ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОЗА • КНИГА ЧЕТВЁРТАЯ

С ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ

Полив душевной засухи

Как найти воду внутри себя, когда снаружи пустыня



Книга-диалог

Камиль Ханов

Камиль Ханов

Полив душевной засухи. Книга четвертая с иллюстрациями

«Автор»
2026

Ханов К.

Полив душевной засухи. Книга четвертая с иллюстрациями / К. Ханов — «Автор», 2026

Книга с иллюстрациями.Знакомо ли вам чувство, когда вы привыкли тянуть всё на себе, поддерживать близких и игнорировать собственную усталость, пока внутри не останется выжженная пустыня?Четвертая часть цикла «Полив душевной засухи» — это откровенный разговор о том, как перестать жить в режиме постоянного выживания и вернуть себе законное право на отдых.В этой книге вы не найдете: банальных советов по тайм-менеджменту; призывов «собраться и потерпеть еще немного»; шаблонных рецептов быстрого счастья.Зато вы узнаете: как распознать эмоциональное истощение до того, как оно превратится в глубокий кризис; почему так страшно сказать «нет» и как экологично выстроить личные границы; где искать внутреннюю опору, когда мир вокруг требует от вас слишком многого.Это бережное руководство для тех, кто устал быть сильным для других и готов наконец выбрать себя.

© Ханов К., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Тело, которое научилось ждать 12
Мир, которому ничего от меня не нужно 24
Конец ознакомительного фрагмента. 59

Камиль Ханов
Полив душевной засухи. Книга четвертая с иллюстрациями

ПОЛИВ ДУШЕВНОЙ ЗАСУХИ. Книга четвертая

Вступление. Колодец не бездонный



Долго казалось, что воды хватит.
Что можно черпать и черпать.

Работать. Помогать. Выдерживать.

Решать чужие проблемы, откладывать свои.

Быть опорой, когда другим трудно.
И даже гордиться тем,

что можешь больше других.

Что не подводишь.

Не жалуешься.

Находишь силы, когда, кажется, их уже не осталось.
Мы живём так,

будто внутри нас есть запас,

который не закончится.
Но однажды привычный звук меняется.
Ведро опускается в колодец

и возвращается почти пустым.
Отдых, который раньше помогал,

больше не возвращает прежней лёгкости.

То, что давало силы, начинает утомлять.

Даже любимое дело требует того,

чего уже не хочется отдавать.
И первое, что приходит в голову:
«Со мной что-то не так».
Нужно собраться.

Нужно вернуться в форму.

Нельзя раскисать.

Другие ведь справляются.
И мы снова пытаемся решить нехватку сил

усилием воли.
Как будто колодец можно наполнить,

если сильнее потянуть за верёвку.
Но верёвка не создаёт воду.



Самое трудное порой

не сама усталость,

а признание того,

что привычного запаса больше нет.
Мы привыкли считать силой

способность справляться самостоятельно.

Не просить.

Не показывать слабость.

Не останавливаться, пока дело не закончено.
И пока получается держаться,

мы держимся.
Не замечаем,

сколько уходит на работу,

заботу о близких,

чужие ожидания.

Сколько раз переносим собственные желания на потом.

Как редко спрашиваем себя,

чем восполняем то, что отдаём.
А когда силы заканчиваются,

нам кажется,

что мы стали хуже.
Хотя, возможно,

мы просто слишком долго жили так,

словно собственные пределы

существуют для кого угодно,

только не для нас.
Колодец не становится плохим оттого,

что в нём заканчивается вода.
Он просто не бездонный.
И признать это —

не значит сдаться.
Это значит перестать требовать от себя

бесконечного запаса сил.

В третьей части

мы возвращались к тому,

что ещё живо.
Учились замечать собственные желания,

понемногу освобождать для них место.

И, может быть,

впервые за долгое время

снова чего-то захотели.
Но желание —

ещё не силы.
Можно знать, чего хочется,

и не иметь сил к этому идти.

Можно найти дело, которое дорого,

и однажды обнаружить,

что оно тоже стало источником усталости.
Поэтому теперь нам предстоит

другой разговор.
Не о том,

как заставить себя двигаться дальше.
А о том,

что помогает жить,

не вычерпывая себя до дна.

У каждого есть свои источники воды.
Тело,

которому нужны сон, движение и забота,

а не очередные требования.
Природа,

рядом с которой мы иногда вспоминаем,

что мир больше наших тревог

и ежедневных забот.
Люди,

рядом с которыми не нужно изображать,

что всё хорошо.
Маленькие радости,

которым не требуется оправдание.
Дело,

которое не только забирает силы,

но и возвращает ощущение жизни.
Память о том,

что уже помогало нам выстоять.
Вера в Того,

кто выше нас,

когда собственных ответов недостаточно.
И помощь,

которую мы не всегда умеем принимать.
Всё это не делает жизнь безоблачной.

Не гарантирует,

что силы никогда не закончатся.
Но помогает иначе относиться к себе

и замечать то,

что поддерживает нас на пути.

Ведь ресурс —

это не постоянная наполненность.
Это возможность услышать себя,

когда чего-то не хватает.

Увидеть,

что привычный способ жить

больше не работает.

Не стыдиться отдыха,

не считать просьбу о помощи поражением

и не ждать,

пока ведро коснётся сухого дна.
Мы часто умеем отдавать

гораздо лучше, чем принимать.
Носим воду другим,

а собственную жажду замечаем последними.
И порой только тогда,

когда сил почти не осталось,

начинаем понимать:

забота о других

не отменяет заботы о себе.
Чтобы поливать сад,

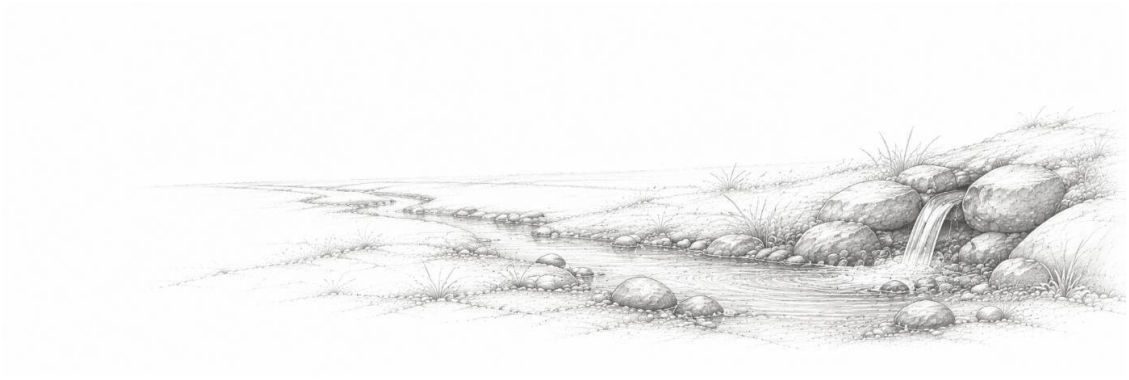
недостаточно одного желания.
Нужна вода.
И если мы хотим,

чтобы что-то продолжало расти,

придётся научиться

не только отдавать,

но и принимать.



Не только быть опорой,

но и позволять кому-то поддержать нас.
Иногда для этого нужно остановиться.

Иногда — изменить привычный порядок жизни.

Иногда — попросить о помощи.

А иногда — признать,

что обычного отдыха уже недостаточно

и нельзя бесконечно требовать от себя прежнего.
Не существует единственного источника,

который решает всё.

У каждого своя жизнь,

свои потери,

свои способы возвращаться к ней.
И нет обещания,

что однажды колодец наполнится навсегда.
Но можно научиться замечать,

когда вода уходит.

И перестать считать собственное истощение

недостатком характера.

Эта часть —

о том, откуда приходит вода.
О том,

что поддерживает нас,

когда привычных сил уже нет.

Эта часть — про то, как перестать быть насосом, который только отдает. И начать быть человеком, который умеет наполняться.

Чтобы иметь что дать другим.

И чтобы иметь силы жить самому.

Глава 1. Тело как первый источник

Тело, которое научилось ждать



Устало? Потерпит.
Болит? Потом.
Просит отдыха? Сначала закончим дела.
Мы привыкли обращаться с телом так,

будто у него нет права на собственное расписание.
Устать не вовремя.

Заболеть перед важной встречей.

Потребовать сна,

когда ещё столько всего не сделано.
И тело терпело.
Мы откладывали отдых,

заглушали боль таблеткой,

пили кофе, когда хотелось спать,

заставляли себя двигаться.
Иногда обещали себе:
вот закончу это дело,

разберусь с проблемами,

переживу сложный период —

тогда займусь собой.
Но одно дело сменялось другим.

За сложным периодом приходил следующий.
А тело всё ждало.

Месяцами.

Иногда годами.
И мы привыкли считать это согласием.
А это была выдержка.

Не тот вопрос
Когда сил становится меньше,

мы чаще пытаемся вернуть прежнее.
Как заставить себя собраться?

Как перестать уставать?

Как снова успевать столько же, сколько раньше?
Мы ищем способ обойти усталость.

Пьём ещё одну чашку кофе.

Перестраиваем расписание.

Ругаем себя за слабость.

Обещаем, что завтра будем дисциплинированнее.
Иногда это помогает на какое-то время.

Мы снова включаемся в дела и почти радуемся:
получилось, справился, значит, могу.
Но если причина усталости никуда не исчезла,

всё повторяется.
И постепенно силы уходят уже не только на дела,

но и на борьбу с собой.
Есть вопрос,

который в такой момент редко приходит в голову.
Что сейчас происходит со мной?
Не почему я опять не справляюсь.

Не что во мне сломалось.

Не как заставить себя работать.
Что происходит?
Возможно, я давно не высыпался.

Возможно, слишком долго живу в напряжении.

Возможно, нагрузка стала непосильной

или привычный способ жить больше не подходит.
А может быть, усталость,

которая не проходит после отдыха,

требует разобраться в её причинах

вместе со специалистом.
Не всегда удаётся сразу понять,

что именно происходит.
Но можно хотя бы перестать

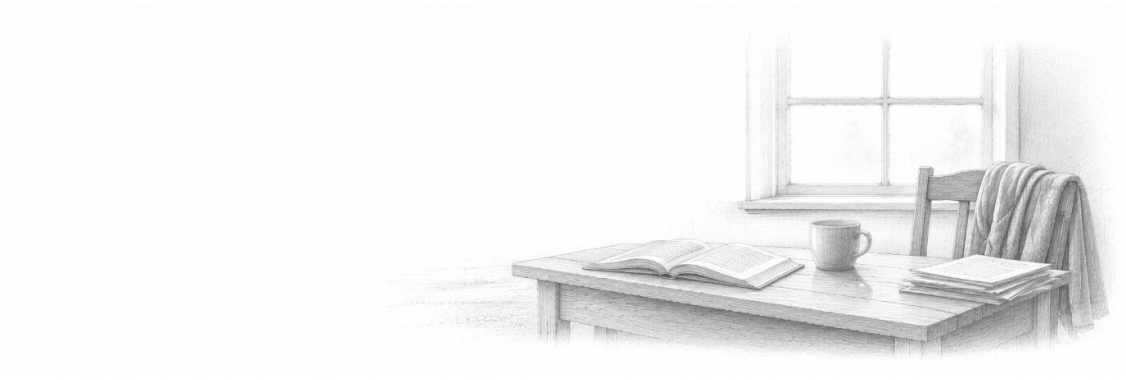
заранее считать себя виноватым.
Мы так привыкли требовать от себя усилий,

что порой даже не замечаем,

когда усилия перестают помогать.
И тогда вопрос уже не в том,

как заставить себя продолжать.
А в том, что происходит с человеком,
который всё это время терпит.

Ночь, которую нужно заслужить



Есть особая привычка —

отдавать сну то время,

которое осталось после всего остального.
День закончился,

но дела ещё не закончились.
Можно ответить на сообщение,

проверить новости,

доделать что-нибудь небольшое.
А потом ещё немного посидеть.
Потому что весь день принадлежал другим,

обязанностям,

обстоятельствам —

и теперь хочется хотя бы немного времени для себя.
Мы откладываем сон на полчаса.

Потом ещё на полчаса.
И утром снова собираем себя по частям.
Глаза открылись,

а внутри ещё нет сил начинать день.

Нужно вставать,

решать,

отвечать,

куда-то идти.
И мы уже с утра требуем от себя энергии,

которой не успели восстановить.
Сон становится последним пунктом

в списке дел.

До него ещё нужно добраться.
Но сон не отпуск и не награда.
Это условие,

при котором всё остальное возможно.
Можно мечтать о новой жизни,

возвращаться к любимому делу,

строить отношения,

искать своё предназначение.
И всё же обнаруживать,

что даже на первый шаг

не хватает сил.
Это не значит,

что достаточно хорошо выспаться —

и все трудности исчезнут.
Усталость может иметь разные причины,

и не каждую можно устранить

изменением режима.
Но стоит хотя бы перестать отнимать у себя то,

без чего трудно восстанавливаться.
Не ради продуктивности.

Не ради того,

чтобы завтра снова выдать прежний результат.
Ради самой возможности жить,

чувствовать,

хотеть

и постепенно возвращаться к тому,

что дорого.
Иногда путь к желанному

начинается не с нового усилия,

а с того,

что мы наконец перестаём

отнимать силы у самих себя.

Простые вещи, которые держат жизнь

ждём сил от больших перемен.
Надеемся на отпуск,

новый этап,

освобождение от обязанностей,

на то время,

когда наконец всё устроится.
И не замечаем,

как проходит обычный день.
Завтрак на ходу.

Обед между звонками.

Несколько часов без движения.

Вода, о которой вспомнили только вечером.

Напряжённые плечи.

Задержанное дыхание.
Желание выйти на улицу,

которое осталось желанием,

потому что нужно закончить ещё одно дело.
Ничего особенного.

Так живут многие.
И именно поэтому

это легко не замечать.
Нам кажется,

что для перемен нужно что-то значительное.
Найти время на полноценную тренировку.

Пересмотреть весь рацион.

Выстроить идеальный режим.

Начать новую жизнь с понедельника.
Но жизнь не ждёт понедельника.
Она проходит через то,

что мы делаем сегодня,

из часа в час.
Иногда это совсем простые вещи:

поесть не торопясь,

встать из-за стола,

когда затекла спина,

выйти ненадолго на улицу.
Всё это кажется слишком простым,

чтобы иметь значение.
Но из этого и состоит день.
Тело нужно не только для того,

чтобы справляться с жизнью.
Оно нужно,

чтобы жизнь чувствовалась.
Чтобы можно было обнять близкого человека,

услышать музыку,

почувствовать тепло чашки в ладонях,

идти по знакомой улице.
Замечать,

как свет ложится на стены.
Всё это не приложение к настоящей жизни.

Не награда за хорошо выполненную работу.
Это и есть жизнь.

Прокурор сменил профессию
Бывает, человек начинает заботиться о здоровье.
Теперь нужно проходить определённое количество шагов.

Следить за питанием.

Выпивать положенную норму воды.

Ложиться вовремя.

Выполнять упражнения.

Контролировать показатели.
Сначала это и правда разумно.
Но постепенно забота превращается в экзамен.
Не выполнил норму — виноват.

Пропустил тренировку — опять подвёл себя.

Поздно лёг — сам испортил восстановление.

Съел не то — теперь придётся исправляться.
Человек хотел освободиться от напряжения,

а принёс его с собой

в новую область жизни.
Раньше прокурор обвинял

за недостаточную продуктивность.

Теперь —

за недостаточно правильный образ жизни.
И тело снова оказывается виноватым.
Снаружи действия могут выглядеть одинаково.
Внутри это две разные жизни.
Один человек выходит на прогулку,

потому что хочет подышать

и сменить обстановку.
Другой идёт через силу,

потому что иначе весь день

будет считать себя неудачником.
Один старается высыпаться.
Другой даже ночью не может

отпустить контроль:

правильно ли он всё делает,

достаточно ли спит,

не испортит ли завтрашний день

сегодняшняя ошибка.
Лечение, дисциплина, усилия

иногда необходимы.
Вопрос не в них.
Вопрос в том,

что происходит со мной,

когда я их совершаю.
Мне становится легче жить —

или я просто нашёл ещё одну причину

быть собой недовольным?

С кем я теперь живу?



С годами тело меняется.
То, что прежде давалось легко,

теперь требует времени.
И тут легко начать сравнивать.
Раньше я мог.

Раньше успевал.

Раньше не думал об этом.
В памяти остаётся прежний человек —

тот, который дольше работал,

меньше спал,

легче переносил нагрузки.
И нынешнему себе

мы предъявляем требования по его меркам.
Но прежние возможности

не возвращаются по приказу.
Это не значит,

что нужно отказаться от движения,

лечения

или желания чувствовать себя лучше.
Но для этого приходится видеть

нынешнюю реальность,

а не бесконечно спорить с ней.
Есть вопрос точнее привычного сравнения.
Не «почему я уже не тот?»

Не «как вернуть всё, как было?»
С кем я теперь живу?
С этим телом я прошёл через годы работы,

тревоги,

радости,

потерь,

встреч и расставаний.
Оно было со мной,

когда я не знал,

чем закончится трудный период.
Когда приходилось вставать и продолжать.

Когда я откладывал себя ради других.

Когда казалось,

что сил хватит на всё.
И теперь мне предстоит

не требовать от него прежних результатов.
Мне предстоит узнать его заново.
Понять, что ему подходит сегодня.

Что изменилось.

С чем ещё можно работать,

а что придётся принять.
В этом нет ни поражения,

ни обязательной мудрости,

которая якобы приходит с годами.
Изменения могут огорчать.

Пугать.
Не нужно изображать радость там,

где её нет.
Но можно перестать считать

каждое изменение

доказательством того,

что жизнь становится хуже.
Тело не обязано быть совершенным,

чтобы оставаться достойным заботы.
Тело — не препятствие на пути к жизни.
Оно и есть эта жизнь.

Глава 2. Храм в лесу

Мир, которому ничего от меня не нужно



Иногда мы выходим из дома не потому,

что куда-то хотим попасть,

а потому,

что больше не можем оставаться

среди привычных стен.
Дела не закончены.

Вопросы не решены.

В голове продолжается разговор,

который начался ещё утром

и, кажется,

не собирается заканчиваться к вечеру.
Мы берём телефон,

проверяем сообщения,

вспоминаем, что ещё нужно сделать.
И тогда мы выходим на улицу.
Не обязательно далеко.

Иногда достаточно дорожки за домом,

нескольких деревьев во дворе

или тропинки,

по которой давно не ходили.
Первые минуты ничего не меняется.

Мы всё ещё внутри своих мыслей.

Перебираем сказанное,

спорим с теми,

кого сейчас нет рядом,

придумываем ответы,

которые уже ничего не изменят.
Тело идёт,

а мы продолжаем жить в голове.
Но постепенно мы начинаем замечать то,

мимо чего прежде проходили.
На краю тропинки лежит мокрый лист.

На коре дерева проступает глубокая трещина.

Между ветвями движется свет.

Где-то шумит вода,

и этот звук не становится громче

оттого,

что у нас трудный день.
Мир не старается нас успокоить.
Он просто есть.

Прогулка, у которой нет результата
Мы привыкли,

что у любого действия должна быть цель.
Если идти —

то к определённому месту.

Если заниматься спортом —

ради здоровья.

Если отдыхать —

чтобы восстановить силы.
Даже свободное время хочется использовать правильно.

Иначе к вечеру появляется неприятное чувство,

будто день прошёл зря.
Мы умеем превращать в работу почти всё,

к чему прикасаемся.
Человек выходит в лес,

чтобы отдохнуть.
Но уже через несколько минут

начинает оценивать прогулку:

достаточно ли прошёл?

Принесла ли она пользу?

Не стоило ли выбрать другой маршрут?
Как будто и здесь

нужно предъявить результат.
Но иногда можно пойти иначе.
Не считать шаги.

Не стремиться пройти определённое расстояние.

Не искать место,

которое непременно нужно сфотографировать.
Просто идти,

пока хочется идти.
Остановиться у воды.

Постоять возле дерева.

Посмотреть,

как облако закрывает солнце,

а потом пропускает его снова.
Не потому,

что так полезнее.

И не потому,

что теперь не нужно никуда стремиться.
Просто сегодня

можно позволить себе такую прогулку.
Ведь есть разница

между отдыхом,

который возвращает нас к жизни,

и привычкой уклоняться от неё.
Иногда мы действительно устаём

и нуждаемся в передышке.

А иногда продолжаем откладывать то,

что давно пора сделать,

называя это заботой о себе.
И здесь важно быть честными с собой.
Не всякая остановка необходима.

Но и не всякое движение

должно вести к очередному достижению.
Цели нужны.

Без них легко потерять направление,

откладывать важное

и незаметно привыкнуть к бездействию.
Но если каждый час оценивать

только по его результату,

можно однажды обнаружить,

что мы всё время куда-то шли

и почти не замечали самой жизни.
Поэтому иногда стоит выйти из дома

без маршрута и плана.
Не вместо того,

чтобы двигаться к своим целям,

а чтобы помнить:

жизнь не сводится к их достижению.
Этот час тоже принадлежит нам.

Дереву не нужно доказывать, что оно растёт



В лесу редко встретишь идеальные деревья.
Одно наклонилось,

всю жизнь тянулось к свету

через тень других.
У другого обломана макушка —

след старой бури.
Третье растёт на камне,

его корни оголены,

они огибают препятствия,

чтобы держаться.
Мы не знаем их истории.

Не знаем,

сколько раз им приходилось менять направление,

потому что прежний путь оказался закрыт.
И нам не приходит в голову

предъявить им претензии.
Никто не говорит дереву,

что оно растёт недостаточно быстро.

Никто не требует,

чтобы после урагана

оно немедленно восстановило симметрию.
Мы просто видим дерево.
К себе мы относимся иначе.
Если пришлось замедлиться —

называем это отставанием.

Если прежняя нагрузка стала непосильной —

потерей формы.

Если жизнь изменила планы —

ищем виноватого.
Нам трудно допустить,

что изгиб —

это не ошибка пути.
А изменение —

не обязательно ухудшение.
Конечно, человек — не дерево.
У нас есть выбор.

Мы можем и должны ставить цели.

Без направления легко заблудиться.

Без усилий ничего не вырастет.

Без анализа своих ошибок

мы будем ходить по кругу.
Но природа напоминает нам о другом:

жизнь не обязана всё время выглядеть

как прямая линия успеха,

чтобы оставаться жизнью.
У неё бывают периоды активного роста.

И периоды,

когда почти ничего не видно снаружи.
Бывают потери,

после которых приходится менять структуру.
Бывает время,

когда главная задача —

не тянуться вверх,

а крепче держаться за землю.
И мы не всегда можем измерить

ценность этого времени

тем,

сколько успели сделать.
Иногда ценность в том,

что ты выстоял.
Что сохранил себя.
Что дал корням время закрепиться

перед новым рывком.
Целеполагание и отдых

идут рука об руку.
Как вдох и выдох.
Если забыть про выдох,

можно задохнуться от собственных амбиций.
Если забыть про вдох,

можно потерять смысл движения.
Дерево не выбирает

между ростом и покоем.
Оно живёт в обоих состояниях.
И, возможно,

наша задача —

не отказываться от целей ради покоя,

и не жертвовать покоем ради целей.
А научиться чувствовать,

какой ритм нужен тебе именно сейчас.

Когда долго находишься внутри проблемы



Когда долго находишься внутри проблемы,

она занимает всё пространство.
Тревога становится фоном для всего.

Любое событие начинаешь мерить одним вопросом:

приближает ли оно решение

или отдаляет от него?
Даже отдых превращается в ожидание.

Даже радость кажется неполноценной,

потому что «главное ещё не сделано».
Постоянное напряжение истощает.

Оно забирает силы,

которые нужны для самого движения.
Человек хочет действовать,

но чувствует себя загнанным в угол.
Не потому, что выхода нет.

А потому, что взгляд сузился до одной точки.
Рядом с водой этот вопрос

ненадолго теряет голос.
Проблемы остаются там, где были.

Нерешённый разговор ждёт.

Неопределённость никуда не исчезает.
Но на какое-то время

мы перестаём видеть весь мир

через одну трудность.
А вода течёт.
Свет меняется на её поверхности.

По берегу ползёт маленький жук.

Ветер поднимает рябь.

Где-то кричит птица.
Мир не сводится к тому,

что сейчас занимает наши мысли.
Он был здесь до нашей тревоги

и останется,

когда она изменится.
И это возвращает дыхание.
Потому что нельзя найти выход,

если ты стоишь вплотную к стене.
Нужно сделать шаг назад.

Поднять голову.

Увидеть,

что кроме стены

есть ещё небо,

ветер

и дорога.
Тревога не исчезает мгновенно.
Но она перестаёт быть единственным,

что ты видишь.

Ветер не спрашивает, всё ли у нас получилось



После воды, которая никуда не спешит,

хочется поднять голову.

И тогда слышишь ветер.
Он проходит через кроны.

Касается лица.

Заставляет шевелиться траву.
Ветер не знает наших планов.

Ему всё равно,

удачным выдался день или нет.

Выполнили мы обещанное

или снова отложили.
Он не пытается нас утешить.

Не хвалит за успехи.

Не ругает за ошибки.
Просто дует.
И в этом его безразличии —

странная свобода.
Мы так привыкли жить под внутренним судом,

что даже в тишине продолжаем оправдываться.
Объясняем свои решения.

Доказываем, что старались.

Обещаем стать лучше.
Нам кажется,

что если мы перестанем себя контролировать,

всё рухнет.
Но рядом с ветром

можно хотя бы ненадолго

перестать быть человеком,

который должен всё решить.
Можно просто стоять.

Чувствовать прохладу.

Смотреть, как гнутся ветви,

и не искать в этом знака.
Становится заметно,

сколько сил уходило

не на саму жизнь,

а на постоянное доказательство того,

что мы живём правильно.
Ветер не снимает с нас ответственности.
Но можно перестать требовать от себя

отчёта за каждый прожитый день.

Время, которое не нужно догонять



Бывают годы,

когда многое складывается.
Появляются силы.

Замыслы обретают форму.

Жизнь словно открывает перед нами

несколько дорог сразу.
Бывают другие годы.
В них приходится разбираться с потерями,

восстанавливать здоровье,

ухаживать за близкими,

пересматривать планы.
Иногда большая часть сил уходит на то,

чтобы сохранить то немногое,

что ещё держится.
И тогда кажется,

что жизнь проходит мимо.
Другие движутся вперёд.

Что-то создают.

Куда-то едут.

Начинают новое.
А мы будто застряли на одном месте

и не можем вернуться в общий поток.
Но кто сказал,

что каждый год должен быть похож

на предыдущий?
Кто установил срок,

к которому мы обязаны разобраться

со всеми трудностями,

восстановить силы

и снова стать прежними?
В лесу нет календаря,

по которому дерево должно отчитаться

о проделанной работе.
У человеческой жизни есть время,

и оно не бесконечно.
Но тратить его целиком

на сожаление о том,

что нынешний период не похож на прошлый, —

тоже расточительно.
Возможно,

сейчас наши силы нужны не для того,

чтобы двигаться быстрее.
А для того,

чтобы сохранить то,

на чём ещё держится наша жизнь.

Мир, который не остановился
Одна из самых тяжёлых сторон

душевного истощения —

ощущение,

что вместе с нами остановилась вся жизнь.
Раньше были планы.

Интересы.

Встречи.

Желания.
Теперь многое требует усилий.

То, что прежде занимало несколько часов,

растягивается на дни.

Некоторые решения откладываются.

Разговоры, поездки, начинания

остаются в списке того,

что когда-нибудь снова станет возможным.
И незаметно собственное состояние

становится мерой всего происходящего.
Если у нас нет сил,

кажется,

что вокруг тоже ничего не происходит.

Если мы не можем двигаться вперёд,

возникает чувство,

будто сама жизнь замерла

в ожидании нашего возвращения.
Но стоит выйти в лес —

и обнаруживается,

что мир не останавливался.
Под прошлогодней листвой пробивается новая трава.

Муравьи несут свои находки.

На старом пне появляется гриб.

Птицы строят гнёзда.

Вода прокладывает дорогу между камнями.

А на ветке,

которую мы считали сухой,

распускаются почки.
Всё это происходит без нашего участия.
И в этом нет упрёка.
Мир не требует,

чтобы мы немедленно включились в его движение.

Ему не нужно,

чтобы мы сначала исправили свою жизнь,

вернули прежние силы

или доказали право снова радоваться.
Мы можем просто быть здесь —

среди того,

что продолжается.
Для человека,

привыкшего отвечать за многое,

это бывает непривычно.

Кажется,

что если мы перестанем контролировать каждый шаг,

всё рухнет.
Но есть разница

между ответственностью за свою жизнь

и попыткой держать на плечах весь мир.
Мы не обязаны обеспечивать смену времён года.

Не обязаны следить за тем,

чтобы солнце вставало вовремя.

Не обязаны быть причиной каждого хорошего события.
Жизнь продолжается не благодаря нашим усилиям.
Она продолжается вопреки нашей усталости.
И признать это —

не значит отказаться от своих задач.
Это значит вернуть им правильный масштаб.

Перестать думать,

что мир держится только на тебе.
И увидеть,

что место в этом мире

у тебя уже есть.
Без условий.

Без отчётов.

Без необходимости его заслуживать.

Храм без стен



Почему именно храм?
Не потому,

что в лесу нужно искать особую святость.

И не потому,

что природа всегда успокаивает.
Она бывает суровой.

Безразличной к человеку.

Пугающей.
Среди деревьев можно испытывать одиночество.

Тревогу.

Грусть.

Никакого обязательного умиротворения здесь нет.
Но иногда в лесу возникает чувство,

для которого трудно подобрать точное название.
Становится тише внутри.

Не обязательно исчезают мысли —

просто они перестают занимать всё пространство.
Мы снова замечаем,

что есть не только наша история,

но и множество других историй,

которые продолжаются рядом.
Дерево растёт.

Вода движется.

Камень хранит следы времени.

Ветер проходит сквозь лес,

которому не нужно знать,

кто мы

и чего достигли.
И мы вдруг чувствуем себя

не центром происходящего,

а его частью.
Возможно,

именно в этом и есть смысл такого храма.
В нём не нужно становиться лучше,

чтобы войти.

Не нужно приносить доказательства своих заслуг.

Не нужно объяснять,

почему мы устали

и почему пока не можем сделать больше.
Можно прийти такими,

какие есть.
Со своими нерешёнными вопросами.

С разочарованиями.

С надеждами,

которые ещё не сбылись.

С усталостью,

которую не получается преодолеть

одним решением.

И на какое-то время позволить себе

не быть главным действующим лицом

собственной истории.
Не исчезнуть.

Не отказаться от себя.
А почувствовать,

что ты принадлежишь чему-то большему,

чем сегодняшний список дел,

очередная неудача

или страх перед будущим.
Лес не решит за нас,

как жить дальше.

Он не отменит потерь

и не вернёт того,

что ушло.
Но, возможно,

поможет вспомнить:

жизнь шире той части,

которую мы сейчас видим.
И даже когда нам кажется,

что всё остановилось,

мы по-прежнему находимся

внутри этой жизни.
Не за её пределами.

Когда мы возвращаемся
Однажды прогулка заканчивается.
Мы выходим из леса,

возвращаемся к дороге.

Телефон снова оказывается в руке.
Вспоминаются дела,

звонки,

незаконченные разговоры.
Ничего не исчезло.
Но, возможно,

что-то изменилось в том,

как мы смотрим на всё это.
Не обязательно приходит решение.

Иногда не появляется даже ясность.
Мы просто замечаем,

что проблема не равна всему миру.
Есть ещё небо.

Деревья.

Вода.

Есть люди, которых мы любим.
Завтра снова может вернуться тревога.

Привычка торопить себя,

сравнивать с другими,

требовать немедленных результатов.
Мы не обязаны возвращаться из леса

другими людьми.
Не нужно ждать,

пока внутри всё успокоится,

чтобы продолжить жить.
Не нужно и заставлять себя

немедленно наверстать упущенное.
Можно вернуться к своим делам.

Разобраться с тем,

что требует внимания сейчас.

Сделать то, на что хватает сил,

и не пытаться за один день

решить всё, что накопилось.
Иногда нам нужен шаг вперёд.

Иногда — остановка,

чтобы снова почувствовать,

куда и зачем мы идём.
Одно не отменяет другого.
Жизнь не требует,

чтобы мы всё время двигались вперёд.
Но она продолжается.
И после остановки

мы снова делаем следующий шаг.

Глава 3. Цена непрерывного движения

Сад, который уже получил воду



Однажды утром после сильного дождя

земля в саду была влажной.
Листья блестели.

Вода ещё стояла в углублениях

между грядками.
Человек,

который много лет ухаживал за этим садом,

как всегда взял вёдра.

Он прошёл вдоль деревьев,

проверил молодые саженцы,

посмотрел на грядки.
Всё было на месте.

Земля уже получила воду.

Сад ничего не требовал.
Можно было вернуться домой.
Но человек задержался.
Взялся чинить ограду,

которая и так стояла.

Закончил.

Снова посмотрел на сад.
Солнце поднялось выше.

Он почувствовал усталость

и присел под старой яблоней.
Впервые за долгое время

он не знал, чем занять ближайший час.
Он слышал,

как с листьев падают последние капли.

Чувствовал запах влажной земли.

Видел, как свет ползёт по траве.
И всё же через некоторое время

он поднялся

и пошёл искать следующую работу.

Отдых, который нужно заслужить



Мы часто относимся к отдыху

как к награде.
Сначала нужно закончить дела.

Потом можно выдохнуть.
Сначала выполнить обещанное.

Потом заняться собой.
Сначала разобраться со всем накопившимся.

Потом позволить себе свободный вечер.
Но дела редко заканчиваются окончательно.
Стоит закрыть одну задачу,

как появляется следующая.

Заканчивается рабочая неделя —

начинаются домашние обязанности.

Освобождается один час —

вспоминается то,

на что давно не хватало времени.
Если ждать момента,

когда больше ничего не потребуется,

можно так и не дождаться отдыха.
Это не значит,

что нужно бросать начатое

или отказываться от ответственности.
Но между необходимым и привычным

не всегда есть знак равенства.
Некоторые задачи действительно требуют

нашего участия.

Другие могут подождать.

А третьи мы продолжаем выполнять

просто потому,

что не умеем остановиться,

пока всё не будет доведено

до идеального состояния.
Постепенно мы перестаём замечать,

сколько нам стоит очередное усилие.
Ради ещё одного дела

отнимаем время у сна.

Игнорируем боль.

Откладываем передышку.
И всё это кажется оправданным,

пока не спросишь себя:
действительно ли это дело важнее того,

чем я за него расплачиваюсь?
Иногда ответ будет положительным.

Мы сознательно принимаем нагрузку

ради чего-то важного.
Но если так проходит каждый день,

это уже не отдельное усилие.
Это способ жить,

в котором собственные силы

постоянно оказываются последними в очереди.
И однажды может выясниться,

что очередь до них так и не дошла.

Когда отдых не приносит облегчения



привыкли оценивать отдых

по тому,

что он нам дал.
Погуляли —

а ясности так и не прибавилось.
И тогда мы начинаем обвинять себя

уже за то,

что не сумели отдохнуть правильно.
Будто даже восстановление

превратилось в экзамен,

который мы не сдали.
Но пока мы заняты,

мы не замечаем,

насколько глубоко успели устать.
Держимся на привычке,

ответственности,

необходимости закончить начатое.
И только остановившись,

обнаруживаем,

как мало в нас осталось сил.
Сухая земля сначала не берёт воду.
Льёшь — а она стекает по поверхности

и уходит в канаву.
Со стороны кажется,

что земля неблагодарна.

Будто вода пропадает зря.
Но она просто слишком долго была сухой.
Ей нужна вода медленная.

И не один раз.
Выспались —

и всё равно тяжело.
Это не значит,

что сон не помог.
Это значит,

что засуха была длиннее одной ночи.
Сверху всё ещё сухо.
Но вода уже пошла вглубь.
Не заставлять себя восстановиться
Сад поливают не для того,

чтобы он скорее дал урожай.
Его поливают,

потому что он живой

и ему нужна вода.
Урожай приходит позже.

И не с каждого полива.
А мы отдыхаем так,

будто каждая ночь обязана окупиться к утру.
Ложимся пораньше,

чтобы завтра успеть больше.

Гуляем,

чтобы голова работала быстрее.

Выделяем свободный вечер,

чтобы на следующий день

снова справляться со всем накопившимся.
В этом нет ничего плохого.

Отдых действительно помогает нам действовать.
Проблема начинается тогда,

когда мы требуем от него

немедленного результата.
Человек уже не просто отдыхает.
Он проверяет,

достаточно ли хорошо отдыхает.

Следит за своим состоянием.

Ждёт улучшения.

Раздражается,

если силы не возвращаются.
И вместо передышки

получает ещё одну задачу,

которую нужно выполнить успешно.
Отдых,

который служит только работе,

становится ещё одной работой.
Но восстановление нельзя ускорить

одним лишь усилием воли.
Иногда нужно выспаться.

Иногда — снизить нагрузку.

Иногда — разобраться,

почему привычные дела

стали отнимать столько сил.
А порой признать,

что без помощи дальше не справиться.
Бережное отношение к себе

не означает отказа от целей,

трудностей или ответственности.
Оно означает,

что не всякую трудность нужно преодолевать

ценой собственного истощения.
Не каждую задачу необходимо решать немедленно.
И не всякое усилие приносит пользу

только потому,

что потребовало от нас много сил.
Важно не переставать двигаться,

а научиться различать,

куда действительно стоит направлять свои силы,

а где мы лишь продолжаем изматывать себя

по привычке.
Мы живём не для того,

чтобы бесконечно восстанавливать силы.
Но и не для того,

чтобы бесконечно их расходовать.
Чтобы сил хватало

не только справляться с жизнью,

но и жить ею.

Отдых или бегство
Не всякая остановка помогает.
Иногда мы называем отдыхом то,

что позволяет не приближаться

к трудному решению.
Мы откладываем разговор,

потому что боимся услышать ответ.

Не начинаем дело,

потому что не уверены в результате.

Ждём подходящего момента,

надеясь,

что однажды исчезнут сомнения

и действовать станет легко.
Внешне всё может выглядеть одинаково:

человек лежит,

смотрит в окно,

никуда не спешит.
Но за этим могут стоять разные причины.
Иногда сил действительно нет.

Иногда силы ещё есть,

но страх не позволяет ими воспользоваться.

А порой усталость и страх

настолько переплетаются,

что уже невозможно понять,

что именно удерживает нас на месте.
Поэтому вопрос «Я отдыхаю или убегаю?»

не должен становиться

очередным обвинением.
Он нужен не для того,

чтобы уличить себя в слабости,

а чтобы лучше понять,

что сейчас действительно необходимо.
Если человек истощён,

требование немедленно действовать

может только усилить истощение.
Если он избегает конкретного шага из-за страха,

бесконечный отдых не обязательно

принесёт облегчение.
Иногда тревога уменьшается,

когда появляется возможность приблизиться

к тому,

чего мы избегали, —

пусть осторожно,

пусть не сразу.
Здесь не существует одного ответа для всех.
Но можно замечать разницу.
Настоящая передышка не обязана решать проблему.

Она может просто дать человеку возможность

немного восстановиться.
Избегание же часто оставляет его

в прежнем напряжении:

дело по-прежнему ждёт,

страх никуда не исчезает,

а к ним добавляется

недовольство собой

за очередную отсрочку.
Не всякая остановка — бегство.
Но и не всякое ожидание — отдых.

Когда нужно менять не себя, а нагрузку



Есть привычка, от которой трудно отказаться:

если не справляешься, нужно приложить больше усилий.
Не хватает времени — уплотнить расписание.

Не хватает сил — собраться.

Не получается закончить — задержаться ещё немного.
Иногда это действительно помогает.

Усилие необходимо, чтобы пройти сложный участок пути.
Но бывает, что мы продолжаем черпать воду из колодца,

будто он бездонный.
Ведро опускается всё глубже.

Верёвка режет руки.

А воды становится всё меньше.
И мы решаем, что нужно тянуть сильнее.
Возможно, дело не в том, что мы стали хуже справляться.

Возможно, мы слишком долго пытаемся получить прежнее

из того, чего уже не хватает.
Это трудно признать,

особенно если мы привыкли быть людьми,

на которых можно положиться.
Кажется, что отказаться от части обязанностей —

значит подвести других.

Перенести срок — значит оказаться ненадёжным.

Попросить о помощи — значит показать,

что сам не справляешься.
Но человек не становится надёжнее оттого,

что бесконечно скрывает предел своих сил.
Иногда ответственность как раз и состоит в том,

чтобы увидеть этот предел до того,

как он станет непреодолимым.
Не всё можно продолжать в прежнем объёме.

Не каждое обещание удастся выполнить в прежние сроки.

И не всякий порядок жизни можно сохранить,

если он держится только на нашем истощении.
Это не всегда приятно.
Некоторые решения разочаруют других людей.

Какие-то планы придётся изменить.

Возможно, придётся оплакать прежние возможности,

которые больше недоступны в том же объёме.
В этом тоже есть своя боль:

признать, что ты уже не можешь так, как мог раньше.
Но признать предел — не значит сдаться.
Иногда нужно приложить больше усилий.

А иногда — перестать требовать от себя того,

что прежние силы уже не позволяют.
И научиться жить не так,

будто колодец обязан наполниться оттого,

что мы сильнее тянем верёвку.
День без итога



День без итога
В конце дня нам часто хочется подвести черту.
Что сделано? Что осталось? Что удалось?

Где потеряли время?
Мы привыкли считать день завершённым,

когда можем предъявить результат.
И в этом есть свой смысл.
Планы помогают не расплескать время.

Дисциплина позволяет продолжать,

даже когда желание действовать пропадает.
Не каждое трудное утро требует передышки.

Не всякое нежелание браться за дело говорит об истощении.
Нужно просто начать.

И продолжить, хотя сегодня не хочется.
Но бывают дни, в которых не происходит ничего заметного.
Не решается давний вопрос.

Не появляется новая идея.

Не заканчивается важное дело.
Иногда весь день уходит на то,

чтобы справиться с обычными вещами,

которые в другое время не требовали столько усилий.
И вечером трудно избавиться от ощущения,

что день прошёл зря.
Но разве жизнь существует только в тех моментах,

которые можно записать в список достижений?
День был.

В нём был свет за окном. Чай. Чьи-то голоса.
Может быть, короткая прогулка

или разговор, который не решил проблему,

но позволил побыть рядом с другим человеком.
Возможно, мы просто сделали то,

на что хватило сил.
Но здесь важно быть внимательными к себе.
Иногда мы действительно нуждаемся в отдыхе.

А иногда привыкаем отступать перед каждым усилием.
Я знаю, как легко разрешить себе один день без итога,

а потом обнаружить,

что завтра хочется разрешить себе то же самое.
Пауза может помочь восстановиться.
Но она не должна незаметно становиться способом

не возвращаться к тому, что требует труда.
Планы и дисциплина помогают нам не терять направление.

Отдых помогает не потерять себя по дороге.
Одно не должно подменять другое.
Дни складываются в жизнь.

И то, как мы проживаем их, тоже имеет значение.
Иногда день заканчивается без итога.
Пауза в жизни — не пробел, а часть текста.
Но текст не пишется одними пробелами.

Глава 4. Люди, после которых становится тише

Люди, после которых становится тише



возвращаешься со встречи,

и в голове шумно.

Как после базара.
Что сказал.

Что ответил.

Как он на меня посмотрел.

Надо было иначе.
А бывает, возвращаешься с такой же встречи,

тот же час, тот же чай,

и внутри тихо.

Как после дождя.
Мы редко замечаем эту разницу.
Запоминаем, о чём говорили.

А тишину после разговора не запоминаем.
Хотя именно она иногда говорит о встрече

больше, чем все слова.

Лицо, которое можно отпустить
Есть люди,

рядом с которыми отдыхает лицо.
Не нужно держать улыбку.

Не нужно говорить «нормально».

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.