С ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ

Полив душевной засухи

Как найти воду внутри себя, когда снаружи пустыня



Книга-диалог

Камиль Ханов

Камиль Ханов

Полив душевной засухи. Книга третья. С иллюстрациями

«Автор»
2026

Ханов К.

Полив душевной засухи. Книга третья. С иллюстрациями /
К. Ханов — «Автор», 2026

Вы измотаны не количеством задач. Вы измотаны необходимостью постоянно держать удар.В реальности, где даже паузу приходится отрабатывать, а удовольствие обязано приносить пользу, мы теряем навык простого бытия. Эта иллюстрированная книга — откровенный диалог для каждого, кто мечтает утихомирить внутреннего судью и перестать доказывать, что достоин места под солнцем.Под обложкой вы не найдете инструкций о том, как обогнать всех. Вместо этого — практика осознанного момента, умение замечать тихое счастье и бережный контакт с собой. На этих страницах с атмосферными иллюстрациями мы учимся принимать поддержку без угрызений совести, защищать личное пространство и опираться не на список побед, а на внутренний покой.Камиль Ханов говорит с читателем тепло и без осуждения. Это книга-освобождение: позволить себе быть слабым, растерянным, настоящим. Не для галочки, а для собственной души.Для тех, кто ищет ценность не в громких титулах, а в честности перед самим собой.

© Ханов К., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Вступление. Первые капли 5
Глава 1. Один процент жизни 8
Когда хочется наверстать 8
Живое приходит маленьким 10
Один процент — это тоже жизнь 11
Иногда первый шаг не похож на шаг 12
Отдых, которому не нужно оправдание 14
Не начинать жизнь заново 15
Не заставлять, а замечать 16
Внимание и контроль 17
Дом, который всё ещё держит крышу 18
У живого нет графика 20
Не превращать заботу в обязанность 21
Что сегодня твоё? 22
Один процент не обязан стать сто 23
Не тянуть росток вверх 24
Ум умеет ждать 27
Язык тела 29
Грамматика собственных ощущений 31
То, что тело не забыло 32
Когда тело говорит первым 34
Когда тревога остаётся 35
Вернуться в тело 37
Пауза 39
Не только тревога 41
Право на форму 44
Конец ознакомительного фрагмента. 45

Камиль Ханов
Полив душевной засухи. Книга третья. С иллюстрациями

Вступление. Первые капли



Исцеление не приходит ливнем.

Оно начинается с одной капли,

которая не требует от земли немедленно расцвести.
Ты уже знаешь, что с тобой произошло.

Не всё. Но достаточно, чтобы больше не повторять прежнюю фразу: «Я просто устал».
Ты знаешь, что усталость иногда начиналась задолго до того, как ты называл её усталостью.

Что за привычкой всё контролировать скрывался страх.

Что за бесконечной заботой о других — нежелание встретиться с собственной пустотой.

Что за удобством, правильностью и внешним спокойствием постепенно исчезал ты сам.
Ты видел бетонный желоб, в который когда-то превратился твой ручей.

Возможно, ты узнал в нём свою семью. Или работу. Или любовь.

Возможно, свой характер, которым когда-то гордился: надёжный, сильный, терпеливый, всегда готовый выдержать ещё немного.

Возможно, ты увидел нечто более простое и потому более болезненное — как много лет говорил «да», когда хотел сказать «нет», улыбался, когда хотелось плакать, продолжал идти, когда всё внутри просило остановиться.
Ты уже знаешь, где ушла вода.

Но знание само по себе не наполняет колодец.
«Я всё понял, — скажешь ты. — Почему мне всё ещё плохо?»
Потому что понимание — это только первая честная встреча с собой.

Оно открывает дверь, но не переносит тебя на другую сторону.
После него не всегда приходит облегчение.

Иногда приходит тишина.

Иногда — усталость, которую уже невозможно заглушить привычной суетой.

Иногда — растерянность.
Раньше ты хотя бы знал, что делать: работать, терпеть, помогать, планировать, спасать, соглашаться, собираться.

Теперь эти движения перестают приносить прежнее облегчение.

Ты всё ещё можешь выполнять их, но внутри они звучат пусто.
Это не значит, что ты стал слабее.

Возможно, ты просто перестал верить в то, что больше не может тебя напоить.
Эта книга начинается не с большого решения.

Не будет клятвы, после которой ты проснёшься другим человеком.

Не будет плана на тридцать дней, который вернёт тебе радость.

Не будет требования каждый вечер подводить итоги, каждое утро вставать в пять, быть благодарным, собранным и непременно осознанным.
Тебе не нужно срочно становиться лучшей версией себя.

Ты слишком долго жил рядом с этим требованием.
Сейчас важно другое: научиться делать маленькое действие, которое не предаёт тебя.
Иногда таким действием будет сон.

Иногда — отказ от разговора, к которому ты не готов.

Иногда — честное признание: «Сегодня у меня нет сил».

Иногда — чашка тёплого чая, выпитая не на бегу.

Открытое окно.

Медленная прогулка.

Несколько минут без телефона.

Письмо, которое никто не прочитает.

Слово, сказанное впервые.
Первые капли всегда кажутся слишком маленькими для пустыни.

Но пустыня не спорит с дождём о его объёме.

Она просто принимает его.

И медленно, слой за слоем, возвращается к жизни.
Мы будем идти так.

Медленно.

Капля за каплей.
Ты не обязан становиться другим человеком.

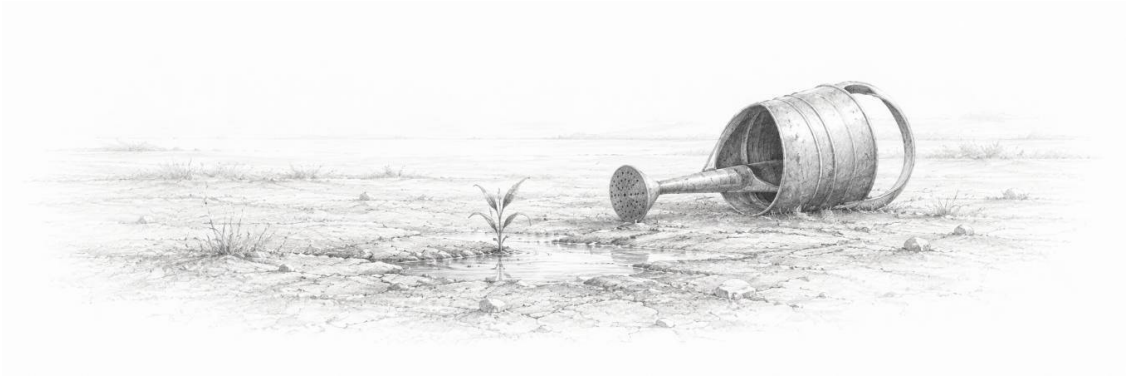
Тебе нужно просто снова услышать, чего хочет тот, кто уже есть.

И сделать один маленький шаг в его сторону.



Глава 1. Один процент жизни

Когда хочется наверстать



После долгой засухи

человек часто совершает одну ошибку.
Едва почувствовав в себе немного сил,

он сразу начинает строить планы.
Будто обязан наверстать всё, что потерял.
За годы усталости.

За месяцы, когда ничего не хотелось.

За вечера, которые проходили мимо.

За утро, в которое снова приходилось вставать,

хотя внутри ничего не поднималось вместе с телом.
И вот однажды становится чуть легче.
Совсем чуть-чуть.
Появляется желание выйти из дома.

Позвонить кому-то.

Пройтись.

Взяться за старую книгу.

Начать что-нибудь, что давно откладывал.
И человек радуется этой маленькой капле —

а потом тут же превращает её в ведро.
Он решает:
— Теперь всё изменится.

— Теперь я начну.

— Теперь буду заниматься собой.

— Теперь каждый день.

— Теперь без отговорок.
Он снова составляет расписание.

Снова ставит цели.

Снова требует от себя дисциплины.
И то немногое, что только-только начало оживать,

опять оказывается под нагрузкой.
Так засуха возвращается.
Иногда не потому, что воды не было.

А потому, что мы слишком быстро попытались полить ею всё поле.

Живое приходит маленьким

Есть странная человеческая привычка.
Мы почти не замечаем маленького.
Если человек сделал один шаг —

нам хочется спросить, куда он пришёл.
Если прочитал несколько страниц —

сколько книг прочитал.
Если вышел на прогулку —

сколько километров прошёл.
Если начал что-то менять —

какой будет результат.
Даже себя мы часто оцениваем именно так.

По расстоянию.

По количеству.

По результату.

По тому, насколько далеко ушли от прежней точки.
Но жизнь устроена иначе.
Семя не становится деревом за один день.

И первый зелёный лист не обязан доказывать,

что однажды на этой ветке будут плоды.
Он просто появляется.
Этого достаточно.

Один процент — это тоже жизнь

После долгого выживания

человеку иногда нужно не больше силы.
Ему нужно перестать требовать от себя силы.
Это разные вещи.
Можно иметь желание жить

и всё равно не иметь возможности сразу жить широко.
Можно хотеть перемен

и не быть готовым к большим переменам.
Можно понимать, что прежняя жизнь больше не подходит,

и ещё не знать, какой будет новая.
Это не остановка.

Это промежуток.
Очень тихое место между

«так больше нельзя»

и «я ещё не знаю, как можно иначе».
И именно там особенно важно не торопить себя.
Потому что после засухи

земля не нуждается в призыве.

Она нуждается в воде.

Иногда первый шаг не похож на шаг



Один процент.
Это почти ничего.

Если смотреть на него глазами человека,

привыкшего измерять жизнь большими цифрами.
Один процент — слишком мало для победы.

Слишком мало для отчёта.

Слишком мало, чтобы этим можно было похвастаться.
Но иногда одного процента достаточно,

чтобы что-то изменилось.
Не снаружи.

Внутри.
Например, сегодня человек

впервые за долгое время

не стал делать то, чего от него хотели.
Не устроил объяснений.

Не оправдывался.

Просто сказал:
— Сегодня не смогу.
И пошёл дальше.
Внешне ничего особенного.

Никто не аплодировал.

Может быть, никто даже не заметил.
Но внутри прошёл едва слышный звук.

Будто где-то в пересохшей земле лопнула корка.
Или утром человек проснулся

и не взял телефон сразу.
Полежал минуту.

Посмотрел в окно.

Увидел, какого цвета сегодня небо.
Всего одну минуту.

Не десять.

Не час медитации.

Не новый образ жизни.
Одну минуту.
Но эту минуту он прожил сам.

Не новости прожили её за него.

Не чужие сообщения.

Не чужие тревоги.

Не чужие требования.
Он был там.

В своей жизни.
Один процент.

Отдых, которому не нужно оправдание

Или вечером он вдруг почувствовал усталость —

и не стал с ней спорить.
Не сказал себе: «Ещё немного».

Не стал доказывать, что может.

Не начал вспоминать всё, что ещё не сделано.
Просто выключил свет.

И лёг.
Без чувства вины.
Для кого-то это будет просто сон.

Для человека, который всю жизнь заслуживал право на отдых,

это может оказаться маленьким возвращением домой.

Не начинать жизнь заново

Мы слишком привыкли думать,

что жизнь начинается с решения.
С понедельника.

С нового года.

После отпуска.

После того, как дети вырастут.

После того, как закончится работа.

После того, как поправится здоровье.

После того, как появятся деньги.

После того, как наконец станет понятно, чего мы хотим.
Но жизнь редко входит через парадную дверь.
Чаще она возвращается через щель.
Через маленькое желание.

Через неожиданную улыбку.

Через прогулку без цели.

Через музыку, которую давно не слушал.

Через желание приготовить что-нибудь

не потому, что надо, а потому что хочется.

Через несколько страниц книги.

Через разговор, который не нужно было вести.

Через отказ.

Через согласие.

Через утро, в котором впервые за долгое время

не хочется никуда бежать.
Живое почти всегда приходит тихо.

Не заставлять, а замечать

Поэтому первый шаг после засухи

может оказаться очень странным.
Он может вообще не быть похожим на шаг.
Иногда первый шаг — это перестать.
Перестать заставлять.

Перестать торопить.

Перестать измерять себя.

Перестать спрашивать:

«Ну что, уже лучше?»
Жизнь не любит, когда её каждую минуту проверяют.
Попробуйте посадить росток

и каждые десять минут выкапывать его,

чтобы посмотреть, появились ли корни.
Он не вырастет быстрее от вашей заботы.

Некоторая забота даже способна ему помешать.

Внимание и контроль

Есть разница между вниманием к себе

и постоянным контролем себя.
Внимание спрашивает:

«Как ты?»
Контроль спрашивает:

«Почему ты ещё не лучше?»
Внимание замечает:

«Сегодня у меня мало сил».
Контроль отвечает:

«Надо собраться».
Внимание говорит:

«Мне сейчас этого не хочется».
Контроль:

«Но это необходимо».
Внимание оставляет место для жизни.

Контроль пытается заставить жизнь соответствовать плану.
Мы так долго жили под внутренним контролем,

что иногда принимаем его за заботу.
Нам кажется, что если перестать себя подгонять,

мы совсем остановимся.
Но есть люди, которые годами подгоняли себя.

И всё равно остановились.

Только очень далеко от себя.

Дом, который всё ещё держит крышу



Один процент — это не новая система.

Не таблица.

Не приложение.

Не список привычек.

Не очередной проект по улучшению собственной жизни.
В этом и заключается ловушка.
Мы умеем даже заботу о себе превратить в обязанность.
Купить красивый блокнот.

Записать туда цели.

Поставить галочки.

Пропустить один день.

Расстроиться.

Начать сначала.

Через месяц устать.

И снова решить, что нам не хватает дисциплины.
Хотя, возможно, нам всё это время

не дисциплины не хватало.
А бережности.
Представьте старый дом.
Он пережил много зим.

Где-то облупилась краска.

Где-то скрипит пол.

Окно закрывается не с первого раза.

Крыша пока держится.

Внутри ещё тепло.
И если хозяин входит туда после долгого отсутствия,

ему ведь не приходит в голову снести дом

только потому, что тот не похож на новый.
Он сначала открывает окно.

Проветривает.

Ставит на стол чашку.

Проверяет, не течёт ли крыша.

Разжигает огонь.
Потом, может быть, чинит одну доску.
Не весь дом.

Одну.
Потому что дом всё ещё живой.
Так иногда стоит обращаться и с собой.
Не начинать ремонт собственной личности.

Не переделывать себя целиком.

Не становиться «новым человеком».
Посмотреть, что ещё держится.

Что ещё откликается.

Что ещё можно согреть.

У живого нет графика



И однажды оказывается, что сил стало чуть больше.
Не в два раза.

Не в десять.

На один процент.
Но этого процента уже достаточно,

чтобы завтра сделать ещё один.
А может быть, завтра не получится.

И тогда будет ноль.

И это тоже часть пути.
Потому что жизнь не движется по прямой.
Сегодня ты прошёл десять шагов.

Завтра — один.

Послезавтра не вышел из дома.

А потом вдруг снова захотел посмотреть на вечернее небо.
Это не провал.

Это ритм живого.
У дерева ведь не бывает чувства вины за зиму.

Оно не стоит в январе перед зеркалом и не говорит:

«В прошлом году я была значительно продуктивнее».
Оно просто живёт свой сезон.

Не превращать заботу в обязанность

Нам трудно принять такую простую вещь.
Мы хотим возвращения сразу.
Если долго не чувствовали радости —

хотим снова чувствовать её каждый день.
Если долго ничего не хотели —

хотим найти настоящее желание немедленно.
Если долго жили для других —

хотим за один вечер научиться выбирать себя.
Но душа не переключается кнопкой.
Она оттаивает.

Иногда очень медленно.
И у этого медленного движения есть достоинство.

Оно настоящее.

Что сегодня твоё?

Поэтому сегодня не обязательно менять жизнь.
Это слишком большая задача

для человека, который только начал возвращаться в неё.
Можно сделать что-то меньше.
Спросить себя:

«Что сегодня может стать моим одним процентом?»
Не самым полезным.

Не самым правильным.

Не тем, что принесёт результат.

А моим.
Может быть, это будет десять минут тишины.

Может быть — прогулка.

Может быть — отказ от разговора, которого не хочется.

Может быть — звонок человеку,

рядом с которым можно не изображать себя.

Может быть — ранний сон.

Может быть — чашка чая у окна.

Может быть — несколько страниц давно забытой книги.
А может быть, сегодня ваш один процент —

это вообще ничего не делать.

И не объяснять себе, почему.

Один процент не обязан стать сто

Есть ещё одна важная вещь.
Один процент не обязан превращаться в сто.
Это, пожалуй, самое трудное.
Мы привыкли смотреть на маленькое

как на начало большого.
Сделал первый шаг — значит, должен сделать второй.

Начал читать — дочитай.

Начал заниматься — не бросай.

Начал менять жизнь — меняй до конца.
Но иногда один процент нужен не для того, чтобы куда-то привести.

Он нужен, чтобы напомнить:
я всё ещё здесь.
Этого достаточно.

Не тянуть росток вверх

Возможно, вы слишком долго думали,

что жизнь вернётся тогда, когда у вас появятся силы.
А может быть, всё происходит немного иначе.
Силы возвращаются тогда,

когда в жизни появляется хоть немного самой жизни.
Не всей.

Не прежней.

Не идеальной.
Совсем немного.

Один процент.
И вы не обязаны сразу понимать, что с ним делать.

Можно просто не наступить на него.

Как не наступают на первый зелёный росток

в пересохшем саду.
Однажды вы оглянетесь и увидите:
там, где было пусто, что-то появилось.
Не потому, что вы заставили себя жить.

А потому, что перестали мешать живому делать своё дело.
И, возможно, тогда станет понятно:
возвращение не начинается с большой силы.

Оно начинается с маленькой честности.
С маленького «нет».

С маленького «хочу».

С маленького «не могу».

С маленького «сегодня мне нужно отдохнуть».

С маленького желания открыть окно.

С маленького шага навстречу тому, что ещё не умерло.
Всего один процент.
Но иногда именно его достаточно,

чтобы земля перестала быть мёртвой.

Чтобы в ней снова появилась влага.
И чтобы однажды

из того, что мы уже почти перестали считать живым,

показался первый росток.

Когда тишина становится движением



Есть важное различие.
Между тем, кто остановился от усталости.
И тем, кто остановился от страха.
Усталость просит покоя.
Страх просит оправдания.
Когда человек наконец перестаёт себя гнать,
происходит странная вещь.
Внутри освобождается место.
Не для лени.
Для тишины.
А в тишине, если прислушаться,
можно услышать тихий голос.
Не тот, который требует.
А тот, который зовёт.
Зовёт написать строчку.
Нарисовать линию.
Посадить цветок.
Сказать слово.
Что-нибудь сделать.
Не потому, что надо.
А потому, что хочется.
И тогда становится понятно:
часть сил всё это время
уходила не на жизнь,
а на борьбу с собой.
На контроль.
На страх ошибиться.

На попытку быть правильным.
Когда борьба заканчивается,
силы остаются.
И начинают искать выход.
Сначала — в маленьком.
В строчке.
В рисунке.
В цветке.
В слове.
А потом это маленькое
может оказаться чем-то большим.
Из одной строчки
может вырасти книга.
Из одного рисунка —
целый мир.
Из желания посадить цветок —
сад.
Из тихого «хочу»
иногда начинается дело,
которому человек отдаёт годы.
Потому что, когда человек возвращается к себе,
он не обязательно становится спокойнее.
Иногда он становится живее.
Ему снова хочется создавать.
Строить.
Придумывать.
Говорить.
Писать.
Любить.
Оставлять после себя что-то,
чего до него не было.
И тогда становится понятно:
один процент — это не конец движения.
Это начало.
Начало того,
что раньше казалось невозможным.

Глава 2. Язык, который мы забыли

Ум умеет ждать



Он может терпеть годами.
Может убеждать себя,

что всё нормально.
Что это просто такой период.
Что потом станет легче.
Что если ещё немного постараться,

всё наладится.
Ум — отличный дипломат.
Он умеет договариваться

с реальностью.
Находить компромиссы.
Придумывать причины.
Оправдывать боль необходимостью.
Тело умеет иначе.
Оно не спорит.
Не объясняет.
Не составляет план

на следующий месяц.
Оно просто сообщает.
Тяжестью в груди.
Сжатой челюстью.
Задержанным дыханием.
Бессонницей,

когда вроде бы устал,

но уснуть не можешь.
Желанием уйти

ещё до того,

как разговор начался.
Ум ещё продолжает объяснять.
А тело уже знает,

что что-то не так.
Иногда оно знает раньше.
Не потому,

что мудрее.
А потому,

что не умеет

так долго притворяться.
Человек может прожить день,

улыбаясь.
Может сказать:
«Я в порядке».
И даже поверить в это.
А тело

в это время

может быть уже далеко

от слов.
И тогда возникает странный вопрос:
кто кого несёт?
Ты эту жизнь?
Или эта жизнь

несёт тебя?

Язык тела

Мы привыкли считать тело инструментом.

Как машину. Как чемодан. Как оболочку для головы.
Голова придумала маршрут — тело идёт.

Голова решила работать до ночи — тело сидит.

Голова сказала: «Я справлюсь» — тело снова поднимается.
Но тело — не слуга головы.

У него есть своё право.
Пророк Мухаммад, мир ему, сказал:

«Воистину, у твоего тела есть на тебя право».
Не только у души. Не только у разума.

У тела тоже есть право.
Право на отдых. На сон. На движение. На дыхание.

На то, чтобы его услышали, прежде чем оно начнёт кричать.
У тела есть свой язык.

Древний. Простой. Без слов.
Оно говорит через тяжесть.

Через напряжение.

Через ком в горле.

Через желание свернуться и никого не видеть.

Через внезапную тошноту перед встречей.

Через бессонницу.

Через желание выйти из комнаты,

в которой вроде бы ничего страшного не происходит.
Мы называем это симптомами.

Иногда лечим.

Иногда игнорируем.

Иногда заедаем.

Иногда просто говорим себе: «Потерпи».
Но тело не умеет притворяться.

Оно честно говорит о том, что с ним происходит.
Другое дело, что оно не всегда умеет объяснить, почему ему страшно.
Можно испугаться человека, который на самом деле ничего не сделал.

Можно напрячься там, где давно уже безопасно.

Можно проснуться ночью от тревоги, у которой сегодня нет причины.
Тело может ошибиться в объяснении.

Но оно не выдумывает самого ощущения.
И если научиться слышать его, не превращая каждый сигнал в истину,

можно наконец заметить:

что-то во мне просит внимания.

Грамматика собственных ощущений

Мы разучились понимать этот язык.
Нас учили слушать других.

Родителей. Учителей. Начальников. Партнёров.
Голоса снаружи были громкими. Чёткими. Авторитетными.

А голос внутри был тихим. И неудобным.
Поэтому мы научились его заглушать.
Не сейчас.

Потом.

Потерпи.

Не время.

Неудобно.

Что люди скажут?
И постепенно забыли слова.

Забыли грамматику собственных ощущений.
Теперь человек может часами объяснять,

почему ему хорошо с тем, с кем ему плохо.

Может находить десятки причин,

почему нужно остаться там, откуда хочется уйти.

Может соглашаться, когда всё внутри сжимается.

Может улыбаться, когда хочется заплакать.
А потом удивляться, почему так устал.
Тело в такие моменты не устраивает бунт.

Оно просто перестаёт помогать притворяться.

То, что тело не забыло

Есть вещи,

которые мы давно

перестали называть.
Но тело их помнит.
Как мы замирали,

когда повышали голос.
Как учились быть невидимыми,

чтобы не стать проблемой.
Как старались не плакать.
Как учились улыбаться,

когда было не до улыбки.
Как замолкали,

если понимали,

что наши слова

сейчас никому не нужны.
Как сидели неподвижно,

чтобы не мешать.
Как засыпали,

думая о завтрашнем дне.
Потом годы проходят.
Человек взрослеет.
Он уже не помнит той комнаты.
Не помнит разговора.
Не помнит,

почему тогда так долго молчал.
А тело помнит.
Иногда оно вздрагивает

от голоса,

который просто оказался похожим.
Иногда не может расслабиться

там,

где давно уже безопасно.
Иногда устаёт

ещё до того,

как человек успел понять,

что опять взял на себя

слишком много.
Это не обвинение прошлому.
И не попытка

найти виноватого.
Просто тело хранит

то,

чему мы когда-то

не смогли дать слова.
Как старый дом

хранит запахи,

шаги,

голоса

и тишину.

Когда тело говорит первым

Иногда мы называем это ленью.
Не хочется вставать.

Не хочется идти.

Не хочется разговаривать.

Не хочется никого видеть.
И сразу появляется внутренний голос:
— Соберись.

— Возьми себя в руки.

— Другие же могут.

— Что с тобой происходит?
Но иногда тело не ленится.
Оно просто больше не хочет нести то,

что слишком долго несло.
И здесь легко ошибиться.
Потому что привычка заставлять себя

говорит громче, чем усталость.
Мы привыкли не спрашивать:

«Что со мной?»
Мы привыкли спрашивать:

«Как заставить себя сделать это?»
И разница между этими двумя вопросами велика.
Потому что иногда человеку нужно

не ещё немного собраться.
Иногда ему впервые за долгое время

нужно перестать себя подгонять.
И просто услышать,

о чём тело молчало так долго.

Когда тревога остаётся



Есть ещё одна ловушка.
Когда мы наконец начинаем слушать тело,

нам может показаться,

что оно нас предаёт.
Оно устаёт там,

где другие бегут.
Оно болит там,

где другие терпят.
Оно хочет спать днём.

Хочет побыть одному.

Хочет плакать

без понятной причины.
И внутренний критик сразу просыпается:
— Ты просто слабый.

— Тебе не хватает дисциплины.

— Соберись.
Но дело может быть не в слабости.
Иногда тело слишком долго жило настороже.
Держало плечи.

Задерживало дыхание.

Сжимало мышцы.

Было готово к тому,

что снова придётся терпеть.
Опасность давно ушла.

А привычка защищаться осталась.
Как сигнализация,

которая срабатывает от ветра,

а не от взлома.
Поэтому тело иногда нужно

не заставлять замолчать.
Его сначала нужно услышать.

Вернуться в тело



Возвращение иногда начинается

с очень простого.
Не с анализа.
Не с решения.
Не с нового плана.
С того,

что человек наконец замечает,

как он сидит.
Как дышит.
Сжаты ли плечи.
Не держит ли он челюсть,

будто нужно защищаться

от чего-то,

чего сейчас уже нет.
Можно почувствовать

ступни на полу.
Спину на стуле.
Тепло чашки в ладонях.
Воздух у лица.
Не нужно ничего исправлять.
Только заметить.
Тело не требует отчёта.
Ему не нужно доказывать,

что вы стали лучше.
Оно просто ждёт,

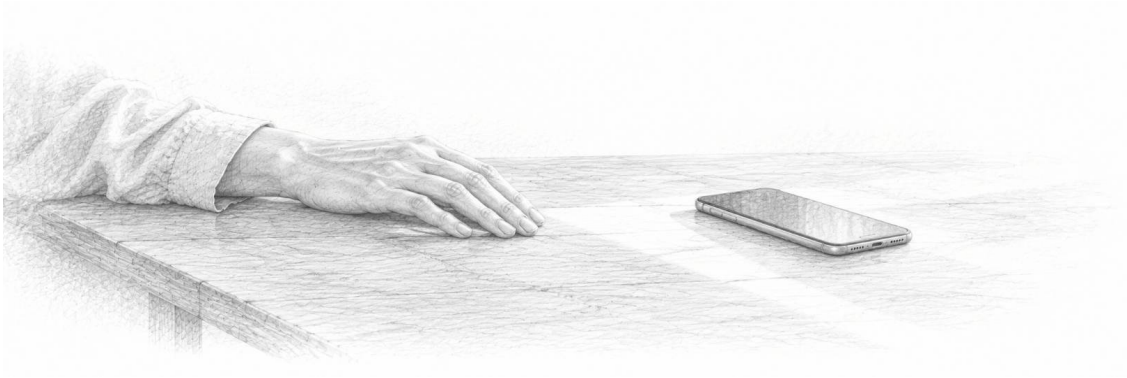
когда вы снова

окажетесь рядом.
Как возвращаются в старый дом

после долгого отсутствия:

сначала просто открывают окна.
Не перестраивают стены.
Не меняют всё сразу.
Просто впускают воздух.

Пауза



И тогда может появиться

что-то очень маленькое.
Пауза.
Между мыслью

и реакцией.
Между тем,

что произошло,

и тем,

что ты сейчас сделаешь.
Раньше звонил телефон —

и рука сразу тянулась

к нему.
Теперь ты успеваешь заметить,

как напряглись плечи.
Раньше кто-то просил —

и ты сразу соглашался.
Теперь сначала

чувствуешь тяжесть внутри.
И только потом отвечаешь.
Это всего несколько секунд.
Но в них уже есть

пространство.

Не для контроля.
Для выбора.
Потому что тело может сказать:
«Мне этого не хочется».
И ты впервые

не обязан сразу

спорить с ним.

Не только тревога



Но тело помнит не только то,

от чего ему пришлось защищаться.
Оно помнит и другое.
Тёплый свет на полу.

Запах дождя.

Музыку.

Смех, в котором не нужно притворяться.

Руки, рядом с которыми можно выдохнуть.

Простое ощущение,

когда можно было никуда не торопиться.
Мы редко думаем об этом как о памяти тела.
Но иногда именно она возвращается первой.
Не счастье.

Не вдохновение.

Не большая радость.
Сначала возвращается маленькое желание.
Хочется пройтись.

Открыть окно.

Потянуться.

Выйти на солнце.

Принять душ.

Приготовить вкусную еду.

Лечь пораньше.
Иногда хочется работать руками.
Иногда — смотреть,

как меняется свет на стене.
Иногда — просто что-то сделать.
Не потому, что надо.

А потому, что хочется.
И если не перебить это очередным:
«Надо»,
желание может повести дальше.
Туда,

где снова появляется жизнь.
Не чинить себя
Мы и здесь умудряемся

превратить заботу в работу.
Начинаем слишком следить.

Измерять.

Исправлять.

Контролировать.
Сколько спал.

Сколько прошёл.

Какой пульс.

Какие показатели.

Сколько минут отдыхал.
Даже собственное дыхание

можно превратить в экзамен.
Заботиться о себе —

не значит контролировать

каждый свой шаг.
Есть разница

между вниманием и напряжением.
Внимание замечает.

Контроль требует.
Человек может лежать

с закрытыми глазами,

но внутри всё равно

бежать марафон.
Потому что спешка —

это не только скорость ног.
Это состояние ума,

которое поселилось в мышцах.
Тело снова слышит

не заботу,

а требование.
Но тело —

не механизм,

который нужно

постоянно настраивать.
Оно живое. Иногда ему нужно

не вмешательство,

а присутствие.

Право на форму

Мы часто хотим изменить тело.
Похудеть.

Подтянуть.

Исправить осанку.

Сделать его красивым.

Удобным для взглядов других.
Но есть тонкая грань

между заботой и войной.
Когда мы занимаемся телом

из ненависти к нему,

оно слышит угрозу.
— Ты недостаточно хорош.

— Тебя нужно исправить.

— Ты должен стать другим.
И тогда тренировка

становится наказанием.

А диета — ограничением.
Тело сопротивляется.

Набирает вес.

Болит.

Устаёт.
Оно защищает себя

от твоего агрессора.

От тебя самого.
Но если сменить вопрос,

меняется всё.
Не «как сделать его идеальным?»,

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.