

ПАДЕНИЕ ВВЕРХ

О том, как оставаться рядом,
когда подвёл



Роман Савищев

Роман Савищев

Падение Вверх

<https://litres.ru/74676189>

SelfPub; 2026

Аннотация

Что делать, когда ты подвёл человека, который тебе доверял? Как жить с чувством вины, если нельзя просто извиниться и сделать вид, что ничего не произошло? И как остаться рядом, когда больше всего хочется отступить?

«Падение вверх» — книга о чирлидинге, падениях и людях, которые держат друг друга не только на мате. О страхе ошибиться, цене доверия, ответственности за чужую безопасность и невидимой работе тех, без кого никто не смог бы подняться выше.

Здесь не будет простых рецептов, обещаний искупить любую вину или советов, которые подходят всем. Вместо них — истории о промахах, последствиях и попытках понять, что значит по-настоящему быть рядом. Текст создавался с опорой на авторскую работу и современные интеллектуальные инструменты, помогавшие уточнять формулировки и выстраивать повествование.

Потому что падение не всегда становится концом. Но то, что мы делаем после него, многое говорит о нас.

Содержание

Об этой книге	4
Эссе 1. Худший в зале	6
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Падение Вверх

Об этой книге

Тем, кто меня обучил

Моей бабушке, строившей гимнастические пирамиды своего времени

И всем, кого я ронял. Простите меня.

Я не тренер, не врач и не психолог. Я студент, который шесть лет ходил в зал на втором этаже старого дома культуры, стоял внизу и держал людей на руках. Эта книга не учебник по стантам, не методика и не медицинская консультация. Это тридцать эссе о том, что бывает после падения, и написаны они человеком, который падал и ронял.

Имён в книге нет: люди названы тем, что они делают, — тренер, второй тренер, страхующий, напарник, девочка. Детали и некоторые обстоятельства изменены, эпизоды собраны из нескольких разговоров. Здесь опыт, а не портреты.

Книга не заменяет тренера. Всё, что здесь описано, делалось на мате, с тренером и со страхующими, и повторять это по тексту нельзя: сложные элементы учат руками, а не книгой. Если вы занимаетесь, каждый новый элемент — только с тренером и только со страховкой. Если не занимаетесь, не начинайте с пирамиды.

Книга не заменяет врача. Боль, которая держится дольше

недели, щелчок в колене, онемение в пальцах – это не «потерплю», это повод прийти к врачу. Диагнозов здесь нет, назначений тоже.

Если тяжело месяцами – не спится, ничего не радует, мысли крутятся вокруг одного и того же, – это не про зал, и книга тут не помощник. С этим идут к специалисту.

И главное, чего книга не обещает: после падения не станет легче. «Вверх» – не награда за боль и не то, что выдают за выслугу. Это направление, которое человек выбирает сам, уже потом, без свидетелей.

Читать можно с любой главы: эссе связаны не сюжетом, а людьми.

Эссе 1. Худший в зале

Зал на втором этаже

В зале на втором этаже старого дома культуры пахло резиной, хлоркой и разогретым линолеумом, и этот запах держался даже зимой, когда окна не открывались месяцами. Я стоял у двери в куртке, которую не снимал, с сумкой в руке, и не понимал, куда её деть: на полу лежал синий мат с белыми полосами скотча, вдоль стены тянулась батарея, подоконник был заставлен чужими бутылками. Тренер, которая считала вслух до восьми, вышла из подсобки, посмотрела на меня две секунды и сказала: «Куртку на крючок. Вставай сюда». Я встал рядом с парнем, который был шире меня в плечах и молчал так, будто ему за это платили. Руки я держал перед собой, как держат на приёме у врача, и не понимал, куда их девать, когда все начнут делать что-то настоящее.

В тот вечер я не сделал ничего. Мне показали, как стоять, как дышать, как класть ладони, и поставили в нижний ряд держать девочку, которая весила меньше меня и всё равно казалась неподъёмной. Она встала мне на ладони, я почувствовал, что они разъезжаются, и опустил её на мат раньше, чем она успела испугаться. Никто не упал. Но мне было так стыдно, будто упал я, и упал на глазах у всех.

Мат в тот вечер лежал криво, и его перестилали дважды. Напарник, широкий в плечах, тянул за угол, а тренер при-

жимала ногой белый скотч, который отклеивался с одного края. Скотч был старый и оставлял на пальцах липкую серую полосу, и я потом долго оттирал её о шорты. Девочка, которую я держал, надела белые носки, и на левом была дырка на пятке. Она встала мне на ладони и сразу начала поправлять футболку, будто это было важнее, чем стоять ровно. Тренер остановила нас на третьем счёте и велела сходить вниз, на мат.

После тренировки все уходили медленно. Кто-то волок мат к стене, и он шуршал по полу, как куртка. Я стоял у батареи и грел ладони о чугунные рёбра, хотя они были чуть тёплые, и на них оставались следы от чужих стоп. На полу лежали чья-то резинка для волос и бутылочная крышка, и никто их не поднял. Напарник прошёл мимо, стукнул меня по плечу и ушёл, не сказав ни слова. Тренер выключила половину ламп, и в тёмных зеркалах вместо зала осталась только моя куртка на крючке. Внизу хлопнула дверь, и на улице кто-то долго заводил машину.

Переодевался я первые недели в коридоре, потому что стеснялся, и приходил за полчаса, чтобы никого не встретить на лестнице. Потом привык и стал оставаться после своей группы: следом занимались старшие, и я смотрел, как они строят пирамиду. Мне казалось, что там, наверху, всё происходит по-другому – быстрее, точнее, без этих неловких пауз, когда никто не знает, что делать с руками. Я не понимал тогда, что смотрю на результат, а не на работу, и что вся работа

идёт вниз, пока верхние стоят и ждут.

Я пришёл из-за девочки

Девочка из параллельного класса ходила сюда по вторникам и четвергам, и я пришёл из-за неё. Это надо сказать сразу, потому что потом я два года делал вид, что пришёл из-за спорта, и это была неправда. Она бросила через два месяца, а я остался. Не из-за неё, конечно: когда человек уходит, за ним не остаются. Остаются из-за чего-то другого, и это другое я понял гораздо позже, уже когда перестал врать про спортивные амбиции.

Первые месяцы я был худшим в зале, без оговорки «один из». У меня не держались руки, я сбивался со счёта и не чувствовал, когда стант начинает плыть. Тренер не говорила мне ничего ободряющего. Она подходила, ставила большой палец под лопатку и говорила: «Вес сюда». Я кивал и продолжал держать неправильно, потому что не понимал, что значит «сюда». Так продолжалось до вечера, когда она поставила меня в пару с напарником и сказала держать вместе. Тот держал молча и точно, а я держал рядом и мешал.

Помню, как впервые почувствовал разницу. Мы держали «чашу» – это когда человек стоит у тебя на ладонях, а ты держишь его за стопы и не даёшь качнуться. Напарник стоял слева, я справа, девочка наверху молчала. И в какой-то момент я услышал, что она дышит неровно. Не увидел, а услышал: короткий вдох, задержка, выдох. Я подумал: она боится. И от этой мысли у меня самого всё поплыло, потому что

бояться было нельзя, а она боялась, и я не знал, что с этим делать.

В феврале в зале выключили отопление, батарея осталась чуть тёплой, и мы тренировались в куртках, а мат был холодный даже через носки. Пальцы не слушались, тейп не лип, и первые десять минут все прыгали на месте, чтобы согреться. А потом оказалось, что держать человека – это единственное тёплое дело в этом зале: от чужих стоп ладони грелись, и через полчаса куртки летели на батарею. Тренер сказала тогда фразу, которую я потом вспоминал в самые разные моменты: «Держишь – значит греешься». Я тогда подумал, что это про отопление.

Делать было нечего, и труднее всего было именно это: не помогать, не поправлять, не спасать. Просто держать ровно. К весне я различал по дыханию, когда человек наверху готов, а когда сейчас дёрнется, и в зале это ценилось выше силы. Силы у меня как раз было немного. Я был тощим, у меня дрожали руки на третьем счёте, и тренер один раз сказала, что из меня не выйдет базы, если я буду держать «как мужчина». Я не понял, что это значит, и обиделся. Через два года понял: она имела в виду, что держать надо не сильнее, а точнее.

На первые соревнования я поехал в нижний ряд пирамиды и не сделал там ничего, что можно было бы назвать поступком. Я стоял, держал, ждал счёта и смотрел в спину человеку перед собой. Пирамида встала, трибуны хлопали тем,

кто был наверху, и я испытал только облегчение, что всё кончилось и никто не упал. В автобусе обратно напарник сказал: «Ты стоял ровно». Это была первая похвала за полгода, и я не знал, что на неё ответить, поэтому кивнул и сделал вид, что смотрю в окно. Мне было приятно так, что я потом весь вечер прокручивал эти три слова и придумывал, что мог бы сказать в ответ.

Самое странное, что внизу мне понравилось не сразу. Первые месяцы я смотрел наверх с завистью: там стояли те, кого видно, кому хлопают, кто попадает на фотографии. Внизу тебя не видно, тебя не зовут по имени, когда объявляют состав, и на видео ты – это чьи-то руки в кадре, а лицо не влезло. Я думал, что это временно, что я поднимусь, что внизу стоят те, кто не успел. Оказалось, внизу стоят те, кто умеет, и это открытие было неприятным, потому что оно отменяло мою мечту, но объясняло мою жизнь.

И был ещё вечер в четверг, который я помню хуже, чем хотел бы. Мы разучивали сход, я держал, всё шло ровно, а потом я на секунду отвлёкся – на дверь, потому что кто-то вошёл. Девочка наверху качнулась, напарник выправил, никто не упал. Тренер остановила музыку и сказала только одно: «Ты смотришь не туда». Я потом много лет думал про эту секунду. Внизу нельзя смотреть на дверь. Внизу вообще нельзя смотреть никуда, кроме человека, которого держишь, и это оказалось правилом не только для зала.

Внизу слышно большие

Почему нижний знает больше верхнего. Наверху человек видит зал, трибуны, тренера и свою ногу, которую надо держать ровно. Внизу он не видит ничего, кроме чужого колена и своих рук, зато чувствует всё: вес и дрожь, и тот момент, когда стант пошёл вбок. Это не мистика и не особый дар. Просто у базы заняты руки, а глаза свободны не полностью, и поэтому слух обостряется до неприличия. Я слышал, как у напарника хрустит плечо, как у одной из девчонок в кармане вибрирует телефон, как скрипит мат под чужим кроссовком.

Причина есть и попроще, и она мне меньше нравится. Внизу тебя не видно, поэтому тебе не надо играть на публику. Человек наверху обязан выглядеть спокойным, даже когда ему страшно, – это часть работы. Человек внизу не обязан выглядеть никак, и поэтому у него остаётся немного сил на то, чтобы замечать. Я думаю, что база – это профессия внимания. Мышцы нужны, чтобы не уронить. Внимание нужно, чтобы уронить не тогда, когда уже поздно.

База читает верхнего, как приборную панель, только без приборов. Мягкие колени – человек готов, жёсткие – держится силой и сейчас дёрнется. Задержанное дыхание – самая верная примета: если верхний не дышит, он думает не о движении, а о том, как не упасть. Руки, которые слишком крепко взялись за твои запястья, говорят то же самое. И направление бёдер: куда уходит таз, туда через секунду уйдёт весь человек. Этому не учат отдельно, это приходит само, если стоять внизу достаточно долго и не смотреть на дверь.

Дальше начинается то, что я долго отказывался признавать. Спокойствие базы передаётся наверх через стопы, как тепло от батареи через подоконник, и уговоры тут не работают. Если под тобой человек, который сам себя уговаривает не бояться, это слышно наверху, и верхний начинает уговаривать себя тоже. А если под тобой кто-то просто стоит и никуда не торопится, верхний перестаёт считать, куда он упадёт, и делает то, зачем поднялся. Я проверял это в обе стороны: в те вечера, когда я приходил злым, девочки наверху падали чаще, хотя я их не ронял.

Если убрать из этого спорт, останется неудобная вещь. Держать – это умение заметить, что происходит под ногами у другого, и сделать раньше, чем он попросит. В зале это видно сразу: не заметил – уронил, и все смотрели. В жизни не видно никогда: не заметил – и человек ушёл, а ты даже не понял, в какой момент. Поэтому зал, при всей его грубости, честнее: он показывает результат сразу и не даёт тебе думать, что ты хороший, если ты просто старался.

Есть в этом ещё одна сторона, о которой я редко говорю вслух, потому что она звучит слишком торжественно. Внизу учишься отвечать без свидетелей. Никто не видит, как ты держишь, никто не проверит, не ослабил ли ты хват на последнем счёте, никто не узнает, что ты мог отпустить и не отпустил. В зале это проверяется один раз в год, на соревнованиях, когда пирамида стоит или падает. В жизни – никогда, и именно поэтому так легко решить, что можно чуть-

чуть ослабить. Я не знаю, как это назвать без пафоса. Скажу просто: если ты держишь кого-то, кого не видно, ты и есть тот, на кого всё это стоит.

Когда силы правда не хватает

Есть случай, о котором не любят говорить, потому что он ломает всю красивую схему. Иногда сил действительно нет, и это не ощущение: человек маленький, верхний крупнее, физика против тебя, и никакая техника этого не исправляет. Я видел, как девочка-база пыталась держать парня, который был тяжелее её вдвое, и падала вместе с ним, и тренер снимала её со станта, а она плакала в коридоре. Ей говорили «старайся», и это было жестоко, потому что стараться было нечем.

Хуже, когда человека навсегда оставляют внизу, потому что это удобно. Он надёжный, он не просит наверх, он держит любого, и тренеру спокойно. Проходит три года, и выясняется, что он так и не попробовал ничего другого, потому что его ни разу не спросили. Это не злая воля, это инерция: сильный нижний нужен всем, а слабый верхний никому. Я знаю это про себя. Меня один раз подняли, и я понял, что наверху мне не место, но я также знаю, что если бы не подняли, я бы всю жизнь думал, что дело во мне.

Самое неудобное я узнаю по себе. Иногда человек держит не от умения – он держит потому, что боится отпустить. Ему страшно, что без него всё рассыплется, и он держит мёртвой хваткой, и от этого рассыпается быстрее. Я так держал

один стант, и тренер сказала: «Ты не держишь. Ты не отпускаешь». Разница между этими вещами стала для меня главной в этом деле, и я до сих пор не всегда её чувствую.

А бывает и так, что человека хвалят за то, что он терпит. «Ты же железный», «без тебя бы развалилось». Это приятно первые полгода, а потом становится единственным способом получать признание, и человек начинает терпеть ради этих слов, дело уже ни при чём. На втором году я приходил раньше всех, уходил позже всех и брал лишние станты, потому что мне нравилось быть тем, на ком держится. К февралю я держал шесть стантов за тренировку и перестал говорить, что устал. Внешне всё было ровно: я стоял, ловил, шутил. Заметили только колено, и то не сразу. Хвалить за терпение легко, и именно поэтому это опасно.

Правило мата

Из всего этого выросло правило, которое я теперь применяю ко всему, где надо кого-то держать. Я называю его правило мата: прежде чем поднимать, посмотри, что под тобой.

Первое. Посмотри вниз. Не в переносном смысле, а буквально: что под тобой – пол, мат, деньги, время, люди, которые подстрахуют. Если под тобой ничего, кроме твоей уверенности, ты не держишь человека, ты его подбрасываешь. В зале это звучит как «да ладно, встанет», а на работе – «да ладно, справится». Заканчивается одинаково.

Второе. Назови вслух три вещи, которые упадут, если ты не удержишь. Не «всё», а три конкретных. В зале это верх-

ний, соседняя связка и вся фигура. Вне зала – человек, его дело и то, что ты обещал третьим. Пока не назвал, ты не знаешь, за что взялся, и любое «я старался» будет правдой, которая ничего не значит.

Третье. Убери из-под ног то, что поймать невозможно. Чужие ожидания, срок, который никто не согласовывал, обещание, которое дали за тебя. Осторожность тут ни при чём, и трусость тоже. Это единственный способ не уронить то, что действительно можно удержать.

Меня просят помочь с переездом в субботу, а в понедельник зачёт. По правилу мата я смотрю вниз: подо мной ночь без сна и зачёт, который стоит времени и денег. Я называю три вещи, которые упадут: зачёт, моя репутация у этого человека и сам переезд, если я приеду никакой. И убираю то, что поймать нельзя, – обещание быть полезным всегда. После этого я говорю: «В субботу не смогу, в воскресенье приеду первым». Доброта тут ни при чём. Речь о том, чтобы не уронить ни то, ни другое. Понять, что сработало, просто: ты можешь назвать три вещи, которые упадут, и одну, которую ты убрал. Если можешь – ты стоишь на чём-то. Если нет – ты пока просто стоишь.

Пол, который держит

Я до сих пор хожу в этот зал. Батарея всё так же греет только зимой, скотч на мате отклеился в двух местах, и тренер всё так же говорит «вес сюда», хотя я уже не тот, кем был. На стене висит расписание, где я до сих пор в нижнем списке,

и я не прошу переставить. Меня поставили внизу случайно, из-за девочки, которая ушла через два месяца, и это было самым точным решением в моей жизни, которое принял не я.

Внизу стоять не почётно, но снизу слушают тех, кто наверху.

Мост к эссе 2. Держать меня научил человек, который всё это время считал вслух, и я до сих пор слышу этот счёт раньше, чем музыку.

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.