18+

Юлия Африка

Осень внутри

Как найти силу там, куда боишься смотреть

Юлия Африка

Осень внутри. Как найти силу там, куда боишься смотреть

«Издательские решения»

Африка Ю.

Осень внутри. Как найти силу там, куда боишься смотреть / Ю. Африка — «Издательские решения»,

Дом, семья, работа, здоровье — всё есть. А внутри пустота, и ничего не радует. Много лет я объясняла это нелюбовью к осени. Осень оказалась только поводом.Эта книга — о том, что я нашла, когда перестала от неё бегать: как остановилась, начала себя слушать и что нашла там, куда идти было страшно.Она покажет вам: там, куда вы годами себя не пускаете, лежит не приговор, а вы: ваши силы и ваша жизнь. Каждая глава заканчивается вопросом. Не заданием — приглашением посмотреть на себя.

© Африка Ю.
© Издательские решения

Содержание

Вступление 6
Пролог 8
Снаружи всё в порядке 11
Ты можешь лучше 14
Ярлыки и «надо» 18
Дни недели 22
Конец ознакомительного фрагмента. 25

Осень внутри
Как найти силу там, куда боишься смотреть

Юлия Африка

© Юлия Африка, 2026

ISBN 978-5-0071-5003-3
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
Осень внутри: как найти силу там, куда боишься смотреть

Вступление

Эта книга — про состояние, которое трудно назвать. Когда всё у человека есть: дом, семья, работа, здоровье, а внутри ничего не радует, и сказать вслух нечего, потому что жаловаться не на что. Люди вокруг живут, строят планы, смеются, а ты ждёшь, когда закончится день. Утром открываешь глаза и первым делом считаешь, сколько осталось до вечера; вечером считаешь, сколько осталось до выходных; в воскресенье — сколько до пятницы. Жизнь идёт, а ты её как будто пережидаешь.

Я пишу эту книгу для женщин, которые узнали себя в этих строках. Не для тех, кому нужен врач, — об этом я скажу отдельно. А для тех, у кого всё в порядке со стороны и ничего не радует изнутри. Кто не может объяснить, что с ним, потому что объяснять нечего: муж хороший, дети здоровые, работа есть, деньги есть. Кто улыбается, когда надо, и делает всё, что надо, и вечерами сидит одна и не понимает, зачем всё это.

Мне это знакомо. Несколько лет назад, осенью, я оказалась в этом состоянии так ясно, что дальше жить как раньше было уже невозможно. И мне тогда казалось, что дело в осени. Я не любила её много лет: замирала, пережидала, ждала зимы, как будто жить можно будет только в другой месяц.

Так говорят почти все: осень унылая, понедельник тяжёлый, вечер воскресенья — это грустный финал, зима бесконечная. Я и сама так думала — про осень. Мы навешиваем своё состояние на время — на месяц, на день недели, на погоду — и потом годами живём с этим объяснением. Оно удобное: оно всегда под рукой и никогда не подводит. Дождь — значит, поэтому. Понедельник — значит, поэтому. А разбираться надо не с дождём и не с понедельником.

Всё это — только проекция. Погода, месяц, день недели — просто время, а всё, что мы про них думаем, мы приносим с собой. Если внутри обида, злость или недовольство, дождь их покажет; если внутри покой, тот же дождь его не тронет. Внешнее не создаёт наше состояние — оно его проявляет. И ещё одно: тот, кто нашёл в себе силы посмотреть, обнаружит там не только боль. Там лежит ресурс — то, что годами было спрятано за привычным «не люблю».

В книге я покажу это на нескольких примерах: осень, понедельник, дождь и слякоть, мороз, жара, воскресный вечер. Мне осень попалась первой; увидев, как это работает на ней, я увидела то же самое во всём остальном.

Дальше будет так: сначала — как это выглядит со стороны и что мы себе говорим; потом — откуда берутся ярлыки и привычка терпеть; потом — погода, время и дни недели, на которые мы сваливаем своё состояние. А во второй половине — что находится, когда перестаёшь отводить глаза: свои силы, тишину, своё место, свои желания и то, что вы о себе не знали.

Эта книга — про то, что состояние можно разобрать, а отношение к нему изменить. Не за неделю, но можно: я это сделала и с тех пор живу и люблю осень.

Волшебства не обещаю. Обещаю вот что: после этой книги вы посмотрите на свою жизнь иначе — увидите, где ваше состояние, а где то, чем вы его объясняли. Это уже немало, с этого начинается всё остальное. Дальше — вопрос времени и вашего желания разбираться.

Я не буду уговаривать вас брать себя в руки и радоваться. Не буду писать, что у природы нет плохой погоды, — я сама не выносила эту фразу. Не буду обещать, что вы полюбите осень и встанете в шесть утра. Буду делать другое: показывать, как это устроено, и рассказывать, что делала я. Я тренер и психолог-консультант, много лет работаю с женщинами, в зале и в онлайн-проектах. Всё, что здесь написано, я проверила на себе и в работе с людьми и вижу одно и то же.

Отдельно скажу то, что должна сказать. Если вам плохо не время от времени, а неделями, если вы не встаёте, не спите, не можете работать и не видите выхода, — это не про мою книгу, это к специалисту. В этом нет ни слабости, ни стыда, и никто не подумает о вас хуже. Моя книга

про другое: про состояние, из которого можно выйти, если посмотреть в него внимательно, и про то, как жить с этим дальше.

Читать лучше по одной главе, не залпом: здесь не сюжет, а темы, и каждой нужно время, чтобы её заметить у себя. В конце глав я оставляю вопрос — не проверку и не задание, а просто повод посмотреть на себя. Если что-то не подходит именно вам — пропускайте, обязательного здесь нет. Возвращаться к главам можно сколько угодно: это книга не про то, чтобы прочитать её один раз, а про то, чтобы иногда открывать на нужном месте.

И последнее, перед тем как начать. Ничего особенного для этого не нужно: ни денег, ни курсов, ни особенных условий. Всё, что я делала, можно делать где угодно — в лесу за деревней, на кухне, на подоконнике. Нужно только желание понять, что с вами, и немного честности с собой.

В какое время вам чаще всего плохо — и кто, по-вашему, в этом виноват?

Пролог

Я никогда не любила осень. Много лет я её пережидала: замирала, не дышала, не смотрела.

Первый холодный день я узнавала по окну. Утром открывала глаза, а за стеклом уже всё другое: серое, мокрое, без солнца. Ещё сентябрь, ещё продавали арбузы, а дом знал про ноябрь. Я лежала и слышала, как за окном шуршало — не дождь ещё, но уже не листья. Тело узнавало это раньше головы: в ногах появлялась тяжесть, и первая мысль утра была не «доброе», а «началось». С этого дня начиналось моё годовое отступление.

Дальше всё шло по заведённому порядку. Я никуда не выходила без нужды и смотрела на осень из окна. Утром долго не открывала шторы — там была одна и та же картинка, незачем. Дни становились короче, и я замечала это не по часам, а по тому, что к вечеру уже не понимала, откуда взялась усталость. Воздух становился сырым и холодным, всё вокруг превращалось в тусклую пастель, и цвета в ней было так мало, что глаз переставал их искать. Хотелось закрыться от внешнего мира и просто пережить очередной сезон — как переживают простуду: отлежаться и вернуться к жизни.

Жила я в эти месяцы так же, как болеют: делала, что надо, говорила, что надо, и ждала, когда отпустит. Срока мне никто не назначал, и я его не знала. В голове было просто: выпадет снег — и станет легче. Проверить, так ли это, я не пробовала ни разу.

Замечала я это, как обычно такое и замечаешь, по мелочам. Свет в комнате начинала зажигать раньше, чем хочется. Чай заваривала крепче, чем люблю, и пила горячим, будто от него становилось теплее. Двери прикрывала плотнее. Дела шли своим чередом, и всё при этом было чуть-чуть не так — ровно настолько, чтобы не обращать внимания.

Каждый дождливый вечер становился доказательством того, насколько безрадостной бывает жизнь: любое хорошее настроение исчезало, стоило солнцу уйти. Я садилась у окна с чашкой, смотрела, как вода ползла по стеклу, и внутри поднималось знакомое: вот она, моя жизнь, — серо, мокро, и так будет долго.

Вывод этот делала я сама и этого не видела. Казалось, что так оно и есть: серое небо, мокрое стекло, и всё это про меня. Дождь шёл, я смотрела на него и с этим соглашалась — вот, значит, как.

Голоса, которые спорили со мной, я знала наизусть. «У природы нет плохой погоды». «Жизнь продолжается круглый год». «Почему ты выбрасываешь из жизни целую треть года?» Я говорила себе это сама и говорила так давно, что уже не помнила, откуда взялись эти слова. Я даже соглашалась с собой: да, конечно, глупо, да, красиво, да, надо радоваться. Внутри всё сопротивлялось. Я уговаривала себя там, где ничего не болит, и от этого только сильнее уставала.

Хуже всего было то, что слова эти — верные. У природы и правда нет плохой погоды, и треть года и правда уходит. Спорить тут не с чем, и спорить я не пробовала. Только легче от их правоты мне не становилось.

Мне кажется, так было не всегда.

В детстве время года не могло на меня так влиять. Тогда осень была просто частью круга: красивым переходом от жаркого лета к снежному покою. В деревне у родителей шла уборка сада — яблоки в ящики, сливы в таз, руки после них пахли зелёным. В саду шуршали листья, их можно было грести в охапку и подбрасывать; они летели, пахло пылью и яблоками, и я смеялась просто так. Ещё оставались длинные солнечные дни, и от этого становилось хорошо и легко. Я помню чувство свободы и беззаботности — оно было просто фоном, как небо.

Тогда сентябрь у меня не был началом тяжёлого. Он был серединой всего: сад ещё отдавал, солнце ещё грело, вечера стояли длинные. Я бегала по двору в одной кофте и не думала о том, что будет через месяц. Что осень — унылое время, я узнала позже.

Постепенно что-то начало меняться. Замужество, казалось бы, радостное событие, принесло с собой новые обязанности и ответственность, а вместе с ними ушла прежняя лёгкость. Мы поженились осенью. Жила я тогда другим: платье, гости, дом, планы. А позже заметила: с тех пор каждая осень ложится на меня тяжелее предыдущей.

Объясняла я это просто: выросла, дел прибавилось, устаю. Так объясняла год за годом, и объяснение меня устраивало.

В быту тоже всё сходилось на осени. Уборка сада стала ежегодным ритуалом, который означал: лето кончилось, готовься к зиме. Листья падали с деревьев, увядшие растения требовали ухода, сад нужно было обрезать, укрыть, привести в порядок. Я ходила по нему с граблями и мешками, тянула, наклонялась, складывала, и вместе с этим уходила куда-то бодрость, а вместо неё приходили меланхолия и мысли о быстротечности времени. Я смотрела на увядшее и думала: и у меня всё так же, только этого пока не видно.

Потом была работа — и тоже с осени. Сначала бухгалтерия, потом торговый отдел, потом свой зал. В зале я работала с утра и до восьми вечера: шутила, поправляла стойки, называла всех по именам. После работы была выжата, а когда за окном ещё и дождь, груз обязанностей ложился на плечи особенно тяжело: я приходила домой и ещё долго говорила голосом, в котором было на два тона больше, чем во мне.

Голос этот я замечала вечером, когда все расходились: он ещё держался, а мне уже ничего не хотелось. К ночи я не могла бы сказать, где я настоящая — та, что весь день шутила и помнила, у кого что болит, или та, что сидит одна и ждёт, когда в доме стихнет.

Я переключалась. Стоило занять себя — зал, дом, чужие заботы, — и на время становилось легче. День заканчивался, и тяжесть возвращалась. Она всегда возвращалась.

Так прошёл сентябрь, за ним октябрь. Ничего не случалось. Я бы не назвала ни одного дня, из-за которого стало хуже, и это как раз и было хуже всего: не за что было зацепиться. Спроси меня кто-нибудь, как дела, я бы ответила честно: хорошо. И это была правда — и то, что хорошо, и то, что вечерами мне нечего себе сказать.

В октябре я приехала к родителям на выходные. Дом был тёплый, мама расспрашивала про детей, папа что-то поправлял в сарае, и всё это было знакомо и ладно. Я сидела с ними за столом, слушала, отвечала на вопросы, смеялась над чем-то, и вдруг мне подумалось: хочу в лес. Очень хочу. Что-то тянуло меня туда, и что это, я не понимала. Не гулять, не дышать воздухом, не «отдохнуть от города». И от того, как я этого захотела, мне стало не по себе.

Такое у меня было и раньше. Рядом с домом был старый школьный сад, и, когда мне было не по себе, я уходила туда гулять. Зачем я туда шла и почему там становилось легче, я не понимала и тогда.

Потом я перестала ходить куда-то просто так, без дела. Дом, работа, магазин, уроки — всюду я шла, чтобы что-то сделать; даже в субботу куда-то шла и что-то несла. А тут встала и пошла, и никто меня не удержал: мама только спросила, когда я вернусь.

За деревней дорога уходит в поле, а оттуда начинается лес. Я шла медленно, сама себе не веря, что иду. Было светло, только серо, и влажная земля пахла сильнее, чем в городе. Опавшие листья лежали слоем и шелестели под ногами едва слышно, поднимая запах прохладной земли с плесенью. Деревья стояли вокруг, каждое пахло по-своему. Хвоя — свежо, холодно, будто её вымыли. Дуб — терпко, как старая мебель. Берёза — сладко, почти как сок, если надрезать кору. Я втягивала воздух и различала каждый запах, будто пришла сюда именно за этим, хотя ничего такого не собиралась делать.

Тропа тянулась по краю поля, узкая, в одну ногу, и я всё время видела за полем дома: они стояли далеко и были похожи на кубики. Я слышала только себя: свои шаги и своё дыхание. В

городе в голове у меня не смолкало — кому ответить, что не забыть, кого предупредить. Здесь оно кончилось, и идти стало легко.

Чем же ты пахнешь, осень? — спросила я себя, и голос внутри был добрый.

Ты пахнешь словами: очнись, остановись, оглянись, посмотри.

Я не испугалась этих слов. Внутри было тихо, как в доме, из которого все вышли, и в этой тишине не было ни одного голоса из тех, что обычно наперебой советовали мне, как жить. Ни «соберись», ни «у тебя всё есть», ни «у людей хуже». Я ждала, когда они вернутся, — а они не возвращались. Я глубоко вдохнула холодный воздух и поняла, что не боюсь здесь ничего: ни тишины, ни того, что я тут одна.

Я ничего не делала: не разбиралась, не решала, себя не уговаривала. Я и не думала, что это может быть чем-то важным, — просто пришла в лес в октябре. И всё-таки запомнила это время: по запаху, по свету, по тому, как пусто было в голове.

Что-то во мне стало простым и чистым, как будто дорога к самой себе лежала вот здесь, между этими стволами, и её надо было всего лишь увидеть. Ни одна мысль за это время не задержалась во мне дольше минуты, и я этому не сопротивлялась. Уходить не хотелось, и я осталась, пока не замёрзли руки.

Потом надо было возвращаться. Я вышла из леса той же дорогой, вернулась домой, и за столом меня спрашивали, где я была, а я отвечала, что гуляла. Мне не хотелось ничего объяснять, и я не знала, что тут объяснять: со мной ничего не случилось. Я стояла в лесу. Но я уже знала, что вернусь сюда.

В тот день у меня ничего не решилось. Дальше всё пошло как прежде, и осень была такая же. Осталось только одно: с того момента у меня было место, куда можно прийти. Что с этим делать, я не понимала ещё долго.

Пробовали ли вы остановиться в такие дни — и что вы в них увидели?

Снаружи всё в порядке

Чужое состояние я видела в ту же секунду, а своё не видела вовсе. Мне не надо было объяснять, что человеку плохо: я читала это по тому, как он стоит, куда смотрит, как держит плечи. Новенькую в группе я поняла по рукам — она ещё молчала, а мне уже было видно, что ей неловко. Мне даже говорили это как комплимент: я всех понимаю, ко мне все идут. Понимать людей было моим талантом, а на себя у меня не было ни времени, ни отдельного разговора.

Новенькая пришла раньше всех, встала у стены и ни к кому не подходила. Я подошла, спросила про здоровье, она сказала про колено: беспокоит на приседаниях. Я поставила её в задний ряд и показала облегчённый вариант.

Час я вела не останавливаясь. Музыка, счёт, дыхание: «вдох на два, выдох на четыре» — и глазами по ряду. За час я видела в них больше, чем они говорили: кто пришёл после ссоры — по тому, как выбирает место; кто не спал; кто решил себя сегодня не жалеть. С этими последними я говорила мягче всех, потому что они строже всех к себе. У новенькой на середине часа перестали дрожать руки, и она перестала оглядываться на соседок.

После занятия она подошла и сказала спасибо, как будто я сделала для неё что-то большое. Мне стало тепло. День был не зря: есть женщина, которой сегодня стало легче, и это моя работа. И вот что странно: про эту женщину я помнила всё, а про себя в тот же самый день — ничего.

Помню, как у двери задержалась одна — та, что ходит ко мне четвёртый год. «Ты как будто никогда не устаёшь», — сказала она. Я засмеялась и сказала, что это всё зал, не я. И верно: на людях я не уставала, в зале сил хватало на всех. Я уставала потом, дома, вечером, и сама этого усталостью не называла.

В восемь я гасила свет, закрывала зал и шла домой. Дома были все. Младший играл на полу, строил что-то из кубиков и то и дело звал: «Мам, смотри». Через минуту он звал снова, и снова нужно было посмотреть, потому что для него это было важно, а важное у четырёхлетнего — всё, что он делает. Старший рассказывал про контрольную: половина класса не решила, он решил, но первую задачу переделал зря и теперь жалел. Муж рассказывал про работу: у них меняется начальник участка. Меня спрашивали, как прошёл день, и я отвечала: нормально. Я слушала старшего, кивала мужу в нужных местах, вставала и садилась обратно.

Весь вечер меня дёргали: я отвечала, поправляла, находила потерянное, и каждой части меня что-то было нужно. Ко мне обращались, и я отвечала одно и то же: «Сейчас, подожди, дай мне минуту». Так отвечает любая мама, у которой заняты руки, и я не видела в этих словах ничего особенного. Дом шумел вокруг меня, и всё держалось на мне.

Только когда все разошлись, я заметила, что за этот вечер не слышала ни одной своей фразы: они говорились сами, и все были правильные. И всё же иногда, среди этого, я слышала себя: отвечаю сыну чуть-чуть через силу.

Снаружи всё было в порядке. Я любила свой дом, своего мужа, своих сыновей, свою работу, и мне не на что было жаловаться. Вопрос «а как я» в такую жизнь не помещался: под него не оставалось места.

Но как только младший засыпал и последняя дверь закрывалась, во мне что-то опускалось, как будто кончилась смена. Ещё минуту назад всё это было моим и настоящим. А потом наступал мой час: дом затихал, и я оставалась одна. Уходила к себе, брала книгу или просто ложилась. Никто не зовёт, никто не заглядывает. И отдыха в этом часе не было: я не ждала его как отдых — я его пережидала. Ничей в моих сутках была одна ночь, и я до неё доживала.

Там я замечала, что ничего не хочу. Не «нет сил» — силы были. Ни поехать куда-нибудь, ни купить, ни позвать гостей, ни смотреть кино, ни радоваться. Ложилась рано, спала долго, а утром было тяжело вставать.

Так было у всех, я думала: устали, осень, нагрузки. Объяснения были хорошие, и под ними можно было жить дальше. Я ни разу не спросила себя, отчего так. Вечером день был хороший. Утром я не знала, зачем он начинается.

Писем приходило много, отвечать днём было некогда, и я разбирала их ночью.

В тот вечер я открыла письмо от Лены. Она занималась у меня второй год, сначала в зале, потом в проекте. Письмо было длинное и начиналось не с начала.

«Я срываюсь на своих. На мужа, на детей, по любому поводу. Потом всю ночь себя за это ем, утром прошу прощения, вечером всё повторяется. Я не понимаю, что со мной. Я их люблю. И я устала быть такой».

Я прочитала два раза. Такие письма я читала быстро: за строчками видно то, чего в них не пишут.

Ответ я писала ей долго. Первое, что нужно было сказать: ты срываешься не на них. Ты срываешься вечером, когда силы кончились, и злость ищет, на кого лечь, а ближе всех всегда дети. Дальше я написала ей то, что видела в её дне: работу, дом, чужие ожидания, вечное «ещё чуть-чуть», и к восьми вечера она приходит к своим пустая. Злость на них — это злость на себя за то, что не выдерживает. Матерью она от этого не перестаёт быть, и никто от неё не требует быть хорошей всегда.

Потом я написала три вещи, которые ей будет сделать трудно, и сказала, что трудно и будет.

Десять минут утром, пока никто не встал. Сесть с чаем и ничего не делать, не планировать день, не проверять телефон. Это не отдых, а место, где у неё снова появляется она сама.

Вечером сказать вслух: у меня кончились силы, это не про вас. Дети поймут быстрее, чем кажется, а мужу нужно услышать это словами, а не догадаться.

И не обещать себе, что завтра будет по-другому. Обещание — это ещё одна планка, а она и так живёт с планкой.

В конце я спросила, когда она в последний раз была одна и спала восемь часов. Я спрашивала это у всех и почти всегда знала ответ.

Я перечитала, убрала два лишних абзаца, отправила и закрыла ноутбук. Письмо получилось хорошее. Я знала, что делать с чужим вечером.

Женщины в зале были разные, и почти каждая со своей историей, которую рассказывала не сразу. Одна пришла ко мне в сентябре — худая, собранная, с блокнотом, где всё было записано: сколько воды, сколько шагов, во сколько легла. Она приходила первой, уходила последней, делала всё, что я говорила. К ноябрю она стала приходить реже.

Потом я спросила, что случилось. Она ответила, что всё делала правильно, а потом перестала — и не понимает почему. Сказала это почти виновато, как будто принесла мне сломанную вещь.

Мы сидели в пустом зале, уже после занятия, и она говорила, что с ней что-то не так: надо радоваться, а ей всё равно. Что она заставляет себя вставать, приходит, делает, а вечером лежит и думает, что завтра снова всё то же. Что улыбается, когда надо, и это получается, а внутри будто выключили свет, и она не знает, куда его включать. Она замолчала и ждала, что я скажу: «Да, это ерунда, соберись, ты просто устала».

Я сказала то, что говорю всем и давно: дело не в мотивации и не в погоде. Дело в состоянии, в котором человек живёт, — оно и садит его на диван, и гасит любое желание, и вешает на всё серую плёнку. Дисциплина доводит дело до конца, но из пустоты она не выводит: человек держит дом, работу, учёбу, делает как надо, а внутри не меняется ничего, и однажды он падает и винит себя. И винит он себя зря, потому что дело было не в его характере.

Я говорила ровно и честно, и каждое слово было правдой. Я не подбирала для неё особых слов и не утешала тем, во что сама не верю. Она кивала, а голос у меня звучал уверенно, без усилия, и в нём не было ни одной фальшивой ноты.

Потом она ушла, и всю дорогу домой — эти две минуты и двор — слова шли со мной. Я пришла, села на кухне, и они вернулись снова. Я смотрела на фонарь и мелкий дождь за окном и понимала, что всё, что я говорила ей, я говорила о себе. Два моих собственных предложения, сказанных вслух, вернулись ко мне и встали рядом.

С того вечера ничего не решилось — и я не хочу, чтобы это выглядело так, будто я тогда же всё поняла. Я легла спать, утром пошла на тренировки и дальше жила как жила. Осень шла такая же, и мне в ней было так же. Изменилось одно: с того дня я стала слышать свои слова. Раньше они говорились и исчезали; теперь, сказав кому-то «дело не в погоде, дело в состоянии», я не могла отделаться от них так легко. Они оставались во мне и спрашивали: а у тебя?

Что вы говорите себе, когда вам плохо, а жаловаться не на что?

Ты можешь лучше

Самое частое, что я слышала внутри, было короткое: ты можешь лучше. Я не помню, когда оно появилось, — кажется, было всегда.

Оно говорило это не со злом. Почти ласково, как говорят тренеры, когда человек ещё способен на большее. Ты можешь лучше — значит, встань и сделай. Ты можешь лучше — значит, то, что ты сейчас сделала, ещё не предел. Ты можешь лучше — значит, расслабляться рано. В нём не было ни напора, ни упрёка, и от этого оно было убедительнее любого крика: с ним не поспоришь, оно право по фактам.

Я привыкла к этой фразе, как привыкают к шуму за окном. Она подгоняла меня с утра и не отпускала до ночи, и я никогда не думала, что это отдельный голос: мне казалось, что это во мне звучит моя же сила. Я была уверена в работе — и слышала: ты можешь лучше. Я хорошо вела людей — и слышала: ты можешь лучше. Я уставала и садилась — и слышала: ты можешь лучше. Так это и работало: оно никогда не мешало мне быть уверенной, потому что я принимала его за себя.

Сначала это касалось зала. Потом я заметила, что и во всём остальном. Я могла лучше говорить с сыном — не так резко, не так быстро, внимательнее. Могла лучше заботиться о муже: не уставать, не отвечать через силу. Могла лучше отвечать матери: подробнее, теплее, не в тот момент, когда уже нет сил. Могла лучше выглядеть, лучше спать, лучше чувствовать. Что-то внутри меня никогда не бывало довольно тем, как я живу, и каждая моя попытка всё равно оставалась недостаточной.

Было и ещё одно, о чём я долго не догадывалась: я не умела отдыхать. Не то чтобы я работала без выходных — отдыхала я нормально. Но отдых у меня всегда шёл с оговоркой. В воскресенье, когда все расходились по своим делам, я садилась наконец в кресло, и через полчаса во мне поднималось: могла бы сейчас разобрать шкаф. Мысль была дельная — шкаф и правда стоял неразобранный. Я откладывала то, что держала в руках, шла разбирать, выбрасывала старое, складывала заново, и тут же находилось ещё одно дело: позвонить, доделать, начать. К вечеру я падала в кресло уже без сил и думала, что день прошёл хорошо.

Я не могла просто сидеть — вернее, сидела, но как будто занимала место у себя самой. Хорошо было только там, где отдых был частью дела: зал, дорога, лес. В лесу меня не мучило, что я ничего не делаю, потому что там я и не собиралась ничего делать. А дома, в кресле, я всё время чувствовала, что мне надо отчитаться за это время. Отдых — то, что человек делает для себя просто так, — у меня не получался.

Однажды вечером муж сказал мне: сядь, отдохни. В другой раз я бы и не услышала, а тут услышала — и послушно села: надо, значит, сяду. Он ушёл к себе, дом затих, и я продержалась минут пять. Дальше пошло знакомое: руки помнили, что младшему надо погладить к завтрашнему, что нужно убрать игрушки, что старшему распечатать, что завтра рано вставать. Я встала, прошлась по дому, поправила, сложила, вернулась и села снова. Муж вышел в коридор и остановился: «Ты чего не сидишь?» — «Я сижу», — сказала я. И это была правда: я сидела. Я не отдыхала — а это, выясняется, разные вещи, и я их тогда ещё не различала. Со стороны это выглядело так: женщина в своём доме, всё сделано, все пристроены, и она встаёт и идёт что-то поправлять. Муж не удивился — он к этому давно привык. И я не удивилась: мне казалось, что это и есть я.

Потом таких вечеров было много. А один раз младший, тогда ещё совсем маленький, притащил мне свою книжку: мам, посиди со мной. Я села и сидела с ним, пока он листал страницы, и ничего не делала. Просто так я себе этого не разрешала: отдых у меня выходил только тогда, когда повод был не мой.

И чем ровнее шли дела, тем громче становилось это «можешь лучше». Потому что поводов радоваться было много, а я всё равно не могла остановиться и сказать себе: вот, здесь хорошо, здесь достаточно, здесь можно просто быть. Не получалось. Внутри тут же поднималось: а могла бы. Праздник получился — а можно было лучше. Сыновья выросли хорошими — а можно было лучше вложиться. Я добилась того, о чём мечтала, — а впереди всё равно было что-то, чего я не сделала.

Похвалу я тоже не умела принимать. Мне говорили: как у тебя всё хорошо выходит, — а я отвечала: да ладно, ничего особенного. Не из скромности — просто хорошие слова не задерживались во мне, они сразу превращались в задачу. Похвалили — значит, в следующий раз надо не хуже, а лучше. Значит, ты видишь во мне запас, который я ещё не выбрала.

Я теперь понимаю, что мне почти никогда не удавалось услышать похвалу как похвалу. Она входила в одно ухо и выходила другим, уже в виде плана. А мне бы тогда просто побыть в том, что получилось.

И вот что было странно. С другими я умела именно так. В зале женщина делает хуже, чем в прошлый раз, злится на себя, готова всё бросить, — и я говорю ей то, что нужно сказать: ты сегодня пришла, ты молодец уже за это, остальное догоним. Она уходит спокойная. После проектов мне писали: спасибо, вы мне многое открыли, — и я отвечала хорошо, а через минуту открывала документ и смотрела, что переделать к следующему потоку: вот это, это и это. Спасибо я слышала, но не слышала себя в ту минуту, когда его говорили.

С собой у меня был один тон, и это был тон критика. Я годами говорила с людьми так, как с собой не умела, и это не казалось мне странным: с другими — хорошо, с собой — тем тоном, каким говорят с нерадивым. Хотя никто мне этого не запрещал. Я просто не догадывалась, что можно по-другому.

Отсюда и пустота. У меня было всё, но ни одно из этого не было закончено: всё шло на черновик, до лучшей себя. Я жила как будто перед экзаменом, к которому всё ещё готовлюсь. Дом, работа, дети, праздники — всё это было, а я смотрела на это чуть со стороны, потому что настоящая жизнь должна была начаться потом, когда я наконец смогу лучше. Я не жила — я готовилась. И как всякая подготовка, это не кончалось.

А потом не начиналась. Ты можешь лучше. Ты можешь лучше. Ты можешь лучше. Я перебирала своё — и не находила ни одной вещи, к которой не приставало это слово. Работа, дом, дети, тело, голос, характер — всё годилось для доработки.

И это же подгоняло меня вперёд. У меня не было ни одного достижения, после которого можно было выдохнуть: за одним сразу поднималось следующее. Я училась дальше, брала новые группы, придумывала проекты, начинала то, чего не умела, — и всё это было искренне интересно, я правда это любила. Но в самом конце всегда ждало одно и то же: а можешь лучше. Так я и жила — в вечном «ещё чуть-чуть», и вся моя жизнь проходила в этом «чуть-чуть».

Приведу пример, как это выглядело в обычный вечер. Я сажусь с книгой, открываю и понимаю, что вместо книги у меня в голове программа: одно упражнение в ней надо переделать. Иду к блокноту, переделываю. И тут же, по инерции: а если поменять ещё вот так? Сижу, перебираю варианты, в блокноте уже две страницы, за окном давно темно. Половина двенадцатого, можно закрывать. Но, ложась, я ещё раз пробегаю это в голове: завтра посмотрю, хорошо ли получилось. Так кончался не один мой вечер.

Никто меня об этом не просил. Никому не было плохо от того, как было. Просто во мне не закрывалась дверь, и всё.

Долго я думала, что это мой характер. Что я такая — требовательная к себе, и в этом моя сила. Мне даже говорили: тебе повезло, ты себя не жалеешь. Я соглашалась, потому что это и правда давало результат. Только рядом с этим результатом всегда стояло «а можно было лучше», и радость от него таяла, как только я её замечала.

С раздражением мне этого не говорили никогда. У нас дома говорили спокойно, между делом. Я приносила пятёрку — слышала: молодец, а могла бы и лучше. Я мыла полы — слышала: хорошо, а в углу ещё. Я помогала в саду, что-то делала по дому, и всегда находилось, где я не дотянула. Меня не ругали. Говорили как умели и, я думаю, желая мне хорошего: в этих словах была вера в меня, а не упрёк.

Правда была в них полная: лучше ведь можно всегда. Другое было плохо: я выросла с чувством, что во мне есть запас, которого я до сих пор не выбрала. Что где-то лежит мой настоящий размер, а я живу в меньшем и всё никак не дойду до него. И постепенно я сама стала себе этим человеком — тем, кто стоит рядом и смотрит, достаточно ли.

Особенно ясно я слышала это, когда приезжала к маме. Мы сидим на кухне, она что-то делает по хозяйству, я рядом, и разговор идёт ровный, спокойный. Она рассказывает про деревню: кто умер, кто женился, у кого сломался трактор. И между этим, не прерывая рассказа, замечает: ты бы подстриглась, а то тяжёлое лицо. Или: дом у вас хороший, только забор не такой, надо бы взяться.

Ни в одном из этих слов нет зла, и я это знаю. Так у нас дома и любят: заметить, что можно было лучше, — значит быть внимательным к человеку. Я выросла в этом языке и говорю на нём сама, и я, наверное, единственная, кто может услышать в нём приговор. Мама бы очень удивилась, если бы я сказала ей, что её слова меня задевают.

Но что-то в этом было. Я уезжала от мамы с тёплым чувством и с лёгким осадком: где-то я не дотянула. И это не её вина — она говорила ровно то, что говорили ей, и то, что она говорит всем, кого любит. Вопрос был не к ней, а ко мне: я взяла этот язык себе, а вместе с ним — привычку всегда оставлять себе место для «не дотянула».

Скажу честно: этот голос был мне полезен. Благодаря ему я столько всего сделала: не бросила, не сдалась, довела до конца, выучила, попробовала заново. Он держал меня в тонусе и не давал мне зарасти, и я не собираюсь делать вид, что он был только бедой. Плохо было другое: он никогда не замолкал. Он говорил и тогда, когда дело уже было сделано, когда всё шло хорошо, когда мне просто надо было посидеть и порадоваться. Он не умел останавливаться — и не умел меня отпускать.

Говорил он почти всегда об одном. Не «ты ничего не умеешь» — этого я от него не слышала никогда. Он говорил: мало. Дело было закончено, время прошло, всё уже было сделано, — а я слышала: можно было добавить вот это, и это, и это. Он не видел того, что я сделала; он видел, чего в сделанном не хватает. Чужую работу, где сделано было меньше, я смотрела и думала: молодец. Про свою, где сделано было больше, — ничего, кроме «можно было лучше».

Всё, что он говорил, было правдой. Да, можно было добавить. Да, можно было раньше. Да, у кого-то вышло лучше. С правдой не поспоришь, а между этими правдами стояло одно и то же: мало, и ты недостаточно.

Однажды я записала это на бумаге — коротко, как оно звучало: «ты можешь лучше». Записала, перечитала и впервые подумала: а кто это говорит? Так между мной и ним появилось расстояние. Маленькое, в полшага, но с него стало видно: я замечала, когда он включается, — утром, за работой, вечером, в разговоре с сыном, в очереди в магазине.

И ещё я заметила, что он знает всё про дела: что сделать, кому ответить, что подтянуть. Про то, чего я хочу, он не говорит ничего — у него таких слов просто нет. Он никогда не спрашивает, он утверждает. Поэтому если внутри звучал вопрос, а не приговор, — это был не он.

И вот что я поняла уже потом: то, что говорит во мне, — не я. Оно говорит моим голосом, приводит мои собственные доводы, и от этого его так трудно отличить. Но там, где оно говорит, всегда одно и то же: ты не дотянула. И я больше его — гораздо больше того, что обо мне можно сказать.

Я перестала соглашаться с ним сразу. На его «ты можешь лучше» я отвечала внутри: может, и могу. Но я не обязана. Это звучало по-детски, и от этого становилось смешно, а потом легче.

И ещё я поняла, что не он решает, кто я. Достаточно было услышать, что он у меня не единственный. Слушать его я не перестала — перестала соглашаться: увидела, узнала, пошла дальше.

И на место критика теперь у меня есть свои слова. Раньше, когда дело было сделано, внутри тут же поднималось: а могла бы лучше. Теперь я говорю себе другое: Юля, ты молодец. Ты снова смогла. Ты снова умеешь. Ты снова справляешься. И это не похвала за результат: я говорю это не потому, что вышло безупречно, а потому, что оно вообще вышло. Тот момент, когда надо остановиться на секунду и просто побыть в том, что получилось, у меня теперь есть.

Однажды она прозвучала не про меня. Старший пришёл расстроенный — что-то у него не получилось, а он старался. И у меня внутри поднялось привычное, тёплое, как своё: мог бы лучше. Я почти сказала это вслух. Уже открыла рот и остановилась: я услышала свой голос с той стороны, услышала, что сейчас скажу ребёнку то самое, что говорят мне в моей голове с самого детства.

Он стоял и смотрел на меня, ждал, что я скажу. И я сказала другое: я видела, что ты старался, и ты молодец. Он кивнул и ушёл к себе, а я ещё постояла посреди комнаты. В тот день я впервые поняла: это не характер и не сила — это то, что передаётся дальше, если вовремя не заметить.

Останавливаетесь ли вы на том, что получилось, — или сразу бежите дальше?

Ярлыки и «надо»

В зале у меня есть женщина, которая ходит второй год и всегда говорит одно и то же слово: надо. Надо похудеть к лету, надо закрыть гештальт, надо наконец начать ходить каждую неделю. Она говорит это бодро, с улыбкой, и делает — надо отдать ей должное, — она действительно делает: не пропускает, не жалуется, приходит с работы уставшая и работает честно.

Как-то я спросила её прямо в зале, между подходами, когда группа переводила дыхание: кому надо? Она засмеялась и не ответила. Не потому, что не захотела, — отвечать, по-моему, было нечего. Я включила следующий подход и поняла, что весь этот разговор у меня сейчас в голове — не про неё.

Я видела в ней себя. Сколько лет я говорила это слово, не замечая его, как не замечают воздух. Надо — и всё, дальше не спрашивается. Оно у меня стояло впереди любого моего желания, и я никогда не думала, что за ним можно просто остановиться и посмотреть: а кто это сказал?

В тот вечер я услышала его у себя. Пришла из зала, села и вместо отдыха начала перебирать, что надо сделать завтра. Слово шло само, как дыхание, и я впервые за много лет его заметила. Не подумала ничего, просто услышала: надо, надо, надо — и ни за одним из них не было меня.

Я тоже так жила. У меня был целый список того, что надо, и почти всё в нём я не выбирала. Читать днём — безделье, читать можно только вечером, когда всё сделано. Отдыхать, если не устал, — стыдно. Сказать «мне неудобно» — значит подставить человека. Болеть по-настоящему, чтобы лежать. Отвечать сразу, чтобы никто не ждал. Успеть всё, что обещала, и не опоздать никуда ни разу. Хорошая жена всё успевает. И дальше, до самого мелкого, до того, что и не заметишь, пока не начнёшь вылавливать.

Больше всего меня удивило, что почти все эти правила были не мои. Я их не придумывала и не выбирала — я их будто получила в наследство. Их никто не проверял, за них никто не хвалил, но они стояли у меня в голове крепче, чем любая моя собственная мысль. И когда я в первый раз спросила себя: а где это написано? — я не нашла ни строчки.

Я стала их вылавливать. Замечала за собой «так надо» — и спрашивала: кому надо, где это написано, что будет, если иначе? Чаще всего нет никакого ответа. Никто не проверяет, не смотрит, не наказывает. Правило стоит само по себе, как придорожный столб, вокруг которого давно нет дороги.

Смешнее всего вышло с книгами. Я всю жизнь читала вечером, в постели, пока не начнёт слипаться, и засыпала на середине страницы. Я и не подозревала, что это было правило, а сделано у меня не бывает никогда. Раз так — чтение у меня всегда шло в остаток дня, в тот час, который уже никому не нужен, включая меня.

А тут взяла книгу в два часа дня, села на диван и прочитала сто страниц подряд. Внутри всё это время что-то ворчало: дела стоят. И правда стоят — дела есть всегда, их не переделать до конца ни сегодня, ни завтра. Но это время у меня было, и я потратила его на себя. Ничего не случилось: не пришла проверка, никто не отобрал у меня книгу, никто даже не заметил.

Самое трудное слово в этом списке — «надо». У меня из него состоял весь день: надо позвонить, надо заехать, надо сказать, надо не забыть. Я вычищала его, как сорняк: замечала, останавливалась, спрашивала. Иногда оно превращалось в «хочу» — «надо проведать родителей» становилось «хочу в выходные к своим», и это была уже совсем другая поездка. А иногда оказывалось, что за ним нет ничего — слово стояло, а человека, который его поставил, давно не было.

Было одно, с которым я провозилась дольше всего. «Надо сказать» — про те мелочи, из-за которых я весь день была чуть натянута. Я собрала их все за неделю и поняла, что поло-

вина — вообще не мои дела, а вежливость. Я не обязана быть удобной: не ответить сразу, не позвонить первой, не объяснять, почему я не приехала. Всё это я всю жизнь называла хорошим отношением, а на деле это было «надо», которому я служила.

Помню вечер, когда я наконец не ответила. Мне написала женщина из зала: спросила про расписание и заодно, нельзя ли ей перейти в другую группу, потому что на своей неудобно. Обычно я отвечала сразу: да, конечно, приходи когда хочешь, я же могу. В тот раз я прочитала и не ответила. Телефон лежал рядом, я видела его и знала, что не отвечу, — и весь вечер во мне что-то ныло. Написала на следующий день, коротко: места в той группе нет, есть в четверг, приходи, если удобно. Она ответила: спасибо, до четверга. Ни обиды, ни объяснений. А я просидела вечер как на иголках из ничего.

Свои «надо» я научилась узнавать по телу. Они давали о себе знать до всяких слов: коротким вздохом, будто перед подъёмом, и поджатыми плечами. Я замечала это в себе и уже знала — сейчас будет правило. Перед звонком, который давно надо было сделать. Перед тем, как согласиться на то, чего не хочется. Так я их и вылавливала: не по слову, а по тому, как во мне всё сжималось.

Отдельно стояло то, что было не про дом, а про работу. И там у меня был свой список: брать всех, кто просит; никому не отказывать в группе; если человеку удобнее в шесть, а группа в восемь — я найду время. Я держала это за свою силу: я же могу, мне не трудно, а человеку надо. Однажды мне предложили создать ещё одну группу, и я сказала да, не успев сосчитать, сколько у меня остаётся свободного времени. Сосчитала дома: не оставалось ничего.

Год я это тянула. Работала с утра до вечера, из зала шла домой и ложилась. Мне было тяжело, но отказаться было уже неудобно: я сама согласилась, люди на меня рассчитывали. И никому в голову не приходило, что я взяла это не из силы, а из «надо»: надо, чтобы обо мне не подумали плохо, надо быть той, на кого можно положиться.

А потом я заметила за собой одну вещь. В зале я говорю женщинам: скажи, если не можешь; это твоя жизнь, и терпеть в ней ты не обязана. Я говорила искренне, а себе я этого не говорила никогда. Мне казалось, что со мной другой счёт — я же не могу подвести людей. И выходило, что для всех у меня одна мера, а для себя другая, та, которую я не пожелала бы ни одной из них.

Когда мне в следующий раз предложили создать ещё одну группу, я не ответила ни да, ни нет: попросила подумать до вечера. Это оказалось самым трудным. Потом села и спросила себя: мне это надо или это надо кому-то другому? И поняла, что не мне. Я сказала нет — спокойно, без объяснений, и весь вечер ждала, что внутри поднимется знакомое. Поднялось другое, похожее на простор: у меня стало на один вечер в неделю больше, и это был мой вечер, а не выкроенный между делами.

Вот это «надо» было из самых живучих, и я поняла почему. За него меня хвалили. За все прочие правила не хвалил никто, а за это — и женщины в зале, и свои, и знакомые: какая ты надёжная, как ты всё успеваешь, на тебя можно положиться. Правило, за которое тебя хвалят, крепче любого другого: попробуй усомниться в нём, когда все вокруг говорят, что ты молодец. Мне понадобилось много лет, чтобы увидеть, что эта надёжность была не моей силой, а моим долгом, и что платила я за неё своими вечерами.

И вот что оказалось под ними, когда я посмотрела. Под «надо» у меня лежал страх: если не сделаю, то буду плохой. Не сделаю звонок — плохая. Не поеду — плохая. Не буду успевать — плохая жена, плохая мать, плохой тренер. Я всю жизнь обходила это «плохая» делами, как обходят яму: лишь бы не встать на её край. Поэтому правила у меня и держались так крепко — они были не про дела, они были про меня.

А потом я проверила. Несколько раз не сделала — не позвонила, не поехала, оставила на завтра. Плохой я не стала. Меня не разлюбили, от меня не ушёл ни муж, ни сыновья, никто не перестал со мной работать. И постепенно выяснилось то, что теперь кажется простым: меня

любят не за дела. Дела у меня никто не проверяет, а любят меня просто так, и от этого дела никуда не делись — они остались при мне, но перестали быть моим пропуском.

В зале я иногда задаю то же самое — не всем, а тем, у кого слышу это слово. Кому надо? Сначала они смеются, как смеялась та женщина: вопрос кажется шуткой. Потом задумываются. Ответы бывают разные, но почти в каждом есть кто-то другой: маме надо, чтобы я была замужем; мужу надо, чтобы я поменьше работала; сыну надо, чтобы я сидела с внуками; подруге надо, чтобы я звонила первой. Про себя почти не говорят. Я слушаю и вижу себя десять лет назад — я бы тоже назвала кого-то, только не себя.

Я никому не объясняю, что надо делать. Спрашиваю — и всё, дальше пусть само. Мне самой когда-то хватило одного вопроса, чтобы начать смотреть.

И вот что я поняла, когда сняла с себя эти ярлыки. Разрешать себе — мало. Разрешать — это то же самое, только с другой стороны, будто я себе начальник и выдаю пропуск. Утром пропуск на чтение, вечером отказ. Так жить можно, но это всё равно с оглядкой: я не живу, а согласовываю. Я перестала спрашивать разрешения. Мне не надо оправдываться, что я читаю днём, что в среду у меня нет дел, что в воскресенье я не глажу. Это моя жизнь, и мне решать, что в ней стоит, а что нет.

Потом я поймала за собой ещё одно, и оно оказалось не про дела. Я услышала, как описываю себя: я не творческий человек. Я не умею отдыхать. Я не про планы, не про рисование, не про то, чтобы что-то придумывать. Каждое такое «я не» стояло у меня как факт, как цвет глаз, — с ним не спорят. А это был тот же ярлык, только наклеенный на меня мной самой, и я его тоже никогда не проверяла.

Проверила. Взяла и посмотрела на то, про что говорила «не про меня», и оказалось, что это я делала всегда, только другим словом не называла. Разминки я собирала и раньше — другой порядок, другие упражнения, — и у женщин шло. Потом придумывала дальше — план для проектов, письма для участниц, мелочи для зала. И в какой-то момент поняла, что придумываю всю жизнь. Просто то, что я делала, я не называла этим словом. Оказалось, что «не умею» значит «не пробовала», а «не про меня» — «мне никто не говорил, что можно». И стало смешно: дела я с себя снимала годами, а слова о себе оставила на месте, как будто они были чем-то другим. А это одно и то же, просто одни стоят у меня в календаре, а другие — в языке.

И самое крепкое правило у меня было такое: всё, за что берусь, надо делать хорошо. Не для похвалы — для себя, иначе мне самой было неспокойно. Я годами всё делала начисто: занятие — до последней мелочи, помощь — так до конца, поручение — так чтобы не стыдно было показать. Половина моих сил уходила не на дело, а на то, чтобы оно было безупречным.

Я попробовала иначе. Убрала в доме и остановилась. Раньше после уборки у меня всегда шёл второй круг: поправить, выровнять, оглядеть комнату ещё раз. В тот день я не пошла. Я ждала, что что-то случится: заметят, обидятся, мне самой станет неспокойно и я пойду доделывать. Ничего не случилось. Никто не заметил, а в доме было чисто. И тогда я подумала: сколько же у меня в жизни мест, где надо было не хорошо, а достаточно.

Я прошла по своему списку, как по дому с фонарём: одно правило оказалось чужим, другое — просто старым, третье превратилось в «хочу». Ушла только тяжесть. Я не стала хуже. Родителей я проведала, дом в порядке, работа на месте.

Скажу и то, что поняла позже, потому что иначе легко решить, будто все правила надо выбросить. Не надо. Часть правил при мне, и я их не трогаю: не опаздывать, держать слово, не бросать на полпути. Разница видна по тому, как они сидят во мне. Моё правило не давит: я его выполняю и не думаю о нём. А чужое всегда чувствуется — оно поджимает, вздыхает, торопит. Вот по этому я теперь и разбираю: не по тому, что написано, а по тому, как от него внутри.

И вот что я заметила в самом конце. Ярлыки я вешала не только на дела и не только на себя. Я вешала их на дни, на погоду, на времена года, на людей и на целые куски своей жизни.

Понедельник тяжёлый. Осень навевает. С этим человеком невозможно. В такую погоду ничего не хочется. Пока я разбирала «надо», я увидела, что за спиной у меня стоит ещё один список — не дел, а убеждений, и он длиннее первого.

С него, может, и надо было начинать. Но я начала с дел, и это оказалось правильно: они мелкие, их видно, на них рука набивается. Сначала я научилась спрашивать «кому надо» про звонок и про уборку, а потом тот же вопрос сам собой встал про дни и про осень. Об этом дальше — потому что там начинается самое интересное.

Я не хочу сказать, что теперь у меня нет «надо». Они возвращаются — по одному, тихо, когда я устала или когда что-то пошло не так. Разница в том, что я это узнаю. Я смотрю на правило и спрашиваю, чьё оно. Если хозяина нет — оно не моё, и делать его я не обязана. Это, пожалуй, и всё, чему я научилась: не выполнять чужое, не проверив, моё ли это.

Какое своё «надо» вы выполняете, не зная кому?

Дни недели

В субботу я просыпаюсь сама, без будильника, и первое, что делаю, — никуда не смотрю. Не проверяю время, не вспоминаю, что сегодня надо. Лежу, слушаю дом: как гудит газ, как за стеной муж чем-то занимается, как на улице кто-то проехал по мокрому. Утро в субботу у меня длинное: можно лежать и никуда не спешить, и никто меня не ждёт, и это никого не подводит.

Раньше в субботу у меня был список. Не в голове — на бумаге, в блокноте, и к обеду я должна была успеть половину, к вечеру — всё. В нём стояло всё, что накопилось за неделю. Я вставала с чувством, что день уже начался без меня, и дальше шла по пунктам, и с каждым делом во мне прибавлялось раздражения: я делала не то, что хотела, а то, что надо.

Составляла я его в пятницу вечером. Садилась, когда все занимались своим, и выписывала всё, что накопилось: разобрать полки, отвезти то, что лежит в прихожей третий месяц, доделать проект, съездить туда, куда за неделю не доехала. В списке было и приятное, и оно тоже стояло в строку — от этого становилось делом. Дальше я не выбирала, а распределяла: это в субботу до обеда, это после, это на воскресенье. Листок я вешала у стола, чтобы видеть его весь день, и утром первым делом смотрела, с чего начинать.

Если я не успевала, весь день был испорчен. Я ложилась с чувством, что не справилась, — с таким же, с каким ложилась в будни после работы. Свободный день был у меня не отдыхом, а отчётом, который сама себе сдаёшь, и, как всякий отчёт, он всегда был с недочётом. Мне и в голову не приходило, что можно просто не составлять список. Список был настолько своим, что я бы не смогла его выбросить: пока он висел перед глазами, я знала, что ничего не забуду и ничего не пропущу.

Теперь я делаю то, чего хочется, и не записываю это. В одну субботу полдня провозилась с цветами: разобрала старые горшки, пересадила, обрезала сухое, руки были в земле, и я их потом долго отмывала. Ничего полезного за это время не случилось. Никому не стало лучше от того, что у меня подоконник в порядке, и в списке такое дело не значилось бы.

Пришёл муж, посмотрел и спросил, не жалко ли мне тратить на это весь день. Я сказала, что не жалко, — и это была правда. День был потрачен на меня, и он от этого не стал ни хуже, ни короче. День, потраченный на себя, не становится хуже — он просто становится другим.

Младший спрашивает утром в субботу: мам, а что мы сегодня делаем? Раньше я отвечала по списку: поедем туда, потом зайдём, потом доделаем, а вечером у меня ещё вот это. Он выслушивал и шёл играть. Теперь я отвечаю: ничего, будем жить. Первый раз он переспросил, второй раз засмеялся, потом привык. И я заметила: пока я это говорю, во мне ничего не сжимается — и день после такого утра идёт ровно, без чувства, что я где-то не успеваю.

Про выходные я знаю одно: раньше они были у меня окном, в которое я дышала. От работы я не пряталась — работу я любила, и в зал меня тянуло даже в самые тяжёлые дни. Пряталась я от другого: от расписания, от «надо», от того, что в будни я весь день кому-то нужна. Легче всего становилось в пятницу вечером: зал закрыт, неделя сделана, и на мне ничего не висит. Я садилась, никуда не спешила и думала: вот сейчас начнётся моё время. И оно начиналось — но не на два дня, а на этот вечер, и с одного условия: о будущем я не думала. Пока не думала, было хорошо; стоило вспомнить про список — и вечер кончался, хотя до сна было ещё далеко. В субботу с утра я ещё ничего не считала, а дальше шёл список и с ним раздражение.

Я и отдыхала, и всё это время смотрела на часы. Даже в самый хороший день я была не в нём, а на его исходе. Выходные я не проживала — я ими запасалась, как запасаются на зиму, потому что впереди опять целая неделя, которую надо пережить.

Воскресенье я помню, как помнят больные места. Утро ещё настоящее: можно ничего не делать, свет идёт в окна, дом живёт. Потом обед, и после обеда во мне включалось. Я начинала смотреть на часы, как смотрят на уходящий поезд. Три часа — это ещё много. Час — это уже

мало. К вечеру я не могла ничем заняться: всё, за что бы я ни бралась, было не тем делом, потому что главное — впереди неделя — уже стояло на пороге. Я, взрослая женщина, лежала и чувствовала себя как перед экзаменом.

Теперь я не знаю, сколько осталось до выходных, — мне это не нужно. Суббота у меня обычная: встаю, читаю, еду к родителям или никуда не еду, стираю, разбираю что-нибудь. Просто день, и он мой — как вторник, как четверг. Разницы между субботой и средой у меня почти не осталось, и это оказалось не потерей, а облегчением: мне больше нечего ждать и нечего пережидать.

Про среду мне и сказать нечего, и это лучшее, что я могу про неё сказать. Раньше у среды было своё лицо: середина, до пятницы ещё жить и жить. Теперь она просто день. Я встаю, делаю своё, иду в зал, возвращаюсь, читаю, ложусь. Если меня спросить вечером, что было в среду, я, наверное, вспомню не сразу — и это, оказывается, хорошо.

Мне раньше казалось, что, если дни не различать, они сольются и жизнь пройдёт мимо. Я даже где-то это читала и соглашалась. А вышло наоборот: пока я делила неделю на хорошие и плохие дни, мимо как раз и проходила жизнь, а дни, которые я пережидала, не запоминались вообще никак. Теперь помню и вторник, и четверг — не потому, что они особенные, а потому, что я в них была.

И вот что я ещё заметила: у меня пропала привычка считать. Не то чтобы я запретила себе это — просто стало не нужно. Я замечала дождь за окном и не думала, сколько ему ещё идти. Замечала, что темнеет рано, и не считала, сколько осталось до весны. Считать было незачем: то, что у меня есть, — это уже моё, а не подготовка к чему-то в пятницу.

Список я бросила не сразу. Первое время без него было неспокойно: я садилась и не понимала, что делать, и через полчаса во мне поднималось знакомое — а день-то идёт. Я нашла себе подпорку: завела одно маленькое дело на субботу и делала его не потому, что надо, а потому что выбрала сама. Полдня с цветами в прошлую субботу — как раз из этого. Дальше пошло легче: я заметила, что если день не спланирован, он всё равно наполняется — сам, чем-то, что мне и нужно.

В первую пятницу без листка я села к столу и поняла, что не знаю, за что взяться: руки помнили, что в это время надо было писать. Я встала, прошлась по дому и легла спать, а в субботу встала и просто начала — и к вечеру заметила, что сделала всё, что сделала бы по списку, только без раздражения. Дела оказались не такими большими, какими выглядели в столбик.

Близкие этого почти не заметили. Муж заметил другое: что я больше не мрачнею в воскресенье и не вздыхаю в понедельник. Сыновьям вообще было всё равно, какой сегодня день: они и не знали, что когда-то я делила неделю на терпимую и хорошую.

Хорошо помню первую субботу, которую я провела без списка до конца. Утром я ничего не решила, днём поехала к родителям, потому что захотела, а не потому, что «надо проведать». Сидела с матерью на кухне, потом вышла, постояла у забора, посмотрела на поле. Вечером поехала от них домой — и по дороге поймала себя на том, что ни разу за день не спросила себя, успела ли я. Ни одного раза. Я даже остановилась на этой мысли — так это было непривычно.

В воскресенье вечером я ждала знакомого: что сейчас придавит, что станет тяжело. Не придавило. Я сидела, пила чай, дом затихал, за окном темнело, и я думала про завтра без всякого счёта. Это была не радость даже — просто спокойно, а я так давно не чувствовала спокойствия в воскресенье, что сначала не поверила.

С понедельником было то же, только в другую сторону. Его я не любила, как и все, пока не спросила себя: а что в нём такого, чего нет в четверге? И поняла: на понедельник откладывают. С понедельника начинают новую жизнь, с понедельника берутся за брошенное. Понедельник был у меня днём долгов и обещаний, которые я себе надавала в выходные; неудивительно, что я его не любила.

В зале я это слышу каждый день, только другими словами. В понедельник у женщин будто сразу меньше сил: заходят и с порога говорят, что день тяжёлый, хотя ещё ничего не случилось. В пятницу в зале легче дышится, и на последнем занятии разговоров больше — впереди два дня. Одна как-то сказала: я живу от пятницы до пятницы. Сказала весело, без жалобы, и все засмеялись, потому что так у всех. Я стояла рядом и молчала: я это про себя знала точно, слово в слово, только не знала, что так можно сказать вслух и услышать от другой.

У меня ведь не только понедельник был помечен. Вся неделя у меня была расписана оценками, как школьные уроки. Понедельник — тяжёлый. Вторник — так себе, дожить. Среда — середина, уже легче, но до конца ещё далеко. Четверг — почти пятница, и это уже хорошо. Пятница — можно дышать. Суббота — жизнь. Воскресенье — конец, и в нём уже горчит.

С четвергом было интереснее всего. Его я держала за своего: до пятницы рукой подать, и в четверг вечером уже можно было позволить себе что-то приятное — потому что завтра почти пятница. Выходило, что и четверг у меня был не свой, а чей-то соседний: я жила в нём не потому, что он у меня есть, а потому что он стоит близко к другому дню.

Получалось, что дней у меня было не семь, а три: пятница, суббота и всё остальное. Дни с ярлыками я и не пробовала прожить — они у меня шли на переживание. А в самих днях нечего было искать: ни вторник, ни среда, ни четверг ничем не были виноваты — они просто шли, а оценки я приносила с собой.

И вот что я поняла, когда разобралась. День недели был у меня таким же ярлыком, как «надо», только наклеенным на время. Понедельник не тяжёлый, пятница не счастливая, воскресенье не грустное. Это я приносила им своё и уходила с тем же. Дни шли одинаковые, а различались они у меня только тем, какое настроение я на них надела.

Тогда я сломала не день, а ярлык: в календаре теперь первым на понедельник стоит что-то, чего мне хочется. Купить то, о чём думала. Сделать вечером то, что люблю. Понедельник стал днём, в котором у меня есть маленький подарок, и я его больше не боюсь. И заметьте: сам день не изменился. Он остался тем же понедельником, с той же погодой и теми же делами. Изменилось то, что я перестала его ждать с тяжестью.

Первое время мне не хватало не тяжести, а ориентира: раньше я понимала, где я в неделе, по настроению — тяжело с утра, значит, понедельник, легко — пятница. Теперь настроение об этом не говорит, и я смотрю на дела: по каким дням у меня зал, когда стирка, когда еду к родителям. Неделя у меня размечена не оценками, а тем, что в ней происходит, и этого достаточно. Я по-прежнему знаю, какой сегодня день, — просто узнаю не по тому, что мне тяжело.

Теперь я думаю, что дело было не в двух днях, а в том, что я делила время на «жить» и «пережидать». Две трети недели я проводила в режиме ожидания: скорее бы, дожить бы, перетерпеть. А время тогда не считается жизнью — оно уходит в счёт. Я столько лет ждала пятницы, что не заметила, как из этой привычки получилась целая треть года и половина недели.

У дня, который ты пережидаешь, есть один недостаток: он всё равно твой. Он не вернётся потом, и его нельзя отложить до лучших времён. Отсюда у меня и пошло это правило: если я в дне, значит, день мой. Не «хороший» день и не «плохой» — просто тот, который у меня есть сейчас.

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.