

Социальный БОДИБИЛДЕР

СИЛА — В ЗАБОТЕ. МЫШЦЫ — В ДЕЛАХ.

История
о человеке,
который каждый
день делает
мир немного
добрее



СОЦИАЛЬНЫЙ
РАБОТНИК




Продукты ✓



Уборка ✓



Чистота ✓



Забота ✓

Реальные люди.
Настоящая помощь.

Лия Сойка

Социальный бодибилдер

«Автор»

2026

Сойка Л.

Социальный бодибилдер / Л. Сойка — «Автор», 2026

Что общего у штанги и человеческой жизни? Для Анны Поливановой — всё. Бывшая легкоатлетка, а ныне сиделка в пансионате «Тихие сосны», она называет свою работу социальным бодибилдингом. Каждый день она поднимает не снаряды, а людей: пересаживает, поддерживает, удерживает от падения. Это требует не только физической силы, но и особой техники — подъём за счёт ног, близость к телу, плавность, душевный кор. Анна знает: у неё нет права на ошибку, ведь на кону — безопасность и достоинство тех, кто ей доверен. Она сталкивается с болью в спине, выгоранием, собственным одиночеством, но продолжает возвращаться в зал — потому что если она не придёт, кто-то останется один на один с самым тяжёлым весом — одиночеством. Это книга — история о милосердии как ежедневной тренировке, о преодолении и преемственности.

© Сойка Л., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Лия Сойка

Социальный бодибилдер

Глава

Социальный бодибилдер

Роман

Часть первая. Разминка

Глава 1. Тело, которое помнит

Пять утра. Будильник не звонил — Анна проснулась сама, за минуту до сигнала. Тело знало: пора. Она лежала в темноте, прислушиваясь к себе. Спина отзывалась тупой болью — вчера был тяжёлый день, Тамара Ивановна дважды чуть не упала, пришлось держать её всем корпусом, напрягая каждый мускул. Но боль была терпимой. Привычной. Как у бегуна, который знает: после разминки станет легче.

Она лежала и думала. О том, что ей сорок семь. О том, что двадцать лет назад она была другой — молодой, быстрой, с мечтами о медалях. О том, что жизнь повернула не туда, куда она планировала. Но она не жалела. Она давно перестала жалеть. Жалость — это яд. Она это знала.

Анна повернулась на бок. Медленно, осторожно — сначала плечо, потом таз, потом ноги. Позвоночник — это не железный штырь. Это живая конструкция. И обращаться с ней нужно бережно. Она села на край кровати, опустила ноги на пол. Пол был холодным. Она поёжилась. Встала.

Кухня встретила её тишиной и запахом вчерашнего чая. Анна налила воды, выпила залпом. Потом встала посреди комнаты — маленькой, с выцветшими обоями, с кроватью у стены и шкафом, который скрипел при каждом открывании. Здесь она жила одна. Муж ушёл десять лет назад — не выдержал её графика, её усталости, её постоянной занятости чужими жизнями. Он сказал тогда: «Ты живёшь не со мной. Ты живёшь с ними». Она не спорила. Он был прав. Она жила с ними. С теми, кого поднимала. С теми, кто не мог встать сам. С теми, кто ждал её каждое утро.

Дочь жила в другом городе, звонила по воскресеньям. «Мама, как ты?» — «Хорошо, дочка. Работаю». — «Ты бы отдохнула». — «Отдохну. Когда-нибудь». Они обе знали: это ложь. Анна не умела отдыхать. Она умела только работать. И это было её проклятием, и её спасением.

Разминка началась с шеи. Медленные повороты — влево, вправо. Потом плечи — круговые движения, сначала вперёд, потом назад. Потом руки — махи, сгибания, разгибания. Анна чувствовала, как просыпаются мышцы, как кровь бежит быстрее, как тело готовится к нагрузке. Она делала это каждый день. Пятнадцать лет. Без пропусков.

Наклоны — вперёд, к коленям, потом в стороны. Спина тянулась, но не болела. Это была хорошая боль. Боль подготовки. Боль жизни.

Приседания — двадцать раз. Медленно, глубоко, до конца. Анна чувствовала, как работают бёдра, ягодицы, кор. Это были её главные мышцы. Без них она не подняла бы никого.

Потом она села на пол, вытянула ноги, потянулась к носкам. Пальцы коснулись. Ещё чуть-чуть. Ещё. Она задержалась в этом положении, дыша глубоко и ровно. Растяжка — это не просто упражнение. Это разговор с телом. Ты говоришь ему: я тебя слышу. Я тебя берегу. Я тебя не брошу.

Она закрыла глаза. В голове пронеслось: а что, если однажды она не сможет? Что, если спина откажет окончательно? Что, если она станет одной из них — тех, кого нужно поднимать?

Эта мысль была холодной, как пол под ногами. Анна отогнала её. Не сейчас. Сейчас она нужна. Сейчас она может. А значит — живёт.

В шесть утра она вышла из дома. Улица была пустой, серой, влажной от росы. Анна шла быстрым шагом — не бежала, но шла так, чтобы сердце билось чаще. Это была её кардиотренировка. Двадцать минут до пансионата. Она знала каждый камень на этом пути. Каждую трещину в асфальте. Каждое дерево.

По дороге она думала о Михаиле Львовиче. Ирина Павловна предупредила ещё вчера: тяжёлый, злой, девяносто килограммов. Анна не боялась тяжёлых. Она боялась равнодушных. Тяжёлый — это вызов. Равнодушный — это тупик. С тяжёлым можно работать. С равнодушным — нет.

Пансионат «Тихие сосны» стоял на окраине города — трёхэтажное здание из красного кирпича, окружённое старыми соснами. Анна любила эти сосны. Они пахли смолой и вечностью. Они стояли здесь, когда её ещё не было. И будут стоять, когда её не станет. Это успокаивало.

Она вошла через служебный вход. В коридоре пахло хлоркой и лекарствами. Знакомый запах. Запах работы. Запах жизни.

— Анна, ты рано, — сказала вахтёрша, тётя Зина.

— Привычка.

— Ты бы отдохнула. Вон, бледная какая.

— Я в порядке.

Она поднялась на второй этаж. Переделась в синий рабочий халат, завязала волосы в тугой пучок. Посмотрела на себя в зеркало. Сорок семь лет. Морщины у глаз. Сухие руки. Прямая спина. Она нравилась себе такой. Она была как старая штанга — потёртая, но надёжная.

Смена начиналась в семь. До этого нужно было принять передачу: узнать, кто как спал, кто что ел, у кого какие проблемы. Анна слушала ночную сиделку, кивала, запоминала. Потом пошла по палатам.

Первая — Вера Ивановна, восемьдесят три года, артрит. Она не могла сама вставать, но очень хотела. Анна поднимала её каждое утро — осторожно, медленно, с уважением.

— Доброе утро, Вера Ивановна.

— Ой, Анечка... Я сегодня плохо спала. Колени болят.

— Сейчас разомнёмся. Помаленьку.

Анна подошла, присела рядом. Подвела руки под спину и колени. Согнула свои колени. Напрягла кор. Медленно, плавно подняла. Вера Ивановна оказалась в кресле. Она улыбнулась.

— Ты как подъёмный кран, Анечка.

— Я как тренер, Вера Ивановна. А вы — мой лучший партнёр.

Вера Ивановна засмеялась. Смех был слабым, но настоящим.

Вторая — Николай Петрович, семьдесят девять, после инсульта. Он почти не говорил, но всё понимал. Анна поднимала его с кровати на кресло-каталку. Он был тяжёлым — девяносто пять килограммов. Но техника работала. Ноги держали. Спина не болела.

— Николай Петрович, сегодня на процедуры. Потом завтрак. Хорошо?

Он моргнул. Это было «да».

Третья — Людмила Сергеевна, восемьдесят один, деменция. Она забывала, где находится, кто она, кто вокруг. Но помнила, что Анна — хорошая.

— Людочка, пойдём в столовую.

— А мы дома?

— Дома, дома. Пойдём.

Анна взяла её под руку, повела. Людмила Сергеевна шла медленно, шаркала, но шла. Анна держала её крепко. Это тоже был подход. Тренировка равновесия. И для неё, и для подопечной.

К восьми утра Анна сделала двадцать подъёмов. Она чувствовала лёгкую усталость — приятную, как после хорошей разминки. Но день только начинался.

В девять в кабинет Ирины Павловны её вызвали.

— Анна, у нас новый подопечный.

— Кто?

— Михаил Львович. Восемьдесят два года. Инсульт. Левая сторона не работает. Вес — девяносто килограммов. Характер — тяжёлый. Он в двенадцатой палате.

— Хорошо.

— Анна.

— Да?

— Он злой. Он кричит. Он отказывается от еды. Он никого не подпускает. Ты уверена, что справишься?

Анна посмотрела на неё спокойно.

— Я всегда уверена.

Она вышла из кабинета. В коридоре пахло хлоркой. Где-то плакал телевизор — новости, наверное. Анна шла к двенадцатой палате. Она знала: это будет сложно. Но она знала и другое: сложное — это интересно. Сложное — это вызов. Сложное — это тренировка.

Она открыла дверь.

Михаил Львович лежал на кровати, глядя в стену. Одеяло сползло на пол. Рядом стояло кресло-коляска. Он был крупным — широкие плечи, большие руки, седая голова. Когда-то он был сильным. Теперь его тело стало тюрьмой.

— Здравствуйте, Михаил Львович.

Он не ответил. Даже не повернулся.

— Меня зовут Анна. Я ваша сиделка.

— Убирайся, — прохрипел он.

— Не уберусь.

Он повернул голову. Глаза были злыми, но где-то в глубине — испуганными. Как у раненого зверя.

— Я сказал: убирайся.

— Я слышала. Но я не уйду. Вам нужно сесть. Вы лежите уже двенадцать часов.

— Мне ничего не нужно.

— Нужно. Вы человек. А человек должен двигаться.

Она подошла. Оценила обстановку: кровать, кресло, расстояние. Вес. Угол. В голове сами собой всплыли правила, которые она повторяла как мантру:

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.