



Год бережности

Сезонная практика заботы
о себе без самообмана
и обязательного согласия

Влад Велирский

Влад Велирский

Год бережности

<https://litres.ru/74336604>

SelfPub; 2026

Аннотация

Надя берётся за любую срочную смену и не замечает, как её доступность становится чужим ресурсом. Артур пытается отдыхать, перекладывая цену на сестру и команду пекарни. Сергей хочет вернуть себе время, но боится оставить пожилого отца без помощи. Лида запускает при районной библиотеке годовой дневник бережности — и едва не превращает добровольную практику в новый норматив правильной жизни.

Четыре сезона проверяют один открытый контур: наблюдаемая нагрузка, доступный ресурс, минимальная поддержка, цена и права других людей, малый тест, реальный след и пересмотр. Герои меняют решения, договариваются о пределах, ошибаются и учатся не выдавать облегчение за обязательный результат. Там, где бытового инструмента недостаточно, он должен уступить место профильной помощи.

«Год бережности» — сюжетный прикладной нон-фикшн о заботе без сладких формул и самообмана.

Содержание

От автора	4
Глава 1. Тетрадь без правильного ответа	7
Глава 2. Чужая срочность	21
Глава 3. Отдых за счёт Инги	36
Глава 4. Час Сергея	50
Глава 5. Что именно тяжело	59
Глава 6. Тело не выдаёт приговор	76
Глава 7. Минимально достаточная поддержка	88
Глава 8. Осенний след	102
Конец ознакомительного фрагмента.	111

Влад Велирский

Год бережности

От автора

Бережность легко принять за приятное чувство. Будто достаточно найти правильные слова, удобное кресло, свободный вечер — и отношения с собой наконец станут мягкими. В обычной жизни всё сложнее. Свободный вечер может означать чужую незапланированную смену. Отказ от разговора — необходимую границу или оставленного без помощи близкого. Телесный сигнал — усталость, неудобство, тревогу, начало болезни либо сочетание причин, которое невозможно надёжно определить по одной записи в дневнике.

Поэтому эта книга не предлагает один бережный режим на весь год. Её устройство сезонное. Осенью мы учимся видеть действительную нагрузку. Зимой проверяем, как поддержка уживается с обязательствами и ограниченным ресурсом. Весной не принимаем первый прилив сил за обязанность вернуть весь отложенный объём. Летом смотрим, что осталось от практики без формы, наблюдателя и обещания продолжать.

В центре книги — четыре вымышленных человека и библиотечный сезонный журнал. Их решения не являются кли-

ническими случаями или доказательством того, что тот же шаг поможет другому читателю. Сюжет нужен, чтобы у каждого совета были обстоятельства, цена и последствия. Если герой выключает телефон, текст покажет, кто в это время отвечает на звонки. Если просит помощи, станет видно, какую именно задачу можно передать и согласен ли другой её принять. Если упражнение не подходит, несогласие не будет объявлено сопротивлением правильной заботе.

Каждую практику можно выполнить, изменить или пропустить. Иногда лучший результат главы — не новая привычка, а точнее сформулированный вопрос. Иногда — отказ от действия, которое красиво звучит, но ничего не меняет. Иногда бытовой инструмент должен уступить место врачу, психологу, психотерапевту, юристу, социальной или экстренной службе. Книга не ставит диагнозов, не оценивает безопасность конкретной ситуации и не заменяет профессиональную помощь.

Полезно выбрать один ограниченный вопрос, а не пытаться переделать всю жизнь одновременно. Например: что поможет мне пройти ближайшее утро, не отменяя обязательств и не передавая их скрыто другому? После малого действия важен след. Что изменилось в теле на уровне доступного наблюдения? Что произошло с расписанием, деньгами, отношениями, качеством работы? Кто заплатил временем? Что осталось прежним? Ответ «ничего» тоже является данными.

Записи не обязаны быть ежедневными. Пустая строка не

доказывает неуважения к себе. Регулярность имеет смысл только пока помогает замечать, а не создаёт ещё одну систему отчётности. Можно спорить с вопросами этой книги, заменять формулировки и прекращать практику, если она стала лишней. Нельзя лишь требовать, чтобы доброе название заранее отменило реальную цену.

Бережность здесь означает соразмерность. Увидеть нагрузку, оценить доступный ресурс, выбрать минимально достаточную поддержку, учесть обязательства и чужие права, проверить малый шаг по следу. Затем — продолжить, изменить, отказаться или обратиться за помощью.

За год условия изменятся. Это не помеха методу, а его основная реальность.

Глава 1. Тетрадь без правильного ответа

В первый понедельник сентября Лида расставила на библиотечном столе тридцать две тетради и одну оставила в коробке.

Тетради были одинаковые: серо-зелёная обложка, четыре цветные метки по краю, тонкая линейка. На первой странице Лида напечатала название программы — «Год бережности» — и семь коротких правил. Последнее она переписывала трижды, пока формулировка не стала достаточно дружелюбной:

«Уделяйте записи хотя бы пять минут ежедневно. Постоянство важнее результата».

Пустая тетрадь в коробке предназначалась тому, кто придёт без регистрации. Лида любила оставлять одно свободное место: оно показывало, что программа открыта, но не выглядело приглашением к беспорядку.

За стеклянной стеной малого зала посетители возвращали книги после летних отпусков. Автомат выдавал чеки, принтер в справочной гудел, кто-то спорил о просрочке. Лида закрыла дверь и сразу заметила, что в комнате душно. Окно выходило на двор, где рабочие меняли бордюр, поэтому открыть его было нельзя: камнерезная машина через каждые

две минуты взвизгивала так, будто с улицы пытались распи-
лить саму библиотеку.

Она поставила на подоконник графин с водой, проверила проектор и посмотрела на часы. До начала оставалось девять минут.

Первой пришла Надя Белова. Она не сняла лёгкую куртку, хотя в зале было жарко, и выбрала стул у двери.

— Я на час, — сказала она. — Если позвонят из диспетчерской, уйду раньше.

— Встреча рассчитана на полтора.

— Тогда я на две трети.

Лида улыбнулась и отметила фамилию. В регистрационной форме Надя написала: тридцать шесть лет, диспетчер городского транспорта, хочет научиться восстанавливаться до полного истощения. В графе «что уже пробовали» стояло: «выходные». Лида не поняла, шутка это или точный ответ.

Следом вошёл высокий мужчина с бумажным пакетом. Он представился Артуром Сафиуллиным, поставил на край стола булочки и попросил не благодарить: вчерашняя партия, всё равно не продавать.

— Можно я сяду рядом с розеткой? — спросил он. — Телефон умирает быстрее меня.

— На встрече лучше отключить уведомления.

— Лучше — кому?

Он произнёс это без вызова, уже разматывая зарядный провод. Лида решила вернуться к правилам после начала.

Сергей Ветров появился ровно в семь. Он долго складывал мокрый зонт, чтобы вода не стекала на пол, и отказался от тетради.

— Сначала послушаю, — сказал он. — Я ухаживаю за отцом. Если там ежедневные задания, мне проще не брать казённую вещь.

— Тетрадь не казённая. Она ваша независимо от участия.

— Тем более. Будет дома лежать и смотреть.

Последней вошла Даша Орлова, которую Лида помнила по книжному клубу. Даша сразу раскрыла тетрадь на середине, понюхала бумагу и спросила, можно ли рисовать поверх линий.

Зарегистрировались двадцать семь человек. Пятеро не пришли. Свободная тетрадь так и осталась в коробке, зато на столе лежали ещё пять — с наклейками имён отсутствующих. Лида ощутила лёгкое раздражение и тут же записала его в мысленный список того, что следовало бы наблюдать без оценки.

Она включила первый слайд.

Обещание на год

— Эта программа не учит любить себя, — начала Лида. — Мы не можем проверить такое обещание и не имеем права решать за человека, что он чувствует. Мы будем смотреть на более узкие вещи: нагрузку, доступный ресурс, малую поддержку и её след в повседневности.

На экране появился круг из четырёх секторов. Осень на-

зывалась «увидеть», зима — «сохранить», весна — «проверить рост», лето — «изменить форму».

Лида объяснила, что участники смогут отмечать сон, питание, напряжение, движение, контакты, расходы сил и восстановление. Она специально не назвала нормальных значений. В библиотеке не собирали медицинские данные, не оценивали здоровье и не обещали психологического эффекта. Если наблюдение вызывало страх или касалось состояния, требующего оценки, дневник не должен был заменять обращение за подходящей помощью.

Люди кивали. Некоторые уже записывали названия сезонов. Лида почувствовала, как зал принимает форму, которую она готовила всё лето.

— Главное условие — короткая ежедневная запись, — сказала она и показала последнюю строку правил. — Пять минут. Даже если день был обычным. Нам важен не красивый результат, а непрерывный след.

Сергей, всё ещё без тетради, поднял руку.

— Кому «нам»?

— Вам самим. Записи остаются у вас.

— Тогда зачем вам непрерывность?

Вопрос показался Лиде придиркой к местоимению. Она ответила подготовленной фразой:

— Единичный день может обмануть. По последовательности легче заметить повторение.

— Согласен. Но если я три дня не открыл тетрадь, это

тоже повторение. Только у меня не будет записи о нём.

Несколько человек засмеялись. Сергей не улыбнулся.

— Я не против дневника, — продолжил он. — Я против обещания на год, которое даю в вечер, когда отец дома с соседкой. Я ещё не знаю, что будет ночью.

Лида посмотрела на Ольгу Романовну. Заведующая сидела у стены и держала на коленях папку с бюджетом программы. Она не пришла вести встречу, но должна была оценить первый запуск.

— Пять минут можно найти почти в любом дне, — сказала женщина с первого ряда.

— Можно, — ответил Сергей. — Вопрос, на что я их потрачу.

Надин телефон завибрировал. Она быстро посмотрела на экран и перевернула его.

— У меня другая проблема, — сказала она. — Если обещаю делать каждый день, я буду заполнять в половине второго ночи. Не потому, что запись нужна. Потому что обещала.

— Можно на следующий день, — предложила Лида.

— Тогда у меня появится долг по бережности.

Снова засмеялись, но теперь вместе с Надей. Лида услышала в смехе не насмешку над программой, а узнавание. От этого стало ещё труднее защищать правило: оно уже успело стать общим предметом.

Артур поднял телефон, показывая экран с сообщениями.

— Я могу писать каждый вечер, — сказал он. — У меня

закрытие в девять, потом сверка. Только Инга в это время будет отвечать поставщику. Я скажу ей: подожди, у меня забота о себе?

— Пять минут ничего не изменят.

— Тогда и дневник ничего не изменит.

Лида поняла, что сказала именно то, против чего строила программу: обесценила малый отрезок времени, потому что он мешал её замыслу.

Она выключила слайд. На белой стене остался серый прямоугольник света.

— Хорошо, — сказала она. — Какое правило вы готовы принять?

Пустая строка

Зал ответил не сразу. Без готовой формулировки спор перестал быть лёгким.

Даша нарисовала в верхнем углу страницы маленький квадрат.

— Можно отмечать, что не записала? — спросила она.

— Как?

— Никак. Оставить пусто.

— Тогда мы не узнаем, человек забыл, отказался, не смог или решил, что наблюдать нечего.

— А кому нужно узнать?

Лида снова слышала тот же вопрос.

Программа задумывалась как добровольная, дневники оставались у участников, библиотека собирала только обез-

личные отзывы в конце сезона. Но в её презентации уже были диаграммы удержания: сколько людей продолжили после месяца, зимы, весны. Без ежедневной отметки красивый замысел терял измеримость.

Ольга Романовна закрыла папку.

— Лида, что именно библиотека обещала в заявке?

— Образовательную программу наблюдения за повседневной нагрузкой. Четыре открытые встречи, сезонные листы и итоговый шаблон.

— Собрать триста шестьдесят пять отметок с человека?

— Нет.

— Оценить здоровье участников?

— Конечно нет.

— Тогда непрерывность — твой способ, а не наше обязательство.

Лида почувствовала, как покраснело лицо. Они обсуждали программу много раз, но Ольга Романовна ни разу не оспорила ежедневную запись.

— Почему вы не сказали раньше?

— Я спрашивала, что случится с человеком, который пропустит неделю. Ты отвечала: сможет вернуться. Сейчас тебе объясняют, что возвращение должно быть видно в самом правиле.

Сергей взял тетрадь со стола, но не открыл.

— Я готов записывать, когда запись помогает различить дни. Не готов делать это условием участия.

— А если без последовательности вы придёте через три месяца и скажете, что ничего не заметили? — спросила Лида.

— Тогда это будет результат. Может, способ мне не подошёл. Может, год был таким, что я выбирал другое. Вы же не продаёте мне аттестат?

— Нет.

— Тогда пустая строка не двойка.

Лида подошла к доске и стёрла слово «ежедневно». Осталось: «Уделяйте записи хотя бы пять минут». Надя покачала головой.

— Я бы убрала и пять минут. Иногда мне хватит одной фразы. Иногда пятнадцати будет мало.

— Без границы упражнение разрастается, — возразила Лида.

— Тогда верхняя граница полезнее нижней, — сказал Артур. — Иначе я превращу запись в ещё одну сверку.

Они договорились о временном правиле до конца сентября:

«Записывайте только то, что хотите проверить. Остановитесь через десять минут, даже если не закончили. Пустая строка допустима. Возвращение не требует объяснения».

Даша попросила добавить «можно рисовать». Сергей — «можно не брать тетрадь». Артур предложил разрешить голосовые заметки, но отказался от идеи, когда Ольга Романовна напомнила: библиотека не хранит записи и не реко-

мендует отправлять чувствительные сведения в общий чат.

В итоге правило не перечисляло все способы. На внутренней стороне обложки Лида написала от руки: «Форма принадлежит участнику; программа не собирает личные записи».

Ей пришлось повторить эту фразу двадцать семь раз. К пятнадцатой тетради буквы стали теснее, к последней — снова ровнее.

До решения

После спора Лида хотела перейти к первой практике: взять одно действие поддержки на неделю. В презентации были простые варианты — лечь раньше, приготовить еду, выйти на короткую прогулку, отказаться от лишнего уведомления. Теперь каждый пример казался приказом, которому она заранее дала ласковое имя.

— Сегодня мы ничего не меняем, — решила она. — Только наблюдаем один эпизод нагрузки до того, как выберем поддержку.

На доске появились четыре вопроса:

1. Что произошло?
2. Что потребовалось от меня?
3. Какой ресурс был доступен в тот момент?
4. Что я сделал или не сделал?

— Без толкования характера, — добавила Лида. — Не «я опять не умею отдыхать» и не «я молодец, что выбрал себя». Один эпизод.

Надя подняла телефон.

— Можно сегодняшней?

Сообщение пришло от сменного начальника. На завтра заболел диспетчер, нужно было закрыть утро. Надя работала сегодня до шести, следующая плановая смена начиналась послезавтра. Она ещё не ответила.

— Что произошло? — спросила Лида.

— Попросили выйти.

— Что потребовалось?

— Ответить. Если соглашусь — встать в пять и попросить соседку проводить Мишу в школу.

— Ресурс?

Надя начала перечислять: она не болела, вечером могла лечь раньше, соседка иногда помогала, деньги за смену были нужны. Потом остановилась.

— Я не знаю, может ли соседка. И не спросила Мишу, что у него завтра. Получается, у меня пока нет ресурса, я его назначила.

— Какое решение? — спросил кто-то.

Лида посмотрела на четвёртый вопрос.

— Мы пока не ищем решение.

Наде это явно не понравилось. Телефон лежал перед ней, начальник видел, что сообщение прочитано.

— Но ответить придётся сейчас.

— Тогда наблюдение включает срочность. Что произойдёт, если вы запросите десять минут на проверку?

— Возможно, найдут другого. Возможно, будут недовольны.

— Это уже данные для следующего шага.

Надя написала: «Проверю домашнее расписание и отвечу через десять минут». После отправки она выдохнула и сразу нахмурилась.

— Не надо записывать, что я выдохнула, — сказала она.

— Это ничего не доказывает.

— Согласна, — ответила Лида. — Можно заметить, но нельзя назначить смысл без проверки.

Артур выбрал эпизод с поставщиком масла. Сообщение пришло во время встречи, Инга уже ответила, но Артур всё равно открыл переписку. От него ничего не требовалось. Доступный ресурс — внимание, которое он забрал у разговора, чтобы убедиться в собственной незаменимости. Он записал это, зачеркнул слово «незаменимость» и заменил: «Чтобы проверить, не нужна ли моя подпись. Не нужна».

— Так точнее, — сказал он. — Мотив я придумал после.

Сергей описал, как перед выходом четыре раза проверил, поставил ли воду рядом с отцом. От него требовалось уйти вовремя и передать соседке список. Ресурсом были её согласие, работающий телефон и подготовленная еда. Четвёртая проверка ничего не изменила, но Сергей отказался называть

её лишней: сегодня он не мог доказать, что сделал бы без неё.

— Я возьму тетрадь, — сказал он. — Но первую страницу оставлю пустой.

— Почему?

— Проверю, будет ли она на меня смотреть.

Даша записала только один вопрос: «Почему меня раздражает слово “ресурс”?» Лида хотела объяснить, что термин нейтрален и удобен, но удержалась.

— Это тоже можно проверить, — сказала она.

— А можно не проверять?

— Можно.

Первая запись

Встреча закончилась на двенадцать минут позже. Лида заметила это, когда Надя уже разговаривала с сыном в коридоре, Артур складывал оставшиеся булочки обратно в пакет, а Сергей уточнял у соседки, принял ли отец вечерние лекарства.

Ольга Романовна помогала собирать стаканы.

— Ты обещала полтора часа, — сказала она.

— Спор занял время.

— Спор был программой. Лишние двенадцать минут — твоим решением.

Лида посмотрела на часы. Библиотекарь на вечерней смене ждал, пока они освободят зал. Уборщица не могла закрыть этаж. Ольге Романовне предстояло проверить окна.

Бережная встреча уже передала свою цену трём людям,

которых не спрашивали.

Лида достала последнюю тетрадь из коробки. На первой странице она написала:

«Что произошло: закончила позже обещанного.

Что потребовалось: завершить обсуждение и вернуть зал вовремя.

Доступный ресурс: могла остановить встречу и перенести часть; не сделала.

Что сделала: использовала двенадцать минут чужой смены без согласования».

Ей хотелось дописать: «потому что участникам было важно». Это было правдой, но не отменяло следствия. Она спросила библиотекаря и уборщицу, что теперь задержит их работу, помогла вернуть стулья и договорилась, что следующая встреча закончится за десять минут до закрытия зала. Ольга Романовна отказалась считать это исправлением всего эпизода.

— Это следующий шаг, — сказала она. — А сегодняшний след уже есть.

Надя вернулась от двери. Соседка не могла проводить Мишу, у него была ранняя тренировка. Надя отказалась от смены. Начальник ответил одним словом: «Принято».

— Даже не обиделся, — сказала Лида.

— Мы этого не знаем. Знаем только ответ.

Надя переписала четыре строки в тетрадь и закрыла её.

Артур не стал делать запись: Инга ждала его звонка по за-

купке. Сергей унёс тетрадь с пустой первой страницей. Даша оставила вместо текста серый квадрат, пересечённый диагональю.

Когда все ушли, на столе осталось пять именных тетрадей отсутствующих участников и ни одного способа понять, вернутся ли они через неделю. Лида сложила их в коробку. Раньше пустое место казалось ей провалом наблюдения. Теперь оно сообщало только то, что сегодня записи нет.

Этого было мало для вывода.

Но достаточно, чтобы не придумывать ответ.

Глава 2. Чужая срочность

Третий звонок

Во вторник в шесть сорок Надя стояла у кухонной раковины и смывала с контейнера гречку, которую Миша не доел в школе. За окном ещё держался свет, но двор уже стал серым: мокрые качели, два фонаря над парковкой, красные листья в решётке ливневого стока. Телефон лежал экраном вниз рядом с сахарницей.

Он звонил третий раз.

Первые два Надя пропустила намеренно. Она вернулась после смены, поставила разогреваться суп, проверила электронный дневник сына и успела обнаружить, что к пятнице нужен картон для макета моста. На работе её уже не было. Это значило, что звонок мог подождать.

На третьем вызове она вытерла руку о полотенце.

— Белова, слушаю.

Сменный начальник говорил быстро. На северной линии встал тяговый участок, три маршрута разворачивали у депо, на пересадочных остановках росли очереди. Диспетчер вечерней смены уехал с приступом боли, второй сотрудник застрял на другом конце города. Нужен человек в резервный пункт хотя бы до полуночи.

— Ты ближе всех, — сказал начальник. — Машину пришло.

Надя посмотрела на суп. Под крышкой поднималась белая пена.

— Я сегодня уже отработала.

— Знаю. Поэтому и спрашиваю, не приказываю. Но там сейчас совсем плохо.

Слово «спрашиваю» не изменило форму разговора. Машину уже собирались прислать. «Ближе всех» означало, что отказ придётся объяснять тем, кто жил дальше. «Совсем плохо» соединяло в одну картину всё: людей на остановках, сотрудника в больнице, неисправное оборудование, свободный Надин вечер.

На прошлой неделе она вышла вместо Кати, у которой заболела дочь. В воскресенье закрыла половину утренней смены после того, как Игорь перепутал график. Сегодня получилась третья внеплановая.

— Сколько у меня времени на ответ?

На линии что-то зашипело. Начальник переспросил.

— Мне нужно проверить, кто остаётся с Мишей. Через сколько нужен ответ?

— Через пять минут. Десять — край. Если не можешь, скажи сразу, я дальше звоню.

Это было новым. Обычно Надя слышала просьбу и начинала решать чужую задачу ещё до того, как понимала свою.

— Звони дальше сейчас, — сказала она. — Я проверю дом и отвечу через семь минут. Не держи место за мной.

— То есть ты отказываешься?

— То есть у тебя уже идёт поиск, а у меня — проверка.
Через семь минут будет ответ.

Она завершила вызов прежде, чем голос начальника снова превратился в шум линии.

Миша стоял в дверях с пустой хлебной корзинкой.

— Опять авария?

— Сбой. Меня просят приехать.

— Я могу один.

Он сказал это слишком быстро. Надя узнала интонацию, которой сама отвечала начальнику: можно не разбираться, я закрою.

— До полуночи?

Миша пожал плечами.

— Ты же иногда позже.

— Иногда соседка дома и знает, что ты один. И у нас есть договорённость. Сегодня я ещё ничего не проверила.

Суп выкипел на плиту. Надя выключила конфорку, переставила кастрюлю и открыла тетрадь, которую принесла из библиотеки. На первой странице уже был эпизод с утренней сменой, от которой она отказалась. Вторая оставалась чистой.

Она написала четыре заголовка из первой встречи: «произошло», «потребовалось», «доступный ресурс», «сделала». Потом добавила сверху: «Что именно срочно?»

Произошло: остановилось движение на части северной линии. В резервном пункте не хватает диспетчера.

Потребовалось от неё: пока только дать ответ. Если согласится — доехать и работать.

Доступный ресурс: неизвестен. Соседке она не звонила. Миша готов остаться один, но его готовность не была всей договорённостью. Сама Надя поела в час дня, отработала девять часов и завтра вставала в пять сорок на плановую смену.

Она посмотрела на последнюю строку. Рука уже выводила: «поехать, потому что людям нужна помощь».

Надя зачеркнула её до слова «потому».

Сначала требовался ответ.

Три вида срочности

До семи минут оставалось пять. Надя позвонила соседке. Та была у сестры за городом и обещала вернуться не раньше десяти. Потом Надя набрала начальника, не дожидаясь назначенного срока.

— Я не могу закрыть до полуночи. Могу помочь из дома десять минут: поднять номера резервных сотрудников и передать тому, кто сядет на пункт, последние изменения по северной линии. Если удалённый доступ разрешишь.

— Мне нужен человек за пультом, а не список.

— Тогда мой ответ — нет.

— Белова, у нас пассажиры стоят под дождём.

Вот она, непосредственная угроза. Не Наде, не начальнику — людям на остановках. Но между угрозой и её квартирой находилась организация: аварийные бригады, водители, дежурные, резерв, руководители, схема оповещения. Ес-

ли все эти звенья сжать до вопроса «ты выйдешь?», казалось, будто движение зависит от одного вечернего согласия.

— Что будет, если резервный пункт ещё полчаса останется без диспетчера? — спросила она.

— Решения будут идти через центральную. Медленнее. Я сам здесь останусь, пока не найдём человека.

— Значит, пункт не брошен.

— Надя, мне некогда сейчас обсуждать формулировки.

— Я не обсуждаю. Я выясняю последствие отказа.

Он замолчал. Надя услышала, как рядом с ним называют номера машин.

— Хорошо, — сказал начальник уже тише. — Пункт не брошен. Но центральная захлёбывается. Сможешь выйти хотя бы с девяти до одиннадцати? Соседка вернётся.

Рабочая срочность была настоящей: лишние звонки задерживали решения, людям приходилось ждать, коллеги брали дополнительную нагрузку. Но предложение с девяти до одиннадцати проверяло уже не угрозу. Оно проверяло Надину привычную доступность — возможность собрать остатки вечера, чужое обещание соседки, сон перед утренней сменной и сделать из них резерв организации.

— Нет. Завтра я в графике с семи. Если выйду ночью, ты снимешь меня с утра?

— Некем.

— Тогда нет.

— Принял.

На этот раз слово прозвучало жёстко. Надя почувствовала знакомое желание смягчить отказ: сказать, что в другой раз обязательно; напомнить две прошлые подмены; пообещать быть на связи. Любая из этих фраз превращала бы завершённый ответ в новую щель.

Она всё же не положила трубку.

— Предложение по передаче остаётся. Десять минут из дома, если это действительно разгрузит центральную.

— Сейчас пришлю номер того, кто едет. Введёшь в обстановку. Только не десять минут, там много изменений.

— Ровно десять. Что не успеем, останется в журнале смены.

Начальник вздохнул, но прислал контакт.

Надя поставила таймер. За десять минут она объяснила резервному диспетчеру, где временно разворачивают автобусы, какие водители уже подтвердили связь и в каком файле отмечены пропущенные рейсы. На одиннадцатой минуте мужчина спросил, кому звонить по скоплению у рынка.

— Центральному дежурному. Номер в верхней строке.

— А ты не знаешь, кого туда отправили?

Надя знала. Она видела сообщение в рабочем чате.

— Знаю, но смену принимает не моя память. Открой журнал.

Он нашёл запись. Таймер прозвенел.

— Всё, что я обещала, передано. Дальше ты ведёшь сам.

— Если что, можно набрать?

— Можно набрать центральную.

Она отключила звук рабочего чата до утра и положила телефон в ящик кухонного стола.

Миша ел остывший суп. Рядом лежал лист с нарисованной фермой моста.

— Ты им помогла или отказалась? — спросил он.

— И то и другое.

— Так бывает?

— Оказалось.

Цена ответа

В семь двадцать в дверь позвонили. На площадке стояла Катя с пятилетней дочерью в жёлтом дождевике. Катя работала во второй диспетчерской группе и жила через два дома.

— Ты не вышла? — спросила она вместо приветствия.

— Нет.

— Меня вызвали.

Девочка держала мать за два пальца и смотрела на Надю снизу вверх. С капюшона на коврик стекала вода.

— Муж заберёт её через пятнадцать минут, — сказала Катя. — Я только хотела оставить у тебя, пока он едет. Можно?

Надя отступила, пропуская их в прихожую. Передача ответственности имела лицо, мокрые ботинки и пакет с детской пижамой. Отказ не заставил проблему исчезнуть. Начальник позвонил следующей сотруднице, следующая сотрудница теперь перестраивала вечер.

— Конечно. Заходите.

Катя сняла с дочери капюшон.

— Я на прошлой неделе из-за Лерки не вышла. Ты меня закрыла. Теперь моя очередь.

Это звучало справедливо, но Надя слышала скрытый счёт. Если подмены были личным обменом, каждая помощь создавала долг перед конкретным коллегой. Если это был рабочий резерв, организация должна была видеть его объём и пределы.

— Тебе смену оплатят как внеплановую?

— Наверное. Потом табель поправят.

— Не «наверное». Напиши начальнику сейчас.

Катя поморщилась.

— Там авария, а я про деньги?

— А когда не будет аварии, он скажет, что табель закрыт.

— Ты сегодня какая-то профсоюзная.

— Нет. Просто это третья внеплановая просьба ко мне за восемь дней. Я хочу понять, где заканчивается взаимовыручка и начинается расписание, которого нет на бумаге.

Катя достала телефон, но сообщение не отправила.

— Если я сейчас начну спорить, он найдёт другого.

— Тогда решай сама. Я не буду превращать свою границу в твою обязанность спорить.

Надя слышала собственные слова и не сразу поняла, верит ли им. Ей хотелось, чтобы Катя потребовала оплату, чтобы начальник признал нехватку резерва, чтобы сегодняшний отказ оказался частью полезного изменения. Но Кате нужно

было за семь минут доехать до служебной машины. У неё была другая срочность и своё право выбрать.

— Запишу скрин вызова, — решила Катя. — Утром подам на корректировку. Если не проведут, тогда будем говорить.

Она сфотографировала сообщение, переслала его себе на личную почту и убежала вниз по лестнице.

Дети уселись за макет. Миша дал девочке вырезать речные волны, хотя ножницы едва проходили через плотную синюю бумагу. Надя снова открыла тетрадь.

В графе «что сделала» она написала:

«Отказалась от смены до полуночи и от двух часов после возвращения соседки. Предложила ограниченную передачу: десять минут, конкретные сведения, названный принимающий. Не осталась резервом по телефону».

Ниже добавила:

«Кого затронуло: начальник продолжил поиск; Катя вышла вне графика; её дочь пятнадцать минут ждала у нас; муж Кати изменил маршрут. Не знаю, кого вызвали бы без моего отказа и была ли у Кати реальная возможность отказаться».

Последняя строка раздражала. Наде хотелось доказать, что она поступила правильно. Тетрадь давала только последовательность.

Она ещё не знала, станет ли отказ бережностью или просто передвинет перегрузку на человека, которому сложнее сказать «нет».

Журнал подмен

На следующий день северная линия работала. Утренний город выглядел так, словно никакого сбоя не было: люди сердились уже на обычные интервалы, водители просили уточнить обеденные окна, в диспетчерской пахло растворимым кофе и мокрой формой.

Надя пришла на десять минут раньше и открыла журнал смены. Ночная запись занимала четыре страницы. Катя отработала до двенадцати двадцати, резервный диспетчер прибыл в восемь двенадцать, движение восстановили в девять пятьдесят. Центральная действительно задержала несколько решений, но никто не оставался без управления.

Начальник вызвал Надю к себе.

— Вчера ты устроила мне допрос посреди аварии.

— Я задала два вопроса, чтобы понять, могу ли отказаться.

— Раньше ты понимала быстрее.

Это и была привычная доступность: не пункт договора, не распоряжение, не дежурство. Репутация человека, который понимает быстрее.

— Раньше я отвечала до проверки. За восемь дней было три просьбы. Где они записаны?

— В таблице будут.

— Не только выходы. Просьбы и отказы тоже.

— Зачем учитывать то, что не состоялось?

— Чтобы видеть размер резерва. Если в таблице только тот,

кто согласился, кажется, что одного звонка достаточно. Вчера до Кати вы позвонили мне. Кому ещё?

Начальник отвёл взгляд к окну.

— Четверым.

— Значит, резерв — не один свободный человек. Это пять вечерних планов, из которых один удалось изменить.

— Ты предлагаешь журнал отказов? Отличный способ пристыдить людей.

— Без фамилий в общем отчёте. Дата, причина вызова, сколько сотрудников пришлось искать, сколько часов передали, как компенсировали. Иначе мы спорим о надёжности людей вместо того, чтобы видеть нехватку.

— А причина отказа?

— Не нужна. Работодатель знает график. Всё за его пределами — возможность сотрудника, если нет отдельного дежурства.

Начальник покрутил ручку. Надя не знала, насколько точно здесь действует правило и не собиралась превращать разговор в юридическую консультацию. Ей хватало более узкого требования: не собирать личные объяснения там, где нужен учёт рабочего процесса.

— Сделай форму на неделю, — сказал он. — Только без манифеста. Посмотрим, что она покажет.

— Кто будет заполнять?

— Сменный начальник.

— Тогда включите и мои вчерашние десять минут пере-

дачи.

— Ты хочешь оплату за десять минут?

Надя подумала. Деньги были частью следа, но сейчас важнее было не позволить работе исчезнуть под названием «просто помогла».

— Я хочу, чтобы они считались рабочим временем. Как это оформить, решите с табелем.

— Ладно.

Он сказал это без благодарности. Надя вышла из кабинета с неприятной пустотой. Правильного примирения не случилось. Начальник не признал её правоту, коллеги не получили новый график, аварийный резерв не появился за ночь. Была только пробная таблица и обещание учесть десять минут.

В обед Катя поставила рядом с Надей кружку.

— Корректировку приняли, — сказала она. — И муж вчера успел. Лерка в восторге от моста.

— Ты злишься, что вызвали тебя?

— Я злюсь, что нас опять искали по одной. Но выйти могла. В следующий раз, может, не смогу.

— Я записала, что мой отказ затронул тебя.

— Конечно затронул. Только не решай за меня, что это был вред. Ты же не заставила меня выйти.

Надя кивнула. Учёт чужой цены тоже мог стать способом присвоить чужое решение: назвать человека пострадавшим, чтобы собственный выбор выглядел значительнее.

— Что тогда записать?

— Что позвонили мне. Что я согласилась. Что мне оплатят. Остальное спроси у меня, если понадобится.

Наблюдаемый след

Вечером Надя пришла в библиотеку раньше встречи. Лида раскладывала на столе сезонные листы, но теперь на них не было клеток по числу дней.

— Я не поняла, получилось у меня или нет, — сказала Надя.

Она показала тетрадь. Лида прочитала запись, не касаясь зачёркнутых строк.

— А что изменилось после решения?

— Я поужинала с Мишей. Спала шесть с половиной часов. Утром пришла в свою смену. Катя вышла вместо меня и перестроила вечер. Ей согласовали оплату. Начальник разрешил неделю считать все внеплановые вызовы, а не только принятые.

— Это и есть след.

— Но я не стала спокойнее. Весь вечер проверяла ящик, хотя телефон туда убрала. Утром боялась, что со мной перестанут считаться.

— Тогда это тоже след, если не превращать страх в доказательство будущего.

Надя перелистнула страницу.

— Я разделила срочность на три части. Непосредственная угроза: люди ждали, центральной было тяжело. Рабочая срочность: нужен диспетчер и передача информации. При-

вычная доступность: все решили, что мой вечер можно первым превратить в резерв. Но границы между ними двигались. Когда я отказалась, рабочая срочность стала Катиной.

— Не совсем, — сказала Лида. — Рабочая задача перешла Кате. А согласие выйти осталось её решением.

— Пока начальник не научится спрашивать так, чтобы «нет» не меняло репутацию.

— Это уже следующий вопрос. Его можно проверить по журналу вызовов, а не по одному разговору.

Надя достала чистый лист и провела три горизонтальные линии.

Первая: «Есть ли непосредственная опасность и кто уже отвечает за неё?»

Вторая: «Какой рабочий результат нужен сейчас: присутствие, решение, сведения или передача?»

Третья: «Почему обращаются именно ко мне: роль, график, уникальное знание или привычка к согласию?»

Под ними она дописала ещё два вопроса:

«Что произойдёт при отказе?»

«Кому и как передана задача?»

— Это упражнение? — спросила Лида.

— Пока нет. Это запись одного случая. Если ещё раз поможет — тогда посмотрим.

В зал вошла Катя с дочерью. Девочка несла картонный мост, у которого одна опора была заметно короче другой. Миша настоял, чтобы они не переделывали её: мост выдер-

живал пачку сахара, а большего по школьному заданию не требовалось.

Катя положила рядом с Надиной тетрадью фотографию ночного табеля. Десять минут передачи стояли отдельной строкой.

Не победа над чужой срочностью. Не обещание больше никогда не брать внеплановых смен. Только видимый кусок работы, который накануне мог исчезнуть между «выручила» и «отказалась».

Надя обвела строку карандашом и закрыла тетрадь.

В следующий раз ей всё равно придётся отвечать заново.

Но теперь не на один вопрос вместо пяти.

Глава 3. Отдых за счёт Инги

Выключенный телефон

В пятницу Артур закрыл пекарню в восемь сорок семь. По расписанию продавец уходила в восемь, пекари — в семь, а последние сорок семь минут принадлежали владельцу: проверить кассу, принять остатки, ответить поставщикам, убедиться, что утренняя смена не начнётся с поисков масла, бумаги или исправного термометра.

В девять он поставил телефон экраном вниз на полку в прихожей.

— До утра, — сказал Артур вслух.

Квартира не ответила. В открытое окно тянуло холодом и запахом мокрых листьев. Артур разогрел ужин, включил старую пластинку и решил не считать, сколько раз за первую песню посмотрел в сторону прихожей.

На встрече в библиотеке он записал: «Один вечер без рабочих сообщений». Лида предложила превратить желание в малый тест: назвать начало, конец и то, что должно остаться доступным на случай настоящей аварии. Артур выбрал пятницу с девяти вечера до семи утра. Пожар, взлом и отключение электричества — звонок на домашний номер. Всё остальное ждёт утра.

Формулировка нравилась ему своей точностью. В ней был закрывающийся контур: пекарня оставалась за дверью, а он

впервые за несколько месяцев не был её ночным диспетчером.

Перед уходом возникла только одна помеха. Водитель поставщика написал, что машина с замороженной вишней задерживается. На складе морозильник был рассчитан на обычный недельный объём, а в понедельник начинался городской фестиваль. Если принять все коробки без перестановки, дверца не закроется. Если перенести доставку, субботняя партия слоев окажется под вопросом.

Артур набрал Ингу.

— Там «Север-Снаб» плавает по времени, — сказал он.
— Может, в десять, может, ближе к одиннадцати. Я водителю дал твой номер.

— Зачем?

— Я сегодня выключаю телефон. Ты же всё равно рядом живёшь.

— Я живу в двадцати минутах отсюда.

— Если он приедет, скажешь, куда ставить. Ключ у тебя есть.

— Артур, я сейчас у мамы.

Он помолчал. Мать жила в другом конце города, но это не делало задачу невозможной. Инга водила машину, знала склад лучше любого сотрудника и сама заказывала вишню.

— Тогда просто скоординируй. Пусть сторож откроет. В крайнем случае перенесём.

— Кто решит, какой случай крайний?

Артур посмотрел на часы. До начала его вечера оставалось четыре минуты.

— Ты технолог. По продукту реши сама.

Он произнёс это как знак доверия. Инга услышала иначе.

— Технолог до семи. После семи я твоя сестра, которая приехала к маме менять кран.

— Всего один звонок.

— Один от водителя. Потом сторож. Потом ты утром спросишь, почему я оставила половину коробок в машине.

— Не спрошу.

— Спросишь.

В прихожей загорелся экран: водитель прислал новую точку на карте. Артур не открыл сообщение.

— Инг, мне правда нужен один вечер. Я уже месяц просыпаюсь от каждого уведомления.

— Бери вечер. Только не выдавай мне его обратную сторону как мелкую просьбу.

Он почувствовал, как усталость быстро превращается в злость. Пекарня была их общим делом только до тех пор, пока требовала от него денег и решений. Когда требовалось принять машину, Инга вдруг становилась наёмным технологом с окончанием смены.

— Хорошо, — сказал он. — Разберусь сам.

— Это тоже не договорённость.

Артур завершил звонок, написал водителю: «По прибытии Инге, она в курсе», — и выключил телефон.

Первые двадцать минут музыка раздражала. Потом он вымыл тарелку, не торопясь, сел у окна и дочитал статью, которую откладывал две недели. К одиннадцати плечи перестали быть поднятыми, будто он держал ими невидимую дверцу морозильника. Он отметил это в тетради.

«Доступный ресурс в начале: почти никакого. Поддержка: телефон выключен. След: поел горячее, прочитал восемь страниц, стало тише».

О цене действия графы в его листе не было.

Человек за тишиной

Инга не согласилась принимать поставку. Но водитель уже получил её номер и позвонил в девять семнадцать.

— Буду через сорок минут, — сообщил он. — Куда заезжать? Там у вас со двора шлагбаум.

Инга стояла на табурете в материнской ванной и держала разводной ключ. Из-под нового крана сочилась тонкая струйка. Мать подсвечивала телефоном не туда.

— Свяжитесь с Артуром Сафиуллиным, — сказала Инга.

— Он написал, что вы в курсе.

От этих слов незавершённая работа стала её работой без единого прямого согласия. Она могла повторить отказ и выключить телефон. Тогда водитель приехал бы к закрытому шлагбауму, замороженная вишня начала бы терять допустимый для договора режим, а утром спор шёл бы уже о испорченном товаре. Инга не знала, что именно гарантирует перевозчик и сколько времени груз может ждать без риска. Ре-

шать об этом следовало не по семейной лояльности и не по тревоге.

Она слезла с табурета.

— Подождите пять минут. Я перезвоню.

Сторож ответил со второго раза. Он мог открыть ворота, но не имел права принимать товар и подписывать накладную. Старшая пекарь жила ближе всех, однако утром выходила к пяти и уже спала. Продавец не отвечала. Инга позвонила Артуру. Абонент оказался недоступен.

Мать закрыла воду и посмотрела на дочь.

— Езжай. Я с краном до утра проживу.

— Ты уже прожила с ним три недели.

— Ещё одну ночь ничего не изменит.

Именно так переносилась цена: короткими разумными фразами. Один звонок. Двадцать минут дороги. Одна ночь с перекрытой водой. Каждый отдельный кусок выглядел терпимым, а вся цепочка исчезала за Артуровой тишиной.

Инга отправила водителю сообщение: «Приём не согласован. Остановитесь на площадке у кольца, не въезжайте во двор. Подтвердите температурный режим и возможность переноса». Потом открыла рабочую таблицу. В заказе стояло восемнадцать коробок, хотя для субботы требовалось шесть. Остальное было запасом к фестивалю. Водитель мог передать шесть, но накладная была выписана на всю партию.

В девять сорок восемь Инга снова позвонила Артуру. Телефон молчал.

Она не поехала в пекарню. Вместо этого позвонила диспетчеру поставщика и потребовала разделить доставку: шесть коробок принять утром с подписью владельца, двенадцать вернуть на склад до понедельника. Диспетчер возражал, что машина уже в городе и повторный рейс платный. Инга согласилась только зафиксировать предложение, но не цену и не приём.

Разговор занял двадцать три минуты. Ещё двенадцать ушли на сообщения водителю и сторожу. В десять двадцать семь машина развернулась от кольца.

Инга записала время на обороте магазинного чека. Затем вернулась к крану. Мать уже вытерла воду и поставила чайник из запасной канистры.

— Отдохнул? — спросила она.

— Надеюсь, — сказала Инга.

В её голосе это прозвучало не как надежда, а как счёт.

Утренняя накладная

В шесть пятьдесят восемь Артур включил телефон. Двадцать восемь уведомлений появились не сразу, а тремя волнами. Он читал их стоя в прихожей, ещё до кофе.

Поставка не состоялась. За повторный рейс поставщик требовал доплату. В субботнем плане не хватало вишни на две партии. Инга прислала последнее сообщение в десять тридцать одну: «Шесть коробок привезут в 7:40. Принимай сам. Остальные двенадцать — после письменного подтверждения условий и места хранения».

Артур приехал в пекарню раньше сотрудников. Когда машина подъехала, он сам поднял шлагбаум, проверил пломбу, подписал новую накладную и таскал коробки в морозильник вместе с водителем. Шесть поместились. Для двенадцати действительно не было места.

Инга пришла к восьми, в пальто поверх рабочей формы. На столе у неё лежал вчерашний чек с записью времени.

— Из-за тебя нам выставят повторную доставку, — сказал Артур.

— Из-за незавершённого заказа.

— Можно было принять всё и переставить.

— Куда?

Он открыл морозильник. Между коробками оставался проход шириной в ладонь.

— В малый холодильник временно.

— Замороженную вишню?

Артур закрыл дверцу. Наедине с фактической температурой его решение выглядело хуже, чем вечером.

— Тогда надо было звонить поставщику раньше.

— Я и позвонила. В своё нерабочее время, без полномочия согласовать доплату и без возможности подписать накладную от твоего имени.

— Ты совладелец процесса, Инга.

— Нет. Ты владелец. Я технолог. У меня оклад за сорок часов и премия за выпуск без брака. Доли в бизнесе у меня нет.

Он хотел напомнить, что два года назад она сама просила взять её в пекарню. Что он занял деньги у друзей, когда старое место Инги закрылось. Что семейный бизнес не измеряется только должностной инструкцией. Но каждая из этих историй отвечала на вопрос, почему они работают вместе, а не на вопрос, кто должен был дежурить прошлой ночью.

— Ты могла просто отказаться водителю.

— Я отказалась тебе. Ты всё равно дал ему мой номер и написал, что я в курсе.

— Я думал, ты подстрахуешь.

— Вот это и есть роль, которую ты мне назначил. Не технолог. Не сестра. Бесплатная страховка на время твоего восстановления.

Слово «бесплатная» задело Артура сильнее, чем «страховка».

— Ты хочешь счёт выставить за тридцать минут?

Инга развернула чек. На обороте были записаны звонки: 21:17–21:22, 21:31–21:38, 21:48 без ответа, 21:52–22:15, сообщения до 22:27.

— За сорок три. И не только деньги. Я хочу право не принимать эту работу. Вчера ты сообщил о ней за четыре минуты до своего отдыха и создал для водителя впечатление, что я согласилась.

В цехе заработал миксер. Через стену ритмично ударяло тесто. Артур посмотрел на список и впервые увидел свой свободный вечер не как отсутствие действий, а как точное

количество чужих.

— Хорошо. Сорок три минуты внесём в табель.

— Как сверхурочные?

Он нахмурился.

— Я уточню у бухгалтера, как правильно оформить.

— Уточни. Но сначала нам нужна схема, иначе следующий вечер опять начнётся с «ты же всё равно рядом».

Передача, которой не было

Они сели за маленький стол у окна до открытия торгового зала. Артур принёс бумажный пакет с двумя горячими булочками. Инга одну взяла, но разговор от этого не стал семейным примирением.

На чистом листе она написала четыре заголовка: «роль», «срок», «решение», «цена».

— Что тебе было нужно вчера? — спросила она.

— Чтобы поставку приняли без меня.

— Это не одно действие. Нужно было отследить машину, открыть въезд, проверить товар, подписать накладную, решить вопрос с местом и, возможно, согласовать доплату. Какие из этих действий были моими?

Артур посмотрел на список.

— Проверить продукт и место хранения.

— В рабочее время. Подпись и деньги — твои. Въезд может открыть сторож. Отслеживать машину может тот, кто дежурит.

— У нас нет дежурного.

— Значит, вчера им оставался ты, пока не передал роль человеку, который согласился.

Он провёл пальцем по краю пакета. Ему хотелось защитить хотя бы сам вечер. Если признать, что передача не состоялась, выходило, что он не имел права выключать телефон. Но Инга говорила другое: право на отдых не создавало принимающего автоматически.

— Допустим, я спрашиваю заранее, — сказал он. — Ты можешь взять дежурство?

— Могу ответить «да» или «нет». Если «да», мы называем время. Не «до утра», а, например, с девяти до одиннадцати. И перечень решений. Если сумма выше согласованной или меняется безопасность продукта, я звоню тебе на отдельный номер. Ты отвечаешь.

— Тогда телефон всё равно не выключен.

— Он выключен для двадцати восьми уведомлений. Не для одного оговорённого исключения.

Артур вспомнил, как ночью перестал ждать звука из прихожей. Исключение казалось угрозой этой тишине. Но вчера телефон был выключен полностью лишь потому, что неопределённость продолжала бодрствовать у Инги.

— А если я хочу вообще без звонков?

— Передай и полномочия, и деньги. Назначь человека, который вправе принять товар, перенести поставку и согласовать доплату до установленного предела. Или не планируй доставку на это время.

— За ночное дежурство придётся платить, даже если никто не позвонит.

— Да.

Ответ был неприятно коротким. Артур до сих пор считал оплате только совершённое действие: испечённые партии, принятые коробки, минуты разговора. Но возможность вызвать человека тоже занимала его вечер. Если пекарне нужна доступность, она не могла называться родством.

Они записали пробную договорённость на месяц.

Поставки после восьми вечера Артур подтверждает только при заранее названном принимающем. Инга может брать дежурство добровольно, не чаще одного вечера в неделю, с точным началом и концом. Дежурство оплачивается отдельно по согласованному с бухгалтером варианту; состоявшиеся звонки фиксируются как рабочее время. В её пределах — проверка условий хранения и перенос доставки без штрафа. Любая доплата, изменение объёма или спор о качестве возвращаются Артуру. Для полного вечера без связи он либо переносит поставки, либо письменно передаёт другому сотруднику достаточные полномочия и предел расходов.

— А вчерашняя доплата? — спросил Артур.

— Решай как владелец. Я её не согласовывала.

Он позвонил поставщику. Выяснилось, что повторный рейс включают в следующий маршрут и отдельной доплаты не будет, если оставшиеся коробки примут в понедельник до десяти. Вчерашний страх расходов оказался предположени-

ем, на котором Артур уже успел построить обвинение.

Он записал рядом с договорённостью: «Не считать возможную цену фактом до подтверждения».

— В понедельник приму сам, — сказал он.

— У меня в девять проверка новой муки. Если освободишь место и подпишешь накладную, температуру посмотрю в свою смену.

— Договорились.

Инга убрала лист в прозрачную папку с договорами поставки, а не в семейный чат.

След отдыха

В библиотеку Артур пришёл с двумя записями. Первая была пятничной: горячий ужин, музыка, восемь страниц, более спокойное утро. Вторая — списком Ингиных звонков и субботней договорённостью.

— Так отдых считается или нет? — спросил он у Лиды.

За соседним столом Даша чертила на сезонном листе неровную линию. Сергей листал справочник районных служб. Никто не предложил быстрого ответа.

— Что значит «считается»? — наконец спросила Лида.

— Он мне помог. Я правда впервые за месяц вечером не работал. Но работа никуда не делась. Её сделала Инга.

— Тогда запиши оба следа.

— И поставить минус?

— У нас нет оценки.

Артур открыл тетрадь. На следующей странице он напи-

сал:

«Моя нагрузка уменьшилась: десять часов без обычных сообщений. Телесный и бытовой след: поел, дочитал текст, спал без пробуждений от телефона».

Ниже:

«Переданная цена: Инга получила мой незавершённый вопрос без согласия, потратила сорок три минуты после смены, отложила помощь матери и отвечала без необходимых полномочий. Возможный ущерб поставке не подтвердился».

И ещё:

«Пересмотр: вечер без телефона сохраняю. Условие — заранее завершить работу или получить согласие принимающего; назвать роль, время, предел решения и компенсацию. Родство и знание процесса не равны согласию дежурить».

— Получается слишком делово, — сказал он. — Как будто отдых надо оформлять приказом.

— Не любой отдых, — возразила Даша. — Только тот, во время которого ты ждёшь, что кто-то будет вместо тебя решать.

Артур хотел поспорить, но эта граница была достаточно точной. Чтобы принять ванну, читать или гулять, ему не требовалось ничьё разрешение. Договорённость появлялась там, где его отсутствие становилось чужой ролью.

— Инга всё равно злится, — сказал он.

— Договорённость не обязана сразу исправить отношения, — ответила Лида. — Что изменилось в действиях?

— В понедельник я сам принимаю остаток. За её время будет отдельная строка. Следующий вечер без связи назначу после проверки поставок, а не поверх них.

Он не почувствовал облегчения от этой записи. Наоборот, его хороший вечер стал тяжелее задним числом. Но тяжесть была не наказанием и не требованием отказаться от восставления. Она показывала, из каких действий была собрана тишина.

Артур провёл линию между двумя страницами.

Отдых не исчезал из-за своей цены. Цена не исчезала из-за того, что отдых был нужен.

Теперь обе стороны помещались в одной записи — и следующую тишину предстояло не отнять, а подготовить.

Глава 4. Час Сергея

Маршрут вокруг пруда

Сергей выбрал для прогулки четверг, потому что по четвергам Валентин Петрович смотрел передачу о старых городах и не любил, когда с ним разговаривали. Час казался скромным: выйти в половине седьмого, обойти пруд, купить хлеб и вернуться до новостей.

Он приготовил отцу ужин, налил чай в термос и поставил на стол коробку с вечерними лекарствами. На крышке было написано «19:00».

— Я не слепой, — сказал Валентин Петрович.

— Я ничего такого не говорил.

— Ты третий раз переставляешь коробку поближе.

После инсульта отец медленнее двигал левой рукой и иногда терял слово, но замечал каждое Сергеево движение. Особенно те, в которых помощь выглядела как надзор.

— Я выйду на час, — сказал Сергей. — Телефон у тебя рядом. Если что — звони.

— А что должно быть «что»?

Сергей перечислил пожар, падение и резкое ухудшение самочувствия, затем остановился. Он не хотел превращать прогулку в инструктаж о бедствиях.

— Просто позвони, если понадобится.

— Иди уже. Передачу пропустишь за меня.

На улице моросило. Сергей прошёл два двора и впервые за день слышал не телевизор, чайник или скрип отцовской трости, а собственные шаги. У пруда он не ускорился. Скамейки были мокрыми, вода тёмной, вдоль берега лежали первые жёлтые листья.

В библиотечной тетради он собирался записать: «Вернул себе час». Эта фраза нравилась ему меньше с каждым кругом. Час не был украден отцом. Он исчезал между готовкой, уборкой, звонками в поликлинику, покупками и постоянной готовностью подать то, до чего Валентин Петрович мог дотянуться сам, если не торопить.

Телефон зазвонил в семь двенадцать.

— Ты где? — спросил отец.

— У пруда. Что случилось?

— Ничего. Тут две таблетки в вечерней ячейке. Белая и синяя. Синюю сегодня пить?

Сергей остановился. Он помнил, что врач менял схему, но не мог восстановить, с какого дня. Запись лежала в папке дома. В последние три вечера он сам открывал коробку и подавал таблетки, не проговаривая изменение.

— Не пей пока. Я сейчас вернусь.

— Ты же на час ушёл.

— Вернусь раньше.

— Тогда зачем выходил?

Вопрос прозвучал сердито, но Сергей уже шёл назад.

Не ошибка памяти

Дома синяя таблетка лежала рядом с чашкой. Валентин Петрович передачу выключил.

Сергей открыл папку. Согласно листу назначения, новая схема начиналась на следующий день. Он убрал таблетку из ячейки и почувствовал облегчение, тут же сменившееся раздражением.

— Я же всё разложил.

— Неправильно разложил, — ответил отец.

Это было верно. Сергей готовил недельную коробку в воскресенье, а изменение записал во вторник на отдельном листе. Он рассчитывал сам помнить о переходе. Пока находился дома, система работала за счёт его памяти. Стоило выйти — коробка перестала быть инструкцией.

— Можно было не трогать до моего возвращения.

— На крышке семь часов. Ты сам написал.

— Можно было позвонить раньше.

— Я позвонил, когда увидел две.

Сергей сел напротив. Отец не забыл время, не перепутал цвета и не решил самовольно изменить назначение. Он обнаружил противоречие и спросил. Сбой создал Сергей.

— Ты прав, — сказал он. — Я оставил плохую инструкцию.

— А теперь решишь, что меня нельзя одного оставить.

— Я так не сказал.

— Ты уже вернулся за двадцать минут.

Валентин Петрович взял белую таблетку и запил чаем.

Сергей отметил время на листе. Обычное движение вдруг показало всю неясность их быта: отец мог сам взять лекарство, если схема была однозначной; мог заметить ошибку; мог позвонить. Но Сергей обращался со всем процессом как с одной неделимой обязанностью — либо он рядом и отвечает за всё, либо бросает беспомощного человека.

Прогулка в такой системе действительно выглядела предательством.

— Давай завтра разберём, что ты делаешь сам, а где нужен я, — предложил Сергей.

— Зачем завтра? Телевизор ты мне всё равно испортил.

Они принесли с кухни большой лист. Валентин Петрович отказался от заголовка «карта ухода».

— Я не участок местности.

Сергей написал: «Вечер дома».

Три разных действия

Сначала они перечислили то, что отец делал сам: наливал заранее приготовленный чай, разогревал еду в микроволновке, ходил по квартире с тростью, отвечал на телефон, открывал контейнер с лекарствами и проверял время. Валентин Петрович добавил туалет и переодевание. Сергей хотел уточнить про застёжки, но промолчал.

Во второй столбец попали действия, для которых требовалось напоминание или подготовка: поставить воду в термос, убрать коврик в коридоре, зарядить телефон, разложить лекарства по актуальной схеме, оставить очки рядом с про-

граммой передач.

— Очки я сам найду, — сказал отец.

— Вчера полчаса искали.

— Мы искали. Не ты для меня.

Очки перенесли в первый столбец с пометкой: «постоянное место на полке».

Третий столбец оказался коротким и тяжёлым: душ, выход на улицу по мокрым ступеням, перенос горячей кастрюли, ситуация после падения, внезапное плохое самочувствие. Здесь нужен был другой человек или экстренная помощь — в зависимости от события. Сергей не стал придумывать медицинские правила. Они записали только уже согласованные врачом действия и номера, по которым следовало звонить.

— Лекарства куда? — спросил отец.

— Подготовка — во второй. Принимаешь сам — в первый.

— А если опять две таблетки?

— Тогда не принимаешь спорную и звонишь. Но я не буду менять схему на отдельном листке. Сначала обновляю коробку и карточку, потом ухожу.

— Кому звонишь ты, если тебя нет?

Сергей понял, что его телефон по-прежнему оставался единственной опорой. Прогулка вокруг пруда допускала быстрый возврат, но поездка в другой район или два часа без связи разрушили бы систему.

Соседка Галина иногда заходила за солью и знала отца много лет. Назначать её резервом без разговора было бы повторением Артуровой ошибки. Сестра Сергея жила в сорока минутах езды и помогала деньгами, но будние вечера проводила с внуком.

— Пока только я, — признал Сергей.

— Для часа хватит, — сказал Валентин Петрович. — Не строй мне штаб.

Они определили малый тест на субботу. Сергей заранее проверяет коробку, еду, свободный проход и заряд телефона. Уходит на сорок минут, а не на час. Отец принимает лекарство сам. Один контрольный звонок — только по желанию Валентина Петровича, не обязательный отчёт. Если возникает неоднозначность, действие откладывается до связи, когда это соответствует имеющейся инструкции; при опасном событии используются записанные экстренные номера.

— И дверь не запирай снаружи, — сказал отец.

Сергей поднял глаза.

— Я никогда не запираю.

— Я знаю. Запиши, чтобы потом не решил, что так безопаснее.

Он записал.

Сорок минут

В субботу дождя не было. Перед выходом Сергей прошёл по листу один раз. Когда потянулся проверить коробку второй, отец накрыл её ладонью.

— Уже проверил.

Сергей надел куртку и вышел.

На первом круге он ждал звонка. На втором заметил мальчика, запускавшего в воду кораблик из пакета от молока. На третьем купил хлеб. В семь двадцать телефон оставался тихим.

Дома Валентин Петрович сидел за столом. Пустая ячейка «суббота, вечер» была открыта. Рядом лежала карточка с актуальной схемой.

— Всё? — спросил Сергей.

— Всё.

— Не кружилась голова? Не вставал лишний раз?

— Ты хочешь проверить лекарство или моё право побыть одному?

Сергей снял куртку.

— Лекарство.

— Принял по карточке. В семь ноль пять. Записал.

На полях Валентин Петрович добавил: «Чай остыл. Термос закрывается слишком туго». Это был бытовой след, который Сергей не предвидел. Они решили наливать чай в кружку перед выходом или заменить термос, но не превращать тугую крышку в доказательство, что отец не справляется один.

В понедельник Сергей принёс лист в библиотеку.

— Я думал, мне нужно разрешить себе личное время, — сказал он. — Но разрешение ничего не меняло в коробке с

таблетками.

— А карта решила всё? — спросила Даша.

— Нет. Она решила один вечер. Мы пока не знаем, что будет, если я уйду надолго или отец почувствует себя хуже.

Лида посмотрела на три столбца.

— Можно дать такой лист остальным?

Сергей покачал головой.

— Не этот. Здесь отцовские дела. Можно дать пустые вопросы: что человек делает сам; что требует подготовки или напоминания; где нужен другой взрослый; что делать при опасности; кто согласился быть доступным. И отдельно — чего хочет сам человек.

Последняя строка появилась по настоянию Валентина Петровича. В ней было написано: «Хочу оставаться один дома до часа вечером, если проход свободен, телефон заряжен и схема лекарств не менялась».

Сергей не назвал это безопасностью вообще. Это были условия одного малого теста, согласованные двумя людьми и не отменяющие профессиональных рекомендаций.

В тетради он записал два следа. Первый: сорок минут прогулки, хлеб, меньше раздражения к вечеру. Второй: отец сам выполнил знакомые действия и исправил неудобство с термосом; его не сделали объектом Сергеевой практики.

Личное время не пришлось отвоёвывать у человека, которому нужна помощь. Его пришлось собрать из точных действий, исправленной ошибки и права Валентина Петровича

говорить за себя.

Следующий час пока не был гарантирован.

Но он уже не зависел только от Сергеевой вины или решимости.

Глава 5. Что именно тяжело

Семь из десяти

На следующую встречу Лида принесла лист с десятью пустыми кружками.

— Это не тест, — сказала она, раздавая копии. — Просто быстрый вход. Закрасьте столько кружков, насколько вы устали за последние три дня.

Даша взяла карандаш, но не коснулась бумаги.

— Насколько я устала чем?

— В целом.

— Тогда в целом я не знаю.

За длинным библиотечным столом сидели Надя, Артур, Сергей и ещё шестеро участников. За окнами ветер гнал по двору мокрые листья. В читальном зале переставляли мебель после детского праздника, и каждый раз, когда ножка стула цеплялась за пол, Даша поворачивала голову к двери.

Артур быстро закрасил семь кружков. Надя — тоже семь. Сергей подумал и поставил кресты в семи. Лида улыбнулась совпадению, словно лист уже доказал свою полезность.

— Вот. Можно начать с тех, у кого семь и выше. Спросить, что поможет снизить нагрузку хотя бы на один пункт.

— Мне поможет, если они перестанут двигать стулья, — сказала Даша.

— Сейчас попрошу.

— А у меня стульев нет, — заметил Артур. — Что вы будете снижать мне?

Лида посмотрела на его лист.

— Ты поставил семь.

— Потому что вчера разгружал муку, менял кассира и до полуночи считал списания. Но если я сейчас посижу в тишине, мука не разгрузится обратно.

Надя провела пальцем по своим кружкам.

— У меня вчера был свободный вечер. Я ела с Мишей и легла до одиннадцати. Но сегодня утром диспетчер написал: в пятницу могут снова менять график. Могут — это всё, что я знаю. До пятницы я ничего не могу решить.

— А я спал восемь часов, — сказал Сергей. — Просто проснулся три раза, потому что слушал, не встал ли отец. Он не вставал.

Три одинаковые семёрки лежали на столе. За одной стояло слишком много завершённых действий, за другой — ожидание неизвестного, за третьей — ночь, в которой формально ничего не произошло.

Лида перевернула свой лист чистой стороной вверх.

— Хорошо. Шкала показывает величину, но не причину.

— Она и величину показывает не очень, — сказала Даша. — Если стулья перестанут скрести, моя семёрка станет четвёркой за минуту. Я не восстановлюсь за минуту. Просто исчезнет один раздражитель.

Из соседнего зала донёсся новый скрежет. Лида вышла,

поговорила с библиотекарем и вернулась с двумя войлочными накладками, которые несли в коробке для оставшихся ножек. Звуки стали глуше, хотя совсем не исчезли.

Даша закрасила четыре кружка.

— Это не значит, что я теперь должна работать, — предупредила она.

— Запишем, — сказала Лида.

— Что именно?

— Что уменьшение одного вида нагрузки не доказывает общий запас сил.

В этот раз Даша кивнула.

Пять разных тяжестей

Лида предложила не оценивать последние три дня целиком, а выбрать по одному эпизоду. Не самый тяжёлый и не самый показательный — тот, который можно восстановить по действиям.

Артур рассказал про утро понедельника. В шесть сорок не вышел пекарь, в семь курьер привёз не тот сорт муки, к восьми у витрины образовалась очередь. Артур замесил первую партию сам, позвонил поставщику, принял товар с отметкой о расхождении, заменил сотрудника у печи и дважды выбежал к кассе.

— Сколько задач? — спросила Лида.

— Если считать крупно — четыре. Если каждую булку — лучше не начинать.

— Что было самым тяжёлым?

Артур сначала сказал: «Всё». Потом посмотрел на её поднятый карандаш и уточнил:

— Переходы. Я начинал разговор с поставщиком, меня звали к печи. Возвращался к поставщику, кассир просил размен. Ещё я держал в голове время расстойки. Объём большой, но хуже было, что каждая новая задача обрывала предыдущую.

Лида написала на обороте листа: «Объём и переключения».

— Переключения — это отдельный вид? — спросил Сергей.

— Пока не знаю. Мы не обязаны сразу строить окончательную таблицу.

Надин эпизод был короче. В среду в девять утра пришло сообщение от начальника: «Возможны изменения по пятнице, будь на связи». Больше ничего не произошло. Надя отработала смену по расписанию, забрала заказ из пункта выдачи и вечером проверила с Мишей задачу по геометрии.

— Где здесь тяжёлое действие? — спросил Артур.

— В том и дело, что действия не было. Я не договорилась с подругой про вечер, не купила билеты в кино и каждые полчаса смотрела телефон. Потом выяснилось, что решение будет только завтра.

— Тебя просили отказаться от кино?

— Нет. Меня попросили быть на связи. Но я не знала, означает ли это звонок через пять минут или выход в пятницу.

цу. После прошлой истории я не хотела опять соглашаться автоматически. И отказать было не от чего.

Лида записала: «Неопределённость: неизвестны решение, срок и требование».

— Можно было спросить, — сказал Сергей.

— Я спросила. Ответили: “Уточняем”.

— Тогда хотя бы ты сделала всё, что могла.

— Это правильная фраза, но вечер она мне не вернула.

Надя говорила без раздражения. Сергей всё же отвёл взгляд: он узнал попытку закрыть чужую неопределённость утешением, чтобы самому больше не стоять рядом с ней.

Его собственный эпизод начался ночью. Валентин Петрович кашлянул в половине второго. Сергей проснулся, прислушался, слышал, как отец перевернулся, и снова уснул. В три часа скрипнула кровать. В пять сорок заработал кран.

— Ты вставал? — спросила Надя.

— Ни разу.

— Отец звал?

— Нет.

— Значит, тебе было тяжело ничего не делать?

Сергей нахмурился.

— Я отвечаю, если что-то случится. Даже когда ничего не случается, я должен услышать.

— То есть ты дежурил, — сказал Артур.

— Мы не договаривались о дежурстве. Отец считает, что я сплю.

Это слово ему не понравилось именно потому, что оказалось точным. Ночь не была заполнена задачами, но в ней отсутствовал промежуток, когда Сергей переставал быть первым адресом возможного события.

Лида написала: «Нет восстановления: готовность сохраняется даже без события».

Даша выбрала поездку в автобусе. Она возвращалась с подработки в час пик. В салоне одновременно звучали объявление остановок, видео без наушников и телефонный разговор; пахло мокрой одеждой и сладким освежителем, поручень был липким. Никто не нарушал правил настолько явно, чтобы можно было потребовать вмешательства водителя. Через двадцать минут Даша вышла на две остановки раньше и пошла пешком под дождём.

— А задачи у тебя были? — спросила одна из участниц, Ирина.

— Доехать домой.

— Но ты же просто сидела.

Даша положила ладонь на незакрашенные кружки.

— Мне не нужно доказать, что автобус был объективно невыносимым для всех. Я описываю, почему мне пришлось выйти.

Лида добавила четвёртую строку: «Сенсорная нагрузка: звук, запах, теснота, прикосновения, свет; действие может быть простым, среда — нет».

Оставался конфликт ролей. Его первым назвал не веду-

ций и не герой одной из прошлых встреч, а Ирина. Она работала администратором в стоматологии и в тот же вечер должна была встретить мать после обследования. За десять минут до конца смены врач задержал пациента и попросил Ирину дождаться расчёта. Мать написала, что уже вышла и не понимает, к какому подъезду идти.

— Я могла остаться хорошим администратором или уйти хорошей дочерью, — сказала Ирина. — В обоих случаях кому-то пришлось бы ждать. Я осталась на семь минут, потом передала расчёт врачу и побежала. Мама обиделась, врач тоже.

— Но ты нашла решение, — сказала Лида.

— Я выбрала, кто подождёт меньше. Решение не сделало роли совместимыми.

На листе появилась пятая строка: «Конфликт ролей: два законных требования претендуют на одно время или действие».

Артур перечитал записи.

— Объём. Неопределённость. Среда. Две роли. Нет паузы. И что теперь? Пять шкал вместо одной?

— Если поставить пять оценок, будет уже не семь, а, например, четыре, восемь, три, шесть и девять, — сказала Надя. — А потом мы начнём вычислять среднее.

— Или строить красивую диаграмму, — добавила Даша. Лида зачеркнула десять кружков.

Один совет для всех

Чтобы проверить, действительно ли причина имеет значение, Лида предложила намеренно плохой опыт. Каждый должен был получить один и тот же совет: освободить вечером тридцать минут и провести их без дел и телефона.

— Я уже знаю, чем это кончится, — сказал Артур.

— Поэтому не выполняем. Только проверяем последствия.

Для Артура полчаса без дел после перегруженного утра могло оказаться полезным, если смена завершена и обязанности переданы. Но утром, когда не вышел пекарь, совет увеличил бы объём для Инги и остальных. Само время отдыха не исправляло ни сорванную поставку, ни постоянные переключения. Малое действие требовалось раньше: не отдыхать быстрее, а сократить число точек, в которых только Артур мог принять решение.

— Поставщик звонил только мне, потому что право принять товар с расхождением записано на владельца, — сказал он. — Если Инга согласится и мы оформим ей предел по сумме, один переход исчезнет.

— Снова Инга? — спросила Даша.

Артур выдержал паузу.

— Сначала спрошу. Это оплачиваемое полномочие, а не семейная помощь. Если не согласится, обучу старшего пекаря.

Надино положение свободные полчаса делали страннее. Она и так не работала вечером, но не считала время своим.

Отключить телефон означало нарушить единственное ясное требование — быть на связи. Смотреть на экран каждые пять минут тоже не требовалось.

— Мне нужен срок следующего сообщения, — сказала она. — Не решение по пятнице прямо сейчас, если его нет. Пусть напишут: «До двенадцати изменений не будет, обновление в двенадцать». Тогда между сообщениями существует время.

Она составила начальнику короткий вопрос без рассказа о своей усталости: когда ожидать следующее уточнение и какие действия означают слова «быть на связи». Ответ пришёл во время встречи: «До 12:00 завтра ничего не потребуется. В 12:00 сообщу итог. Быть на связи — подтвердить получение в течение часа».

— Вот теперь кино ещё не вернуть, — сказала Надя, — но сегодняшний вечер перестал быть заложником.

Для Даши совет про тишину после поездки мог помочь, но слишком поздно. Если она уже вышла из автобуса под дождь, ей требовались сухая одежда и дополнительное время на дорогу. Более ранним малым действием становился другой маршрут или наушники, если они не мешали безопасности. Однако превращать это в ежедневное правило она отказалась: иногда автобус был почти пустым, а обходной маршрут занимал на двадцать минут больше.

— Мне нужен выбор по обстановке, — сказала она. — Если в салоне уже три тяжёлых для меня раздражителя и мож-

но безопасно выйти, я меняю маршрут. Не обязана ждать, пока заслужу выход десяткой.

Сергей от получаса без телефона отказался сразу. Его трудность заключалась не в самом аппарате, а в том, что он оставался единственным человеком, который услышит отца ночью. Выключенный звук не создавал восстановления; он только убирал возможность отреагировать и добавлял тревогу.

— Значит, тебе ничем не помочь малым действием? — спросила Ирина.

— На одну ночь — можно. Надо договориться с отцом, что считать обычным ночным звуком, а когда он меня зовёт. Сейчас я вскакиваю внутри на каждый скрип, потому что не знаю, пропустил ли просьбу.

— А если он не сможет позвать?

— Тогда это уже другой вопрос. Я не буду придумывать безопасность по библиотечной тетради. Обсудим с ним и, если нужно, с врачом или тем, кто помогает организовать уход. Но сегодня можно хотя бы перестать считать любой звук обращением ко мне.

Ирина тоже не получила пользы от одинакового совета. Её конфликт возник не из-за отсутствия свободного времени после смены. Нужно было заранее назвать момент передачи кассы при задержке врача и отдельно договориться с матерью о точке встречи. Это не гарантировало, что никто не обидится. Зато две роли переставали зависеть от её спо-

способности одновременно находиться в двух местах.

Лида подвела черту под пятью строками.

— Один совет не просто оказался слабым. В одном случае он мог помочь после завершения задач, в другом нарушал договорённость, в третьем опаздывал, в четвёртом скрывал необходимость передачи, в пятом увеличивал тревогу.

— Поэтому нельзя советовать отдых? — спросила участница у окна.

— Поэтому слово «отдых» ещё не описывает действие, условия и цену, — ответила Надя.

Не новая анкета

К концу встречи на столе лежали листы со стрелками, исправлениями и пятью названиями нагрузки. Лида попыталась собрать их в форму:

1. Оцените объём задач от нуля до десяти.

2. Оцените неопределённость.

3. Оцените сенсорную нагрузку.

4. Оцените конфликт ролей.

5. Оцените дефицит восстановления.

Она дописала последний пункт и сама отложила карандаш.

— Получилась анкета, которую я не захочу заполнять в

тяжёлый вечер.

— И пять видов — не весь мир, — сказал Сергей. — Боль, деньги, страх, дорога, ссора сюда тоже могут попасть, а могут не попасть.

— Тогда уберём список?

— Оставим как подсказку, не как полный перечень, — предложила Надя. — И без цифр.

Они взяли один чистый лист и попробовали провести через него Артурово утро. Первый вопрос был: «Какой ограниченный эпизод я описываю?» Не неделю, не характер и не жизнь вообще. Второй: «Что именно создавало тяжесть?» Здесь можно было назвать объём, неопределённость, среду, несовместимые роли, отсутствие восстановления или собственную причину. Третий: «Что изменится, если убрать только эту причину?» Вопрос отсеивал действия, которые звучали приятно, но не касались источника нагрузки.

Артур проверил: если поставить войлочные накладки на библиотечные стулья, его поставщик не перестанет звонить. Если освободить Инге вечер без передачи, звонков станет не меньше — они перейдут к ней. Если заранее дать согласившемуся сотруднику ограниченное полномочие по накладной, исчезнет одно переключение, но не нехватка пекаря.

— То есть после малого действия всё ещё может быть тяжело, — сказал он.

— Да, — ответила Лида. — Мы не обещаем снизить об-

щий балл.

Четвёртый вопрос касался доступного действия: «Какой один шаг относится именно к этой причине и не создаёт скрытой обязанности другому?» Пятый — проверки: «Какой след покажет, что изменилось, а что осталось?»

Даша переписала вопросы короче:

— Эпизод. Причина. Что она меняет. Один шаг. След и остаток.

— “Остаток” звучит как мусор, — сказала Ирина.

— А мне нравится, — возразил Артур. — Чтобы не объявить решённым всё утро, если убрали один звонок.

Сергей предложил «что осталось тяжёлым». Так и записали.

Лида хотела напечатать карточку к следующей встрече, но Даша попросила оставить две пустые строки после вопроса о причине.

— Зачем две?

— Чтобы можно было написать то, чего нет в ваших пяти видах. И чтобы можно было написать: «не знаю».

— Если человек не знает причину, как он выберет шаг?

— Может не выбирать. Наблюдение — тоже не приказ действовать.

Лида вспомнила первый вариант журнала с ежедневными отметками. Новый инструмент уже начинал повторять ту же ошибку: сначала помогал назвать различия, затем незаметно требовал закончить каждое наблюдение улучшением.

Она добавила под карточкой: «Можно остановиться после описания. Не всякая причина доступна бытовому изменению; при угрозе безопасности, пугающих симптомах или вопросе, требующем профессиональной оценки, карточка не заменяет соответствующую помощь».

— Длинно, — сказал Артур.

— Зато не помещается в кружок.

Что осталось тяжёлым

Через неделю они принесли не оценки, а по одному следу.

Артур договорился со старшим пекарем Максимом о праве принимать поставку с расхождением в пределах заранее указанной суммы. Максим согласился после того, как Артур включил новую ответственность в смену и оплату. В следующее утро поставка пришла правильно, поэтому проверить полномочие не удалось. Зато Артур заметил другое: он дважды начал отвечать на вопрос, который Максим уже решал сам.

— Мой шаг пока убрал не звонки, а отговорку, почему без меня нельзя, — сказал он. — Объём остался.

Надя получила итог по пятнице в обещанные двенадцать. Её смену не меняли. Главное отличие она увидела накануне: до срока следующего сообщения телефон лежал в прихожей, и она не проверяла его за ужином. Неопределённость не исчезла, но у неё появились часы, в которых никаких действий от неё не требовалось.

Даша однажды выбрала другой автобус, а однажды оста-

лась в прежнем, потому что салон был полупустым. Наушники она не объявила обязательной защитой: в дождь ей было важно слышать транспорт у перехода. Её следом стала не низкая оценка раздражения, а два разных решения при разных условиях.

Сергей поговорил с отцом о ночных звуках.

— Он сказал: если мне нужна помощь, я назову тебя по имени или постучу тростью о стену. А если иду за водой, это не вызов.

— Ты выспался? — спросила Лида.

— Нет. В первую ночь всё равно просыпался. Во вторую один раз. Но я перестал лежать и угадывать, обязан ли встать. Что осталось тяжёлым: я всё ещё единственный рядом ночью. Разговор этого не изменил.

Он не покрасил бы теперь меньше кружков с уверенностью. Зато мог назвать, какая часть ночи была готовностью помочь, какая — привычкой прислушиваться, а какая требовала отдельного разговора об устройстве ухода.

Ирина договорилась с врачом: если приём задерживается больше чем на десять минут после её смены, расчёт принимает он сам по заранее подготовленной инструкции. С матерью они выбрали скамейку у главного входа вместо «того подъезда, где обычно». Через неделю задержки не случилось. Мать всё равно сказала, что Ирина слишком усложняет простую встречу.

— Конфликт ролей уменьшился, конфликт с мамой —

нет, — подвела итог Ирина.

Лида разложила перед группой старые листы с кружками и новую карточку. На прежних трое участников всё ещё имели одинаковую семёрку. За неделю никто не доказал, что стал на пункт бережнее. У каждого изменился только один фрагмент: полномочие, срок сообщения, выбор маршрута, ночной сигнал, место передачи.

— Шкалу выбрасываем? — спросил Артур.

— Можно оставить её тому, кому она помогает заметить изменение, — сказала Лида. — Но не будем решать по баллу, что человеку нужно, и сравнивать людей между собой.

— И не будем требовать снижения, — добавила Даша. — Иногда семь — это не задача на шесть. Это описание сегодняшнего дня.

В сезонном журнале появилась новая страница:

Какой ограниченный эпизод я описываю?

Что именно делало его тяжёлым? Объём действий, частые переключения, неизвестный срок или требование, особенности среды, несовместимые роли, отсутствие промежутка восстановления — либо другая причина, либо пока не знаю.

Что изменилось бы, если уменьшилась только эта часть?

Есть ли один доступный шаг, относящийся к ней, и кто заплатит за этот шаг временем, деньгами, вниманием или риском? Можно не выбирать действие сейчас.

Какой наблюдаемый след появился и что осталось тяжёлым?

Лида не оставила места для итоговой суммы. На полях она написала: «Одинаковая величина не означает одинаковую причину. Уменьшение одной причины не доказывает полного восстановления».

После встречи Надя задержалась у гардероба. Начальник снова прислал сообщение — на этот раз точное: в пятницу нужно выйти по обычному расписанию, следующая проверка графика в понедельник.

— Ноль неопределённости? — спросила Лида.

— По пятнице — да. По работе вообще — конечно нет.

Она убрала телефон в сумку и надела куртку.

Тяжёлое не стало лёгким от хорошего названия. Но перестало быть одним бесформенным условием, на которое полагался один и тот же ответ.

Теперь малое действие можно было выбирать не по громкости усталости, а по тому, к чему оно действительно прикасалось.

Глава 6. Тело не выдаёт приговор

Инструкция с лишним обещанием

В начале ноября библиотечные окна темнели раньше, чем заканчивалась встреча. Лида включила только лампы над столом, оставив верхний свет погашенным. На каждом месте лежала карточка:

«Поставьте стопы на пол. Заметьте опору. Не меняя дыхание, обратите внимание, где оно ощущается. Проверьте, можно ли чуть отпустить плечи. Тело подскажет, что вам нужно».

Даша прочитала последнюю строку вслух.

— Нет.

— Что именно? — спросила Лида.

— Моё тело не заведующий отделом. Оно может сообщить, что мне неудобен стул. Оно не знает, надо ли увольняться, звонить матери или покупать зимние ботинки.

— Это образная формулировка.

— Тогда образ обещает больше, чем упражнение умеет.

Лида хотела возразить, что речь всего о трёх минутах внимания, но увидела Сергея. Он держал карточку на расстоянии, будто проверял мелкий шрифт договора. После прошлого разговора о ночной готовности ему меньше всего требовалось ещё одно обязательство правильно истолковать каждый телесный сигнал.

— Хорошо, — сказала Лида. — Убираем последнюю строку.

Она зачеркнула её на своей карточке. Остальные сделали то же или оставили как было.

— И «отпустить плечи» тоже не всем подходит, — продолжила Даша. — Если я специально расслабляю их, мне становится неприятно.

— Можно не отпускать.

— Тогда это должно быть написано до упражнения, а не разрешено после отказа.

Ольга Романовна, сидевшая у края стола, взяла чистый лист.

— Давайте сначала определим, чего эта практика не делает.

Они записали: не ставит диагноз; не доказывает причину ощущения; не обещает успокоения; не требует закрывать глаза, менять дыхание или сохранять неподвижность; не заменяет помощь при симптомах, которые пугают человека или требуют медицинской оценки.

— А что делает? — спросил Артур.

— Помогает заметить бытовой комфорт до решения, — предложила Лида.

— Иногда, — добавила Даша.

На новой карточке осталось: «Можно заметить одну доступную деталь: опору, положение, температуру, напряжение или характер дыхания. Ничего не нужно исправлять.

Можно изменить инструкцию, открыть глаза, двигаться, остановиться или не начинать. Наблюдение описывает этот момент и не объясняет его причину».

— Теперь длиннее самого упражнения, — сказал Артур.

— Зато у него появился предел, — ответил Сергей.

Три минуты без правильного результата

Лида поставила таймер экраном вниз.

— Кто хочет, остаётся сидеть. Можно встать у стены, пройтись между стеллажами или просто смотреть в окно. Сначала выберите одну деталь, которую безопасно и не противно замечать.

Надя поставила обе стопы на пол. Сергей откинулся на спинку стула. Артур остался сидеть боком, вытянув одну ногу. Даша встала и подошла к окну.

Лида начала с опоры. Не «почувствуйте устойчивость», а «заметьте, чего сейчас касается тело». Стопы могли касаться пола, спина — стула, ладонь — столешницы. Если внимание к телу было неприятным, разрешалось выбрать внешний предмет: край стола, прохладное стекло, цвет корешка книги.

Надя заметила, что держит пятки поднятыми. Она опустила их, затем снова приподняла. С опущенными было непривычно, а не лучше. Она оставила одну стопу полностью на полу, вторую — на носке.

Сергей обнаружил, что сжимает ключи в кармане. Разжал пальцы и положил связку на стол. Металл звякнул. Сергей

вздрыгнул от собственного звука и тихо усмехнулся.

Артур посмотрел на него, но ничего не сказал.

Когда Лида предложила заметить дыхание, Даша продолжила разглядывать отражение ламп в стекле. Артур сделал нарочно глубокий вдох.

— Не обязательно углублять, — сказала Лида.

— А я всегда так делаю, когда мне говорят наблюдать дыхание.

— Тогда можно заметить именно это: инструкция меняет дыхание. Не нужно возвращать его к какому-то правильному виду.

Артур выдохнул и больше не старался.

Последней была проверка комфорта: есть ли одно изменение положения или среды, которое хочется попробовать сейчас. Не полезное вообще, а доступное в этой комнате. Надя пересела подальше от батареи. Сергей вынул из-под бедра край пиджака. Ольга Романовна включила верхний свет у входа, потому что от полумрака ей приходилось щуриться.

Даша осталась у окна.

Таймер прозвучал негромко. Лида спросила не «что вы почувствовали», а «что вы сделали или не сделали».

— Пересела, — сказала Надя. — У батареи было жарко. Я замечала это и до упражнения, просто считала, что ради трёх минут не стоит двигать стул.

— Достал ключи, — сказал Сергей. — Пальцам легче. Ночь от этого не изменилась.

— Сначала исполнил глубокое дыхание, которое от меня никто не требовал, — сказал Артур. — Потом перестал исполнять.

— Я пропустила телесную часть, — сказала Даша. — Смотрела на отражение. Мне стало не спокойнее. Но я не ждала, что меня заставят закрыть глаза.

Лида записала четыре разных следа: изменение среды, уменьшение локального неудобства, прекращение лишнего усилия, безопасный пропуск. Ни один не назывался доказательством общего состояния.

Когда наблюдение прекращают

На второй попытке Ирина выбрала дыхание. Она сказала, что после рабочей смены ей интересно проверить, замечает ли она разницу между обычной усталостью и напряжением после разговора с недовольным пациентом.

— Разницу можно описать, — предупредила Лида. — Но упражнение не установит причину.

Ирина кивнула и положила ладонь на край стола.

Через несколько секунд она выпрямилась. Потом расстегнула верхнюю пуговицу блузки.

— Душно, — сказала она.

Ольга Романовна открыла форточку. Холодный воздух прошёл вдоль стола.

— Лучше? — спросила Лида.

Ирина не ответила сразу. Она прижала ладонь к груди.

— Сердце как-то сильно бьётся. И мутит.

Лида остановила таймер.

— Упражнение закончено. Тебе нужна сейчас помощь?

— Наверное, я просто прислушалась и накрутила себя.

— Мы не будем это определять здесь.

Ольга Романовна отодвинула соседний стул, чтобы вокруг Ирины было свободнее. Надя спросила, есть ли у неё знакомое состояние и согласованный с врачом порядок действий. Ирина покачала головой. Даша уже собиралась выйти за водой, но уточнила:

— Воду принести или не надо?

— Принеси, пожалуйста.

Сергей предложил вызвать медицинскую помощь. Ирина попыталась отмахнуться: сейчас посидит, станет легче. Лида не стала спорить о том, опасен ли симптом. Она повторила только то, что группа знала наверняка: Ирина напугана, сердцебиение и тошнота для неё непривычны, библиотечная практика не может оценить их причину.

Ольга Романовна позвонила по номеру экстренной помощи и описала наблюдаемое без предположений. Следуя полученным указаниям, они оставались рядом, не продолжали упражнение и не давали Ирине случайных лекарств или советов из чужого опыта. Встречу в этот вечер закрыли.

Когда приехала бригада, Ирина могла говорить сама. Она ответила на вопросы и согласилась на дальнейшую оценку. Лида не записывала подробности: библиотеке они не требовались.

На следующий день Ирина прислала Ольге Романовне короткое сообщение: она дома, рекомендации получила, благодарит за помощь. Диагноза в сообщении не было, и Ольга Романовна не спрашивала. Группе она передала только с разрешения Ирины: та в безопасности, следующую встречу пропустит.

Лида перечитала карточку. В ней уже стояло предупреждение о пугающих симптомах, но оно казалось строкой на случай чужой, будущей ситуации. Теперь стало ясно: граница практики — не абзац после упражнения. Это действие, которое должно прервать программу, даже если участник объясняет симптом волнением и даже если ведущей хочется доказать, что практика безопасна.

Не искать виноватую минуту

Через неделю Ирина пришла сама. Она не хотела обсуждать медицинские сведения и сказала об этом до начала.

— Я хочу поговорить только о вашей карточке. Я теперь боюсь, что всё случилось из-за упражнения.

— Мы не знаем причины, — ответила Лида.

— Но до него я сидела нормально.

— Это последовательность событий, — сказала Надя. — Не обязательно объяснение.

Ирина посмотрела на неё устало.

— Я понимаю. Только от этого не легче.

Лида почувствовала желание защитить программу: напомнить, что они не задерживали дыхание, не вставляли рез-

ко, не выполняли физическую нагрузку. Но эти аргументы превращали бы Ирину в доказательство безопасности проекта. Она отложила карточку.

— Мы не будем убеждать тебя продолжать. Ты можешь больше не делать телесные наблюдения здесь. Можешь вообще выйти из программы без объяснения.

— А если я захочу остаться, но не участвовать в таких упражнениях?

— Останешься и пропустишь.

— И мне не придётся сидеть в коридоре?

— Нет. Можно выбрать внешнее наблюдение или заниматься своим делом. Мы не будем потом спрашивать, что ты почувствовала.

Даша постучала ногтем по старой карточке.

— Тут написано «можно не начинать», но ведущая всё равно раздаёт листы и ждёт тишины. Пропуск выглядит как отдельное выступление.

Они изменили порядок. Карточки больше не лежали на каждом месте. Лида клала их стопкой в центре и предлагала три равноправных варианта: внутреннее наблюдение, внешняя деталь или пропуск без отчёта. Таймер не запускался, пока желающие не выбрали положение. Человек мог продолжать записывать прошлый эпизод, выйти за водой или просто ждать следующей части встречи.

— А само упражнение оставляем? — спросил Сергей.

— Для меня оставляем, — сказала Надя. — Я благодаря

ему пересела от батареи.

— Для меня оставляем внешнюю деталь, — сказала Даша.

— Для меня пока пропуск, — сказала Ирина.

Три решения не требовали голосования за судьбу практики.

Сигнал, но не расшифровка

Сергей проверил новый порядок дома. После ужина он заметил напряжение в челюсти. Раньше такая находка немедленно запускала поиск причины: злится ли он на отца, устал ли, не начинается ли болезнь. Теперь он записал только: «Сжал зубы, когда мыл кастрюлю. Разжал. Стало удобнее на несколько минут».

Валентин Петрович прочитал запись, оставленную на кухне.

— И что это означает?

— Пока ничего.

— Тогда зачем записал?

— Чтобы не сочинять значение раньше времени.

Отец пожал плечами.

— Можно было просто разжать зубы.

— Можно.

Сергей вычеркнул идею, что каждое наблюдение должно попасть в журнал. Иногда малое изменение не нуждалось в хранении.

Надя стала замечать жар в рабочей комнате раньше, чем начинала сердиться на коллег. Но она не вывела правило, что

раздражение вызывается температурой. Однажды открытое окно помогло, в другой раз шум с улицы оказался неприятнее духоты. Она записывала только выбор и след: «пробовала пять минут — стало свежее, разговор не стал легче».

Артур использовал наблюдение перед звонками поставщику. Он проверял не «что говорит тело», а можно ли убрать одно лишнее усилие: поставить обе ноги на пол, перестать удерживать телефон плечом, отойти от гудящей вытяжки. Иногда это делало разговор удобнее. Ни один жест не решал спор по накладной и не превращал плохие условия работы в личную неспособность расслабиться.

Даша однажды выбрала дыхание по собственной инициативе. Не закрывала глаза и не считала вдохи. Просто заметила, что после быстрой ходьбы дыхание меняется, а затем постепенно становится другим. Она не принесла запись группе.

— Было полезно? — спросила Лида, когда Даша упомянула об этом позже.

— Было моё. Этого достаточно.

Лида больше не задавала уточняющих вопросов.

Карточка без диагноза

К концу осени страница журнала получила новый заголовок: «Наблюдение за комфортом». Не «сигналы тела» и не «истинная потребность».

В ней было пять коротких правил.

Выбрать доступный объект внимания. Опора, положение, температура, локальное напряжение, привычное дыха-

ние или внешняя деталь. Не нужно закрывать глаза и искать особое ощущение.

Не исправлять автоматически. Можно попробовать одно малое изменение, оставить всё как есть или остановиться.

Описывать без расшифровки. «Жарко у батареи», «сжимаю ключи», «после пересадки удобнее» — это наблюдения. Они сами по себе не устанавливают психологическую или медицинскую причину.

Не делать общего вывода по локальному облегчению. Удобная спина не означает, что человек восстановился, согласился на задачу или получил запас сил.

Прекратить практику при пугающем, непривычном или требующем оценки симптоме. Дальше действует не дневник, а подходящий медицинский или экстренный маршрут; ведущий не спорит с симптомом, не диагностирует его и не собирает лишние подробности.

Под правилами стояли три варианта ответа: «подходит», «изменить», «пропустить». Пока они относились только к этой странице. Позже им предстояло изменить всю программу.

Ирина выбрала «пропустить» и осталась за столом. Пока остальные две минуты наблюдали опору или внешний предмет, она составляла список покупок. Никто не проверял, действительно ли она пишет продукты, и не просил объяснить выбор.

После таймера Лида спросила только желающих, какое

действие они попробовали. Надя приоткрыла окно. Артур поменял положение ноги. Сергей ничего не менял. Даша выбрала корешок зелёной книги и заметила, что лампа бликует на золотых буквах.

— И что это нам говорит? — спросил Артур.

— Что лампа бликует, — ответила Даша.

Он рассмеялся первым. Ирина тоже улыбнулась, не отрываясь от списка.

Тело могло участвовать в наблюдении, но не выдавало приговор о характере, работе, отношениях или здоровье. Ощущение могло стать поводом сменить стул, прекратить упражнение, обратиться за помощью или ничего пока не решать. Значение зависело не от красивой расшифровки, а от условий, границ знания и следующего соразмерного действия.

Иногда самым бережным результатом трёх минут было не облегчение.

А своевременная остановка.

Глава 7. Минимально достаточная поддержка

В конце октября Лида принесла на встречу шесть карточек. На каждой было написано одно слово: «еда», «тишина», «перенос», «помощь», «тепло», «пропуск».

— Сегодня попробуем выбрать поддержку на ближайшие десять минут, — сказала она. — Не лучшую вообще и не ту, которую стоило бы ввести навсегда. Одно действие, доступное сейчас.

Артур перевернул карточку «еда» лицом вниз.

— Если это будет ещё один список правильных способов отдохнуть, я сразу выбираю пропуск.

— Пропуск здесь не наказание, — ответила Лида. — Но и остальные карточки не предписание. Можно взять своё слово, изменить действие или признать, что сейчас ни одно не подходит.

Даша прочитала все шесть и спросила:

— А как мы поймём, что поддержка сработала? По самочувствию?

После истории Ирины этот вопрос уже нельзя было закрыть формулой «станет легче». Лида написала на доске три проверки: действие состоялось; после него остался наблюдаемый бытовой след; его цена не была незаметно передана

другому.

— Облегчение может быть, а может не быть, — сказала она. — Если человек поел, перенёс разговор или попросил конкретной помощи, действие состоялось и без приятного чувства. Но нам нужно проверить, было ли оно доступно и кому пришлось за него платить временем, трудом или отказом от своих планов.

— Тогда это не про поддержку, а про бухгалтерию, — сказал Артур.

Инга в этот вечер пришла вместе с ним и села напротив.

— Поддержка без бухгалтерии у тебя уже была, — напомнила она. — Я потом сорок три минуты разговаривала с поставщиком.

Артур вернул карточку «еда» лицом вверх.

Не полюбить, а сделать возможным

Для первой попытки Лида предложила не обсуждать причины всей усталости. Каждый должен был назвать ограниченный ближайший отрезок и одно препятствие, которое мешало пройти его без лишнего ущерба.

Наде предстояло дожидаться Мишу после тренировки, проверить домашнее задание и к девяти созвониться с диспетчерской по поводу ноябрьского графика. С обеда она выпила только чай и теперь сердилась на любой вопрос раньше, чем успевала его понять.

— Еда, — сказала она. — Но я не хочу есть библиотечное печенье.

— Тогда печенье не подходит, — ответила Лида.

— Поддержка должна нравиться? — спросил Сергей.

Надя покачала головой.

— Мне сейчас вообще ничего не нравится. Есть хлеб, сыр и яблоко. Можно сделать бутерброд здесь, если Ольга Романовна разрешит.

Заведующая показала на маленькую кухню для сотрудников.

— Продукты твои, посуда наша. Только подпиши контейнер, если оставишь еду в холодильнике.

Надя ушла на кухню. Через семь минут вернулась с бутербродом и кружкой воды. Есть при всех ей было неловко, поэтому она села у окна, отвернувшись от стола. Никто не просил назвать вкус, степень голода или изменение настроения.

Когда таймер закончился, Лида спросила о следе.

— Половину съела, половину завернула Мише, — сказала Надя. — Воды выпила. Разговор о графике всё ещё неприятный. Но я не поеду домой, рассчитывая, что ужин как-нибудь возникнет сам.

Действие не сделало вечер лёгким. Оно убрало одну предсказуемую нехватку и не создало чужой обязанности: Надя использовала свои продукты, спросила о помещении и убрала за собой.

— А если бы у тебя ничего не было? — спросила Даша.

— Тогда слово «еда» было бы красивым советом без доступа, — ответила Надя. — Пришлось бы смотреть, есть ли

рядом магазин, деньги, время и что я вообще могу есть. За десять минут это могло не решиться.

Лида дописала на доске: поддержка называется после проверки доступа, а не вместо неё.

Тишина, которой нельзя приказать

Даша выбрала тишину. В читальном зале работала вытяжка, за дверью двигали стулья, Артур постукивал ногтем по краю карточки. Просто попросить всех замолчать означало бы превратить её десять минут в чужое обязательное упражнение.

— Я могу уйти в малый зал? — спросила она.

Ольга Романовна проверила расписание: через четверть часа там начинался шахматный кружок.

— Десять минут можно. Дверь не запирай, свет оставь включённым.

Даша взяла таймер, но через две минуты вернулась.

— Там тише, зато часы щёлкают так, что я слышу только их.

— Попытка провалилась? — спросил Артур.

— Нет. Я проверила помещение. Оно мне не подходит.

Она надела из сумки мягкие противошумные наушники без музыки и села в дальнем углу. Звук не исчез, но перестал требовать непрерывного внимания. Через восемь минут в дверь заглянул руководитель шахматного кружка. Даша освободила зал без спора: договорённость была ограничена временем.

— Стало легче? — спросила Лида, когда все снова собрались.

— Не знаю. Я дочитала две страницы, которые весь день откладывала. Это след. А тишина была неполной и закончилась вовремя.

Слово на карточке пришлось исправить. Они написали не «создать тишину», а «уменьшить доступный звук на ограниченное время». Такой вариант не требовал, чтобы окружающие исчезли или угадали Дашину потребность.

Перенос с новым адресом

У Сергея на телефоне стояло напоминание: позвонить двоюродной сестре Лене насчёт воскресного визита к Валентину Петровичу. Лена хотела приехать давно, но каждый разговор превращался в длинное согласование: что можно привезти, когда отец обычно отдыхает, не устанет ли он, останется ли Сергей дома.

— Я уже три дня переносу звонок, — сказал Сергей. — Если выберу перенос ещё раз, это будет поддержка или избегание?

— По одному действию не определить, — ответила Лида. — Что случится, если не звонить сегодня?

— Ничего срочного. Но неопределённость останется у всех троих.

Сергей не хотел проводить разговор из библиотеки и обсуждать отца при группе. Вместо звонка он написал Лене короткое сообщение: сегодня говорить не сможет; завтра по-

звонит с десяти до половины одиннадцатого; до этого спросит у отца, хочет ли тот встречу и в каком формате.

Потом отправил Валентину Петровичу другое сообщение без общего чата: «Лена предлагает приехать в воскресенье. Я буду дома через час, обсудим, подходит ли тебе и что ей ответить».

— Два сообщения вместо звонка, — сказал Артур. — Очень бережно: работа всё равно осталась на завтра.

— Осталась, — согласился Сергей. — Но теперь у неё есть время, адрес и условие. Я не объявил за отца, что визит состоится.

Через несколько минут пришёл ответ Лены: время подходит. Отец поставил знак вопроса, а затем написал: «Обсудим».

Перенос не уменьшил объём разговора и не обещал, что договориться будет легко. Его бытовой след состоял в другом: исчезла обязанность держать вечер открытым, участники получили следующий срок, а желание Валентина Петровича осталось отдельным условием, не препятствием, которое Сергей должен устранить.

Лида записала: перенос без нового времени и ответственного часто только прячет задачу; перенос с адресом может ограничить её присутствие в текущем отрезке.

Просьба, на которую можно ответить «нет»

Артур долго выбирал между едой и адресной помощью. До закрытия пекарни оставалось два часа. Утром курьер

привёз не те бумажные пакеты, и теперь Артур собирался после встречи ехать на склад поставщика. Он уже написал Инге: «Если сможешь, разберись с пакетами».

Инга показала сообщение группе.

— Тут нет ни действия, ни срока, ни границы. Если я отвечу «не смогу», он всё равно будет ждать, пока я предложу решение.

— Я сидел в пяти метрах от тебя, — сказал Артур. — Могла спросить.

— Тогда это была бы моя работа — выяснить, чего ты хочешь.

Артур забрал телефон. Его первой реакцией было решить всё самому: позвонить водителю, поднять накладные, после библиотеки ехать на другой конец города. Но карточка называлась не «делегировать любой ценой». Адресная помощь требовала задачи, срока, полномочий и настоящей возможности отказаться.

Он написал заново: «Инга, можешь до 20:30 сверить накладную и фотографию партии и сказать, ошибка наша или поставщика? Если нет, ответь до 19:00, я возьму проверку на себя. Звонить и ехать никуда не нужно».

Инга прочитала.

— Сверить могу. Но если ошибка поставщика, дальше сегодня не занимаюсь.

— Согласен.

— И эти десять минут считаются рабочим временем.

Артур открыл таблицу смен и добавил десять минут к её сегодняшней отметке.

— Теперь согласен.

Через девять минут Инга нашла расхождение в коде партии и переслала Артуру две фотографии. Дальнейший разговор с поставщиком остался его задачей на утро. Ехать на склад вечером не требовалось: ошибка была видна по документам, а срочного риска для производства не возникало.

Артур не почувствовал благодарного облегчения. Его раздражало, что маленькая проверка потребовала отдельной оплаты и всё равно не закрыла вопрос.

— Значит, поддержка не сработала, — сказал он.

— Почему? — спросила Инга. — Ты не едешь на склад. Я не стала ночным координатором. Ошибка установлена, следующий шаг твой и назначен на утро.

Артур посмотрел на три строки в телефоне. Бытовой след был точнее его настроения.

— Сработала, — признал он. — Просто мне не понравилась цена.

— Цена тоже след.

Тепло без общего закона

Лида выбрала тепло и сразу почувствовала неловкость. В библиотеке было достаточно тепло по показаниям термометра, но она весь день ходила в тонкой рубашке и теперь мёрзла. Просить включить дополнительный обогреватель значило менять воздух для всей группы и расходовать электри-

чество. Терпеть ради доказательства разумности — превращать практику в ещё один экзамен.

Ольга Романовна достала из служебного шкафа чистый плед.

— Его можно взять до конца встречи. Потом положи в корзину для стирки.

— А почему ты раньше не сказала, что у нас есть пледы?
— спросила Лида.

— Потому что мы не выдаём их всем автоматически. Кому-то жарко, кому-то неприятна общая ткань, а на весь зал их четыре.

Лида накрыла колени. Через несколько минут ткань стала колоться через тонкие брюки. Она сняла плед, сложила и пошла за своей курткой в гардероб.

— Куртка удобнее, — сказала она. — Плед был доступен, но не подошёл.

Ольга Романовна отметила плед в журнале стирки, хотя им пользовались недолго. Поддержка имела маленькую материальную цену, и короткая попытка её не отменяла.

Надя спросила, не проще ли было сразу надеть куртку.

— Теперь проще, — ответила Лида. — До попытки я думала, что в куртке будет неудобно сидеть. Ошиблась не трагически и не обязана продолжать ради последовательности.

Они добавили к карточке правило: малый тест можно прекратить, даже если действие разумное и ресурс уже потрачен. Доступность не гарантирует пригодность.

Сознательный отказ

Последней оставалась карточка «пропуск». Все посмотрели на Ирину. Она не пришла на встречу, и пустой стул сделал этот взгляд особенно заметным.

— Вот поэтому пропуск трудно считать равным выбором, — сказала Даша. — Как только появляется карточка, мы ищем человека, которому она будто бы предназначена.

Сергей перевернул её к себе.

— Тогда я возьму.

— От чего ты отказываешься? — спросила Лида.

— От нового упражнения после этой встречи. Я приеду домой поздно. У нас с отцом уже есть вечерний порядок. Не хочу проверять ещё одну практику и потом записывать след.

— Но ты уже сделал перенос с Леной, — заметил Артур.

— Это был нужный мне шаг. А продолжать ради полного набора я не обязан.

Сергей не заполнял карточку отказа и не объяснял его пользой для здоровья. Он только поставил в календаре разговор с отцом и звонок Лене. Пропуск не освобождал его от этих договорённостей и не передавал вечернюю подготовку Валентину Петровичу. Он означал отсутствие добавленной задачи.

Даша тоже отказалась от домашнего наблюдения. Надя, напротив, решила приготовить на утро два бутерброда сразу. Артур не выбрал ничего дополнительного. Лида оставила куртку на себе до конца встречи.

Одинаковая практика не возникла, зато никто не получил домашнего задания по восстановлению.

След без обязательного облегчения

Через неделю группа сверила только те попытки, которые участники захотели принести.

Надя рассказала, что приготовленный бутерброд остался дома: утром Миша взял не тот контейнер, а она заметила это уже на работе. Раньше она назвала бы подготовку бесполезной. Теперь разделила действие и результат. Еду она приготовила; нужного следа в смене не появилось; систему хранения стоило изменить, если попытка повторится.

— Я не стала звонить Мише и требовать, чтобы он привёз контейнер, — сказала она. — Купила суп в столовой. Дороже, чем домашняя еда, зато без поездки через город и без его пропущенного урока.

Артур провёл разговор с поставщиком утром. Ошибку признали, новую партию привезли к обеду. Ингины десять минут остались оплаченной частью работы, хотя в итоге поставщик всё исправил бесплатно.

— Раньше я бы решил, что компенсация ей была лишней, раз вопрос закрылся, — сказал он. — Но она платила временем не за исход, а за выполненную проверку.

Сергей позвонил Лене в назначенный промежуток после разговора с отцом. Валентин Петрович согласился на визит, но попросил, чтобы Лена не привозила готовую еду и не переставляла вещи на кухне. Сергей передал просьбу без смяг-

чения. Лена обиделась, однако согласилась привезти старые фотографии вместо еды.

— Перенос не сделал разговор приятнее, — сказал Сергей. — Зато в нём участвовал отец, а не моя версия того, что ему будет хорошо.

Даша больше не ходила в малый зал: шахматные часы начинали раздражать её ещё до входа. Она держала наушники в сумке и использовала их только там, где это не мешало слышать обращения к ней. Один раз наушники не помогли, и она ушла из шумного кафе раньше, предупредив знакомую, а не исчезнув из-за стола.

Лида носила в библиотеку тёплый жилет. Пледы не стали частью программы. Ольга Романовна оставила их хозяйственным ресурсом с ограниченным количеством и обычным уходом, а не символом заботливой библиотеки.

Ни одна история не доказывала, что десять минут способны восстановить человека. Иногда они позволяли поесть, ограничить шум, назначить разговор, проверить документ или не добавлять упражнение. Иногда попытка не подходила, требовала денег, труда, согласия или нового решения.

На итоговой карточке Лида оставила пять строк.

Какой ближайший отрезок нужно пройти? Не весь сезон и не всю проблему.

Какое одно действие доступно сейчас? Еда, уменьшение шума, перенос с новым сроком, адресная просьба, изменение температуры, пауза или отказ — только после проверки

реального доступа.

Кого действие затрагивает? Чьё время, помещение, деньги, труд, согласие или планы оно использует.

Какой бытовой след можно увидеть? Действие выполнено или нет; задача получила срок; еда появилась; шум уменьшился; полномочия переданы; дополнительная нагрузка не создана.

Что делать дальше? Оставить, изменить, прекратить, договориться о цене или выбрать другой маршрут. Отсутствие облегчения само по себе не делает попытку провалом, а облегчение не доказывает, что решение безопасно и справедливо для всех.

Артур прочитал карточку и постучал по последней строке.

— Получается, минимально достаточное — это не самое маленькое действие.

— Да, — сказала Инга. — Самое маленькое может просто ничего не обеспечить.

— И не самое приятное, — добавила Надя.

— И не то, которое обязательно надо повторять, — сказала Даша.

Сергей убрал чистый лист обратно в стопку. Сегодня ему не требовалось ещё одно наблюдение.

Поддержка становилась достаточной не тогда, когда выглядела заботливо. Она должна была обеспечить ограниченный следующий шаг, не скрыть цену и оставить возможность

пересмотра.

Иногда для этого хватало десяти минут.

Иногда десяти минут хватало только на честное решение не начинать.

Глава 8. Осенний след

В последний понедельник ноября Лида разложила на столе цветные наклейки. Зелёная означала «помогло», жёлтая — «непонятно», красная — «не помогло». Рядом лежал большой лист с фамилиями участников и двенадцатью пустыми клетками напротив каждой.

Она успела приклеить к своей строке четыре зелёных квадрата, когда пришла Ольга Романовна.

— Что мы измеряем? — спросила заведующая.

— Осенний результат. Хочу увидеть, какие практики стоит оставить на зиму.

— Почему клеток двенадцать?

— По числу недель.

Ольга Романовна провела пальцем по таблице.

— У нас не было задания выполнять практику каждую неделю.

Лида посмотрела на ровные клетки. Именно так она представляла сезонный след в заявке: компактная диаграмма, на которой видно движение программы. После отказа от ежедневных отметок она решила, что одна запись в неделю будет достаточно мягкой. Она не объявляла это обязательным. Просто подготовила форму так, будто двенадцать попыток уже существовали.

— Можно оставить клетки пустыми, — сказала она.

— Тогда пустота будет выглядеть как недобор.

Лида сняла со своей строки один зелёный квадрат. Под ним осталось светлое место, похожее на ошибку.

Красивое действие и фактический след

Участники принесли только те записи, которыми готовы были поделиться. Личные тетради остались в сумках. Лида выдала каждому три стопки наклеек, но Даша не взяла ни одной.

— У меня нет ответа «помогло вообще», — сказала она.

— Есть действие и несколько разных последствий.

Она рассказала про наушники. В библиотеке они позволили дочитать две страницы. В автобусе однажды помогли уменьшить гул, но Даша пропустила объявление об изменении маршрута и вышла на две остановки позже. В кафе наушники показались ей нелепыми, поэтому она предупредила знакомую и ушла раньше.

— Какой цвет ставить? — спросила Лида.

— Если зелёный, получится, что наушники полезны. Если красный — что вредны. А след зависит от места и того, что мне нужно было слышать.

Артур взял зелёную наклейку и приклеил к слову «телефон».

— Вечер без телефона мне точно помог.

Инга сидела рядом и ничего не сказала. Артур сам посмотрел на неё и переставил наклейку в жёлтую колонку.

— Мне стало спокойнее, — уточнил он. — Но первая по-

пытка передала ей работу. Вторая, когда дежурство было заранее согласовано и оплачено, прошла нормально.

— Нормально для кого? — спросила Инга.

— Для меня — я не отвечал на сообщения. Для тебя?

— Я знала срок и могла отказаться. Но вечер всё равно был рабочим.

Один цвет снова не выдержал двух правдивых ответов.

Надя принесла фотографию контейнера с двумя бутербродами. Снимок выглядел как готовая иллюстрация для библиотечной памятки: простой завтрак, чистая салфетка, яблоко сбоку.

— Красиво, — сказала Лида.

— А в тот день контейнер остался дома. Я купила суп.

— Но потом ты ведь готовила ещё?

— Дважды. Один раз съела на работе. В другой раз график поменяли, и я вернулась домой раньше. Подготовка не навредила, но фотография ничего не говорит о том, что случилось дальше.

Надя убрала телефон. На столе осталась память о действии, которое легко было принять за результат.

Сергей показал лист «Вечер дома». Он был исписан карандашом: у одного пункта изменилось время, другой был перечёркнут, рядом с третьим Валентин Петрович дописал крупными буквами: «ЗВОНИТЬ МНЕ, НЕ ТОЛЬКО СЕРГЕЮ».

— Вот это выглядит не очень красиво, — сказал Сергей.

— Зато работает лучше первой чистой версии.

Лида заметила, что для отчёта ей хотелось бы сфотографировать именно старый аккуратный лист. Новый показывал не завершённость метода, а продолжающийся спор двух людей.

Запись ради ведущей

Когда очередь дошла до Надиных заметок, она достала сложенный пополам лист.

— Это не мой дневник. Это то, что я собиралась показать тебе.

В таблице стояли даты, название практики и короткий итог: «отказалась от лишней смены», «поела до разговора», «проветрила комнату», «попросила десять минут тишины». Формулировки были ровными и понятными.

— А в тетради что? — спросила Лида и сразу добавила: — Если не хочешь, не говори.

— В тетради половина записей вроде «не знаю, что тяжело» и «ничего не делала». Ещё там список покупок и телефон электрика. Я решила, что это не похоже на итог осени.

— Почему ты решила, что итог должен быть похож на этот лист?

Надя указала на цветные наклейки.

— Потому что ты попросила принести три случая, когда мы применили контур. Я искала именно применённый контур. Всё остальное как будто не материал.

Сергей признался, что тоже восстановил две записи по па-

мяти утром перед встречей. Даша ничего не записывала уже девять дней, но собиралась сказать об этом как о сознательной неделе без дневника, чтобы пауза выглядела частью метода. Артур попросил Ингу напомнить случаи удачного делегирования и не спросил о неудачных.

— Я не просила успешные случаи, — сказала Лида.

— Ты попросила осенний результат, — ответила Даша.

— Это почти то же самое, когда ведущая стоит у таблицы с зелёными квадратами.

Лида хотела возразить, что красные и жёлтые наклейки тоже допустимы. Но тогда участнику всё равно приходилось превращать неопределённую неделю в оценку. Пустая строка, которую они защищали в сентябре, снова стала клеткой, ожидающей цвета.

Ольга Романовна сняла лист со стены и положила чистой стороной вверх.

— Давайте начнём не с людей, а с вопросов, которые программа имеет право задавать.

Что можно сравнивать

Они записали на обороте четыре осенних действия: отказ Нади от внеплановой смены, вечер Артура без телефона, Сергееву прогулку и Дашину попытку найти тишину.

Первой идеей было сравнить продолжительность. Отказ Нади освободил несколько часов, прогулка Сергея — сорок минут, тишина Даши — восемь. Но часы не показывали, какая передача потребовалась, был ли человек свободен в это

время и что случилось с другими.

Затем Артур предложил считать повторения. Его договорённость о дежурствах использовалась трижды, Надин отказ от смены — один раз. Надя спросила, станет ли единственный отказ менее важным из-за того, что новых просьб не было.

— Тогда частота показывает возможность применить действие, а не качество, — сказал Сергей.

Сравнить облегчение тоже не получилось. Надя после отказа всё равно тревожилась о северной линии. Сергей во время первой прогулки вернулся домой из-за ошибки в подготовке лекарств. Даша не стала спокойнее в малом зале. Артур чувствовал себя хорошо именно в тот вечер, когда цена легла на Ингу.

— Можно сравнить бытовой след, — сказала Лида. — Задача передана, еда съедена, прогулка состоялась.

— Следы разные, — возразила Даша. — Их можно проверить внутри случая, но нельзя выстроить по местам.

Ольга Романовна провела две колонки: «можно проверить» и «нельзя заключить».

В первую вошли ограниченный эпизод, выбранное действие, состоялось ли оно, что изменилось в быту, чьё время или труд были затронуты, что осталось неизвестным. Во вторую — общий уровень бережности человека, истинная причина его усталости, качество отношений, состояние здоровья и то, станет ли действие полезным при повторении.

— Значит, у нас не будет победителя осени, — сказал Артур.

— И самого старательного участника, — добавила Надя. Лида молча собрала цветные наклейки в конверт.

Цена, которой не видно в дневнике

Инга предложила проверить не только удачные действия, но и то, что исчезало за короткой записью.

В журнале Артура стояло: «Передал проверку накладной — не поехал вечером на склад». За этой строкой были десять оплаченных минут Инги, её право не продолжать разговор с поставщиком и утренний час самого Артура. Если оставить только результат владельца, поддержка снова выглядела бесплатной.

В Надиной строке «отказалась от смены» не было Катиной перестройки вечера и дополнительной оплаты. Это не делало отказ неправильным, но не позволяло присвоить чужую работу как доказательство личного навыка.

Сергеев лист «Вечер дома» занимал одну страницу, однако его поддерживали подготовленная коробка для лекарств, заряженный телефон, свободный проход и согласие Валентина Петровича следовать выбранному порядку. Однажды отец отказался ждать Сергея и сам позвонил внуку. Это было его решением, а не нарушением Сергеевой системы.

Даже Дашина тишина использовала библиотечный малый зал, время до шахматного кружка и право руководителя начать занятие по расписанию. Когда помещение потребова-

лось другим, поддержка закончилась.

— Получается, любое действие надо расписывать до бесконечности, — сказал Артур.

— Нет, — ответила Инга. — Достаточно назвать цену, которая влияет на решение. Если я сверила накладную в рабочее время — это важно. Кто когда протирал стол, на котором лежал телефон, — нет.

Они приняли ограничение: учитывать не всякий фон, а тот ресурс, без которого действие не состоялось бы или стало бы чужой незаявленной обязанностью.

Лида посмотрела на заявку программы. Там было обещано, что участники «освоят не менее четырёх регулярных практик». Формулировку придумали до первой встречи, чтобы проект выглядел весомее. Теперь она требовала либо считать любое повторённое действие практикой, либо признать, что некоторые участники ничего регулярного не освоили.

— Эту строку нужно убрать из отчёта, — сказала Лида.

Ольга Романовна покачала головой.

— Из отчёта нельзя просто убрать обещанный показатель. Нужно написать, почему он оказался непригодным, и чем мы его заменили. Иначе следующая программа снова получит двенадцать клеток.

Рейтинг, которого будто не было

Лида открыла электронную таблицу на библиотечном ноутбуке. В ней уже существовала скрытая формула: зелёная

наклейка давала два балла, жёлтая — один, красная и пустая клетка — ноль. Она создала формулу вечером и никому не показывала.

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.