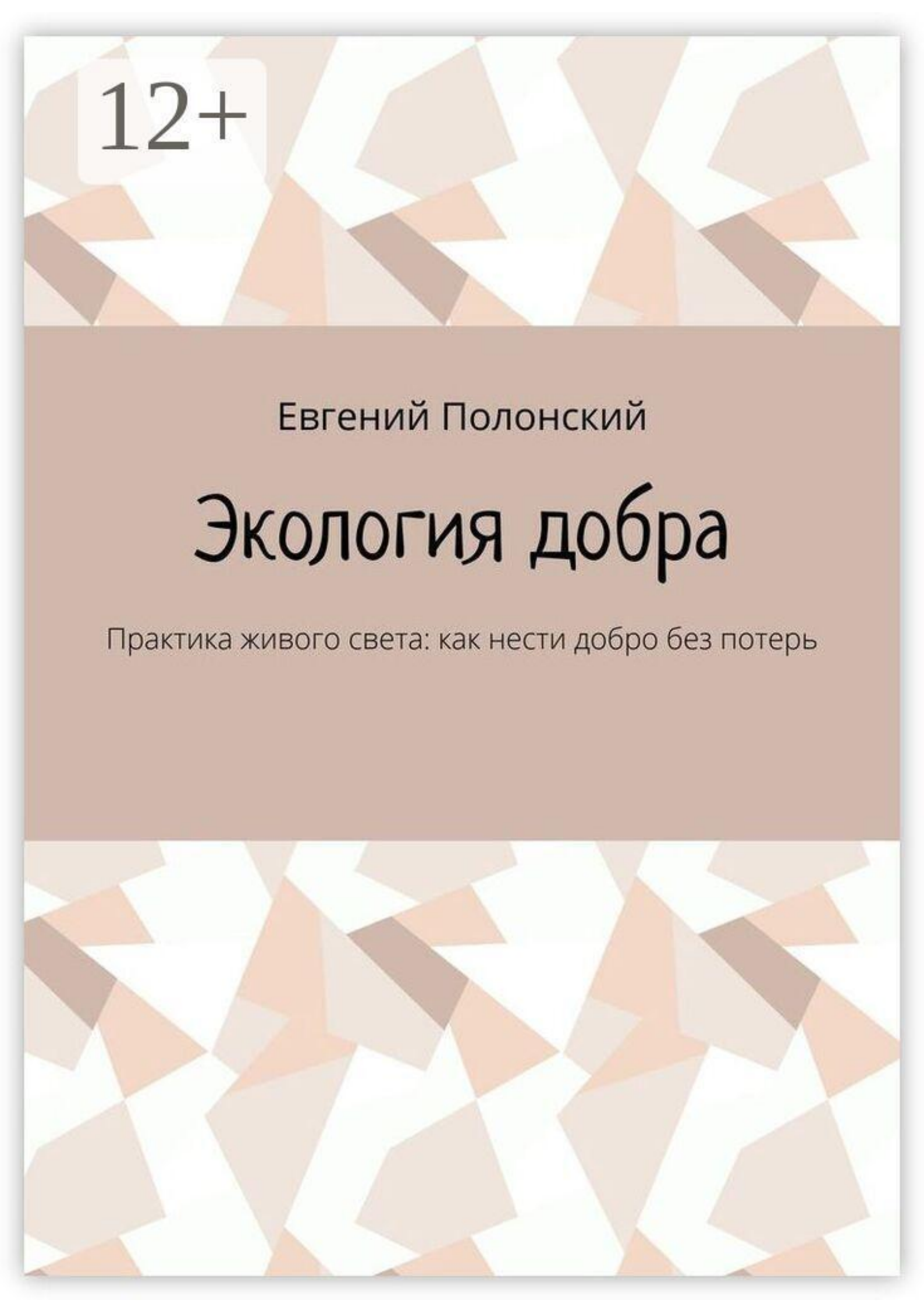




12+

Евгений Полонский

Экология добра

Практика живого света: как нести добро без потерь

Евгений Полонский

**Экология добра. Практика живого
света: как нести добро без потерь**

«Издательские решения»

Полонский Е.

Экология добра. Практика живого света: как нести добро без потерь / Е. Полонский — «Издательские решения»,

Эта книга — честный разговор о том, как помогать, не сгорая. Автор, прошедший через большой объем волонтерской работы, разрушает миф о «бронзовом» добре. Добро — это не статуя, а глагол: донести, обогреть, успокоить. Практическое руководство по экологии внутренних ресурсов: как справляться с выгоранием, синдромом самозванца, ставить границы и находить смысл в самом пути. Для тех, кто уже помогает или только решается сделать первый шаг.

© Полонский Е.

© Издательские решения

Содержание

ОТ АВТОРА	6
Введение	8
Глава 1: Добро как глагол: философия конкретики	10
Глава 2: Тихий саботажник: как сомнение становится вашим строгим учителем	12
Глава 3: Батарейка внутри: искусство экологичной подзарядки	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Экология добра Практика живого света: как нести добро без потерь

Евгений Полонский

© Евгений Полонский, 2026

ISBN 978-5-0071-0543-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОТ АВТОРА

Эту книгу я писал не только умом. Я писал её спиной, которая ныла после разгрузки двадцатой коробки подряд. Я писал её руками, онемевшими от ледяной воды. Я писал её сердцем, сжавшимся в комок от беспомощности и распрямившимся от невероятной, простой человеческой солидарности.

Весной 2024 года паводок в Орске поставил многих из нас, местных жителей, перед выбором: наблюдать или действовать. Я выбрал второе. И вот я стою по пояс в ледяной, мутной воде, которая ещё вчера была одним из этажей колледжа или ну а после обеда развоз и разгрузка гуманитарной помощи, собранной самостоятельно или переданной кем-то централизованно. В руках — не ручка и не клавиатура, а тяжёлый, скользкий мешок с чьими-то единственными спасёнными вещами. Звук тех дней — гул моторов лодок, крики координаторов, плач детей и, странным образом, смех — тот самый, что рождается на острие стресса, когда люди делают невозможное просто потому, что другого выхода нет.

В тот момент не было ни статуй, ни теорий, ни высоких слов о добре. Был **конкретный глагол**: донести, погрузить, отвезти, обогреть, успокоить. Добро материализовалось в чашке горячего чая, поданной дрожащими руками старушки из уцелевшего дома. В крепком, молчаливом рукопожатии знакомого, с которым мы десять лет лишь кивали друг другу. В глазах человека, чей дом плывёт по течению, когда ты вручаешь ему пакет с сухими носками и буханкой хлеба. Это был самый честный и беспощадный учебник по «экологии добра», написанный самой жизнью.

Именно там, в ледяной воде, окончательно сложилась главная формула этой книги. **Добро — это не то, что ты думаешь. Это то, что ты делаешь своими озябшими, грязными, живыми руками.** Оно не живёт в будущем, когда у тебя будет больше времени, сил или ресурсов. Оно живёт в настоящем, в этом самом мешке с картошкой, который нужно сейчас передать на руки.

Я писал эти главы для того человека, каким был сам: для того, кто хочет помочь, но боится не справиться; кто уже помогает, но чувствует, что силы на исходе; кто задаётся вопросами «зачем?» и «достаточно ли?». Я прошёл через выгорание, через синдром самозванца, через ощущение, что моя капля в море проблем ничего не изменит. И я узнал, что правда — в обратном.

Эта книга — не набор инструкций от гуру. Это **разговор на равных**, собрание инструментов, карт и маяков, которые мы, практики добра, передаём друг другу, чтобы идти дальше, светить дольше и не терять самих себя в этом самом важном из всех путешествий.

Я знаю цену этим словам не понаслышке. Я платил за них часами без сна, болью в мышцах, чувством вины перед семьёй и тем самым сжимающим душу вопросом: «А всё ли я могу?». И теперь я знаю твёрдый ответ: **Да. Того, что ты можешь сделать здесь и сейчас, всегда достаточно.** Потому что мир меняет не подвиг одиночки, а устойчивое, повседневное, «тихое» движение тысяч таких же, как ты, людей, которые однажды решили не проходить мимо.

Спасибо, что вы взяли в руки эту книгу. Значит, вы уже в пути. Значит, вы — часть этой экосистемы. Несите свой свет бережно. Заботьтесь о своём мире. И помните, что самый важный глагол иногда начинается с самого простого действия — протянуть руку. Именно так, рука за рукой, мы и спасаем мир.

НЕ ПРЕТЕНДУЯ НА ИСТИНУ В ПЕРВОЙ ИНСТАНЦИИ. ВСЕ АНАЛОГИИ СЛУЧАЙНЫ. ИМЕНА ВЫМЫШЛЕНЫ.

С верой в вас и в наше общее дело, Автор.

Введение

Представьте главную площадь вашего города. Там, среди шума машин и спешащих людей, на гранитном постаменте стоит бронзовая фигура. На табличке выбито короткое и величественное слово: **ДОБРО**. Люди проходят мимо, иногда бросая взгляд. В дни больших праздников к подножию возлагают цветы. Но в обычный вторник, под морозящим дождём, статуя выглядит особенно далёкой и безмолвной. Она прекрасна в своей идеальности, но холодна. Кажется, что между ней и вашей жизнью — с её усталостью, беготней, разлитым кофе и нескончаемым списком мелких дел — лежит пропасть. Добро в таком виде становится чем-то вроде музейного экспоната: на него можно смотреть, им можно восхищаться, но вряд ли придет в голову взять его с собой в офис, в метро или в гости к одинокой соседке.

Именно так многие из нас и привыкли думать о доброте — как о чём-то большом, правильном и... отдельном от нас. Как о моральном императиве, о долге «хорошего человека». Мы смотрим на эту статую и чувствуем тихое напряжение: «Я должен (на) ей соответствовать». И от этого становится не по себе. Потому что в конце долгого дня, когда силы на исходе, а мир вокруг продолжает требовать участия, хочется не восходить на пьедестал, а просто молча сесть и передохнуть. Кажется, что настоящему добру нет места среди нашей обыденной, порой неуклюжей, человеческой усталости.

Эта книга родилась из желания разрушить этот миф. Из уверенности, что мы с вами, все, кто хоть раз покупал сосиски коту греющемуся на крышке канализационного люка, лишнюю пару вареников для дрожащего на остановке человека или тратил свой обеденный перерыв на звонок старому учителю, понимаем правду интуитивно. **Добро — это не статуя. Добро — это глагол.**

Это не то, кем ты *должен быть*, а то, что ты *можешь делать*. Прямо сейчас. Неидеальными, занятыми, уставшими руками. Это конкретный поступок, а не абстрактная категория. Это не «помочь детям», а «сейчас я завяжу шнурок этому конкретному мальчику». Мы предлагаем вам кардинально сменить оптику: перестать смотреть на добро как на недостижимую вершину и начать видеть в нём дорогу, по которой можно идти маленькими, но совершенно реальными шагами.

Вы держите в руках не сборник вдохновляющих цитат и не теоретический трактат о морали. Перед вами — руководство по **экологии добра**. Почему «экология»? Потому что любая живая система, будь то лес, озеро или человеческое сердце, способная давать жизнь другим, должна сохранять собственное здоровье и равновесие. Бесконечно отдавать, не восполняя ресурсы, невозможно. Рано или поздно наступает опустошение — то самое выгорание, о котором так много говорят в волонтерских чатах, но с которым так часто остаются один на один.

Эта книга — для **практиков добра**. Для тех, кто уже перевёл абстрактное понятие в режим «включено»: кто разгружает коробки на складах благотворительных фондов, ведёт занятия для детей, выгуливает собак в приютах или просто не может пройти мимо чужой беды. Наша общая задача — научиться делать это мудро, устойчиво и радостно. Не растерять тот самый свет, который зажегся внутри, в погоне за внешним результатом. Не позволить сомнениям («А достаточно ли я делаю?») остановить ваше движение.

Мы будем говорить о том, как превратить уязвимость в силу, а сомнения — в инструмент для более глубокой работы. Как управлять своей энергией, как чередовать «громкие» акции с «тихим» присутствием и как находить опору в самом процессе помощи, а не только в её итоге. Мы будем вспоминать простые и глубокие истории из повседневности, которые лучше любых теорий показывают, как рождается настоящее чудо — не в пафосных заявлениях, а в тихих, настойчивых, неустанных действиях обычных людей.

Эта книга — приглашение в путешествие. Путешествие от созерцания холодной бронзовой статуи к живому, тёплому, иногда трудному, но бесконечно настоящему **действию**. Вы готовы сделать первый шаг? Тогда начнём. Потому что мир меняется не от громких слов. Он меняется от наших с вами поступков. Здесь и сейчас.

Глава 1: Добро как глагол: философия конкретики

Часто ли нас останавливает величие слова «добро»? Мы представляем его себе монументальным, как гранитный памятник в центре города. Он прекрасен, но холоден и недосыгаем. К нему возлагают цветы по праздникам, но в будничной суете он кажется чем-то декоративным, не связанным с нашей усталостью, разлитым кофе и бесконечным списком дел. Эта абстракция парализует. Ведь как одна капля может наполнить море? Как мое маленькое «что-то» может изменить большую и сложную проблему? И мы замираем в нерешительности, откладывая добро на потом, на «когда-нибудь», когда появится больше сил, времени, возможностей.

Но представьте, что этот гранитный памятник — не цель, а лишь указатель. Он показывает направление, но идти по дороге вам. И сама дорога сложена не из громких слов, а из миллионов мелких, несовершенных, но абсолютно реальных камней ваших действий. В этом и заключается главный переворот: **добро — это не существительное, это глагол**. Это не то, чем вы должны однажды стать, это то, что вы можете *делать* прямо сейчас. Кончиками пальцев, загруженным умом, уставшими, но живыми руками.

Расскажу одну из тех обычных историй, которые редко попадают в отчёты, но составляют сердцевину волонтерства. Молодой человек, студент, каждый вторник привозил одинокой пожилой женщине из соседнего подъезда продукты по социальному списку. Он аккуратно выполнял поручение: оставлял пакет, отмечал галочкой в приложении «задание выполнено». Однажды, закончив, он не сразу ушёл. Он увидел на столе старую, потёртую фотографию, где та же женщина, но лет двадцати, смеясь, кружилась в танце. И вместо того чтобы сказать «Всего доброго», он, задержавшись на пороге, спросил: «А это вы? Вы танцевали?». И она, вдруг расправив плечи, начала рассказывать. Про сцену клуба, про платье, сшитое из занавески, про музыку, которую уже никто не помнит. На пять минут её комната перестала быть пунктом выдачи гуманитарной помощи. Она снова стала залом, а она сама — той девушкой с фотографии.

В этот момент случилось то самое превращение. Молодой человек совершил действие, которого не было в списке. Он увидел. Он спросил. Он послушал. Его задачей было привезти лекарства и крупу. Но его поступком стало внимание. Добро в этой истории оказалось не в пакете с продуктами. Оно материализовалось в пространстве между двумя людьми, в этом мостике, перекинутом из прошлого в настоящее. Оно стерло формальные роли «волонтер» и «подопечный» и на мгновение сделало их просто двумя людьми, один из которых подарил другому не хлеб, а память, а другая — не благодарность, а доверие. Это и есть та самая конкретика, которая противостоит абстракции. Она говорит: не «помочь детям-сиротам», а «прочитать сегодня одну сказку вот этому конкретному ребенку в синих носках». Не «спасти планету», а «сейчас, по пути к машине, подобрать и выбросить в контейнер вот этот окурок». Вы словно берете огромную, пугающую своей сложностью картину и прикладываете к ней лупу. И видите не хаос, а одну четкую, понятную деталь, которую можно аккуратно поправить. Это и есть ваша точка приложения силы. Ваш глагол.

Практический инструмент: «Мой первый шаг».

Попробуйте прямо сейчас, отложив книгу, задать себе простой вопрос: какая одна, самая близкая и осязаемая проблема вызывает у меня желание помочь? Не глобальная проблема человечества, а что-то здесь, в моем дворе, в моем городе, в моем круге общения. Запишите ее в центре чистого листа. А теперь окружите эту проблему ответами на вопрос: «Что я могу сделать по этому поводу в ближайшие 72 часа, затратив не более 30 минут?». Не «что нужно сделать вообще», а именно «что могу сделать Я, СЕЙЧАС». Возможно, это будет не поиск лекарства, а поиск контакта организации, которая уже работает с этим. Не уборка всего леса, а уборка тропинки от своего дома до остановки. Не решение всех проблем одинокого соседа,

а звонок ему и предложение купить хлеба. Задача этого инструмента — перевести психику из режима созерцания огромной проблемы в режим поиска конкретного, микроскопического действия. Это действие и станет вашим первым глаголом.

Есть замечательный пример «глагольного» подхода одного из волонтерских штабов. Когда началась большая волна помощи, люди были растеряны: «Хочу помочь, но не знаю как, все так масштабно!». Организаторы не стали призывать к подвигу. Они разбили гигантскую задачу на простые, понятные глаголы: **разобрать, упаковать, отвезти, распределить, позвонить**. Человек, проходящий на площадку, не метался в поисках своего места в «дobre вообще». Он сразу попадал в зону своего конкретного действия: вот здесь сортируют одежду, здесь формируют наборы, здесь грузят машины. Он сразу начинал *делать*. И из тысяч этих маленьких, четких глаголов сложилось одно большое, значимое дело. Так работает экосистема добра: не от общего к частному, а от частного, вашего личного глагола, к общему результату.

Практический инструмент: «Практика малых действий».

Эта практика — антидот от выгорания и ощущения собственной незначительности. Выделите один день в неделю — например, среду — днем малых глаголов. Ваша задача не изменить мир, а просто добавить в него несколько осознанных, микроскопических действий-глаголов. Сегодня я не пройду мимо мусора, а **подниму** его. Не просто поздороваюсь с консьержкой, а **спрошу**, как ее дела. Не просто смахну уведомление о сборе средств, а **переведу** ровно сто рублей, сумму чашки кофе. Заведите для этого блокнот или заметку в телефоне и просто фиксируйте: «Среда, 12 мая: поднял бутылку, позвонил бабушке, похвалил кассира». Со временем вы с удивлением обнаружите, что этот список маленьких глаголов стал вашим личным, самым честным отчетом перед собой. Он не для публики, он для вашего внутреннего понимания: я не стою перед гранитным памятником в растерянности. Я иду по дороге. И каждый мой шаг — это глагол. Это действие. Это и есть то самое, живое, теплое, настоящее добро, которое начинается не где-то там, а прямо здесь, в решении не пройти мимо.

Когда добро становится глаголом, оно перестает быть бременем. Оно становится естественным продолжением вашей воли, простым движением в потоке жизни. Вы больше не служите абстракции. Вы просто живете, и в ткань этой жизни вплетаете нити внимания, заботы и конкретной помощи. А из этих нитей, как знают все волонтеры, и ткется прочное, неразрушимое полотно настоящих перемен. С него-то мы и начнем наш разговор о том, как справляться со сомнениями, которые неизбежно возникают на этом пути.

Глава 2: Тихий саботажник: как сомнение становится вашим строгим учителем

Перед началом большого субботника по очистке берега реки организатор, опытный волонтер с пятилетним стажем, мысленно проговаривает сценарий: «Люди придут, увидят, что я тут не все продумал, поймут, что я просто импровизирую, и разочаруются». В голове лидера группы поддержки для семей в трудной ситуации перед каждым собранием звучит один и тот же вопрос: «А что, если мои советы на самом деле наивны и я лишь создаю иллюзию помощи?». Эти внутренние голоса знакомы, наверное, каждому, кто хотя бы раз брал на себя ответственность за что-то важное. В психологии это явление получило ярлык «синдром самозванца» — стойкое чувство, что твои успехи незаслуженны, а ты сам вот-вот будешь разоблачен как профан.

В волонтерской среде этот синдром приобретает особую, изощренную форму. Ведь вокруг, кажется, так много тех, кто делает «больше и лучше»: пишет тонны постов, привлекает тысячи, запускает грандиозные акции. На их фоне собственные усилия — провести одно скромное занятие, навестить нескольких подопечных, собрать несколько мешков мусора — начинают казаться не просто малыми, а какими-то «ненастоящими». Возникает парадокс: чем больше добрых дел за твоими плечами, тем громче может звучать внутренний вопрос: «А имею ли я вообще на это право?». Мозг, мастерски искажающий реальность, преувеличивает чужие достижения и приуменьшает твои, создавая мифический образ «идеального волонтера» — бесстрашного, всегда уверенного, знающего ответы на все вопросы. И на его фоне твоя усталость, твои сомнения, твои ошибки кажутся недопустимым браком.

Но давайте назовем вещи своими именами. В контексте бескорыстного служения, где нет места личной материальной выгоде, где единственная «выгода» — это чувство сопричастности и смысла, слово «самозванец» звучит фальшиво. Самозванец — это тот, кто сознательно обманывает ради корысти. Разве вы обманываете ребенка, которому читаете книгу? Пенсионерку, с которой пьете чай? Природу, которую очищаете от мусора? Нет. Ваши действия искренни. Так в чем же обман?

Практический инструмент: «Смена обвинителя на следователя». В следующий раз, когда внутренний голос начнет шептать: «Ты недостаточно хорош для этого дела», не пытайтесь его сразу заглушить или с ним согласиться. Вместо этого вежливо, но настойчиво пригласите его на допрос. Задайте ему три уточняющих вопроса, как следователь уточняющей стороне. Первый: «На основании каких конкретных фактов ты выносишь этот приговор?». Второй: «Сравниваешь ли ты меня сейчас с реальным человеком или с вымышленным идеалом?». И третий, самый важный: «Какая конструктивная цель у этой критики? Она хочет заставить меня сдаться или стать внимательнее и лучше?». Часто оказывается, что за жесткой формой скрывается не враг, а гипертрофированное чувство ответственности, которое просто не научилось говорить вполголоса.

Именно здесь мы подходим к сути. То, что мы часто принимаем за слабость и неуверенность, на деле является **синдромом сверх-ответственности**. Вы сомневаетесь не потому, что вы плохи. Вы сомневаетесь потому, что вам **не всё равно**. Вы видите не только поверхность дела — убранный берег, проведенное занятие, — но и его сложную глубину: хрупкую экосистему реки, тонкую психологию ребенка, системные причины проблемы. Ваш страх ошибиться рождается не из страха «разоблачения», а из понимания, что ваши действия могут реально повлиять на чужую жизнь или судьбу места. Это не слабость. Это высшая форма уважения к своему делу.

Приведу пример, где группа волонтеров несколько лет боролась за сохранение старинного парка. Лидером движения была молодая женщина, архитектор. Со стороны ее воспринимали как харизматичного и бесстрашного лидера: митинги, петиции, встречи с чиновниками. Но в личных разговорах она признавалась, что каждую ночь прокручивает в голове возможные ошибки: «А правильно ли я составила обращение? Не слишком ли резко сказала на встрече? Что, если из-за моей тактической оплошности парк мы все-таки потеряем?». Ее сомнения были не признаком некомпетентности, а топливом для ее скрупулезной работы. Они заставляли ее десять раз проверять документы, искать альтернативные пути, советоваться с более опытными коллегами. Ее «синдром самозванца» на поверку оказался голосом совестливого профессионала, который взял на себя груз, неподъемный для одного человека.

Практический инструмент: «Карта ответственности». Возьмите чистый лист бумаги и нарисуйте в центре круг. Внутри напишите дело или проект, в котором вы участвуете. Теперь нарисуйте от этого центра несколько «лучей» — сфер ответственности: например, «логистика», «общение с подопечными», «работа в соцсетях», «координация команды». Раскрасьте каждый луч в два цвета. Первым цветом (например, зеленым) закрасьте сегмент луча, который обозначает зону вашей **реальной и прямой** ответственности (то, что зависит в первую очередь от вас). Вторым цветом (синим) — зону вашего **влияния** (то, на что вы можете повлиять, но что зависит и от других людей, обстоятельств, систем). А оставшуюся часть оставьте белой — это зона **принятия**, то, что от вас вообще не зависит (погода, решения чиновников, чужое настроение, системные кризисы). Эта простая визуализация помогает снять с себя тиранию тотальной ответственности за все. Вы ясно видите: вот здесь — область моих решений, здесь я должен быть внимателен и могу позволить себе сомневаться для качества. А вот это — не моя ноша, ее нельзя тянуть на себе, ее можно лишь учитывать.

Таким образом, ваша уязвимость, ваша готовность усомниться — это не дыра в броне, а ваша суперсила. Когда вы, лидер, говорите своей команде: «Знаете, я не уверен в этом шаге, давайте обсудим», — вы не роняете авторитет. Вы создаете пространство человеческого, а не роботизированного взаимодействия. Вы показываете, что быть лидером добра — это не значит знать дорогу, это значит вместе с другими искать верный путь в темноте, держа в руках свой, пусть и небольшой, но честный фонарик.

Не стремитесь изгнать внутреннего критика. Переведите его. Сделайте из обвинителя — строгого, но справедливого наставника. Поблагодарите его за бдительность, но напомните ему, что окончательное решение и право на действие остаются за вами. Ваша ценность — не в безупречности, а в способности, усомнившись, все равно сделать следующий шаг. Именно эти шаги, а не мнимая уверенность, и меняют мир. А о том, как находить силы для этих шагов, когда кажется, что батарейка вот-вот сядет, мы поговорим в следующей главе.

Глава 3: Батарейка внутри: искусство экологичной подзарядки

Представьте себе обычный вторник. Десятый час вечера. Вы возвращаетесь домой после рабочего дня, который плавно перетек в волонтерский: три часа в приюте для животных, где нужно было не только выгулять собак, но и успокоить новичка-добровольца, растерянного от лая и суеты. Физически вы здесь, моете руки под теплой водой, но внутренне — где-то далеко. Мысли вязнут, как в густом меду. Знакомая тревожная пустота, в которой нет ни злости, ни радости, ни даже усталости — просто тихий, равномерный шум. В груди — не сердце, а севшая батарейка, мигающая красным предупреждением: «Требуется зарядка». Но вы отмахиваетесь, как от назойливой рекламы: «Потом. Вот только доделаю отчет, отправлю эти письма, решу еще один вопрос...». Вы продолжаете ехать с горящей лампочкой бензина, надеясь на чудо. Но машина, то есть вы, уже не едет — она медленно и верно катится на последних парах к полной остановке.

Мы часто говорим о выгорании в волонтерстве как о враге, с которым нужно бороться. Но что если сменить парадигму? Выгорание — не враг, а строгая, даже жесткая система оповещения. Это не крик ленивой души, а сигнал организма, который честно отработал на пределе своих ресурсов и теперь требует, наконец, к себе внимания. Наше самое важное умение — не бороться с симптомами, когда уже сел и плачешь от пустоты на полу приюта, а научиться управлять своим внутренним энергохозяйством. Осознанно. Как опытный садовник, который знает, когда дереву нужен полив, а когда — покой.

Возьмем историю Анны. Она создала и пять лет вела небольшой, но очень важный проект по сопровождению семей с недоношенными детьми. Сначала это был чат поддержки, потом — сбор средств на оборудование, организация встреч с врачами. Анна жила этим проектом 24/7, ее телефон никогда не умолкал. Она гордилась своей неутомимостью, своим «я-справлюсь». До того дня, когда она, читая историю очередного ребенка, не обнаружила, что не может почувствовать ничего. Ни сострадания, ни надежды. Только тяжелую, леденящую апатию. Она не «сломалась» — она **истощилась**.

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.