подруги. Илья после сокращения требует от себя немедленно найти новое призвание. Все четверо приходят в мастерскую решений Тамары Сергеевны — не терапию и не школу смелости, а место, где желание проверяют обстоятельствами.

Кому принадлежит формулировка «я хочу»? Как отличить направление от приказа, малый тест — от замаскированного прыжка, паузу — от бесконечного избегания? Что делать, если выбор затрагивает ребёнка, семью, деньги, здоровье или чужое согласие? И когда бытовое упражнение обязано уступить место профессиональной помощи?

«Право хотеть» — сюжетный прикладной нон-фикшн о выборе без универсальных правил. Через год решений, ошибок и пересмотров герои собирают практическую карточку одного ограниченного выбора с пятью равноправными маршрутами: действовать, проверить, отложить, отказаться или обратиться за помощью.

Содержание

От автора	4
Глава 1. Фраза, которая требует немедленного ответа	15
Глава 2. Право хотеть, право не делать	32
Глава 3. Первый узел — безопасность	54
Глава 4. Чей это голос	72
Глава 5. Желание или прекращение боли	90
Глава 6. Когда «ничего не хочу» достаточно	107
Конец ознакомительного фрагмента.	120

Влад Велирский

Право хотеть

От автора

Есть фразы, которые звучат как признание, а воспринимаются как команда. «Я хочу уйти». «Я хочу переехать». «Я больше не хочу поддерживать эти отношения». «Я ничего не хочу». Стоит произнести одну из них вслух — и будто включается таймер. Теперь нужно немедленно доказать серьёзность намерения, принять окончательное решение, объясниться со всеми, выдержать чужое недовольство и не передумать. Иначе желание объявят капризом, слабостью или попыткой привлечь внимание. Иногда этот суд происходит не снаружи, а внутри: человек сам требует от себя поступка, хотя ещё не успел понять, чего именно хочет и какую цену готов заплатить.

Эта книга написана ради паузы между фразой «я хочу» и действием. Не ради бесконечного откладывания и не ради осторожности любой ценой. Пауза нужна, чтобы желание перестало быть приказом и стало информацией. Информацию можно рассмотреть: откуда она пришла, какое изменение обещает, что в ней относится к сегодняшней усталости, что — к давней потребности, кого затронет решение, какие

ресурсы понадобятся и можно ли сначала провести небольшой обратимый опыт. После такой проверки желание не обязано победить. Оно может стать точнее, уменьшиться, изменить форму, дожидаться подходящего срока или исчезнуть. Ни один из этих исходов сам по себе не означает поражения.

Право хотеть часто путают с обязанностью исполнить желание. Но это разные права. Можно хотеть новой работы и пока не увольняться. Можно мечтать о переезде и выяснить, что сейчас нужен не новый город, а сон, отпуск или другой распорядок недели. Можно желать большей дистанции в отношениях и ещё не знать, будет ли это один пропущенный разговор, новые правила общения или завершение связи. Можно не иметь большой цели и не сочинять её для отчёта перед собой и окружающими. Желание сообщает о возможном направлении; решение связывает направление с обстоятельствами, последствиями и ответственностью.

Поэтому действие, пауза и отказ в этой книге равноправны. Действие не считается более взрослым только потому, что его легче показать. Пауза не считается трусостью, если у неё есть смысл, срок пересмотра или задача собрать недостающие сведения. Отказ не считается предательством себя, если проверка показала неприемлемую цену, нарушение чужих границ или утрату интереса. Бывает и четвёртый маршрут: обратиться за помощью, потому что перед человеком находится не бытовая развилка, которую можно разобрать вопросами из книги.

В центре книги — дерево права хотеть. Это не тест, выдающий готовый ответ, и не лестница, на вершине которой живут особенно смелые люди. Дерево начинается с корня: безопасно ли сейчас выбирать и сохранена ли сама способность выбирать свободно. Затем появляются ветви. Чьими словами сформулировано желание? Какое изменение человек на самом деле ищет — приобрести что-то, прекратить боль, восстановить ритм, получить признание, вернуть влияние на свою жизнь? Какова цена, и кто будет её платить? Нужны ли согласие и участие других людей? Можно ли проверить предположение малым опытом? Что обратимо, а что нет? Когда следует пересмотреть решение? На каждом узле допустимы разные маршруты.

Такое дерево полезно не потому, что избавляет от неопределённости. Оно делает неопределённость видимой и не позволяет одному яркому чувству притвориться всей картиной. Сильное облегчение после мысли об уходе может быть важным сигналом, но не автоматически готовым планом. Страх перед переменой может сообщать о риске, а может сопровождать ценное действие; сам по себе страх не выносит приговор. Чувство вины после установленной границы не доказывает жестокость. Воодушевление не гарантирует, что новая жизнь окажется доступной по деньгам и времени. Дерево не спорит с чувствами и не поклоняется им. Оно помещает их рядом с фактами, обязательствами, ограничениями и правом на пересмотр.

Читать эту книгу лучше не как сборник ответов, а как мастерскую одного решения. В сюжетных главах несколько вымышленных людей будут приносить разные формулы «я хочу». Их обстоятельства не образцы, которые следует копировать. Они нужны, чтобы один и тот же вопрос прозвучал в разных условиях и привёл к разным результатам. Чужой удачный переезд не доказывает необходимость вашего. Чужой отказ от отношений не делает отказ универсальным проявлением уважения к себе. Чужая пауза не оправдывает любую отсрочку. Значение имеет не эффектная развязка, а качество различий, которые человек сумел сделать до неё.

Если у вас есть собственное значимое желание, можно взять для чтения одну тетрадь или один файл. Не обязательно начинать с самого болезненного выбора. Полезнее выбрать решение, которое достаточно важно, чтобы вопросы не были отвлечёнными, но достаточно безопасно, чтобы его можно было исследовать без немедленного риска. Записывайте не только ответы, но и даты. Желание, сформулированное в понедельник после бессонной недели, и то же желание после восстановления могут звучать одинаково, но иметь разный внутренний вес. Решение, доступное при одной сумме накоплений, становится другим при изменении дохода, здоровья или обязательств.

Не старайтесь заполнить дерево красиво. Фраза «не знаю» — полноценный результат узла, если она показывает место, где не хватает информации. Иногда честное «не знаю, хо-

чу ли я именно этого» полезнее торжественного обещания. Иногда обнаруживается, что человек точно знает, чего больше не может продолжать, но пока не знает, чем это заменить. Тогда задача — не придумать вдохновляющий финал, а развести два вопроса: как безопасно прекратить неприемлемое и какой следующий опыт позволит увидеть возможное направление.

У дерева есть принципиальная граница. Оно не предназначено для ситуаций насилия, угрозы себе или другим, принуждения, зависимости, тяжёлого ухудшения психического или физического состояния, а также для случаев, где необходима медицинская, юридическая или экстренная оценка. Если свободный отказ может вызвать опасную реакцию; если человек лишён доступа к деньгам, документам, жилью, связи или лечению; если есть риск причинения вреда; если состояние мешает спать, есть, ориентироваться, работать или заботиться о себе, — упражнение следует остановить. Здесь приоритетом становится не ясность желания, а безопасность и подходящая профессиональная помощь. Книга не может оценить конкретный риск и не должна подменять специалиста или экстренную службу.

Эта граница важна ещё по одной причине. Совет «просто скажи, чего хочешь» может быть безобидным в равноправном разговоре и опасным там, где один человек контролирует другого. Совет «возьми паузу» звучит разумно, пока не выясняется, что промедление ухудшает медицинское состоя-

ние или нарушает юридический срок. Совет «доверься ощущениям» недостаточен, когда способность оценивать происходящее заметно нарушена. Универсальная формула скрывает обстоятельства. Дерево, напротив, начинается с проверки того, можно ли вообще переходить к обычному выбору.

Граница помощи не означает, что бытовые решения должны передаваться экспертам. Цель книги — вернуть человеку авторство там, где оно действительно возможно. Специалист может сообщить медицинские факты, объяснить правовые последствия, помочь оценить риск или поддержать в кризисе, но не обязан выбирать за человека всю его жизнь. И наоборот: самостоятельность не требует отвергать знания и поддержку. Иногда самым авторским действием становится признание, что для следующего шага нужны сведения или защита, которых сейчас нет.

Право хотеть также не даёт власти над другими людьми. Искренность желания не заменяет их согласия. Если решение меняет жизнь партнёра, ребёнка, коллеги, родственника или участника общего договора, его интересы нельзя записать в графу «помехи». Можно владеть своим желанием и не владеть чужим ответом. Можно предложить, попросить, обсуждать условия, назвать собственную границу, отказаться от своей части соглашения там, где это допустимо, — но нельзя превращать откровенность в приказ. Фраза «я наконец-то честен с собой» не освобождает от действующих обязательств и не отменяет последствий.

Это особенно заметно в решениях, которые принято романтизировать. Переезд выглядит личным выбором, пока не затронуты школа ребёнка, участие второго родителя, жильё и доход. Смена профессии кажется прыжком одного смельчака, пока семейный бюджет не зависит от его зарплаты. Завершение дружбы или партнёрства принадлежит человеку в части его участия, но способ завершения всё равно может быть бережным или разрушительным. Мечта не становится менее настоящей оттого, что рядом с ней появляется таблица расходов, календарь заботы или необходимость разговора. Напротив, конкретная цена отличает выбор от фантазии о выборе.

Цена, однако, не равна запрету. Когда человек записывает время, деньги, утрату статуса, обучение, неопределённость и влияние на близких, задача не состоит в том, чтобы пристыдить его за желание. Высокая цена может подсказать другой масштаб опыта. Перед увольнением — ограниченный проект или наблюдение за реальной работой. Перед переездом — сезонная проба, если она допустима для всех затронутых сторон. Перед окончательным разрывом привычного формата общения — ясная граница и наблюдение за тем, что происходит после неё. Малый тест не всегда возможен, но там, где он возможен, он даёт больше данных, чем внутренний спор между восторгом и страхом.

Важно не превращать тест в тайный экзамен на призвание. Одна трудная смена не доказывает, что профессия «не ва-

ша». Один счастливый отпуск не доказывает, что город подходит для постоянной жизни. Первый спокойный вечер после отказа от встречи не описывает всю судьбу отношений. До начала опыта полезно записать, что именно вы хотите узнать, сколько он продлится, какие признаки будете наблюдать и что останется неизвестным. Тогда результат не обязан вынести окончательный вердикт; ему достаточно уменьшить одну неопределённость.

Отдельное место в книге занимает право передумать. Оно не означает, что обещания ничего не стоят. Чем больше людей опираются на решение, тем внимательнее нужно пересматривать условия и сообщать об изменении. Но последовательность не должна становиться клеткой. Публичная фраза, прежние расходы, месяцы подготовки и образ решительного человека не делают неудачный маршрут обязательным навсегда. Взрослая ответственность включает не только способность доводить дело до конца, но и способность заметить, что основания изменились, признать последствия и пересобрать договорённости.

Передумать можно и в сторону продолжения. Пауза, взятая ради проверки, не обязана закончиться отказом. Осторожность не должна заранее маскировать запрет на желание. Если безопасность сохранена, цена понятна, права других учтены, малый опыт дал достаточно сведений, а интерес выдержал время, действие становится не доказательством смелости, а следующим логичным шагом. Его всё равно можно

совершать без обещания никогда больше не сомневаться.

Некоторым читателям труднее всего будет не выбрать ветвь, а разрешить себе отсутствие большой цели. Современный язык легко превращает желание в обязанность постоянно расти, искать призвание, монетизировать интерес и предъявлять новый проект после каждой потери. Но «я пока ничего не хочу» иногда обозначает честную паузу. Важно лишь не романтизировать состояние, которое сопровождается серьёзным ухудшением жизни или требует профессиональной оценки. Между насильственным поиском мечты и игнорированием опасных признаков есть пространство бережного наблюдения, восстановления ритма и маленьких действий без громкого имени.

В книге не будет рейтинга желаний. Потребность в тишине не ниже мечты о сцене. Решение сохранить работу не менее достойно, чем решение уйти. Отказ от переезда не менее настоящий, чем покупка билета. Большой замысел не обязан быть благороднее желания вернуть себе свободный вечер. Масштаб не определяет авторство. Авторство проявляется в том, что человек различает собственное участие, видит ограничения, не присваивает чужую волю и готов пересмотреть выводы при новых данных.

По мере чтения дерево будет усложняться, но его можно удерживать несколькими вопросами. Безопасно ли мне сейчас выбирать? Чьими словами я описываю желаемое? Какое изменение надеюсь получить? Есть ли другие способы при-

близить это изменение? Какую цену вижу, а какую могу не замечать? Чьи права и обязательства затронуты? Какой ограниченный опыт даст новые сведения? Что можно вернуть, если предположение окажется неверным? Когда и по каким признакам я пересмотрю решение? Нужна ли здесь помощь, которую книга дать не может?

Ни один вопрос не обязан завершиться красивой фразой. Ценность метода — не в безошибочности, а в возможности заметить подмену до того, как она станет дорогим поступком. Желание может оказаться чужим лозунгом, но может и сохраниться после отделения чужих слов. Мечта о конкретном месте может оказаться просьбой об отдыхе, а может выдержать проверку бытом. Вина может сопровождать необходимую границу, а может подсветить причинённый вред. Пауза может быть разумным сбором данных, а может стать избеганием. Различение требует не лозунга, а контекста.

Если в конце книги ваше исходное желание останется прежним, это не значит, что работа была лишней. Вы можете узнать его цену, увидеть людей, с которыми предстоит договориться, подготовить обратимый первый шаг и назначить дату пересмотра. Если желание изменится, это не значит, что вы были неискренни. Если вы откажетесь от действия, само услышанное желание всё равно могло сообщить важное о вашем режиме, границах или утраченном интересе. Если вы обратитесь за помощью, это не выход из авторства, а выбор подходящего инструмента.

Главная мысль проста: право хотеть начинается раньше поступка и продолжается после него. Оно включает право услышать желание, не исполнять его немедленно, проверить обстоятельства, учесть других, попросить помощи, выбрать ограниченный опыт, отказаться и передумать. Оно не обещает всемогущества и не гарантирует удобного финала. Зато оно возвращает выбору его настоящий масштаб: не один героический шаг, а последовательность честных различий.

Начнём с вечера, когда четыре человека произнесут по одной фразе и будут ждать немедленного ответа. Ответа они не получают. Вместо него появится первая пауза — и место, где желание наконец можно услышать без обязанности ему подчиниться.

Глава 1. Фраза, которая требует немедленного ответа

В объявлении было написано: «Мастерская решений. Четыре вечера в месяц. Для тех, кто устал спорить с собой». Ниже, более мелким шрифтом: «Не психотерапия. Не юридическая и не медицинская консультация. Мы не решаем за участников».

Алёна перечитала последнюю строку трижды, прежде чем войти в общественный центр. Ей хотелось, чтобы сегодня кто-нибудь всё-таки решил за неё.

В Реченске весь день шёл мокрый снег. К семи часам тротуары покрылись серой кашей, люди входили в холл, стряхивая с обуви воду, и сердито смотрели на длинный резиновый коврик, словно тот был виноват в марте. Алёна сдала пальто женщине за гардеробной стойкой и поднялась на второй этаж. На двери комнаты 214 висел лист с тем же объявлением и стрелкой, нарисованной коралловым маркером.

Она пришла первой. В комнате стояли шесть стульев кругом, складной стол у стены и чайник, который уже шумел. На подоконнике лежали карточки, карандаши и кухонный таймер в форме помидора. Никакой доски с вдохновляющей цитатой, никакого проектора. У окна женщина лет шестидесяти раскладывала по блюдцу чайные пакетики.

— Тамара Сергеевна, — представилась она. — Можно без отчества, если вам так удобнее. Вы Алёна?

— Да. Я немного раньше.

— Это разрешено. Выбирайте место.

Алёна села спиной к стене. В семейной компании она всегда выбирала кресло, откуда видна дверь: отец шутил, что это признак будущего директора. Она работала там одиннадцать лет, последние три руководила отделом закупок и последние восемь месяцев по вечерам смотрела записи театральных постановок не ради актёров. Она следила, как свет выхватывает человека из темноты, превращает пустую сцену в тесную кухню, вокзал или берег. Две недели назад знакомый знакомой предложил ей прийти помощником на монтаж света в малый театр. Алёна сказала «я подумаю», а потом дома произнесла перед зеркалом: «Я хочу уйти из компании».

После этого фраза стала преследовать её как неоплаченный счёт.

Вторым пришёл высокий мужчина с мокрым шарфом. Он извинился, хотя не опоздал, поставил у двери рюкзак и выбрал стул через одно место от Алёны.

— Максим, — сказал он всему кругу и тут же посмотрел в телефон.

За ним появилась Зоя — короткая стрижка, зелёный дождевик, холщовая сумка с надписью книжного магазина. Она долго устраивала сумку под стулом, будто надеялась занять

руки до конца встречи. Последним вошёл Илья. Он не снял тёмную куртку и спросил, можно ли просто послушать.

— Можно, — ответила Тамара Сергеевна. — Но сначала я объясню, куда вы пришли, чтобы молчание тоже было выбором, а не ловушкой.

Она разлила кипяток по чашкам, села на шестой стул и оставила пятый пустым. Алёна решила, что кто-то ещё задерживается, но дверь больше не открылась.

— У нас сегодня две задачи, — сказала ведущая. — Первая — понять, подходит ли вам формат. Вторая — записать вопрос, с которым вы пришли. Не решить. Записать.

Максим поднял глаза от телефона.

— А четыре встречи на что?

— На то, чтобы не перепутать скорость ответа с качеством решения.

— Я думал, это практический курс.

— Именно поэтому мы начнём с практического запрета. До следующей встречи никто из участников не принимает необратимого решения по вопросу, который принёс сюда.

Алёна почувствовала раздражение прежде, чем поняла его причину.

— А если я уже всё решила?

— Тогда вы можете не участвовать. Мастерская нужна не для торжественного объявления решения. Если решение принято и вам требуется план действий, это другая задача.

— Я сказала, что решила, а не что сделала.

— Что вы решили?

Комната словно стала меньше. Алёна рассчитывала сначала послушать остальных, подобрать точные слова, не выглядеть растерянной. Но фраза уже поднялась.

— Я хочу уйти из семейной компании и работать со светом в театре.

Сказав это, она впервые добавила вторую половину. Обычно хватало первой: она звучала достаточно драматично и не требовала объяснять, почему взрослая женщина с хорошей зарплатой готова таскать приборы и начинать почти с нуля.

Тамара Сергеевна не улыбнулась и не сказала, что это смело.

— Запишем дословно. «Я хочу уйти из семейной компании и работать со светом в театре». А что вы считаете необратимым действием?

— Заявление об уходе.

— До следующего вторника вы его не подаёте. Если это условие неприемлемо, лучше узнать сейчас.

— Неделя ничего не изменит.

— Возможно. Тогда запрет обойдётся недорого.

Алёна взяла карандаш. Ей не понравилось, что ведущая не поддержала ни театр, ни компанию. Ещё меньше ей понравилось облегчение от того, что завтра не нужно будет входить в кабинет отца с заявлением.

Максим усмехнулся.

— Удобная система. Человек ничего не делает и чувствует, что работает над решением.

— Иногда так и происходит, — согласилась Тамара Сергеевна. — Поэтому пауза должна иметь задачу. Сегодня мы выясняем, что именно каждый из вас собирается решить. На следующих встречах будем собирать сведения и проверять варианты. Бездействие без срока и вопроса — не метод.

— А если окно закроется за неделю?

— Назовите окно.

Максим потёр переносицу.

— Мне предложили работу в Приморске. Ответ нужен к пятнице.

— Это существенное условие. Что вы хотите?

— Переехать к морю.

— Один?

— С дочерью. То есть... Дочь живёт неделю у меня, неделю у бывшей жены. Мы ещё не обсуждали. Сначала нужно понять, есть ли смысл.

— Решение принять нужно к пятнице, а следующая встреча во вторник. Значит, общий запрет в такой форме вам не подходит. Можно попросить срок на ответ?

— Уже просил. Пятница — окончательно.

— Тогда разделим то, что вы сейчас соединили. Принять предложение о работе, переехать самому, изменить порядок жизни дочери и предложить переезд бывшей супруге — не одно решение.

— Без дочери я не поеду.

— Это условие вашего желания или уже полученное согласие дочери и её матери?

Максим положил телефон экраном вниз.

— Получается, вы с порога говорите, что мне нельзя.

— Нет. Я говорю, что ваше «я хочу» содержит решения нескольких людей. Мастерская может работать с вашей частью. Она не выдаст вам их согласие.

Алёна посмотрела на пустой стул. Теперь ей показалось, что его оставили для всех отсутствующих людей, чьи жизни участники собирались переставить в своих планах.

Тамара Сергеевна взяла карточку и провела посередине вертикальную черту.

— Слева напишем: «дать ответ работодателю». Справа: «переезд дочери и изменение семейных договорённостей». До пятницы вы действительно не можете отложить левую часть. Но можете не выдавать её за правую. Вашей задачей будет узнать точные условия предложения и решить, допустимо ли принять его без обещания немедленного семейного переезда. Если предложение существует только пакетом с переездом к определённой дате, это тоже станет фактом.

— А запрет?

— Не принимать за других людей их часть решения. И не объявлять предложение работодателя единственным шансом спасти жизнь, пока мы не разобрали, от чего именно вы хотите спастись.

Максим чуть откинулся назад.

— Я не говорил «спасти».

— В анкете вы написали: «Если не уеду сейчас, утону в этой жизни».

Он помолчал.

— Это была метафора.

— Возможно. Мы всё равно проверим, какую работу она выполняет. Метафоры иногда незаметно закрывают остальные выходы.

За окном с крыши сорвался мокрый пласт снега. Зоя вздрогнула и тут же наклонилась к сумке, будто хотела проверить, всё ли там на месте.

— Мне, наверное, проще, — сказала она. — Моё решение никого не заставляет переезжать.

Тамара Сергеевна повернулась к ней.

— Как звучит ваше желание?

— Я хочу перестать дружить с человеком.

Последнее слово она произнесла тише остальных.

— Назовите только столько, сколько готовы обсуждать в группе.

— Её зовут Лера. Мы дружим со школы. Но последние два года она звонит, когда ей плохо, и пропадает, когда помощь нужна мне. В субботу у неё день рождения. Я обещала прийти. Хочу написать, что не приду и вообще больше не хочу общаться.

— Что здесь необратимо?

— Сообщение.

— Его можно удалить.

— Из телефона — да. Из человека нет.

Тамара Сергеевна кивнула.

— Хорошее различие. Вы готовы не отправлять окончательное сообщение до следующей встречи?

Зоя быстро вдохнула.

— Тогда мне придётся идти на день рождения.

— Почему?

— Потому что я обещала.

— Между «пойти» и «завершить дружбу сообщением» есть другие действия?

— Соврать, что заболела.

— Это одно. Ещё?

— Сказать, что не приду.

— Не добавляя окончательного решения о всей дружбе?

— Она спросит почему.

— Вы обязаны ответить немедленно и полностью?

Зоя посмотрела на карточки на подоконнике.

— Она скажет, что я наказываю её молчанием.

— Возможно. Это будет её оценка. Мы пока ищем действие на неделю, которое не нарушает вашу границу и не требует вынести окончательный приговор отношениям. Например: сообщить, что вы не придёте и вернётесь к разговору после вторника. Вам подходит такой вариант?

— Звучит холодно.

— А ваша задача — прозвучать тепло или сообщить правду о доступности?

Зоя ничего не ответила. Алёна узнала это молчание. В компании она часто переписывала короткие письма сотрудникам, добавляя смягчающие обороты, пока просьба не становилась непонятной. Ей казалось, что ясность причиняет боль уже самим фактом своего существования.

— Можно я запишу, но не обещаю отправить именно так? — спросила Зоя.

— Конечно. Здесь вообще мало обещаний. Запишите ограничение: «Я не обязана решать судьбу дружбы до субботы, чтобы отказаться от одной встречи».

Илья сидел, скрестив руки. Его куртка высохла пятнами. Когда Тамара Сергеевна посмотрела в его сторону, он покачал головой.

— Я пришёл послушать.

— И можете продолжать. Только ответьте на вопрос о формате. Есть ли у вас решение, которое вы рискуете принять в ближайшую неделю?

— Нет.

— Тогда запрет вам не нужен.

— Я вообще ничего не хочу. Какое решение?

Максим снова потянулся к телефону, но не взял его. Зоя перестала двигать карандаш. Фраза Ильи прозвучала не как жалоба, а как заранее подготовленная дверь без ручки.

— Когда вы впервые сформулировали это именно так? —

спросила Тамара Сергеевна.

— После сокращения. В ноябре.

— Что происходило потом?

— Ничего. В этом смысл.

— Я спрашиваю не о большой цели. Вы спали, ели, выходили из дома, встречались с людьми, искали работу?

— В анкете было написано, что это не терапия.

— Так и есть. Я не ставлю диагноз и не предлагаю лечение.

Но до обсуждения желаний мы обязаны понять, подходит ли бытовая мастерская для ситуации и сохранена ли возможность участвовать. Если есть тяжёлое ухудшение состояния или риск причинить вред себе либо кому-то ещё, вопросы о жизненной цели откладываются и нужна другая помощь.

Илья посмотрел на дверь. Алёна заметила, как Тамара Сергеевна поставила обе ступни на пол и убрала карандаш, словно показывала, что не собирается ни приближаться, ни удерживать.

— Себе вредить я не собираюсь, — сказал Илья. — Сплю плохо, но сплю. Ем. Выхожу, когда надо. Резюме отправляю, два собеседования было. Просто все требуют рассказать, чего я хочу через пять лет. Бывшая коллега прислала ваше объявление. Я решил прийти и официально подтвердить, что ничего не хочу.

— Официальных подтверждений мы не выдаём. Впервые за вечер Илья улыбнулся.

— Тогда зря пришёл.

— Может быть. Но фраза «я ничего не хочу» тоже может требовать немедленного ответа. От вас требуют срочно найти новую цель. Вы отвечаете окончательным отсутствием всех желаний. Обе стороны говорят о пяти годах, хотя сегодняшний вопрос может быть гораздо меньше.

— Например?

— Например: какой режим позволит вам прожить следующую неделю, не изображая призвание и не ухудшая своё положение. Это не замена помощи, если состояние станет тяжелее. И не доказательство, что вы обязаны найти скрытую мечту.

— А если я действительно ничего не хочу?

— На неделю этого достаточно.

Алёна ожидала продолжения — «но потом придётся», «в глубине души каждый хочет», «прислушайтесь к себе». Продолжения не было. Тамара Сергеевна перевернула кухонный таймер, хотя никто не заметил, когда она его завела.

— У нас осталось тридцать пять минут. Сейчас каждый получит карточку с тремя строками: действие, пауза, отказ. Запишите их применительно к своей фразе. Не лучший исход, не морально правильный — просто три физически возможных маршрута.

— А помощь? — спросил Илья.

— На обороте. Там записывается условие, при котором вы прекращаете упражнение и обращаетесь за подходящей помощью. Не для красоты. Условие должно быть конкретным.

Алёна положила карточку на колено.

Действие: подать заявление и договориться о работе в театре.

Пауза: ничего не говорить семье до конца мастерской.

Отказ: остаться в компании.

Она перечитала и увидела, что написала не три маршрута, а три приговора. В действии театр уже согласился её принять. В паузе она обязалась молчать. В отказе остаться означало остаться навсегда.

— Можно вопрос? — сказала она. — Насколько подробно?

— Настолько, чтобы действие можно было наблюдать и чтобы оно не содержало неизвестный ответ другого человека.

— Тогда я неправильно написала.

— Это полезнее, чем сразу написать правильно.

Алёна зачеркнула строки.

Действие: ответить на предложение и прийти помощником на один монтаж, не увольняясь.

Пауза: до следующего вторника не подавать заявление; собрать расписание и условия монтажа.

Отказ: отказаться от ближайшего монтажа, не объявляя театр закрытой темой навсегда.

Теперь карточка выглядела слишком скромно. Никакой новой жизни, всего один вечер и несколько уточняющих сообщений. Зато впервые действие не требовало сжечь мост,

чтобы доказать серьёзность.

Максим написал быстро. Потом долго смотрел на первую строку и поднял руку, как школьник.

— Если я укажу «принять предложение», это уже необратимо?

— Вы читали договор?

— Нет, прислали только письмо.

— Значит, пока вы не знаете, что именно принимаете. Наблюдаемое действие до пятницы — запросить договор, дату выхода, место работы, возможность частично удалённого периода и условия отказа. После этого у вас останется решение в сжатый срок, но оно будет относиться к реальному предложению.

— Вы всё дробите до бессмысленности.

— Если после уточнения желание исчезает, возможно, смысл находился в тумане. Если сохраняется, конкретность ему не повредит.

Максим переписал первую строку. В паузе указал: «не обсуждать с дочерью переезд как уже решённый». В отказе: «отклонить эту работу, не называя море навсегда потерянным шансом». На обороте он долго ничего не писал, затем спросил, какие условия считаются достаточными для помощи.

— Я не могу составить за вас полный список, — ответила Тамара Сергеевна. — Но если речь о семье, начните с угроз, принуждения и невозможности свободно отказаться-

ся. Для юридических вопросов о месте жительства ребёнка нужна юридическая информация, а не мнение группы. Если усталость сопровождается серьёзным ухудшением состояния, нужна медицинская или психологическая оценка по ситуации. Мы не будем использовать слова дочери как формальность для заранее принятого взрослого решения.

Зоя написала в строке действия: «сообщить, что не приду в субботу». В паузе: «назначить разговор после следующей встречи». В отказе сначала вывела: «остаться хорошей подругой», потом зачеркнула слово «хорошей» и оставила: «не менять прежний формат общения ещё неделю». На обороте она записала: «если после отказа начнутся угрозы или преследование — не разбирать это как обычную ссору в мастерской».

Илья держал карточку пустой.

— У меня маршруты не подходят, — сказал он. — Действовать некуда. Отказываться не от чего.

— Тогда возьмите не большую цель, а требование найти её, — предложила Тамара Сергеевна. — Действие?

— Придумать убедительный ответ для собеседований.

— Пауза?

— Не отвечать про пять лет до следующей встречи.

— Можно ли не отвечать на собеседовании?

— Можно сказать, что сейчас ищу работу с понятным объёмом задач на ближайший год.

— Это уже действие, а не пустота.

Илья записал. В отказе появилась строка: «не искать большую цель этой весной». Он перечитал её и добавил перед фразой слово «разрешить».

— Словно справку самому себе выписал, — сказал он.

— Проверьте срок. «Этой весной» — три месяца. Вы готовы принять решение на такой период сегодня?

— Нет.

— Тогда до следующего вторника.

Илья усмехнулся и исправил.

Когда карточки были заполнены, Тамара Сергеевна попросила перевернуть их лицом вниз.

— Сейчас самый важный вопрос вечера. Что изменилось в желании за последний час?

— Ничего, — сразу сказал Максим. — Я всё ещё хочу к морю.

— Я спрашиваю не только о направлении.

Он посмотрел на две половины своей карточки.

— Стало больше отдельных решений. Это раздражает.

— Почему?

— Потому что раньше был один рычаг: согласиться на работу — и всё начнёт меняться. Теперь выясняется, что рычаг ни к чему не подключён без разговоров, договора, школы, бывшей жены и денег.

— Желание стало слабее?

— Нет. Менее могущественным.

Тамара Сергеевна записала эту фразу на своей карточке.

Зоя сказала, что её желание стало менее жестоким, хотя она ничего в нём не смягчала. Алёна призналась, что впервые увидела возможность проверить театральную работу, не превращая пробу в обещание новой биографии. Илья сказал, что его «ничего» уменьшилось до размера недели и от этого перестало нуждаться в защите.

— Вот различие, с которым мы закончим, — сказала ведущая. — Желание и приказ действовать могут звучать одним голосом. «Если это правда твоё, докажи сейчас». «Если не готов на всё, значит, не хочешь». «Если передумал, значит, солгал». На этой неделе отмечайте такие фразы дословно: свои и чужие. Не спорьте с ними сразу. Записывайте, кто говорит, чего требует и какой срок навязывает.

— А потом мы найдём настоящий голос? — спросила Алёна.

— Не обещаю. Чужое происхождение не делает мысль ложной, а собственное — истинной. Сначала научимся слышать, сколько голосов участвует в одной фразе.

Таймер зазвенел. Все вздрогнули, хотя смотрели на него. В холле Алёна включила телефон. От отца пришло сообщение: «Зайдёшь завтра в девять? Надо окончательно решить вопрос с новым складом». Ниже было сообщение от театрального знакомого: «Ты с нами в четверг? Нужен ответ сегодня».

Два запроса, два немедленных ответа. Ещё час назад они слились бы в один выбор между прежней и новой жизнью.

Теперь Алёна увидела хотя бы то, что склад не равен обещанию остаться в компании навсегда, а один монтаж не равен увольнению.

Она ответила театру: «Готова прийти на один монтаж. Пришли, пожалуйста, время, задачи и оплату. Решение об увольнении я пока не принимала».

Отцу написала: «Зайду. Обсудим склад как отдельный вопрос».

Последняя фраза показалась ей неестественной, почти канцелярской. Алёна хотела стереть её и отправить привычное «конечно». Но оставила.

На улице мокрый снег закончился. Максим стоял под навесом и звонил кому-то насчёт полного текста предложения. Зоя медленно печатала сообщение, сверяясь с карточкой. Илья ушёл первым, засунув руки в карманы, и никакой новой цели у него не появилось.

Никто не принял главного решения. Однако у каждого возникло действие, которое не требовало притвориться, будто решение уже принято.

Глава 2. Право хотеть, право не делать

Ко второму вторнику снег в Реченске сошёл с тротуаров и остался только в серых кучах у парковки. Алёна пришла в общественный центр раньше остальных. Ей хотелось занять то же место у окна, будто постоянный стул мог подтвердить, что за неделю она не превратилась в другого человека.

Она принесла телефон, блокнот и сложенную вчетверо ведомость со склада. На обороте ведомости было записано семь фраз. Первые две принадлежали отцу. Третья — театральному знакомому. Остальные Алёна не могла уверенно приписать никому, хотя слышала их своим голосом.

«Если согласилась на монтаж, надо показать, что на тебя можно рассчитывать».

«Нельзя всё время пробовать, когда-нибудь придётся вы-брать».

«Если после одного тяжёлого вечера передумашь, значит, никакого желания не было».

Последнюю фразу она написала в половине четвёртого утра, вернувшись из театра. Монтаж затянулся, лестница шаталась, художник по свету трижды менял схему, а обещанная оплата оказалась суммой до вычета расходов на дорогу и еду. И всё же, когда в пустом зале впервые включили боко-

вой свет и пыль над сценой стала похожа на медленную воду, Алёна испытала такую точную радость, что ей захотелось немедленно уволиться.

Через сорок минут, разгружая тяжёлые приборы, она захотела никогда больше не входить в театр со служебного входа.

Оба желания показались ей подозрительными.

Тамара Сергеевна расставляла на столе прозрачные стаканы и кувшин. На стене вместо прошлой надписи висел новый лист: «ИНФОРМАЦИЯ — НЕ КОНТРАКТ».

— Это ответ на домашнее задание? — спросила Алёна.

— Скорее условие его проверки.

— Я собрала фразы, но теперь не понимаю, какие из них мои.

— Сегодня это не понадобится.

Алёна почувствовала разочарование. Всю неделю она рассчитывала, что мастерская поможет отделить правильный голос от неправильных. В таком случае достаточно было бы найти правильный и повиноваться ему.

Максим вошёл, разговаривая по телефону. Он показал остальным поднятую ладонь, отошёл к подоконнику и сказал:

— Нет, я не прошу ещё неделю. Я прошу прислать приложение, на которое вы ссылаетесь. Без него я не могу оценить условия.

Он выслушал ответ, попрощался и положил телефон

экраном вниз.

— Уже достижение, — сказал он. — Три дня назад я бы согласился, а приложение попросил потом.

— Предложение сохранилось? — спросила Алёна.

— До завтра. Зарплата ниже, чем я решил по первому письму. Жильё только на испытательный срок. Удалённый месяц они имели в виду после переезда, а не до. Зато море настоящее, я проверил.

Он улыбнулся, но сел не сразу. Слово «настоящее» прозвучало как аргумент, который никто не оспаривал.

Зоя пришла без шарфа и села ближе к двери. На день рождения Леры она не пошла. Сообщение отправила в среду, после чего получила двенадцать ответов: от вопросительного знака до длинного обвинения в том, что она наказывает по-другому исчезновением. На седьмое сообщение Зоя начала отвечать, на восьмое стёрла ответ, после двенадцатого отключила уведомления.

— Я записала все фразы, — сказала она, выкладывая три листа. — Даже время. Не знаю, зачем.

Илья появился последним. Он принёс рекламный блокнот банка, на первой странице которого было написано только: «Определитесь, чего вы хотите от работы». Фразу ему произнесла специалист по найму, когда он отказался описывать карьерный план на пять лет.

— Больше ничего? — спросил Максим.

— Остальное повторял я сам. Считается?

— Именно это и считается, — ответила Тамара Сергеевна. — Но сегодня мы не будем выбирать самого виноватого говорящего. Разложите записи так, чтобы видеть отдельные фразы.

Она раздала узкие полоски бумаги трёх цветов. На белых было напечатано «ДЕЙСТВОВАТЬ», на серых — «ПАУЗА», на коралловых — «ОТКАЗАТЬСЯ».

— На прошлой встрече эти маршруты были способом не принять одно большое решение. Сегодня проверим более трудную вещь: они остаются равноправными и после того, как вы назвали желание. Ни действие, ни пауза, ни отказ сами по себе не доказывают зрелость, смелость или честность.

Максим поднял белую полоску.

— Но действие хотя бы что-то меняет.

— Пауза тоже меняет. Проходит срок предложения, накапливаются расходы, остывает интерес, появляется информация. Отказ меняет доступные варианты ещё заметнее. Равноправные не значит одинаковые по последствиям. Это значит, что мы не назначаем правильный маршрут заранее.

— Если все исходы допустимы, зачем разбираться в желании? — спросила Зоя.

— Чтобы решение отвечало тому, что вы узнали, а не правилу «настоящее желание обязано победить». Желание — информация о притяжении, нехватке, интересе, облегчении, протесте или надежде. Иногда эта информация ведёт к действию. Иногда показывает, что нужен отдых, разговор, про-

ба, ограничение или помощь. Иногда после проверки человек отказывается от выбранного средства, не отрекаясь от того, что ему было важно.

Тамара Сергеевна перевернула лист на стене. На обратной стороне была нарисована строка с пустыми клетками:

«Я замечая, что хочу . Это сообщает мне . До решения я не обязан(а) ».

— Заполните по одному разу, — сказала она. — Не красиво. Проверяемо.

Алёна написала: «Я замечая, что хочу работать со светом в театре. Это сообщает мне, что устройство света и работа в зале удерживают моё внимание даже после тяжёлой смены. До решения я не обязана увольняться».

Она перечитала. В середине фразы не хватало радости, пыли, синего луча и ощущения, что сцена стала глубже. Зато исчезло слово «призвание», которое всю неделю делало один монтаж экзаменом на всю жизнь.

Максим долго оставлял вторую клетку пустой.

— «Хочу переехать к морю. Это сообщает, что я хочу переехать к морю». Получается круг.

— Что именно в этой жизни вы ожидаете получить? — спросила Тамара Сергеевна.

— Я уже говорил: другой режим.

— Что в нём можно наблюдать?

— Не тратить два часа на дорогу. Видеть дочь не только в воскресенье. Выходить вечером к воде. Не открывать рабо-

чую почту ночью.

— Всё это гарантировано предложением?

— Нет.

— Тогда желание сообщает не только о выбранном городе.

Запишите ожидаемые изменения отдельно от средства.

Максим записал четыре строки. В третьей клетке сначала вывел: «не обязан отказываться», затем зачеркнул.

— Мне кажется, я уже ищу разрешение остаться.

— Возможно. А возможно, боитесь, что пауза равна трудности. Напишите конкретный долг, который создаёт сама фраза «я хочу».

— Не обязан доказать серьёзность переездом, — сказал Максим и поморщился. — Звучит как плакат.

— Плакатом фраза станет, если закрыть ею расчёты и разговоры. Пока это только снятие ложного обязательства.

Зоя не писала. Она разложила сообщения Леры по времени и смотрела на них так, словно порядок мог изменить содержание.

— Если я хочу прекратить дружбу, а потом не прекращаю, я использую человека, — сказала она. — Получается, держу рядом на случай, если передумаю.

— Вы обещаете Лере прежнюю близость, пока думаете?

— Нет.

— Принимаете от неё помощь, которую не намерены возвращать?

— Сейчас вообще ничего не принимаю.

— Тогда назовите действие, а не общий приговор себе.

Зоя провела ногтем по краю стола.

— Я хочу, чтобы она перестала считать моё время общим. Это сообщает, что прежняя доступность для меня стала невыносимой. До решения я не обязана объявлять всю дружбу ошибкой.

— И не обязаны изображать прежнюю доступность, — добавила Тамара Сергеевна. — Пауза не означает тайно продолжать договорённость, от которой другой человек разумно ждёт исполнения. Если договорённость действует, её нужно отдельно изменить или выполнить.

Илья написал быстрее всех: «Я замечая, что не хочу искать большую цель. Это сообщает, что разговоры о предназначении вызывают у меня злость. До решения я не обязан придумывать цель».

— А злость о чём сообщает? — спросил Максим.

— Вот сейчас — что я не хочу отвечать на этот вопрос.

Тамара Сергеевна кивнула.

— Это допустимый предел. Человек не обязан извлекать из каждого чувства глубокое содержание по требованию группы.

Она попросила выбрать по одной фразе из записанных за неделю. Алёна взяла: «Если после тяжёлого вечера передумаешь, желания не было». Максим — сообщение от старшего брата: «Такие шансы даются один раз». Зоя — «Если любишь человека, нельзя ставить отношения на паузу». Илья

оставил перед собой фразу специалиста по найму.

— Теперь найдите скрытый глагол, — сказала Тамара Сергеевна. — Что именно вам приказывают сделать?

У Алёны получалось «продолжить, чтобы подтвердить прошлое чувство». У Максима — «согласиться до проверки, чтобы не потерять шанс». У Зои — «оставаться доступной, чтобы доказать любовь». Илья написал: «предъявить цель, чтобы получить право на работу».

— Внутренний приказ часто маскируется под описание личности, — продолжила ведущая. — «Смелые не отступают», «хорошая подруга отвечает», «взрослый мужчина знает, чего хочет». Описание кажется фактом, но внутри него спрятано требование. Мы не будем доказывать, хорошие вы или взрослые. Мы вернём глагол и проверим действие.

На столе появились три стопки полосок.

— Для каждой фразы составьте не три жизненных финала, а три маршрута до следующей точки пересмотра. У каждого должны быть срок, наблюдаемое действие и цена. Нельзя писать «решиться», «разобраться в себе» или «быть честной». И нельзя делать паузу бесконечной комнатой ожидания.

Алёна положила перед собой белую полоску.

«Действовать: подтвердить участие ещё в двух монтажах в течение месяца; запросить точные смены и оплату; пока не увольняться».

На серой написала: «Пауза: до следующего вторника не

брать новый монтаж; восстановить сон и записать, что привлекало и что отталкивало в первой смене».

Коралловая оставалась пустой.

— Отказаться от театра, — подсказал Максим.

— Это слишком много. Один монтаж не даёт оснований закрывать тему.

— А два дадут?

— Не знаю.

— Тогда от чего вы можете отказаться сейчас? — спросила Тамара Сергеевна.

Алёна посмотрела на свою первую полосу.

— От следующего предложения, если оно снова без ясной оплаты и времени окончания. Не от театра вообще.

Она записала условие и заметила, что отказ впервые перестал быть капитуляцией. Он защищал именно то, ради чего ей хотелось в театр: работу со светом, а не готовность бесплатно переносить чужую неорганизованность.

— Но если всё время ставить условия, новичка просто не позовут, — сказал Максим.

— Это возможная цена, — ответила Алёна прежде Тамары Сергеевны. — Только раньше я называла ценой усталость и бесплатную работу, а риск, что меня не позовут, считала запретом даже спрашивать.

— Значит, есть две цены, — сказала ведущая. — Принять неясные условия или потерять конкретную возможность. Желание не выбирает автоматически ни одну из них.

Максим разложил свои полоски ровным рядом. До вечера среды ему нужно было ответить работодателю. На белой он написал: «Согласиться при получении полного приложения; отдельно начать разговор с бывшей супругой и дочерью; не обещать дату их переезда». На серой: «Попросить перенести выход на месяц и приехать одному на семь дней за свой счёт». На коралловой: «Отклонить предложение из-за неполных условий и снижения дохода; продолжить искать способы изменить режим в Реченске».

— Пауза у вас зависит от согласия работодателя, — заметила Зоя.

— Тогда это не маршрут?

— Это просьба, — ответила Тамара Сергеевна. — Маршрут должен включать и отказ другой стороны. Что вы сделаете, если перенос невозможен?

Максим дописал: «Если перенос не дают — вернуться к выбору между первым и третьим маршрутом до 18:00 среды».

— Получается, пауза не избавляет от решения.

— Иногда избавляет, если срок не важен. Иногда предложение исчезает. Иногда пауза — отдельное решение с отдельной потерей. Мы не выдаём её за бесплатный выход.

— А действие не бесплатно потому, что затронуты другие, — сказала Алёна.

— И потому, что его условия хуже, чем я придумал, — добавил Максим.

Он откинулся на спинку стула. Неделию назад любое замечание о дочери или деньгах он слышал как попытку отнять море. Теперь море оставалось на месте, но перестало отвечать на вопросы о договоре.

Зоя заполнила белую полоску последней. Действием для неё было отправить Лере сообщение с пределом: до конца месяца не встречаться и не вести ежедневную переписку, после чего решить, возможен ли другой формат. Паузой — не отвечать на обвинения до пятницы, но подтвердить получение сообщения и назвать срок следующего ответа. Отказом — прекратить попытку объяснить свою границу так, чтобы Лера с ней согласилась.

— Это отказ от действия, а не от дружбы, — сказала она.

— Да.

— Но тогда где решение о дружбе?

— Пока его нет. Есть решение о вашей доступности на ограниченный срок. Вам обязательно вынести окончательный вердикт сегодня?

Зоя посмотрела на три листа с сообщениями.

— Нет. Но Лера требует.

— Требование другого человека — важная информация о цене паузы. Оно не создаёт у вас способность знать ответ раньше, чем вы его знаете. При этом Лера вправе сама решить, подходит ли ей предложенный формат. Ваше право на паузу не обязывает её ждать.

Зоя медленно кивнула. До этого она представляла паузу

как коридор, в котором Лера должна стоять у закрытой двери. Теперь у двери появился выход и для другой стороны. От этого стало страшнее и честнее.

Илья не заполнял полоски.

— У меня снова искусственное упражнение, — сказал он.

— Я не хочу большую цель. Действовать в сторону отсутствия цели нелепо.

— Тогда возьмите приказ, который вы нашли: предъявить цель, чтобы получить право на работу.

— Работодатель всё равно спросит.

— Мы не меняем работодателя. Какие у вас маршруты ответа?

Илья постучал карандашом по рекламному логотипу.

— Действовать: придумать нормальную легенду про развитие.

— Это наблюдаемо. Цена?

— Придётся помнить, кому что соврал. И могут нанять на роль, которая мне не подходит.

— Пауза?

— Попросить уточнить задачи вакансии и ответить после этого.

— Цена?

— Решат, что я сложный.

— Отказ?

— Сказать, что не планирую пять лет, но могу объяснить, какую работу ищу на ближайший год.

Максим рассмеялся.

— Это звучит лучше действия.

— Потому что я назвал маршруты неправильно, — сказал Илья. — Отказ у меня и есть действие.

— Названия относятся не к движению тела, — пояснила Тамара Сергеевна. — «Действовать» означает следовать исходному желанию или выбранному способу. «Отказаться» — не продолжать конкретный маршрут. В обоих случаях человек говорит, пишет, едет или остаётся. Поэтому важен предмет отказа. Иначе слово превращается в оценку: один активный, другой сдался.

Илья перечеркнул белую полосу. На новой написал: «Действовать по требованию: подготовить пятилетнюю легенду». На серой: «Поставить ответ на паузу до уточнения задач». На коралловой: «Отказаться изображать долгую цель; назвать критерии работы на год». Сроком он поставил ближайшее собеседование в четверг.

— Какой выбираете? — спросила Алёна.

— Третий.

— Почему?

— Потому что он меньше всего меня раздражает.

Тамара Сергеевна не улыбнулась.

— Раздражение — данные, но нам нужно проверить последствия. Если прямой ответ снизит шанс найма, вы готовы принять эту цену сейчас?

Илья задумался. На прошлой неделе он мог позволить

себе гордость: два собеседования казались случайными и одинаково бессмысленными. Вчера хозяйка квартиры предупредила, что с мая поднимет плату.

— Не уверен.

— Тогда право не лгать не требует максимальной откровенности. Можно ответить в пределах вопроса: какую работу и на какой обозримый срок вы ищете. Вы не обязаны объявлять работодателю весь свой спор с идеей предназначения.

Илья переписал формулировку: «На ближайший год ищу работу с понятными задачами, устойчивым графиком и возможностью отвечать за законченный участок». Потом добавил: «Если вопрос повторяют, уточнить, какое решение о найме зависит от ответа».

— Это уже похоже на человека, который знает, чего хочет,
— сказал Максим.

— Не портьте, — ответил Илья.

На перерыве Алёна вышла в коридор. Отец звонил второй раз за вечер. В девять утра они обсуждали новый склад: требовалось решить, продлевать ли аренду до конца года. Алёна знала цифры лучше всех и обещала прислать расчёт сегодня. После монтажа ей хотелось доказать независимость и не отвечать. Теперь она увидела скрытый глагол: «Если театр важен, отдали всё семейное». Такой приказ никто не произносил. Он возник из удобной симметрии — новая жизнь должна была отрицать старую.

Она перезвонила.

— Я закончу расчёт после встречи и отправлю до одиннадцати, — сказала Алёна. — Моё участие в складе не означает, что я решила остаться в компании навсегда.

Отец помолчал.

— Я про навсегда не спрашивал. Мне аренду завтра подтверждать.

Алёна почувствовала неловкость. Всю неделю она готовилась защищать границу, которой в этом разговоре никто не пересекал.

— Хорошо. Тогда только расчёт.

— Только расчёт.

Он спросил, как прошёл театр. Алёна ответила: «Интересно и тяжело». Отец сказал: «Понятно», хотя явно не понял, и вернулся к ставкам аренды. Разговор закончился без ссоры и без признания её нового пути. Алёна убрала телефон и заметила, что разочарована: ей хотелось яркой сцены, в которой она наконец отстоит своё желание. Вместо неё пришлось выполнить обещанную работу.

После перерыва Тамара Сергеевна собрала полоски, перемешала и раздала обратно случайным образом.

— Прочитайте чужой набор и найдите, где маршрут назван, но фактически отсутствует.

Максиму достались записи Зои.

— У неё отказ — «не добиваться согласия». Но это невозможно проверить. Можно перестать писать, а в голове всё равно репетировать идеальное объяснение.

— Проверяется не голова, — сказала Зоя. — До конца месяца я не отправляю новых объяснений после сообщения о границе.

Она дописала это на коралловой полоске.

Алёна получила лист Максима.

— В действии написано «отдельно начать разговор с дочерью». Что значит начать?

Максим забрал полоску и нахмурился.

— Спросить, что для неё важно при любом изменении моего графика.

— Не про море?

— Если спрошу про море, она услышит, что решение уже принято. Сначала про наши встречи, школу и её планы. Но я всё равно должен сказать о предложении.

— После ответа работодателю? — уточнила Тамара Сергеевна.

Максим посмотрел на срок.

— Вот почему я тороплюсь. Я не успеваю поговорить с ней спокойно до завтра.

— Это аргумент за какой маршрут?

— За отказ от предложения.

Он сказал это тихо, словно слово могло закрыть окно на море.

— Или за просьбу о переносе, — напомнила Зоя.

— Они почти наверняка откажут.

— Тогда вы получите информацию, — сказала Тамара

Сергеевна. — Не превращайте ожидаемый ответ другого в уже совершившийся факт. Но и не стройте план так, будто согласие гарантировано.

Илье достались полоски Алёны. Он прочитал их дважды.

— Здесь пауза притворяется исследованием. «Записать, что привлекало и отталкивало». Можно писать месяцами и считать это движением.

— До следующего вторника, — возразила Алёна.

— А что тогда пересматривается?

Она не знала. В её записи дата была, вопроса не было.

— Решаю, запрашивать ли ещё один оплачиваемый монтаж с ясными условиями, — сказала она наконец. — Не увольняться ли. Это пока вообще другой уровень.

— Запишите, — велела Тамара Сергеевна. — Точка пересмотра должна возвращать не к тревоге вообще, а к определённом решению.

Зоя читала набор Ильи.

— У тебя действие — подготовить легенду. Но ты его уже не рассматриваешь.

— Рассматриваю, если окажется, что без неё меня никуда не берут.

— Тогда это не выбор на четверг, а запасной способ на все времена.

Илья потянулся за листом, но Зоя не отдала.

— Можно написать: «На одном собеседовании отвечаю про год. Если разговор прекращают только из-за отсутствия

пятилетней цели, после встречи решаю, менять ли формулировку для следующего работодателя». Тогда ты не обещаешь никогда не приспособливаться.

— Вы слишком быстро освоились, — сказал Илья.

— Мне легче чинить чужое.

— В этом и смысл обмена, — сказала Тамара Сергеевна. — Чужой приказ виднее, чужая цена дешевле. Поэтому окончательный выбор всегда возвращается владельцу случая.

Она раздала небольшие карточки с четырьмя вопросами:

1. Что я узнал из желания?

2. Какой маршрут выбираю до названной даты?

3. Какую цену этого маршрута признаю заранее?

4. Что заставит меня остановиться и проверить безопасность или обратиться за помощью?

— Четвёртый вопрос сегодня не разбираем подробно, — предупредила она. — На следующей встрече он будет первым. Сейчас перенесите только те условия остановки, которые уже записали. Если обнаружился непосредственный риск, упражнение не продолжается до следующего вторника.

Никто не спросил, что считать непосредственным риском. На прошлой встрече слова «угрозы», «принуждение» и «вред себе или другим» уже появились на обороте карточек, но Алёна чувствовала, что граница пока проведена мелом. Следующий вечер обещал сделать её жёстче.

Максим первым заполнил новую карточку. Он выбирал

попросить месяц до выхода и семидневную поездку без обещания переезда семьи. Ценой был риск потерять предложение. Если работодатель отказывал, Максим должен был до шести вечера среды выбрать между принятием реальных условий без согласия на переезд дочери и полным отказом от этой работы.

— Я уже знаю, что выберу при отказе, — сказал он.

— Что?

— Откажусь.

— Тогда почему не сейчас? — спросила Зоя.

Максим провёл пальцем по краю карточки.

— Хочу один раз попросить не в той форме, где я заранее готов на всё. Если им нужен только человек, который переедет за три недели и потом разберётся с жизнью, это тоже часть предложения.

Алёна выбрала паузу до вторника и один ограниченный вопрос: хочет ли она запросить следующую смену с заранее названными задачами, временем и оплатой. Цена — театр может позвать другого. Расчёт по складу она вынесла за пределы карточки: это было действующее обещание, а не голос против её желания.

Зоя выбрала действие — отправить одно сообщение о недоступности до конца месяца. Ценой было то, что Лера могла прекратить дружбу сама и рассказать общим знакомым свою версию. Зоя не обязалась считать эту цену справедливой. Только перестала притворяться, что пауза сохра-

няет всё как было.

Илья выбрал отказ от пятилетней легенды на одном собеседовании. Ценой был возможный отказ в работе. Однако после вопроса о повышении аренды он добавил ограничение: если деньги на обязательные расходы сократятся до суммы меньше двух месяцев, он перестанет использовать собеседования как проверку принципа и отдельно пересмотрит стратегию поиска.

— Это капитуляция перед деньгами? — спросил он.

— Это признание обстоятельств, — сказала Тамара Сергеевна. — Решение, принятое при запасе на два месяца, может отличаться от решения при запасе на неделю. Авторство выбора не требует воображать одинаковую свободу при разных условиях.

За десять минут до конца встречи она вернула на стену первый лист: «ИНФОРМАЦИЯ — НЕ КОНТРАКТ».

— Назовите по одному контракту, который вы пытались тайно подписать своим желанием.

Алёна сказала:

— Если театр меня обрадовал, я обязана терпеть любые условия, иначе радость была ненастоящей.

Максим:

— Если я хочу к морю, семья обязана увидеть в переезде тот же выход, что и я.

Зоя:

— Если я хочу дистанции, я обязана сразу доказать, что

Лера плохая и вся дружба была ошибкой.

Илья покрутил карандаш.

— Если я не хочу большой цели, никто не имеет права спрашивать меня о будущем.

— А имеет? — спросила Алёна.

— Имеет. Я могу не давать тот ответ, который от меня ждут. Но вопрос от этого не исчезает.

Тамара Сергеевна сняла лист со стены и сложила пополам.

— Желание не подписывает контракт ни с будущим вами, ни с другими людьми, ни с миром. Оно не гарантирует результата и не освобождает от действующих обязательств. Но и обратного контракта нет. Усталость не обязывает навсегда отказаться. Страх не доказывает ошибку. Пауза не превращает человека в труса. Отказ от средства не аннулирует потребность, ради которой вы к нему потянулись.

— А когда всё-таки надо действовать? — спросил Максим.

— Когда после проверки вы выбираете действие и принимаете его условия. Не потому, что само желание предъявило исполнительный лист.

На улице уже стемнело. Алёна закончила складской расчёт в кафе напротив центра и отправила его отцу в десять сорок семь. Затем открыла переписку с театром. Там было новое сообщение: в воскресенье требовался помощник, снова без точного времени окончания. Раньше она ответила бы согласием, чтобы не упустить вход в новую жизнь, или отка-

зом, чтобы наказать театр за первую тяжёлую смену.

Она написала: «Смогу решить, если до четверга будут известны задачи, ставка и ориентировочное окончание. Без этих условий в воскресенье не выйду».

Ответа не было. Желание работать со светом осталось — без подписи под любой предложенной сменой.

Максим позвонил работодателю из машины. Зоя отправила своё единственное сообщение и убрала телефон в сумку, не дожидаясь первых трёх точек на экране. Илья дома поставил рекламный блокнот рядом с ноутбуком и вслух прочитал подготовленную фразу о работе на ближайший год. Она не объясняла его жизнь. Для собеседования этого могло оказаться достаточно.

За неделю никто не выяснил, чего хочет на самом деле и навсегда. Зато у каждого появилось решение с предметом, сроком и ценой. Оно не подтверждало личность владельца и не отменяло следующих развилок.

На обороте новых карточек оставался четвёртый вопрос. Пока он был только строкой об остановке. На следующей встрече Тамара Сергеевна собиралась начать не с желаний и не с цены, а с обстоятельств, в которых свободного выбора могло не быть вовсе.

Глава 3. Первый узел — безопасность

На третьей встрече Тамара Сергеевна заперла шкаф с карточками и положила ключ перед собой.

Обычно к приходу участников на столе уже стояли вода, полоски бумаги и карандаши. Теперь стол был пуст. Рядом с дверью висела схема выходов из общественного центра, а под ней — лист с телефонами экстренных и городских служб. Алёна видела его и раньше, но принимала за обязательную часть интерьера, как огнетушитель.

— Сегодня мы не начнём с ваших желаний, — сказала Тамара Сергеевна. — Сначала проверим, есть ли условия, в которых можно выбирать. Если их нет, дерево решений остаётся нависающим над первым узлом.

Максим посмотрел на часы.

— У меня как раз есть результат выбора. Работодатель отказался ждать месяц.

— Мы к нему вернёмся, если первый узел пройден.

— А если не пройден?

— Тогда вопрос о работе может уступить место более срочному действию.

Тамара Сергеевна написала на доске пять слов: «угроза», «принуждение», «зависимость», «состояние», «способность

отказаться».

— Это не тест с баллами и не способ самостоятельно поставить диагноз. Мы задаём ограниченные вопросы, чтобы не обсуждать бытовыми советами ситуацию, где человеку нужна другая помощь. Наличие риска не делает человека слабым. Отсутствие риска не делает выбранное действие разумным. Первый узел отвечает только на вопрос: можно ли сейчас продолжать упражнение о желании.

Зоя переставила стул дальше от двери.

— Мы должны рассказывать всё вслух?

— Нет. Можно отметить ответ на личном листе, попросить перерыв или уйти. Но если вы сообщаете о непосредственной угрозе жизни и здоровью, я не стану обещать хранить это как обычную запись мастерской. Границы конфиденциальности указаны в правилах участия. Сегодня я повторяю их до вопросов, а не после ответа.

Она раздала четыре листа лицевой стороной вниз.

— Мы не будем собирать их. Не пишите имена, адреса и подробности. Отметка должна вести к следующему действию, а не превращаться в досье.

Илья перевернул лист первым. В верхней части было написано: «Есть ли непосредственная опасность для вас или другого человека? Можете ли вы свободно сказать “нет” без угрозы насилия, лишения жизненно необходимого или незаконного удержания? Сохраняется ли способность понимать вопрос, оценивать ближайшие последствия и выполнять ба-

зовые действия? Влияют ли на решение вещества, острое состояние или чужой контроль так, что бытовое упражнение недостаточно?»

Ниже шли три маршрута.

«Непосредственная опасность — прекратить упражнение и обратиться за экстренной помощью по месту нахождения».

«Риск, принуждение, правовая, медицинская или психологическая сложность без непосредственной опасности — не принимать необратимых решений по совету группы; выбрать профильную помощь и безопасный способ связи».

«Явных препятствий свободному выбору не обнаружено — продолжить дерево, сохраняя условия остановки».

— Формулировка “не обнаружено” мне не нравится, — сказал Илья. — Будто мы провели экспертизу.

— Согласна. Допишите: «по доступной мне сейчас информации». Это не справка о безопасности. Обстоятельства могут быть неизвестны или измениться.

Алёна держала карандаш над вторым вопросом. Возможность сказать отцу «нет» у неё была. Он не угрожал и не удерживал её в компании. Но отказ означал потерю зарплаты, рабочей страховки, привычного графика и, возможно, отношений с семьёй. Если такие последствия не считались принуждением, слово казалось слишком узким. Если считались, свободных решений почти не оставалось.

— Что значит «жизненно необходимое»? — спросила она. — Зарплата необходима.

— Поэтому одного слова мало. Финансовая зависимость может резко ограничивать выход, особенно когда человек контролирует чужие деньги, документы, жильё или доступ к помощи. Но всякая цена увольнения не равна угрозе. Мы не решим это определением на доске. В вашем случае нужно назвать, чем распоряжаетесь вы, что принадлежит компании или семье и что произойдёт при отказе по фактам, а не по страху.

— А если я не знаю?

— Необратимое действие ждёт. Сначала информация или профильная консультация, если вопрос правовой.

Максим провёл линию под словами «способность отказаться».

— Работодатель дал срок. Это давление?

— Ограниченный срок влияет на свободу манёвра. Но отказ компании ждать не обязательно является принуждением: другая сторона тоже может иметь сроки. Вопрос в том, угрожают ли вам незаконным вредом, удерживают ли необходимое, используете ли вы чужую зависимость или можете отказаться, приняв известную цену.

— Я отказался, — сказал Максим. — Вчера в шесть.

Никто не поздравил его. Он явно ожидал хотя бы удивления.

— Что произошло после? — спросила Тамара Сергеевна.

— Ничего. Они написали «сожалею» и вечером сняли вакансию. Брат сказал, что я испугался. Дочь обрадовалась,

хотя я ей толком ничего не рассказывал. Я сам не обрадовался.

— Ваше сожаление не отменяет возможности отказаться. К причинам вернёмся после первого узла.

Зоя читала лист, не делая отметок.

— Если человек пишет, что без тебя ему незачем жить, это непосредственная опасность?

В комнате стало тихо. Алёна перестала крутить карандаш.

— Это сообщение пришло вам? — спросила Тамара Сергеевна.

— Не буквально. Лера написала: «Ты единственный человек, который меня держал, теперь не знаю, зачем вообще стараться». Потом перестала отвечать.

Тамара Сергеевна не попросила показать переписку.

— Вы знаете, где она сейчас и есть ли конкретные сведения о намерении причинить себе вред?

— Нет. Она вчера поставила фотографию из кофейни. Но мне кажется, она специально оставила фразу так, чтобы я испугалась.

— Мы не будем угадывать намерение по стилю сообщения. И не будем назначать вас единственным человеком, который обязан оценить риск. Если есть основания считать опасность непосредственной, обращаются в экстренную службу по месту нахождения человека и сообщают известные факты. Если непосредственность не ясна, можно прямо спросить о безопасности и предложить обратиться к подхо-

дядей помощи. Вы не обязаны обещать близость в обмен на безопасность другого.

— А если прямой вопрос подтолкнёт?

— Я не буду превращать одну беседу в универсальный протокол. Ваша задача сейчас — не проводить оценку состояния Леры. Мы можем остановить разбор дружбы и подобрать для вас способ не оставаться с этим сообщением одной: консультацию специалиста, а при новых конкретных признаках опасности — экстренный маршрут.

Зоя положила карандаш.

— То есть я не пройду узел?

— Решение о прекращении дружбы сегодня не продолжается. Это не наказание и не вывод, что вы обязаны вернуться. Сначала отделяем возможный риск от требования восстановить отношения.

— Но если я ей напишу, пауза нарушена.

— Безопасность важнее чистоты упражнения. Можно задать ограниченный вопрос, не отменяя границу. Можно привлечь человека, который находится рядом с ней, если это безопасно и уместно. Какой вариант подходит, зависит от известных обстоятельств; группа не будет сочинять их за вас.

Зоя встала и вышла в коридор. Дверь закрылась не до конца. Тамара Сергеевна не пошла следом сразу.

— Мы продолжим через десять минут, — сказала она. — Зоя сама выберет, говорить ли со мной отдельно. Остальные могут выйти в холл.

Алёна налила воду и обнаружила, что рука дрожит. Ей хотелось спросить Зою, всё ли в порядке, но вопрос показался присвоением чужого случая. Максим ходил вдоль окон. Илья остался на месте и закрыл свой лист ладонью.

Через несколько минут Тамара Сергеевна вышла в коридор. Она остановилась в двух шагах от Зои и что-то спросила. Зоя ответила, показала экран телефона, затем сама набрала номер. Разговор был коротким. После него она сидела на подоконнике, пока Тамара Сергеевна записывала на отдельной карточке адрес городской консультационной службы и порядок обращения в экстренной ситуации.

Когда встреча возобновилась, Зоя вернулась, но свои сообщения не пересказывала.

— Я написала Лере прямой вопрос, в безопасности ли она сейчас, — сказала она. — И её сестре — только что получила тревожное сообщение и прошу проверить, где Лера. Сестра ответила, что они вместе. Непосредственной опасности по тому, что мне сейчас известно, нет. Я запишусь на консультацию, чтобы понять, как отвечать на такие сообщения и сохранять границу. Сегодня дружбу не разбираю.

— Этого достаточно, — сказала Тамара Сергеевна.

Максим потёр лоб.

— Получается, любой человек может остановить чужой уход одной страшной фразой.

— Нет. Проверка опасности и сохранение отношений — разные действия. Сообщение о риске нельзя игнорировать

как обычный аргумент, но оно не создаёт бессрочный контракт на близость. Если угрозы используются для контроля, это дополнительная причина искать профессиональную поддержку и безопасный план, а не вести переговоры в одиночку.

— А мы уже называем это угрозой?

— Мы называем только то, что знаем: получено тревожное сообщение. Намерение и состояние Леры мы не устанавливаем.

Тамара Сергеевна стёрла с доски всё, кроме слов «способность отказаться».

— Первый узел нужен не только для крайних случаев. Иногда человек формально может сказать «нет», но решение принимает тот, кто контролирует жильё, документы, деньги, лекарства, связь или безопасность детей. Иногда способность выбирать временно нарушена состоянием. Иногда человек собирается сообщить об уходе тому, кто уже применял насилие. Тогда совет «просто честно поговорите» может увеличить опасность.

Алёна вспомнила свою фразу отцу: «Моё участие в складе не означает, что я останусь навсегда». Она произнесла её в спокойном телефонном разговоре, не опасаясь наказания. Её зависимость была реальной, но не вся её жизнь находилась под чужим замком.

— Давайте на моём случае, — сказала она. — Я работаю у отца. Если уйду, потеряю доход. Квартира моя, документы

у меня, накоплений примерно на четыре месяца. Отец может обидеться и перестать со мной разговаривать. Это свободный выбор или нет?

— По этим сведениям есть значимая финансовая и семейная цена, но вы описываете возможность отказаться. Чего мы не знаем?

— У меня часть премии выплачивается в конце года. Не знаю, потеряю ли её. И страховка заканчивается с увольнением.

— Это вопросы условий труда и финансового плана. Если есть спор о выплатах, нужна проверка документов и при необходимости юридическая консультация. Мастерская может помочь не перепутать цену с запретом, но не толковать договор.

— Значит, я прохожу узел?

— Для ограниченной театральной пробы — по доступной информации да. Для увольнения у вас пока не собраны условия выхода. Это не значит «увольняться опасно» или «оставаться правильно». Это значит, что дерево для увольнения задерживается на первом узле до проверки опор.

Алёна провела две ветки: «смена» и «увольнение». До сих пор она считала их одним решением разного масштаба. Теперь они разошлись ещё и по готовности.

— А если отец начнёт угрожать? — спросила она.

— Тогда вы оцениваете новые факты, а не защищаете прежнюю отметку. Условия остановки нужны именно для

изменения обстоятельств.

Она записала: «Остановить разговор об увольнении и искать отдельную помощь, если у меня забирают доступ к документам или деньгам, угрожают мне либо другому человеку, не дают уйти физически; до решения проверить договор, премию, страховку и запас обязательных расходов».

— Слишком много в одной строке, — сказал Илья.

— Разделю. Первое — красные условия остановки. Второе — информация до решения.

Максим положил на стол письмо с отказом работодателя.

— У меня уже нет решения. Что проверять?

— Желание осталось?

— Да. Может быть, даже сильнее. Теперь я каждый день думаю, что сам закрыл выход.

— Значит, появятся другие решения: искать работу, менять график здесь, ехать одному на пробу, ничего не делать. Первый узел проверяется заново для каждого. Есть ли сейчас угроза, принуждение или состояние, из-за которого бытовая работа с выбором вам не подходит?

— Нет.

— Можете свободно отказаться от следующего предложения?

— Если оно будет. Да.

— Можете свободно решить за дочь?

— Нет. Но это не моя несвобода, а отсутствие моего права.

— Верно. Первый узел включает обе стороны: не только

можете ли вы выбирать, но и не строится ли действие на лишении выбора другого человека.

Максим записал условие остановки: «Не обсуждать переезд как готовый план, если требуется согласие о жизни дочери; получить юридическую информацию, если возникнет спор о порядке решений, а не использовать мнение группы». Потом добавил: «Не принимать предложение в срок, который не оставляет возможности понять реальные условия».

— Последнее не всегда вопрос безопасности, — сказала Тамара Сергеевна. — Это ваше правило качества решения. Не смешивайте его с угрозой.

— Почему это важно?

— Потому что иначе любое неудобное предложение окажется красным флагом, а настоящий красный флаг потеряется среди предпочтений.

Максим перенёс фразу на другую сторону листа.

Илья по-прежнему закрывал свой бланк ладонью.

— На прошлой встрече вы назвали финансовую границу, — сказала Тамара Сергеевна. — Сегодня нужно проверить состояние, не превращая группу в диагностику. По доступной вам информации сохраняется возможность спать, есть, выходить из дома, выполнять обязательные действия и обращаться за помощью при ухудшении?

— Сплю плохо. Ем. На собеседование сходил.

— Как прошло?

— Спросили про пять лет. Я ответил про год. Они уточ-

нили, хочу ли я руководить людьми. Я сказал, что сейчас нет. Потом мы сорок минут обсуждали задачи. Вчера прислали тестовое.

— Вы будете делать?

— Не знаю. Оно бесплатное и часов на восемь.

— Это следующий узел, не доказательство состояния. Что изменилось с прошлой недели в способности выполнять базовые действия?

Илья убрал ладонь. На листе у слова «состояние» стоял вопросительный знак.

— Два дня почти не вставал. Потом узнал про тестовое и пошёл гулять, чтобы решить. Я не понимаю, где обычная усталость, а где уже надо к врачу.

— И группа этого не определит. Можно обратиться к врачу или специалисту по психическому здоровью для оценки, особенно если ухудшение держится, усиливается или мешает базовой жизни. Если возникнут мысли или намерение причинить вред себе или другим, неспособность обеспечить непосредственную безопасность либо другое острое состояние, нужен экстренный маршрут, а не ожидание встречи.

— Я уже говорил, что вредить себе не собираюсь.

— Говорили неделю назад. Условие безопасности проверяется снова, а не считается закрытым навсегда. Вы можете сейчас ответить только настолько, насколько готовы.

Илья посмотрел на схему выходов.

— Намерения нет. Планов нет. Но я не хочу каждую неде-

лю доказывать группе, что имею право здесь сидеть.

— Не должны. Мы можем заранее определить короткую проверку и условие, при котором вы сами выбираете другой маршрут. Подробности группе не нужны.

Илья записал на обороте: «Если несколько дней подряд не могу выполнять базовые дела или состояние заметно ухудшается — не решать это поиском цели, обратиться за профессиональной оценкой. При непосредственной опасности — экстренная помощь». Он закрыл запись ладонью, потом зачеркнул последнее движение и оставил лист открытым.

— А тестовое? — спросил Максим.

— Сегодня сделаю первый час, — сказал Илья. — Потом решу, соответствует ли оно вакансии. Это не лечение и не великая цель.

Тамара Сергеевна снова открыла шкаф и достала прошлые карточки. На обороте каждой была строка об условиях остановки. Теперь участники должны были заменить общие слова наблюдаемыми признаками и отделить три разных действия: экстренную помощь при непосредственной опасности, профильную оценку при сложном риске и сбор обычной информации при высокой, но допустимой цене.

Алёна сделала три колонки. В первой остались угрозы, физическое удержание и утрата доступа к собственным документам или средствам. Во второй — трудовой договор, страховка и возможная консультация по выплатам. В третьей — усталость после монтажа, страх разочаровать отца и риск,

что театр больше не позовёт. Раньше всё это называлось одним словом «страшно» и требовало либо бегства, либо героизма.

Максим отделил правовые вопросы о решениях, затрагивающих дочь, от обычной цены упущенной вакансии. Он признал, что предложение было реальным, но право работодателя искать человека быстрее не превращало его отказ в принуждение.

Зоя не возвращалась к дереву дружбы. На её карточке было только: «До консультации не спорить о том, манипуляция ли это; реагировать на конкретные сведения о безопасности, не обещая восстановить близость». Тамара Сергеевна прочитала формулировку и попросила добавить безопасный способ связи: не встречаться наедине из чувства долга и не брать на себя роль единственного доступного человека.

Илья записал номер городской записи к врачу в телефон, но никому не показывал экран.

— Есть неприятная вещь, — сказала Тамара Сергеевна, когда до конца осталось двадцать минут. — Проверка безопасности тоже может стать способом никогда не выбирать. Можно бесконечно собирать справки, считать любой дискомфорт угрозой и требовать абсолютной гарантии. Поэтому после первого узла должен быть ясный исход: остановить упражнение ради помощи, собрать конкретно названную недостающую информацию или продолжить дерево. Не «ещё подумать о рисках».

— У меня продолжить, — сказала Алёна. — Но отдельно для смены. Для увольнения — собрать три пункта.

— У меня продолжить после отказа, — сказал Максим. — Искать не море, а варианты режима. Юридическую часть не обсуждать здесь, если появится реальный спор.

— У меня остановить, — сказала Зоя. — Не навсегда. До консультации и пока не станет ясно, что сообщение не связано с непосредственной опасностью.

— У меня продолжить с тестовым и записаться на оценку, если снова выпадут несколько дней, — сказал Илья. — Это два маршрута одновременно?

— Да. Обращение за помощью не всегда запрещает бытовые действия. Остановка относится к решению, которое небезопасно разбирать без неё. Если специалист даст другие рекомендации или состояние ухудшится, вы пересмотрите нагрузку.

Максим постучал по письму работодателя.

— Я всё равно думаю, что упустил шанс из-за лишних проверок.

— Возможно, — ответила Тамара Сергеевна. — Дерево не обещает решения без сожаления. Оно только не позволяет выдавать скорость, давление или сильное чувство за достаточную проверку.

— А если бы я согласился, это было бы небезопасно?

— По известным нам данным я не могу так сказать. Условия были хуже ожидаемых, срок коротким, права дочери не

могли решаться вами единолично. Это серьёзные ограничения. Но называть каждое невыгодное решение небезопасным — значит подменять оценку выбора красной сиренкой.

Максим сложил письмо и убрал в карман. Его решение не стало правильным. Оно стало его решением в конкретных условиях — с потерянной вакансией и сохранённым правом искать другой путь.

Перед уходом Тамара Сергеевна раздала новые карточки. На лицевой стороне была нарисована первая развилка дерева:

«Есть ли непосредственная опасность или существенное ограничение свободного выбора?»

От неё отходили три стрелки: «экстренный маршрут», «профильная помощь или информация», «продолжить проверку желаний».

— Не носите эту схему как прибор для оценки чужой жизни, — сказала ведущая. — Она не даёт полномочий допрашивать, ставить диагнозы или решать, кто жертва, кто виноват и кому можно хотеть. Это тормоз перед советом. Особенно перед советом «просто уходи», «обязательно поговори лично», «рискни всем» или «потерпи ради близких».

Алёна сфотографировала свою карточку, но не общий лист с телефонами: нужные номера зависели от места и ситуации, а не от красивой памятки. Максим спросил, можно ли забрать чистый бланк. Тамара Сергеевна дала ему два и напомнила, что бланк не заменяет консультацию.

В холле Зоя получила сообщение от сестры Леры: «Она со мной, сегодня останется. Спасибо, что написала». Следом пришло сообщение от самой Леры: «Не надо было втягивать сестру».

Зоя показала экран Тамаре Сергеевне.

— Я должна ответить?

— Я не приму решение за вас. Что вы уже решили на сегодня?

— Не продолжать спор. Проверить безопасность и обратиться за консультацией.

— Появились новые сведения о непосредственной опасности?

— Нет.

Зоя убрала телефон. Ответ мог подождать до того срока, который она назвала сама. Проверка риска не обязала её снова стать доступной каждую минуту.

Алёне театр прислал точную ставку и время: с полудня до девяти вечера. Она могла согласиться без прыжка в неизвестность. Но прежде написала отцу три вопроса о премии и страховке. Два решения больше не изображали войну между безопасностью и мечтой.

Илья ушёл к автобусу с тестовым заданием в рюкзаке и номером записи в телефоне. Максим задержался у карты Реченска в холле. На синей линии реки он нашёл городской пляж, куда не ходил несколько лет. Это не было заменой морю и не доказывало, что нужно остаться. Пока это было ме-

сто, до которого можно доехать без согласия работодателя и без решения за дочь.

Первый узел не сказал никому, чего хотеть. Одного участника он временно остановил, двум разделил решения разного уровня, четвёртому оставил бытовое действие рядом с условием обратиться за помощью. Именно поэтому он стоял первым: право выбирать начиналось не с храбрости, а с проверки, существует ли сейчас пространство для свободного «да», «нет» и «не сейчас».

Глава 4. Чей это голос

Во вторник Алёна пришла в общественный центр прямо из театра. На рукаве чёрной толстовки осталась светлая полоса пыли, ногти были коротко обрезаны, а в кармане лежал пропуск с красной надписью «временный». Вторую смену ей дали после первой не из вежливости: помощник заведующего светом заболел, и требовался человек, который уже знал, где лежат страховочные тросы и как подписаны линии.

Девять часов она поднимала приборы, меняла фильтры, ждала команд, снова поднималась на мостик и однажды погасила не тот контур. Режиссёр сказал из темноты: «Кто там решил показать нам рассвет?» Алёна вернула сцену за несколько секунд. После прогона заведующая светом Вера Павловна не утешила и не отчитала её, а показала на схеме две почти одинаковые подписи.

— На третьей смене уже не перепутаешь, — сказала она.
— Если захочешь третью.

Алёна хотела. По дороге в мастерскую это слово звучало ясно. У двери зала оно встретилось с четырьмя другими фразами, и ясность исчезла.

Она разложила на столе телефон, пропуск и сложенный вчетверо лист. Максим заметил театральную пыль на рукаве.

— Уже своя форма?

— Чужая толстовка из костюмерной. Свою испачкала ма-

шинным маслом.

— Романтика искусства, — сказал Илья.

— Вот именно. Никакой романтики. И всё равно хочу вернуться.

Он произнёс это без насмешки:

— Тогда в чём задача?

Алёна разгладила лист. На нём было четыре столбца, но заполнен оказался только первый. В каждой строке стояла одна и та же буква: «ч».

— Я пыталась отметить, чей это голос. Отец, театр, друзья, я. А потом в каждой фразе слышала чужой. Даже в своей.

Тамара Сергеевна подошла к доске и написала: «Источник — требование — проверяемое содержание».

— Сегодня нас интересует не то, насколько громко звучит фраза и приятно ли с ней соглашаться. Мы разберём, откуда она пришла, что приказывает и что в ней можно проверить. Эти три вещи часто склеиваются. Тогда чужую фразу хочется отбросить целиком, а знакомую внутреннюю — принять без проверки.

Зоя сняла шарф, но пальто оставила застёгнутым. После прошлого вечера она отвечала на вопросы коротко и первой к разбору не вызывалась. Илья положил перед собой выполненное тестовое задание, перечёркнутое красными правками. Максим принёс два чистых бланка первого узла и письмо с новым графиком своей нынешней работы.

— Если голос отца, это давление, — сказала Алёна. — Разве нет?

— Давление может быть, — ответила Тамара Сергеевна. — Но имя говорящего ещё не сообщает, верна ли фраза. И наоборот: если мысль появилась у вас без свидетелей, это не делает её точным описанием мира. Начнём дословно. Не «отец против», а его слова.

Алёна открыла переписку.

— «Театр — это подработка для тех, у кого уже есть нормальная профессия». Потом: «Ты не представляешь, как живут люди без нашей страховки». И ещё голосовое, его я пересказывать не хочу.

— Тогда не надо. Возьмём две письменные фразы. Какая из них содержит приказ?

— Первая. Не уходить.

— Это вывод. Сам приказ назовите точнее.

Алёна перечитала сообщение.

— «Считай театр несерьёзной работой». Если считаю серьёзной, я как будто уже спорю с ним.

Тамара Сергеевна разделила первую строку на доске вертикальными чертами.

«Источник: отец. Требование: считать одну работу несерьёзной и не менять основную. Проверяемое содержание: театр может давать нестабильную занятость; у Алёны уже есть профессия; новая работа может не покрыть её расходы».

— Я не говорила про расходы, — заметила Алёна.

— Поэтому в конце вопросительный знак. Это возможное содержание, а не установленный факт. Что вы уже знаете?

— За смену заплатят. Ставка ниже моего дня в компании, если считать одинаковое количество часов. Но в театре пока разовые смены. Вера Павловна сказала, что постоянное место освободится не раньше лета и не обещала его мне.

— Значит, часть отцовской фразы груба и слишком обща, но в ней есть проверяемый риск нерегулярного дохода.

Алёна отодвинула телефон.

— Если я это признаю, он победил.

— В чём?

— В споре о моей жизни.

— Проверенный факт не принадлежит победителю. Нерегулярность выплат может быть правдой, даже если человек использует её, чтобы получить власть над вашим решением. Вы можете отвергнуть его право решать и сохранить полезное предупреждение.

Максим провёл пальцем по своему бланку.

— Получается, надо благодарить за давление?

— Нет. Происхождение, способ предъявления и содержание разделены именно затем, чтобы не выдавать одно за другое. Полезное содержание не оправдывает угрозу, унижение или контроль. Неприемлемый способ не отменяет факта, который можно проверить отдельно.

Алёна записала рядом с отцовской фразой: «Не соглашаться с приговором работе. Проверить регулярность смен,

ставку, страхование, расходы». Потом добавила: «Решение не отдавать».

Вторая фраза отца выглядела проще: без семейной страховки жить трудно. Алёна уже выписала условия из документов компании. Страхование действовало до конца оплаченного месяца после увольнения, но часть услуг можно было получить и иначе. Она не знала стоимости отдельного полиса и не сравнивала его с обязательными расходами.

— Его голос указал на дыру в данных, — сказала она. — Но из дыры не следует, что выход закрыт.

— Хорошая рабочая формулировка, — сказала Тамара Сергеевна. — Оставьте её на карточке.

Следующий столбец назывался «театр». Алёна прочитала слова Веры Павловны после первой смены: «Если тебе нужно, чтобы тебя учили с нуля и хвалили за интерес, у нас ты быстро разочаруешься». В тот вечер фраза показалась ей честной и почти родственной. После второй смены она услышала в ней требование молчать, не задавать вопросов и терпеть любую грубость ради допуска к настоящему делу.

— Она так и сказала — терпеть грубость? — спросила Зоя.

— Нет. Но тон был такой.

— Тон можно учитывать, — сказала Тамара Сергеевна. — Только не превращать впечатление в цитату. Что было дословно, что вы вывели и что наблюдали?

Алёна начертила три строки.

Дословно: «не будут учить с нуля и хвалить за интерес».

Вывод: «вопросы раздражают; новичок должен терпеть».

Наблюдение: на первой смене Вера Павловна один раз резко остановила её у незакреплённого прибора, потом показала безопасный порядок; на второй ответила на четыре технических вопроса, один назвала преждевременным; за ошибочный контур не унижала и предложила третью смену.

— Мой вывод пока не подтверждается, — сказала Алёна.

— Но и не исчезает. Может, я просто ещё удобная.

— Тогда это гипотеза с условием пересмотра, — ответила ведущая. — Какое наблюдение различит требовательную среду и запрет учиться?

Алёна задумалась.

— Если мне не объясняют правила безопасности, требуют скрывать ошибки или наказывают за уточнение задачи — это не тот формат, который я согласна принимать. Если поправляют резко, но по делу, дают проверить и не требуют изображать знание — это другое.

— Запишите без слова «токсичный». Оно сейчас ничего не различает.

Алёна записала. В театральной фразе осталось неприятное требование быстро стать полезной, но обнаружилось и содержание: интерес сам по себе не заменяет навыка. Эта мысль пришла извне и всё же совпадала с тем, что она увидела на мостике. Совпадение не делало Веру Павловну безошибочной. Оно давало Алёне следующий вопрос: какие на-

выки нужны и на каких условиях она готова их осваивать.

Третий столбец был заполнен сообщениями друзей. После фотографии из театра один написал: «Наконец-то ты выбрала себя». Другая прислала огонёк и фразу: «Только не слейся, а то так и проживёшь на папином складе». Алёна сначала сохранила оба сообщения как поддержку. Сегодня они звучали хуже отцовских.

— Они за меня, но рядом с ними я не могу замедлиться,
— сказала она. — Если не увольняюсь, значит, опять не выбрала себя.

— Источник? — спросила Тамара Сергеевна.

— Друзья. Люди, которым я сама много лет жаловалась на работу.

— Требование?

— Доказать выбор быстрым уходом. Не «слиться». И показать им, что все разговоры были не зря.

— Проверяемое содержание?

Алёна помолчала.

— Я действительно давно недовольна не только отдельной неделей. Три года прошу убрать из моей роли контроль закупок, и три года отец соглашается на словах, а потом возвращает его. Но друзья не видят ни договора, ни моих расходов, ни того, как устроены смены в театре.

— Значит, они могут верно помнить длительность вашего недовольства и ошибаться в способе решения.

— А могут просто повторять то, что я им рассказывала.

— Да. Чужой голос иногда собран из наших прежних слов. От этого он не становится ни полностью внешним, ни автоматически точным сегодня.

Илья поднял красный карандаш.

— Удобно. Если отец говорит «останься», это чужой голос. Если друзья говорят «уйди», это тоже чужой. А где тогда её собственный?

— В четвёртом столбце, — сказала Алёна. — Но там хуже всего.

Она перевернула лист. На обороте были записаны фразы, которые она никому не приписывала: «Я всегда знала, что создана для света»; «если вернусь на склад после театра, предам себя»; «тридцать два — последний возраст, когда ещё можно начать»; «в настоящем деле усталость приятная».

Максим прочитал последнюю.

— А разве нет?

Алёна засмеялась.

— После второй смены у меня гудели ноги, болела спина и хотелось, чтобы никто не разговаривал. Очень приятная усталость.

Тамара Сергеевна написала над четвёртым столбцом: «Ощущение авторства — тоже данные, не печать истины».

— Фраза «я всегда знала» ваша? — спросила она.

— Моя. Никто мне её не говорил.

— Что она требует?

— Признать, что театр был настоящей жизнью ещё до то-

го, как я туда пришла. Иначе моё желание недостаточно серьёзное.

— Что в ней проверяется?

Алёна долго смотрела на временный пропуск.

— Я не всегда знала. В двадцать пять хотела открыть мастерскую мебели. В двадцать восемь училась снимать видео и бросила. Светом заинтересовалась два года назад, когда помогала с городским фестивалем. «Всегда» — неправда.

— Значит, фраза внутренняя и неточная.

— Но желание от этого не исчезло.

— Именно.

В комнате стало тихо. Алёна зачеркнула слово «всегда», но не всю строку. Ни происхождение мечты, ни срок её существования не выдавали разрешения. Новое желание не обьязано было доказывать древность, чтобы заслужить проверку.

Со второй фразой было сложнее. «Предам себя» оказалось требованием считать любую складскую смену капитуляцией. Однако в среду Алёна сама попросила перенести театральнй монтаж, потому что принимала срочную поставку в компании и только она знала, как исправить ошибку в накладных. Она не чувствовала себя предательницей в тот день. Она злилась, что система снова зависела от неё, и одновременно хотела выполнить обещанное коллегам.

— Тогда точнее: если после пробы я без пересмотра вернусь к прежней роли и снова назову её единственно возможной, я откажусь от собранных данных, — сказала она.

— Это уже наблюдаемое действие, а не приговор личности, — заметила Тамара Сергеевна.

Фраза о последнем возрасте не выдержала даже первого вопроса. Алёна не знала, откуда взяла число тридцать два. Никто в театре не называл возрастной границы. Вера Павловна была старше и пришла в профессию после работы инженером, но один пример тоже ничего не гарантировал. Проверять следовало требования конкретной должности, обучение, здоровье, график и конкуренцию, а не календарный запрет, родившийся в голове.

— А «приятная усталость»? — спросил Илья.

— Мой способ заставить тело проголосовать за решение, — сказала Алёна. — Если устала приятно — моё. Если тяжело — не моё. Но после обеих работ бывает по-разному.

Тамара Сергеевна не стала развивать тему ощущений: для неё в дереве был отдельный узел позднее. Сейчас они только убрали из фразы требование объявить одно состояние доказательством.

На доске появились четыре источника, и ни один не оказался чистым. Отец пытался удержать дочь в семейной системе и указывал на реальный пробел в финансовой опоре. Театральная среда требовала полезности и одновременно давала наблюдаемую возможность учиться. Друзья превращали поддержку в экзамен на смелость, но помнили о многолетнем недовольстве. Собственный голос Алёны защищал новое направление и сочинял ложную биографию, чтобы сде-

лать его убедительнее.

— Тогда нельзя никому верить, — сказал Максим.

— Можно не выдавать доверие за отказ от проверки, — ответила Тамара Сергеевна. — И проверку — за подозрение ко всем. Нам не нужен суд над говорящими. Нам нужен следующий вопрос к содержанию.

Она раздала четыре узкие карточки. Вверху было написано: «Правило, которое я ношу с собой». Ниже — четыре строки: «дословно», «откуда знаю», «чего требует», «как проверю на одном случае».

— По одному правилу, — сказала ведущая. — Не выбирайте самое болезненное. Сегодня задача не в том, чтобы объяснить детство или отношения, а в том, чтобы отделить источник от требования и проверить содержание там, где это безопасно и уместно.

Максим написал первым: «Хороший отец не выбирает себя, пока ребёнок не вырос».

— Кто это сказал? — спросила Зоя.

— Никто дословно. Мать говорила: «Сначала дети, потом мы». Бывшая жена сказала при разводе: «Теперь хотя бы не перепутай свободу и бегство». Я собрал общее правило сам.

— Чего оно требует? — спросила Тамара Сергеевна.

— Любое моё отдельное желание считать ущербом для дочери. А если я всё-таки выбираю что-то для себя — сначала доказать, что ей это полезно.

— Проверка на одном случае?

Максим открыл письмо с новым графиком. Ему предложили перейти на четыре длинных дня вместо пяти обычных. Один свободный будний день давал возможность ездить на реку и узнавать варианты работы в других городах, но два вечера в неделю он возвращался бы позже. Решение затрагивало расписание встреч с дочерью и не могло приниматься как личный эксперимент без разговора.

— Я не буду проверять правило самим переходом, — сказал он. — Сначала выпишу, что действительно изменится для Кати, что можно согласовать и что остаётся моим временем. Если любое изменение окажется вредом только потому, что оно нужно мне, правило ложное. Если конкретный график срывает договорённости, это не доказывает правило целиком, но этот вариант придётся менять.

— Вы не будете сегодня обсуждать, чего вам хочется получить от свободного дня? — уточнила ведущая.

— Нет. Только проверю, правда ли «для себя» всегда означает «против ребёнка».

Зоя долго не писала. Потом вывела: «Если близкому плохо, нельзя не ответить».

— Откуда? — спросила Алёна и тут же добавила: — Можно не говорить.

— От мамы. Но она говорила это не про сообщения. Когда бабушка болела, мама повторяла: «Свои не выключаются». Потом так говорила Лера. Потом я начала говорить себе.

Зоя не пересказывала тревожное сообщение прошлой

недели и не возвращала группе право оценивать дружбу. Для проверки она выбрала другой случай: брат иногда звонил ей во время её рабочих встреч, хотя вопрос мог подождать.

— Я напишу ему заранее, когда недоступна, и предложу способ отметить срочность одним словом. Один обычный звонок не возьму, потом проверю, случился ли реальный ущерб. Если человеку неприятно ждать, это последствие, но не доказательство, что я обязана отвечать всегда.

— А если будет опасность? — спросил Максим.

— Тогда действует вчерашний узел, а не сегодняшняя проверка, — сказала Зоя. — Я не стану использовать правило о голосах, чтобы игнорировать конкретные сведения о риске.

Тамара Сергеевна кивнула и больше ничего не добавила.

Илья написал: «Работа должна вести куда-то дальше». Источник он указал сразу: отец, бывший начальник, статьи о карьере и он сам в лучшие годы. Требование оказалось знакомым: не соглашаться на ограниченную задачу, если она не складывается в пятилетнюю историю.

— Моё тестовое как раз такое, — сказал он. — Я сделал его за три часа, хотя они писали восемь. Потом ещё два часа улучшал, чтобы доказать, что мне не всё равно. А мне всё равно, станет ли эта работа ступенью. Мне важны деньги, понятные задачи и режим на ближайший год.

— Как проверите правило?

— Если пригласят, задам вопросы о задачах, оплате и гра-

фике, не сочиняя карьерную вершину. Правило предсказывает, что без большой перспективы работа бессмысленна. Я проверю более узко: может ли ограниченный договор выполнять нужную функцию сейчас. Не буду делать из одного собеседования вывод о всей жизни.

На слове «функция» Максим улыбнулся, но Илья не стал защищаться. Он положил красный карандаш поперёк тестового задания и впервые за вечер откинулся на спинку стула.

Алёне досталось четвёртое правило: «Если дело твоё, ради него не жалко потерять стабильность». Она приписала источники: фильмы, разговоры друзей, собственные фантазии после тяжёлых дней в компании. Отец никогда так не говорил; театр тоже пока не требовал увольнения. Самый жёсткий приказ оказался собран без единственного автора.

— Проверка — не увольнение, — сказала она раньше, чем кто-либо успел спросить. — Я возьму третью смену, если условия совпадут с договорённостью. Узнаю, сколько подобных смен реально бывает за месяц, какие навыки нужны для постоянной позиции и можно ли учиться, сохраняя часть работы в компании. Если переход возможен только с потерей части стабильности, это будет цена конкретного маршрута. Но сама готовность всё потерять не доказывает, что дело моё.

— А если театр скажет: только сейчас или никогда? — спросил Максим.

— Проверю, кто и на каком основании это говорит. Для

одной смены срок может быть настоящим. Для всей профессии — вряд ли это факт, пока я не собрала данные.

— Вы уже начали спорить с будущим условием, которого нет, — остановила Тамара Сергеевна. — Оставьте карточку про известный случай.

Алёна зачеркнула последнюю строку. Ей хотелось заранее победить воображаемый ультиматум, чтобы не признаться, что реальное предложение было скромным: ещё одна смена, та же ставка, никаких обещаний.

В конце вечера Тамара Сергеевна провела под схемой горизонтальную линию.

— Что мы сегодня не выяснили?

— Истинное желание, — сказал Максим.

— И не могли выяснить одним вопросом об источнике.

Что выяснили?

Алёна посмотрела на четыре столбца.

— Фраза может прийти от человека, который давит, и всё же содержать факт для проверки. Может прийти от поддерживающего человека и требовать доказательства. Может звучать совершенно моей и быть неточной.

— Ещё? — спросила ведущая.

— Не обязательно выгонять чужой голос из головы, — сказала Зоя. — Можно снять с него право командовать и отдельно проверить, что он сообщает.

— Проверяется не человек целиком, — добавил Илья. — И не вся жизнь. Одно правило на одном подходящем случае.

Максим перевернул карточку.

— А если правило подтвердилось?

— Тогда вы уточнили его границы на доступных данных. Это не вечный закон и не обязанность подчиняться ему в любом случае. Факт о цене выбора ещё не принимает решение вместо вас.

Тамара Сергеевна вписала в дерево второй узел: «Какими голосами сформулировано желание и что именно в их словах можно проверить?» От него отходили не имена, а действия: записать дословно, отделить требование, проверить содержание, оставить или изменить формулировку.

— Не используйте этот узел, чтобы объяснять другим: «Это не ты хочешь, это твоя мать, реклама или травма». Такое объяснение присваивает чужое авторство не меньше, чем приказ. Человек может услышать фразу от семьи, книги, профессии, друга и сделать её своей после проверки. И может сам придумать правило, которое ему вредит или просто не соответствует фактам.

Перед уходом Алёна получила сообщение от Веры Павловны: «Четверг, 13:00–21:00. Сможешь? На первые два часа нужен разбор схемы. Оплата прежняя».

Она не показала экран группе и не искала на лицах разрешения. Сверила календарь: в четверг у неё была плановая инвентаризация, которую мог провести заместитель, если получить доступ к таблицам сегодня. Отец считал передачу таблиц преждевременной. Друзья считали любую новую

смену шагом к увольнению. Вера Павловна предлагала восемь часов работы, а не новую биографию.

Алёна ответила: «Смогу. Приеду к 12:45. Пришлите, пожалуйста, номер схемы, если к разбору нужно подготовить-ся».

Потом написала заместителю о таблицах. Отцу она пока ничего не доказывала.

В холле Максим позвонил бывшей жене и попросил выделить двадцать минут на разговор о вариантах графика, не называя свободный день полезным для Кати. Зоя поставила в календаре два периода недоступности и отправила брату короткое предупреждение. Илья сохранил список вопросов к работодателю под названием «На ближайший год», а не «Новая карьера».

Ни одно унаследованное правило не исчезло от одной карточки. Оно лишь перестало говорить голосом закона. Участники унесли с собой не ответ на вопрос, чего они на самом деле хотят, а более скромное право: слышать знакомую фразу, не отдавая ей решение до проверки.

Алёна вышла на улицу последней. Снег у крыльца был истоптан до тёмной воды. В стекле двери она увидела чёрную театральную толстовку и красный временный пропуск. Оба предмета были чужими. Смена, на которую она только что согласилась, была её выбором — не потому, что возникла из безупречно внутреннего голоса, а потому, что она отделила восемь часов реальной работы от всех, кто пытался сде-

лать из них доказательство верности, смелости или предательства.

Глава 5. Желание или прекращение боли

Максим принёс в мастерскую фотографию моря, которой не существовало.

Он распечатал её на домашнем принтере: низкая белая терраса, синяя вода до горизонта, чашка на перилах. Изображение собрала программа по его описанию. На обороте Максим написал: «Утро до работы». Именно так он представлял жизнь в Приморске, когда отказался от срочного предложения и продолжил искать другие варианты.

Тамара Сергеевна положила фотографию в центр стола.

— Что здесь установлено фактически?

— Ничего, — ответил Максим. — Даже берег выдуман.

— Тогда зачем принесли?

— Потому что это честнее объявления о вакансии. Я понял, что хотел не должность. Я хотел вот это.

За окнами Реченска шёл мокрый мартовский снег. Алёна пришла после третьей театральной смены и каждые несколько минут разгибала пальцы. Зоя принесла две кружки — свою и запасную, но поставила вторую на подоконник. Илье утром назначили собеседование по выполненному тестовому; он сообщил об этом так, будто называл время автобуса.

— Что именно «это»? — спросила Тамара Сергеевна.

Максим указал на воду.

— Море.

— Оно уже названо. Что должно измениться в вашей жизни, если море появится за окном?

— Всё.

— Это не описание изменения.

Он взял фотографию, словно ведущая могла отобрать у него не бумагу, а сам берег.

— Я просыпаюсь без будильника. Не еду через весь город. Завтракаю на воздухе. После работы иду к воде. Катя приезжает на каникулы, и мы не торчим в торговом центре. Я не считаю дни до пятницы.

Тамара Сергеевна записала на доске шесть пунктов: сон, дорога, завтрак на воздухе, вода после работы, время с дочерью, отношение к рабочей неделе.

— Уже не «всё». Шесть предполагаемых изменений. Какие из них море создаёт само?

— Воду.

— Остальные?

— Зависит от работы и жилья.

— И от расписания дочери, — сказал он после паузы.

На прошлом вечере Максим собирался обсуждать новый график — четыре длинных рабочих дня вместо пяти обычных. Бывшая жена согласилась рассмотреть вариант, если два поздних вечера не попадут на его дни с Катей и если изменения не будут объявлены уже принятым решением. На-

чальник дал ему неделю. Максим выписал расписание на листе, но в разговоре о море не упомянул его ни разу.

Тамара Сергеевна провела на доске три колонки: «образ», «получить», «прекратить».

— Сильное желание часто приходит готовой картинкой или единственным глаголом: переехать, уволиться, расстаться, найти призвание. Картинка важна, но она соединяет разные изменения и прячет условия. Сегодня мы не будем объявлять желание ненастоящим, если в нём есть стремление прекратить тяжёлое. И не будем считать страдание доказательством, что первое найденное средство подходит.

— Название главы уже было бы ответом, — заметил Илья.
— Или желание, или прекращение боли.

— Союз «или» здесь проверочный, а не взаимоисключающий. Человек может одновременно хотеть приблизить одно и прекратить другое. Ошибка начинается, когда средство называют единственно возможным до проверки.

Максим посмотрел на фотографию.

— Море нельзя заменить графиком.

— Мы пока ничего не заменяем. Раскладываем обещание вашей картинки.

В первую колонку он продиктовал: тёплое утро, горизонт, терраса, чашка, тишина. Во вторую — больше времени на улице, возможность плавать, меньше спешки, совместные дни с дочерью не только вокруг уроков и покупок, ощущение, что неделя принадлежит ему. В третьей рука у Тамары

Сергеевны остановилась.

— Что вы хотите прекратить?

— Дорогу.

— Что именно?

— Час десять утром, иногда полтора вечером. Два автобуса. Давку. Ощущение, что день уже потрачен, хотя я ещё не вошёл в офис.

— Ещё?

Максим посмотрел на остальных.

— Совещания в восемь тридцать, на которых читают таблицу с экрана. Сообщения начальника по воскресеньям. Квартиру, где окно выходит на парковку. Разговоры с Катей только в машине между кружками. И зиму. Зиму я тоже хочу прекратить.

Алёна улыбнулась:

— Тут я за море.

— Вы можете быть за него, — сказала ведущая. — Только отделите предпочтение от утверждения, что переезд прекратит всё перечисленное.

— В Приморске тоже бывают совещания, — сказал Илья. — И сообщения начальника.

— И зима, — добавила Зоя.

Максим перевернул фотографию изображением вниз.

— Сейчас вы докажете, что мне нужен другой автобус и абонемент в бассейн.

— Нет, — ответила Тамара Сергеевна. — Если после раз-

бора желание жить у моря сохранится, дерево обязано сохранить его. Но оно перестанет притворяться готовым решением для всех задач сразу. Что в списке может прекратиться только при переезде?

Максим перечитал колонки.

— Вид из моего окна. До настоящего моря отсюда не дойти после работы. Климат тоже не поменяется от графика.

— А что может не прекратиться даже после переезда?

— Спешка. Плохая работа. Переписка по выходным. Если жильё далеко от офиса — дорога.

— Время с Катей?

Он не ответил. На картинке дочь приезжала к нему легко, будто между Реченском и Приморском не было расписания школы, расстояния и решений двух взрослых. Максим взял маркер и сам написал в колонке «получить»: «Неизвестно; зависит не только от меня».

— Значит, картинка обманывает, — сказал он.

— Картинка ничего не обещала. Обещания добавили вы. Теперь их можно читать по отдельности.

Тамара Сергеевна попросила его выбрать один будний день прошлой недели и восстановить без объяснений. В понедельник Максим встал в шесть двадцать, разбудил Катю в квартире бывшей жены — она попросила подменить утро из-за раннего приёма у врача, — приготовил кашу, отвёз дочь в школу, оставил машину у дома и поехал на работу автобусами. Вернулся в восемь пятнадцать. Купил готовую еду, от-

ветил на три рабочих сообщения, уснул перед включённым сериалом. В семь утра вторника проснулся с мыслью о Приморске.

— Какая часть понедельника вызвала картинку первой?
— спросила ведущая.

— Автобус. Нет, сообщение начальника в десять вечера. Я увидел имя на экране и подумал: у моря я бы уже спал.

— Почему у моря вы не получили бы сообщение?

— Потому что там другая работа.

— Тогда один элемент картинки — не география, а граница рабочего времени.

Максим нахмурился.

— Я мог просто не отвечать.

— Могли?

— Формально да. От нас не требуют ответа после девяти.

— Ответили?

— Да. Начальник спрашивал число из отчёта, которое мог найти сам.

— Мы не оцениваем сейчас, почему вы ответили и какая граница правильна. Только фиксируем: переезд обещал прекратить действие, которое в известных условиях не было обязательным.

На доске появилась первая связка: «сообщения по вечерам → иной порядок доступности», а рядом сохранилось: «переезд к морю → один из возможных маршрутов, не единственный».

Максим потребовал вернуть фотографию лицом вверх.

— Если всё раздробить, от желания ничего не останется. Будут оптимизация графика, уведомления и список расходов.

— Останется то, что не сводится к устранению текущей помехи, — сказала Тамара Сергеевна. — Возможно, море. Возможно, определённый образ повседневности. Возможно, ничего из первоначальной формулы. Мы не обязаны знать заранее.

— А если я хочу уехать именно потому, что здесь плохо?

— Это допустимая причина рассматривать выход. Но «здесь плохо» сообщает о необходимости изменения, а не автоматически выбирает адрес, работу и устройство жизни после него.

Зоя растегнула пальто. На прошлой неделе она предупредила брата о рабочих часах и не ответила на обычный звонок. Реального ущерба не случилось; брат прислал раздражённое «понял» и позже задал вопрос сообщением. Правило «свои не выключаются» не исчезло, но впервые не управляло одним конкретным вечером.

— Можно не хотеть ничего взамен? — спросила она. — Только чтобы что-то прекратилось.

— Можно описать это как достаточный результат для конкретного решения, — ответила Тамара Сергеевна. — Не каждое прекращение обязано открывать прекрасную новую жизнь. Но тогда особенно важно точно назвать, что прекра-

щается, каким действием и какие последствия остаются.

— Например, я хочу, чтобы Лера перестала писать ночью.

— Это желание о её действии, которым вы не управляете.

Зоя поправила:

— Я хочу не участвовать в ночной переписке, если нет конкретных сведений об опасности. Это уже моё действие.

— И оно не отвечает сегодня на вопрос о будущем дружбы, — напомнила ведущая.

— Да. Я не обязана придумать новую близость вместо старой, чтобы иметь право прекратить один формат.

Тамара Сергеевна записала её пример на краю доски: «Прекратить своё участие ≠ заставить другого прекратить действие ≠ решить отношения целиком».

Максим снова поднял фотографию.

— Хорошо. Я хочу получить доступ к морю в обычной неделе, не только в отпуске. Это нельзя сделать в Реченске.

— Уже точнее. Как часто означает «в обычной неделе»?

— Хотя бы два раза после работы и один выходной.

— Что должно быть верно о жилье и работе?

— До берега не больше полчаса. Рабочий день заканчивается так, чтобы оставался свет. Или бассейн и прогулка зимой — нет, это уже звучит как издевательство над картинкой.

— Не добавляйте решение из страха потерять желание. Сначала оставьте условия. Два будних доступа к берегу, один выходной, дорога до тридцати минут, совместимость с рабо-

чим временем. Теперь это можно проверять по реальному городу и реальной вакансии.

— И обнаружить, что не могу себе позволить жильё.

— Да. Тогда изменится маршрут или срок. Но высокая цена не докажет, что вы никогда не хотели моря.

Они перешли к новому графику в Реченске. Четыре длинных дня не создавали море и не улучшали вид из окна. Зато сокращали число поездок на работу с пяти до четырёх, оставляли один будний день свободным и делали два вечера почти недоступными. Если начальник согласится закрепить границу воскресных сообщений, прекратится ещё одна часть режима. Если бывшая жена согласится поменять два дня встреч, время Максима с Катей не уменьшится по часам, но изменится по форме. Всё это требовало разговоров и не было гарантировано.

— Получается, новый график — замена переезду, — сказал Максим.

— Почему замена? — спросила Алёна. — Может быть проверкой одной части.

— Если мне станет легче, я останусь. А я не хочу навсегда оставаться из-за того, что научился лучше переносить Реченск.

— Вы сейчас защищаете решение от хороших данных, — сказала Тамара Сергеевна. — Облегчение режима не подпишет обязательство остаться. Оно покажет, какая часть желания зависела от перегрузки, а какая сохранилась при других

условиях.

— А если желание ослабнет?

— Тогда вы узнаете о нём новое. Сохранять страдание ради чистоты мечты — тоже способ заставить себя подчиниться картинке.

Максим молчал достаточно долго, чтобы шум вентиляции стал отдельным участником разговора. Потом написал: «Четырёхдневный график — тест режима на шесть недель, не отказ от моря». Ниже: «Не менять дни Кати без согласования». Срок шесть недель он выбрал не как универсальный, а потому, что за это время проходили два полных цикла его рабочих отчётов и три встречи с дочерью по новому расписанию.

— Если все согласятся, — добавил он.

— Это важное условие, — сказала ведущая. — Пока у вас предложение, а не готовый эксперимент.

Чтобы одно средство не осталось единственным, Максим выписал ещё два маршрута. Первый — искать удалённую или гибридную работу в прибрежных городах, сравнивая не названия вакансий, а фактические часы, доход, дорогу, жильё и возможность выполнять действующие обязательства. Второй — провести летом ограниченный период у моря одному в те дни, когда Катя по уже согласованному плану будет с матерью, не называя поездку семейной репетицией и не обещая переезд.

— Третий уже похож на отпуск, — сказал он.

— Может оказаться отпуском, — ответила Тамара Сергеевна. — Это не провал проверки. Если вам нужен регулярный отдых у воды, точное название полезнее большого решения.

— А если после недели я всё равно захочу жить там?

— Тогда желание сохранится после малого опыта. Но неделя не докажет, что вам подходит годовая повседневность.

На листе Максима появились три средства:

1. Шесть недель нового графика в Реченске при согласованных условиях.

2. Поиск конкретной работы и жилья у моря без решения за дочь.

3. Ограниченный летний период у моря как проверка собственного режима, а не семейного переезда.

Ни одно не объявлялось правильным. Первое почти не проверяло географию, зато проверяло, сколько в желании было от нынешнего расписания. Второе приближало реальный переезд, но требовало больше данных и затрагивало людей, чьи решения Максим не мог присвоить. Третье давало опыт места, но искажало обычную жизнь отпускным сроком.

— А четвёртое — ничего не менять, — сказал Илья.

Максим хотел возразить, но записал и его.

— Это тоже исход, хотя сейчас я его не выбираю. Цена —

продолжение дороги и режима, если отдельно их не менять.

— Ничего не менять сегодня и ничего не менять никогда — разные формулировки, — сказала Тамара Сергеевна.

После центрального разбора каждому достался короткий лист с двумя незаконченными фразами: «Я хочу получить...» и «Я хочу прекратить...». Заполнять вторую было не обязательнее, чем первую. Запрещалось только использовать в ответе название готового решения.

Алёна написала: «Получить — регулярную работу со светом, где растёт моя способность отвечать за участок постановки. Прекратить — возвращение закупок в мою роль после устной договорённости». Она не написала «уволиться» и «уйти в театр».

— Третья смена что-то изменила? — спросил Максим.

— Да. Разбор схемы мне понравился больше самого прогона. А два часа ожидания, пока режиссёр менял сцену, — нет. Я увидела работу, а не только событие. Но пока не знаю, сколько смен нужно, чтобы говорить о регулярности.

— Вы хотите прекратить работу с отцом? — спросила Тамара Сергеевна.

Алёна перечитала свою строку.

— Я хочу прекратить роль, в которой любая незакрытая задача возвращается ко мне как семейный долг. Может быть, это потребует ухода. Может быть, письменного разделения обязанностей. Не знаю.

Она не стала превращать это открытие в переговорную

стратегию: смешение родства, денег и власти предстояло разбирать позже. Сейчас было достаточно, что увольнение перестало быть единственным глаголом для прекращения старой роли.

Зоя написала только вторую строку: «Прекратить — свою постоянную доступность и разговоры, после которых я обещаю больше, чем готова дать». Первую оставила пустой.

— Мне не нужна новая версия дружбы прямо сейчас, — сказала она. — И я не хочу выбирать красивую цель, чтобы мой предел выглядел добрым.

— Что зависит от вас? — спросила ведущая.

— Время ответа, согласие на встречи, обещания, которые я даю. Не её сообщения и не её мнение обо мне.

Илья долго смотрел на обе строки, потом написал: «Получить — предсказуемый ритм и доход на ближайший год. Прекратить — необходимость объяснять любую работу большой целью».

— Но это не желание работать? — спросила Алёна.

— Не знаю. Завтра у меня собеседование. Я хочу, чтобы там не требовали руководить людьми и продавать пятилетний план. Сами задачи мне были интересны примерно первые три часа. Этого достаточно, чтобы прийти.

Тамара Сергеевна не просила его искать более вдохновляющий ответ. Право на отсутствие большой цели было темой следующего узла, и мастерская не выдавала обещание будущей главы заранее. Сегодня Илья лишь разделил функцию

возможной работы и прекращение чужого требования.

Когда карточки были заполнены, Тамара Сергеевна стёрла с доски изображение террасы, которое Максим успел набросать рядом с колонками. Остались слова.

— У образа есть преимущество: он даёт почувствовать изменение целиком. И недостаток: он скрывает причинность. В нём дочь приезжает без сложностей, рабочий день заканчивается вовремя, жильё доступно, а море находится ровно там, где нужно. Разбор не запрещает образ. Он возвращает условия, которые картинка опустила.

— Значит, правильная формула — не «хочу к морю»? — спросил Максим.

— Для разговора с собой она может остаться. Для решения её недостаточно. Попробуйте паспортную версию.

Максим собрал строки с доски:

— Я хочу проверить возможность жить так, чтобы в обычной неделе несколько раз бывать у моря, тратить меньше времени на дорогу, иметь границу рабочего дня и сохранять реальные отношения с Катей, не принимая за неё решение. Отдельно я хочу прекратить нынешний режим поездок и воскресную доступность. Эти задачи могут иметь разные средства.

— Что потерялось?

— Тепло. Звучит как техническое задание.

— Верните то, что важно, но не выдавайте его за факт.

Он дописал: «Меня привлекают горизонт, вода и тёплая

часть года; я пока не знаю, как ощущается обычная жизнь в выбранном городе».

— Теперь честнее, — сказал Максим. — Но не слабее.

Тамара Сергеевна вписала в дерево третий вопрос: «Что я хочу получить и что прекратить — и обязательно ли это одно средство?» Под ним появились четыре действия: развернуть картинку в наблюдаемые изменения; отделить желаемое от прекращаемого; назвать зависимые условия; найти несколько средств с разными ограничениями.

— Этот вопрос нельзя использовать, чтобы уговорить человека терпеть, — сказала она. — Если кто-то хочет прекратить опасное или разрушительное для него участие, первый узел остаётся первым. Мы не предлагаем более удобные способы приспособиться к угрозе. И мы не объявляем всякую боль ошибкой мышления. Мы только не позволяем боли незаметно выбрать единственный сложный маршрут там, где пространство выбора существует.

Зоя провела пальцем по своей пустой строке «получить».

— А положительная цель может появиться потом?

— Может. Может не появиться. Сегодня пустая строка — тоже точные данные.

Перед окончанием встречи Максим позвонил начальнику. Он не принимал график сразу, а уточнил, какие именно вечера станут длинными и можно ли закрепить отсутствие обычных рабочих сообщений по воскресеньям. Начальник удивился второму вопросу, сказал, что «все иногда отвеча-

ют», но признал: формального требования нет. Обещал прислать расписание утром.

Потом Максим написал бывшей жене: «Получил уточнение по графику, завтра перешлю часы. Если наши дни затрагиваются, ничего не подтверждаю до разговора». Сообщение не называло новый режим шансом для семьи и не требовало от неё поддержать его мечту.

Фотографию он убрал в папку, не разорвал и не повесил над столом.

В гардеробе Алёна спросила:

— Если через шесть недель тебе станет легче, ты расстроишься?

— Уже расстроен заранее, — сказал Максим. — Будто Реченск может украсть у меня море, если окажется терпимее.

— А если не станет?

— Тогда я узнаю, что дело было не только в одном автобусе. Тоже не билет в Приморск.

На улице снег перешёл в дождь. Максим не поехал домой сразу. Дошёл до набережной Реченска, где река была ещё тёмной между льдинами. Городской пляж, найденный на карте после третьего вечера, сейчас выглядел пустым и неудобным. Он не стал убеждать себя, что река ничем не хуже моря. Была хуже — для того, чего он хотел от горизонта, соли, тёплого воздуха и возможности плавать после работы.

Но набережная находилась в пятнадцати минутах от общественного центра. Максим прошёл вдоль воды почти два

километра и заметил, что впервые за неделю не отвечал на сообщения на ходу. Одно изменение уже было доступно здесь и не обязано было заменять другое.

Дома он поставил фотографию террасы на полку, а рядом положил лист нового графика. Раньше эти предметы спорили бы: мечта против компромисса. Теперь они отвечали на разные вопросы. Фотография удерживала образ жизни у моря. Расписание проверяло, какую часть нынешней боли создаёт режим и что изменится без переезда.

Максим всё ещё хотел к морю. Просто море больше не обязано было в одиночку прекратить дорогу, поздние сообщения, усталость, тесный разговор с дочерью и каждую зиму его жизни. Освобождённое от этой работы, желание стало не меньше. Оно стало достаточно определённым, чтобы однажды встретиться не с картинкой, а с условиями.

Глава 6. Когда «ничего не хочу» достаточно

На шестой вечер Илья пришёл первым и сел не на своё место. Обычно он выбирал стул у стены, откуда были видны дверь и часы над шкафом. Теперь положил папку на середину стола, снял куртку и только потом заметил, что оказался напротив доски.

— Собеседование состоялось? — спросила Тамара Сергеевна.

— Даже дважды. Сначала с человеком, который будет моим начальником. Потом с человеком, который учит начальников задавать одинаковые вопросы.

— И как вы сейчас?

— Не знаю, что правильно отвечать.

— Я спросила не для анкеты.

Илья провёл ладонью по серой папке. В ней лежало тестовое задание, распечатанное вчера утром, и лист с условиями вакансии. Тестовое он сделал за четыре часа вместо разрешённых восьми. Ещё час убирал из текста слова, которые могли показаться слишком равнодушными. На собеседовании руководитель отдела похвалил точность, спросил, готовы ли Илья выйти через десять дней, а потом передал разговор специалисту по найму.

— Я могу пересказать, — сказал Илья. — Но от пересказа всё становится смешнее, чем было.

Он дождался остальных. Алёна принесла два бумажных стакана и поставила один перед ним, не спрашивая. Максим вошёл с новым рабочим расписанием, но убрал его в рюкзак. Зоя задержалась у двери, выключая звук на телефоне. Когда все сели, Тамара Сергеевна написала на доске: «Ничего не хочу».

— Сегодня мы не будем исправлять эту фразу, — сказала она. — Сначала выясним, какую работу она выполняет.

Илья усмехнулся:

— Вот. Даже у фразы должна быть работа.

— Не должна. Но иногда у неё есть функция. Вы можете отказаться от разбора.

— Нет. Я как раз хочу... — Он остановился на слове и поморщился. — Хочу понять, почему меня так разозлили.

На собеседовании его спросили, кем он видит себя через пять лет. Илья ответил, что не знает. Специалист по найму улыбнулась, будто услышала начало шутки, и предложила представить идеальный вариант без ограничений. Он сказал, что через пять лет хотел бы быть жив, не иметь долгов и уметь делать работу, за которую ему платят. Улыбка исчезла.

— Она уточнила, почему я не назвал должность, — продолжил он. — Я сказал: потому что не знаю устройство вашей компании через пять лет и своё тоже. Тогда она спросила о мечте. Не о вакансии — о мечте. Я ответил, что сейчас

у меня нет профессиональной мечты. Она сказала: «Нас настораживают кандидаты без внутреннего двигателя».

— А руководитель отдела? — спросила Алёна.

— Смотрел в стол. Потом объяснил, что компании нужны люди, которые растут. Я спросил, означает ли это обязательное руководство командой. Он сказал, что не обязательно, можно расти в экспертизе. Но на вопрос, как выглядит этот рост и меняется ли зарплата, ответа не было.

— Сами задачи всё ещё интересны? — спросил Максим.

— Некоторые. Надо разбирать обращения клиентов и находить, где процесс ломается. Это я умею. График понятный. Денег хватает на обычные расходы и понемногу на запас. Договор сначала на три месяца.

— Тогда почему вы разозлились?

— Потому что мне предложили работу, а требуют биографию с правильным финалом. Я должен сказать, что пришёл туда не на три месяца, а к лучшей версии себя. Если соглашусь, будто подпишусь под их историей. Если откажусь, через несколько недель начну тратить остаток запаса.

Тамара Сергеевна разделила доску вертикальной линией. Слева переписала: «У меня нет большой цели». Справа: «Я не способен хотеть, выбирать и действовать».

— Это одно и то же? — спросила она.

— Для их анкеты — да, — ответил Илья.

— А вне анкеты?

Он посмотрел на левую половину доски.

— Большой цели нет. Я не хочу строить карьерную лестницу. Не хочу открывать дело. Не хочу доказывать, что сокращение было подарком судьбы.

— Что вы сделали сегодня до мастерской?

— Встал. Приготовил еду. Отправил уточнение по договору. Позвонил в страховую насчёт старого полиса. Пришёл сюда.

— Вы могли выбрать между вариантами?

— Мог. Не хотел звонить, но решил закрыть вопрос.

— Это не тест здоровья и не диагноз, — сказала Тамара Сергеевна, обедая правую фразу. — Мы не будем доказывать четырьмя бытовыми действиями, что с вами всё в порядке. Но уже видим: отсутствие пятилетней цели не равно полному отсутствию выбора и действия. Теперь нужна обратная осторожность. Фразу «мне ничего не хочется» нельзя автоматически объявлять полезной паузой, если человек перестал справляться с базовыми делами, резко ухудшается, не может обеспечить себе необходимое, теряет связь с происходящим или сталкивается с мыслями о причинении вреда себе или другим.

В комнате стало тихо. На третьем вечере они уже записывали границы мастерской, но сейчас слова стояли рядом с конкретным человеком, и от этого звучали иначе.

— Если такое появляется, — продолжила она, — дерево решений не заменяет врача, специалиста по психическому здоровью или экстренную помощь. При непосредственной

угрозе нужна местная экстренная служба и человек рядом, способный помочь добраться до безопасного места. При заметном, устойчивом ухудшении — подходящий специалист, а не соревнование в силе воли. Мы не определяем здесь причину и не ждём, пока состояние станет достаточно тяжёлым для чужого разрешения.

Илья не отвёл взгляд.

— Вы спрашиваете, есть ли это у меня?

— Я напоминаю условия остановки упражнения. А вас спрашиваю: изменилось ли что-то с третьего вечера настолько, что этот маршрут нужен сейчас?

— Нет. Ем нормально. Сплю хуже перед разговорами о работе, в остальные ночи лучше. Из дома выхожу. Деньги считаю. Мыслей причинить вред себе или кому-то нет. Если станет хуже по тем признакам, которые записал, я не буду ждать конца мастерской.

— Этого достаточно для нашего формата сегодня. Это не заключение о вашем состоянии.

Алёна сдвинула к нему второй стакан, хотя он и так стоял рядом.

— Получается, правильный ответ работодателю — что у тебя временная пауза? — спросила она.

— Почему правильный? — Илья повернулся к ней. — Может, они действительно не хотят такого сотрудника.

— Я не про них. Для себя.

Тамара Сергеевна написала ниже: «Срок» и «Функция».

— Пауза без большой цели может быть выбором, но слово «пауза» иногда скрывает две противоположные вещи. Первая: я ограниченно снимаю требование придумать дальнюю цель, чтобы восстановить управляемый ритм и собрать данные. Вторая: я откладываю всё без срока и условий пересмотра, хотя цена растёт. Нам не нужно объявлять первую зрелой, а вторую неправильной. Нужно увидеть, какая из них происходит и кто оплачивает неопределённость.

— Я оплачиваю, — сказал Илья. — Из остатка выплат и накоплений.

— Только вы?

Он помедлил.

— Сестра предлагала деньги. Я отказался. Если не найду работу за полтора месяца, придётся либо взять у неё, либо согласиться почти на что угодно. Квартиру я снимаю. Детей нет. Алиментов нет. Родителям иногда покупал лекарства, но обязательного перевода мы не устанавливали.

— Значит, срок уже существует независимо от того, назовёте вы его.

Максим достал ручку:

— Два месяца расходов из прошлой главы.

— Было два. Прошла почти неделя и появились счета, которых я не заложил. Сейчас шесть недель до границы, после которой выбор станет уже.

Он произнёс это спокойно, но пальцы сжали край папки. Тамара Сергеевна не предложила ему «поверить в изобилие»

и не назвала страх денежной установкой. Шесть недель были не символом бедности мышления, а фактическим ограничением.

— На какой срок вы хотите снять с себя требование иметь большую профессиональную цель? — спросила она.

— На год.

— Почему год?

— Потому что контракт может быть продлён до года.

— Тогда срок продиктован этой вакансией. А если её не будет?

Илья задумался. Потом переложил тестовое задание поверх условий.

— До конца лета. Сейчас март. До первого сентября я не обязан отвечать, кем стану через пять лет. Работу при этом ищу по коротким критериям: доход, понятный график, задачи, которые могу выполнять, отсутствие обязательного руководства людьми. В августе пересматриваю не судьбу, а то, сохраняется ли это правило.

— Что должно произойти до пересмотра?

— Ничего великого. Мне нужен ритм. Вставать в определённое время. Делать конечные задачи. Получать деньги. Смотреть, возвращается ли интерес хоть к чему-то, без приказа превратить его в карьеру.

— А если интерес не вернётся?

— Проверю, как я вообще живу и справляюсь. Если появятся те признаки ухудшения, о которых мы говорили, об-

ращусь за помощью раньше августа. Если их нет, решу, нужен ли мне ещё период без большой цели.

На доске сложилась первая рабочая формула вечера: «До 1 сентября я не требую от себя большой профессиональной цели. Функция периода — вернуть предсказуемый ритм и доход, наблюдать способность выполнять повседневные дела и замечать интерес без обязанности развивать его. Ухудшение не ждёт даты пересмотра».

— Слишком длинно, — сказал Илья.

— Для лозунга — да. Для решения пока годится.

— А «ничего не хочу» можно оставить?

— Если вы понимаете границы этой фразы.

Он взял маркер и дописал рядом: «Ничего большого не обязан хотеть до сентября».

— Вот это похоже на моё.

Зоя подняла руку, будто они сидели на лекции:

— А почему срок вообще нужен? Если человек не хочет большую цель, он может не хотеть её всю жизнь.

— Может, — ответила Тамара Сергеевна. — Дата пересмотра не вводит обязанность захотеть. Она не превращает паузу в испытательный срок. Она нужна там, где обстоятельства меняются, цена продолжается или короткая формула перестаёт описывать жизнь. В день пересмотра допустимо снова выбрать отсутствие большой цели.

— Тогда это не пауза, — сказала Зоя. — Пауза звучит так, будто поезд потом всё равно отправится.

Илья кивнул:

— Период без требования. Лучше.

Тамара Сергеевна исправила слово на доске. Это было небольшое изменение, но оно убрало спрятанное обещание будущего энтузиазма. Никто не знал, захочет ли Илья в сентябре прежней карьеры, другой работы, учёбы или ещё одного ограниченного года. Мастерская не продавала возвращение амбиций как награду за правильно прожитое истощение.

— Теперь вакансии, — сказала ведущая. — Какие решения у вас действительно есть?

— Согласиться, если пришлют предложение. Отказаться. Попытаться договориться, чтобы меня не оценивали по пятилетней цели.

— Последнее — это решение или действие другой стороны?

— Моя часть — спросить, влияет ли ответ на найм и ожидают ли от меня руководящей траектории. Их часть — ответить и решить.

— Ещё?

— Принять договор на три месяца, не обещая себе год. Продолжать искать, даже если приму. Не принимать, если в документах появятся обязанности, которых не было в описании.

Максим постучал ручкой по столу:

— Можно сказать им красивый ответ и забыть?

— Можно, — ответил Илья. — Но мне потом работать

с людьми, которые считают это важным. Если вопрос ритуальный, они переживут честный ответ. Если не ритуальный, лучше узнать сейчас.

— А тебе не хочется доказать им, что они неправы?

— Очень. Это как раз желание, которое я не обязан выполнять.

Они засмеялись, и напряжение ослабло. Илья тоже улыбнулся, но не превратил шутку в решение. Желание поставить работодателя на место могло быть понятным и одновременно дорогим. Оно не отвечало на вопрос, подходит ли работа.

Тамара Сергеевна положила перед ним три карточки. На первой было написано «Ограниченная работа», на второй — «Пауза в найме», на третьей — «Поиск другого варианта».

— Не выбирайте пока. Для каждой назовите пользу, цену и условие, при котором маршрут перестаёт быть доступным.

Илья начал с работы. Польза: доход, ритм, понятные задачи, проверка реальной среды вместо фантазии о ней. Цена: время, энергия, риск снова оказаться в культуре обязательного роста, сокращение времени на поиск. Маршрут переставал быть доступным, если условия договора расходились с обсуждёнными, доход не покрывал базовые расходы или работодатель требовал заранее принять управленческую роль.

На карточке паузы пользой оказались сон без собеседований, время разобрать вещи после прежней работы и несколько недель без необходимости изображать уверенность. Це-

на была прямой: уменьшение запаса, рост тревоги и сужение выбора к концу шести недель. Маршрут исчезал раньше, если возникали обязательные расходы или запас падал до суммы, которую Илья определил как неприкосновенную для жилья и еды.

Поиск другого варианта сохранял возможность найти более подходящую культуру, но требовал новых разговоров, тестовых и неоплачиваемого времени. Он мог идти одновременно с первыми двумя маршрутами, однако не бесконечно и не с одинаковой интенсивностью.

— Получается, я могу принять эту работу и всё равно ничего большого не хотеть, — сказал Илья. — До сих пор у меня было только два образа: или лежу и честно отказываюсь от гонки, или нахожу новую миссию и возвращаюсь в строй.

— Работа не обязана быть доказательством желания, — сказала Тамара Сергеевна. — Но и отсутствие большой цели не освобождает автоматически от действующих обязательств и цены. Ограниченная работа может быть средством дохода и ритма. Это не делает её унижительной или великой. Важно не подменить договор с работодателем внутренним обещанием полюбить весь маршрут.

Алёна нахмурилась:

— Звучит слишком удобно. Тогда можно годами делать то, что не нравится, и говорить: это просто функция.

— Можно. И можно годами менять работу, требуя от каждой немедленно стать призванием. Формула не защищает от

последствий. Поэтому есть срок пересмотра, фактическая цена и наблюдаемые условия. Илья не обещает себе, что работа хорошая. Он проверяет, выполняет ли она выбранную функцию и что с ним происходит в процессе.

— А если функция выполняется, но там ужасно?

— Тогда слово «доход» не отменяет остальных данных. Сегодня мы не составляем полный паспорт решения — это следующий узел. Но ограниченное название не означает слепоту.

Илья перевернул карточку «Ограниченная работа» и написал: «Не судьба. Не поражение. Договор на срок с условиями».

После перерыва Тамара Сергеевна раздала каждому лист с двумя вопросами. Первый: «Какую большую положительную цель я требую от себя или другого человека назвать?» Второй: «Какое ближайшее действие возможно без этой цели?» Она отдельно предупредила: действие не обязательно должно вести к скрытой великой цели. Оно могло обслуживать день, обязательство, безопасность, отдых или сбор данных.

Максим первым написал: «Требую от себя решить, где мой настоящий дом». Потом долго смотрел на вторую строку.

— Если убрать настоящий дом, остаются четыре варианта из прошлой встречи. Но мне хочется выбрать один, чтобы перестать быть человеком, который мечется.

— Это уже другая цель, — сказала Зоя. — Стать последовательным.

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.