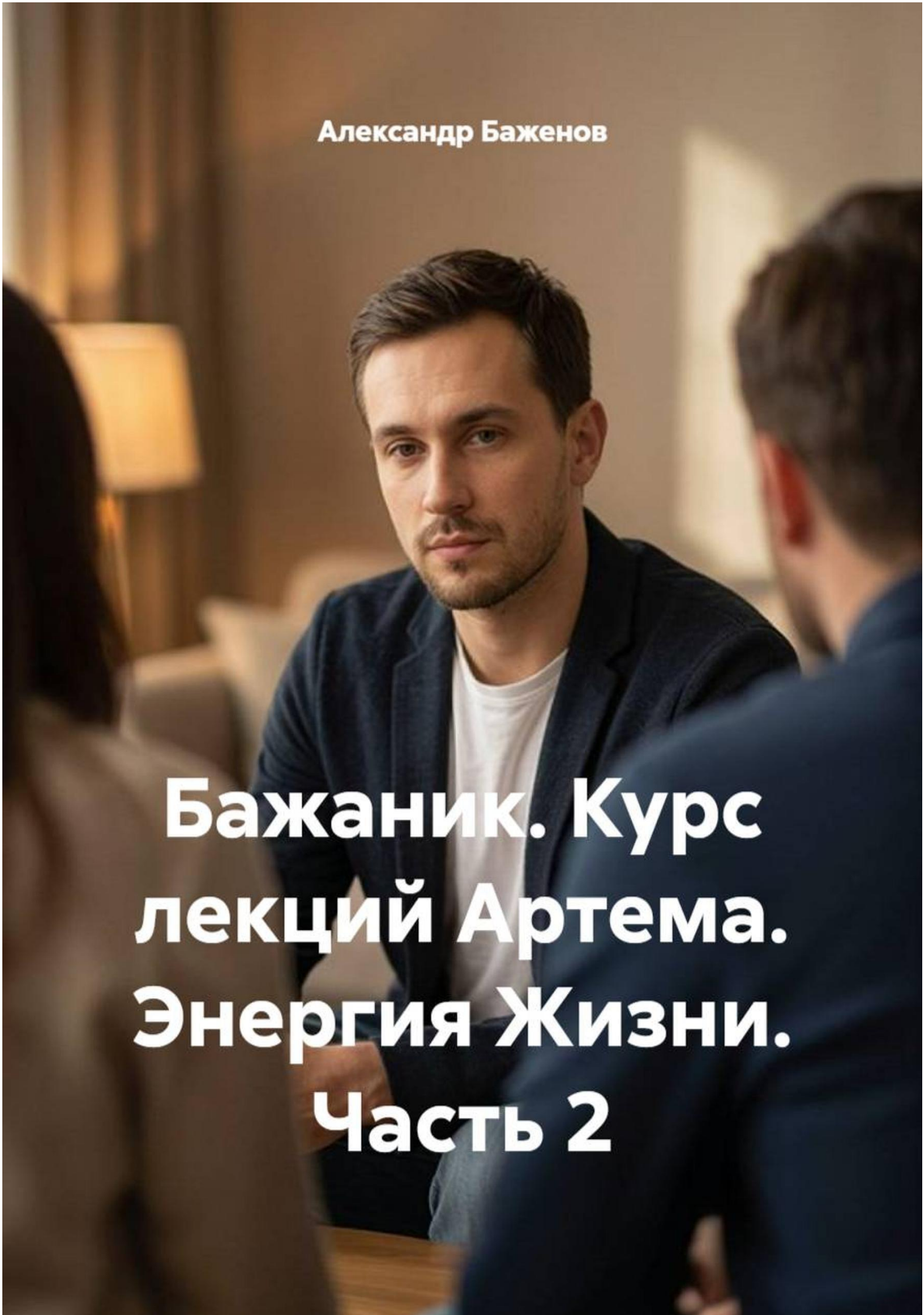
Александр Баженов



Бажаник. Курс лекций Артема. Энергия Жизни. Часть 2

Александр Баженов

Бажаник. Курс лекций Артема. Энергия Жизни. Часть 2

«Автор»
2026

Баженов А. Н.

Бажаник. Курс лекций Артема. Энергия Жизни. Часть 2 /
А. Н. Баженов — «Автор», 2026

Вторая часть — цикл бесед Артёма с разными людьми, каждый из которых устал носить роль: «успешной», «сильной», «идеальной матери», «стюардессы», «человека, который всегда справляется». Через простые истории и вопросы он помогает им увидеть, что улыбка может быть бронёй, «справляюсь» — защитой от страха, а «принятый всеми» — ловушкой. Герои учатся замечать границы, говорить «нет» без вины, выключать телефон после шести, делать одно дело до конца, начинать с одной минуты тишины и не путать уборку с бегством от себя. В историях звучит одна мысль: среда, привычки и честный разговор меняют больше, чем героическое терпение, но изменения начинаются с малого. Артём не спасает и не уговаривает: он возвращает собеседникам их выбор. Главная мысль части: зрелость — не в идеальности и не в броне, а в честности с собой, праве уставать, ошибаться, просить и отдыхать. Маленькие шаги — не провал, а движение к живой жизни, которая может быть неидеальной, но своей. Найди лайфхаки. Донаты приветствуются.

© Баженов А. Н., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Лекция 1. Работа, которая даёт, и работа, которая забирает 6
Лекция 2. Час без пользы: почему отдых — не роскошь 15
Лекция 3. Труд, который не видят 25
Лекция 4. Спорт — это нагрузка, а не здоровье 34
Конец ознакомительного фрагмента. 40

Бажаник. Курс лекций Артема. Энергия Жизни. Часть 2

Лекция 1. Работа, которая даёт, и работа, которая забирает

Выбери работу по душе, и тебе не придётся работать ни одного дня в жизни. — Конфуций (приписывается)

Работа — это не проклятие. Это способ быть нужным. — Мария Васильевна Бажаник

Июнь в Ольховке пах пылью. Не той мягкой, влажной пылью, которая бывает после дождя, а сухой, горячей, которая поднимается столбом от дороги и оседает на всём — на листьях, на крышах, на плечах. Сад отцвёл давно, и лепестки яблонь лежали на земле бурые, сморщенные, похожие на старые бумажки, которые кто-то забыл убрать. Трава выгорела до желтизны, и по утрам она хрустела под ногами, как солома, а к полудню становилась мягкой и безжизненной, будто сдавалась под солнцем. Старый дуб стоял в плотной, тяжёлой листве, и его тень была не прохладной, а душной — в ней пахло разогретой корой и чем-то кисловатым, что шло от земли. Пчёлы деда Егора гудели в малиннике, но их гул был ленивым, редким, будто они тоже устали от жары и берегли силы. Где-то вдалеке стрекотал кузнечик, и его стрекот был таким же сухим и настойчивым, как скрип несмазанной двери, — он то замолкал, то начинался снова, и в его повторении было что-то от вопроса, на который никто не ждал ответа.

В беседке было душно. Окна стояли открытыми, но воздух не двигался, и занавески, которые Артём повесил ещё в апреле, висели неподвижно, как выстиранное бельё. Артём сидел без свитера, в одной рубахе с закатанными рукавами, и на его лбу блестели капли пота. Он не вытирал их. На столе горела свеча, и её пламя было почти незаметным в свете дня — маленькое, дрожащее, оно казалось не огнём, а воспоминанием об огне. Артём не гасил её. Она была не для света. Она была для памяти.

На столе лежала стопка бумаг. Листы были исписаны мелким, аккуратным почерком, и на каждом — пометки на полях: вопросительные знаки, восклицательные знаки, подчёркивания. Бумаги были слегка помяты, будто их долго держали в руках, и на верхнем листе в углу было пятно от чая — круглое, бледно-коричневое. Иван Петрович принёс их утром и ничего не сказал. Просто положил на стол, поправил очки и сел в тень.

Ученики собирались медленно, прячась от солнца. Кира принесла термос, и над столом поднялся пар, пахнущий мятой и мёдом, — этот запах на мгновение перебил пыль, и в беседке стало уютнее, будто кто-то открыл дверь в тёплую кухню. Её рука, как всегда, коснулась янтарного медальона на груди, но сегодня в этом жесте не было тревоги — просто привычка, как касаются дверного косяка, входя в дом. Михаил сидел прямо, как военный, и его плечи были напряжёнными, словно он всё время ждал команды, которую никто не отдавал. Но в его глазах была усталость — та, которая бывает у людей, которые слишком долго держат спину и не позволяют себе её опустить. Лара пришла с красными от солнца щеками и сразу сунула руки к свече, хотя было жарко, — её движения были резкими и прямыми, как у человека, который не любит окольных путей. Елена держала руки на коленях, и в её глазах была та мягкая внимательность, которая бывает у акушерок, привыкших слушать не только слова, но и дыхание. Павел сидел чуть в стороне и словно прислушивался к чему-то внутри себя. Вера пришла с пустыми руками — без направления, без баночек, без бумаг. Просто пришла. Дмитрий сидел, откинувшись назад, и в его позе была та жёсткость, которая бывает у людей, прошедших через многое. Ольга принесла пучок трав и положила его на колени; от трав шёл тонкий, пряный запах — полынь, мята и что-то ещё, горьковатое. Иван Петрович сидел с блокнотом и ручкой, и его лицо было лицом человека, привыкшего записывать и проверять. Но сегодня в этом лице было что-то новое — не тревога, а усталость, которая поселилась в нём давно и не уходила. Анна Степановна пришла последней, опираясь на палку, и села в тени, откуда хорошо было

видно всех. Её лицо было спокойным и мудрым, и в нём была та тихая сила, которая приходит с годами.

Мира стояла у входа и смотрела на выгоревшую траву, и в её глазах отражались жёлтые стебли, покачивающиеся на ветру, — казалось, она считает их, как считают дни до чего-то важного.

Когда все расселись, Артём начал:

— Мы прошли долгий путь. И я не буду перечислять, о чём мы говорили. Вы помните. Но я хочу сказать одну вещь. В первой части мы говорили про откуда. Откуда берётся энергия. Откуда — топливо. Откуда — искры. Откуда — сад. Сегодня мы начнём говорить о другом. О том, куда. Куда уходит энергия. И почему иногда она уходит не туда, куда мы думаем.

Он помолчал и посмотрел на стопку бумаг.

— И начну я не с истории. А с границы. Потому что без границы всё остальное — не помощь. А лотерея.

Что целитель не делает

Артём помолчал и сказал:

— И если вы чувствуете, что не справляетесь, — это не слабость. Это сигнал. И с ним — к специалисту. А не ко мне.

Он обвёл учеников взглядом.

— И ещё одно. Я не знаю. Я наблюдаю. И если я забываю об этом — остановите меня.

Михаил отложил ручку. Его лицо было спокойным, но в глазах было что-то от человека, который слишком хорошо знает цену этим словам.

— А если мы не можем найти специалиста? — спросил он.

— Тогда — вопрос, — ответил Артём. — Что ты чувствуешь, когда не можешь? Если страх — это одно. Если лень — это другое. И если страх — это не про специалиста. Это про то, что ты боишься, что тебя не услышат. А это — не про врача. Это про доверие. К себе. И к миру.

Он помолчал и добавил:

— И ещё одно. Если вы чувствуете, что я давлю — скажите. Я не хочу быть гуру. Я хочу быть границей. А граница — это не стена. Это дверь в стене. И ключ — у вас.

История Ивана Петровича: я работаю 12 часов, но ничего не успеваю

Артём помолчал и посмотрел на Ивана Петровича. Тот сидел с блокнотом и ручкой, и его лицо было лицом человека, привыкшего записывать и проверять. Но сегодня в этом лице было что-то новое — не тревога, а усталость. Его рука, державшая ручку, чуть дрожала, и он то и дело поправлял очки — не потому, что они сползали, а потому, что не знал, куда деть руки.

— Иван Петрович, — сказал Артём. — Ты принёс бумаги. Что это?

Иван Петрович поправил очки. И сказал:

— Это мой день. Я записал всё, что делал вчера. С утра до вечера. Каждые пятнадцать минут.

Он протянул Артёму стопку. Артём взял верхний лист и прочитал вслух:

— 7:00 — проверил почту. 7:15 — ответил на сообщения. 7:30 — проверил почту снова. 7:45 — ответил на сообщения. 8:00 — встреча. 8:30 — ответил на сообщения. 8:45 — проверил почту…

Он остановился.

— Иван Петрович, а когда ты делал то, за что тебе платят?

В беседке стало тихо. Только кузнечик стрекотал за окнами, да где-то вдалеке лаяла собака — глухо, будто сквозь вату.

— Я не знаю, — сказал Иван Петрович. И его рука, которая держала ручку, чуть дрогнула. — Я весь день работал. Но я не помню, что я сделал. Я помню, что я был занят. Но я не помню, что я сделал.

Артём положил лист на стол.

— Вот это и есть первое, о чём мы поговорим. Разница между быть занятым и работать. И разница — не в количестве часов. А в том, что остаётся после.

Иван Петрович тихо сказал:

— Я думал… — он замолчал. И посмотрел на бумаги. — Я думал, что если я буду занят — я буду нужен. А оказалось… — он снова замолчал. — Я просто устаю. И не знаю, зачем.

— И это честно, — сказал Артём. — Потому что занятость — это не работа. Это имитация. И цена этой имитации — не только время. Это ещё и силы. И смысл. И жизнь.

Он помолчал и добавил:

— А теперь — вопрос. Почему ты занят, а не работаешь?

Иван Петрович задумался. И сказал:

— Потому что я боюсь. Что если я не отвечу сразу — что-то случится. Что если я не проверю почту — я что-то пропущу. Что если я не буду занят — я буду ненужным.

— Вот, — сказал Артём. — Это не про работу. Это про тревогу. Это про то, что ты боишься, что тебя посчитают больным. А это — не про психолога. Это про ярлык. И не про работу. А разговор. С собой. Или с тем, кому ты доверяешь.

Что такое продуктивная умственная работа

Артём подошёл к доске и написал: Продуктивная работа = действие + смысл + результат. Буквы получились крупными и резкими, и в свете свечи они казались высеченными в камне.

— Продуктивная работа — это не занятость. Это действие. Не быть в процессе. А делать. И у неё есть три вещи. Первое: действие. Не думать о действии. А действовать. Второе: смысл. Не делать что-то. А делать что-то, что важно. Третье: результат. Не быть занятым. А сделать. И если хотя бы одного нет — это не работа. Это имитация.

Илья поднял руку. Его ручка замерла над тетрадью.

— А разве думать — это не работа?

— Это работа, — сказал Артём. — Но только если она приводит к результату. Если ты думаешь и не решаешь — это не работа. Это бег по кругу. И цена этого бега — не только время. Это ещё и силы. И тревога. И чувство, что ты ничего не успеваешь.

Михаил кивнул и сказал коротко:

— Это как в медицине. Врач не думает о диагнозе. Он ставит диагноз. А думать можно бесконечно.

— Именно, — сказал Артём. — И поэтому продуктивная работа — это не сколько ты думал. А что ты сделал. И если ты сделал — ты устал. Но это хорошая усталость. А если ты думал и не сделал — ты истощён. И это плохая усталость. И разница — не в количестве. А в качестве.

Лара прямо спросила. Её голос был резким, но в нём была та честность:

— А если я не могу не думать? Если я всё время мыслями в своей голове?

— Тогда — вопрос, — сказал Артём. — Что ты чувствуешь, когда в голове? Если контроль — это одно. Если страх — это другое. И если страх — это не про работу. Это про то, что ты боишься, что не справишься. А это — не про думание. Это про тревогу.

Практика Одно дело

Артём раздал листы бумаги. Они были слегка влажными от вечернего воздуха, и чернила на них ложились мягко, чуть расплываясь.

— Сейчас мы выполним практику. Но не навсегда. И не запрет. А наблюдение. И назовём её Одно дело.

Он объяснил шаги.

Шаг 1. Что делать.

— Выберите одно дело, которое вы сделаете сегодня. Не список. А одно. И сделайте его до конца. Не начните. А закончите. И не переключайтесь. Даже если хочется. Даже если надо. Даже если срочно.

Шаг 2. Что замечать.

— Заметьте: что вы почувствовали, когда делали? Где в теле? И что сказали себе после? Не оценивайте. А наблюдайте. И если понравилось — это хорошо. Если не понравилось — это тоже хорошо. Потому что честно.

Шаг 3. Стоп-кран.

— Если стало страшно или стыдно — остановитесь. Скажите: Я не готов. Это честно. И это не слабость. Это шаг.

Шаг 4. Проверка плодов.

— Через неделю посмотрите: стало ли больше сделанного? Стало ли меньше имитации? И если нет — это не провал. Это вопрос. И с ним — к себе. А не к тайм-менеджменту.

Он дал пятнадцать минут на практику. В беседке стало тихо. Иван Петрович писал медленно, и его рука иногда останавливалась, будто он не знал, что писать. Кира смотрела на свой лист и не писала ничего. Глеб рисовал на полях блокнота — маленькую фигурку, которая смотрела на пустой лист, будто видела в нём что-то, чего не видели другие. Михаил писал ровно, короткими строками, как записывают рецепт. Лара писала быстро, размашисто, и её буквы выходили за поля.

Через пятнадцать минут Артём спросил:

— Что было труднее всего? Где вы поймали себя на имитации?

Вера сидела, склонившись над листом. Её ручка лежала на столе, но не писала. Она смотрела на бумагу так, будто та была виновата в чём-то. И в её глазах было что-то от человека, который хочет сказать — и не знает, как.

Артём заметил это. И сказал:

— Вера. Ты что-то хочешь сказать?

Она подняла голову. Медленно. Её лицо было напряжённым, а губы сжаты. И в этом сжатии была не злость. А стыд.

— Я попробовала час без пользы, — сказала она. — И не смогла.

Она помолчала. И добавила тише:

— Я села. Взяла чашку чая. И стала просто сидеть. Без телефона. Без книги. Без дела. — Она помолчала. — И через пять минут я уже встала. Пошла на кухню. Помыла посуду. Потом вернулась. Села. И опять встала. Пошла проверила стирку. Потом ещё что-то. И так — весь час. И ни одной минуты не было без пользы. — Она помолчала. — И я почувствовала вину. За то, что не смогла. За то, что опять не получилось. За то, что я слабая.

В беседке стало тише. Даже кузнечик за окном, казалось, замолчал.

Вера смотрела на свой лист. И в её глазах было что-то от человека, который только что признался в чём-то, чего стыдится. Не в преступлении. А в том, что он — не такой, как надо.

Артём не ответил сразу. Он посмотрел на неё. Долго. Не отвёл взгляд. А смотрел. И в этом взгляде не было ни осуждения, ни жалости. Было что-то другое. Что-то от человека, который знал, что она скажет это. И ждал.

Потом он сказал:

— И это — не провал.

Вера подняла голову. В её глазах было что-то от человека, который не ожидал этого.

— Но я не смогла просто сидеть, — сказала она. — Я встала. Пять раз. Может, десять. Я не отдохнула. Я устала ещё больше. От того, что не могла себя заставить.

— Да, — сказал Артём. — Не смогла. И встала. И это — не провал. Потому что час без пользы — это не упражнение. Это навык. И он не появляется за один день. Он тренируется. — Он помолчал. — И если ты встала через пять минут — это не слабость. Это привычка. Которой лет больше, чем твоему навыку. И она сильнее. Потому что тренировалась годами. А навык — пять минут.

Вера тихо сказала:

— Значит, я никогда не смогу?

— Сможешь, — сказал Артём. — Но не сразу. И не сегодня. И не завтра. Потому что мозг привык к пользе. И он будет искать пользу. Даже когда ты не хочешь. Особенно когда ты не хочешь. — Он помолчал. — Но каждый раз, когда ты замечаешь, что встала — это уже шаг. Потому что ты не в привычке. Ты рядом с ней. И видишь её. А это — уже не автомат. Это внимание.

Он помолчал. И добавил:

— И ещё одно. Час без пользы — это не сидеть и не вставать. Это заметить, когда ты встаёшь. И вернуться. И снова заметить. И снова вернуться. И так — пятьдесят раз за час. И это — не провал. Это тренировка. Потому что каждый возврат — это одно повторение. А навык строится на повторениях. А не на идеальном выполнении.

Вера помолчала. И сказала:

— Я думала, что навык — это когда получается. А это не навык. Это результат. А навык — это когда не получается. И ты всё равно возвращаешься. И снова. И снова.

— Именно, — сказал Артём. — И то, что ты сейчас сказала — это и есть первый шаг. Не то, что получилось. А то, что ты заметила. И сказала. И не убежала в вину. А осталась. И это — честно.

Он помолчал. И добавил тише:

— И ещё одно. Встать через пять минут — это не преступление. Это сигнал. Мозг говорит: Это слишком скучно. Это слишком тревожно. Это слишком непривычно. Дай мне что-то полезное. И ты даёшь. Потому что привыкла. А не потому, что слабая. — Он помолчал. — И если ты хочешь навык — начни с пяти минут. Не с часа. С пяти. И посмотри, что будет. Может быть, ты встанешь два раза. А может — один. И это — уже прогресс. Потому что вчера было пять.

Вера тихо сказала:

— А если я встану три раза? Это тоже прогресс?

— Это тоже прогресс, — сказал Артём. — Потому что ты заметила. И посчитала. И не убежала. А осталась. И это — не провал. Это честность. А честность — это уже шаг.

Он помолчал. И добавил:

— И ещё одно. Час без пользы — это не про силу воли. Это про внимание. И если ты заметила, что встала — ты уже не в привычке. Ты рядом с ней. И видишь её. А это — уже не автомат. Это внимание. А внимание — это первый шаг к навыку.

Вера помолчала. И сказала:

— Я думала, что я одна такая. Что у всех получается. А у меня — нет. И это — моя вина. И мой стыд. И моя слабость.

— Ты не одна, — сказал Артём. — И это не вина. И не стыд. И не слабость. Это мозг. Который привык к пользе. И который будет искать пользу. Даже когда ты не хочешь. Особенно когда ты не хочешь. — Он помолчал. — Но каждый раз, когда ты возвращаешься — это одно повторение. А навык строится на повторениях. А не на идеальном выполнении.

Вера посмотрела на свой лист. Потом — на Артёма. И в её глазах было что-то новое. Не стыд. Не вина. А что-то от человека, который впервые за долгое время услышал, что его не осуждают. А понимают.

— Тогда я попробую ещё раз, — сказала она. — Но не час. А пять минут. И посмотрю, что будет.

— Хорошо, — сказал Артём. — Пять минут. И посмотришь. И если встанешь — не вини себя. А посчитай. И запиши. И на следующий день попробуй снова. И так — неделю. А потом посмотришь на записи. И увидишь прогресс. Или не увидишь. И это тоже будет честно.

Артём помолчал. И посмотрел на остальных.

— Что ещё? — спросил он. — Где вы поймали себя на надо?

В беседке стало тихо. Но это была не тишина провала. Это была тишина честности. Которая есть начало. А не конец.

Иван Петрович тихо ответил. Его голос был низким, и в нём была та честность, которая бывает у человека, который слишком долго молчал:

— Я поймал себя на том, что не могу выбрать одно дело. Потому что мне кажется, что если я выберу одно — я провалю остальные. И я не знаю, что с этим делать.

— Спасибо, — сказал Артём. — Это не слабость. Это точность. Потому что выбрать одно — это не про работу. Это про страх.

Кира тихо сказала. Её голос дрожал, и руки слегка дрожали, но она всё-таки сказала:

— Я попробовала одно дело. И не смогла. Я начала — и через пять минут уже проверяла почту. И я почувствовала вину.

— Потому что одно дело — это не упражнение. Это навык. И он не появляется за один день. Он тренируется. И если не получилось — это не провал. Это начало.

Кира тихо спросила:

— А если я боюсь, что одно дело — это мало?

— Тогда — вопрос, — сказал Артём. — Что ты чувствуешь, когда делаешь мало? Если вину — это одно. Если страх — это другое. И если страх — это не про мало. Это про то, что ты боишься, что тебя не заметят. А это — не про работу. Это про одиночество.

Артём помолчал и посмотрел на свечу. Пламя дёрнулось — то ли от сквозняка, то ли от того, что кто-то задел стол. Потом он сказал:

— Я хочу рассказать вам одну историю. Не про меня. И не про кого-то из вас. А про человека, которого я никогда не видел. Но о котором мне рассказывал один знакомый. — Он помолчал. — Это было в Японии. В Киото. В маленькой мастерской, которая стояла на узкой улочке, где дома такие старые, что кажется, будто они выросли из земли. И в этой мастерской работал человек. Ему было семьдесят два года. И он делал чаши. Не много чаш. А одну. В год.

Он помолчал.

— Мой знакомый пришёл к нему. И спросил: Почему одну? Почему не десять? Не сто? Вы же можете. И мастер посмотрел на него. И сказал: Могу. Но тогда это будут не чаши. А чашки. А я делаю чаши. — Артём помолчал. — И тогда знакомый спросил: А что вы делаете весь год? И мастер сказал: Я делаю одну чашу. Каждый день. По одному движению. Сегодня — дно. Завтра — стенки. Послезавтра — обжиг. И так — год. И когда она готова — я смотрю на неё. И вижу не чашу. А год. Который в ней„живёт.

Артём помолчал. В беседке стало тихо. Только кузнечик стрекотал за окнами, да где-то вдалеке лаяла собака — глухо.

— И тогда знакомый спросил: А вы не устаёте? Каждый день одно и то же. И мастер сказал: Устаю. Но не от одного. А от разного. Когда я делаю одну вещь — я не устаю. Я живу. А когда я делаю сто вещей — я устаю. Потому что сто вещей — это сто начал. А одна вещь — это одно начало. И один конец. И между ними — жизнь.

Он помолчал. И добавил:

— И знаете, что сказал мастер в конце? Он сказал: Люди думают, что мастерство — это скорость. А мастерство — это глубина. И глубина не приходит сразу. Она приходит с годами. И каждый год» — это одна чаша. И каждая чаша — это год. И если ты торопишься — ты не делаешь чашу. Ты делаешь чашку. А чашка — это не чаша. Это просто посуда.

Артём замолчал. И посмотрел на учеников.

— Вот это и есть одно дело. Не пять. Не сто. А одно. Которое делается год. И в котором живёт жизнь. — Он помолчал. — И это — не про Японию. Это про тебя. Который может делать одно дело. Не пять. Не сто. А одно. И не торопиться. Потому что торопиться — это делать чашки. А не торопиться — это делать чаши. И разница — не в скорости. А в глубине.

Иван Петрович тихо сказал:

— Я делаю чашки. Каждый день. Сто чашек. И ни одной чаши.

— И это честно, — сказал Артём. — Потому что чашки — это не провал. Это опыт. Но если ты хочешь сделать чашу — начни с одной. С одного дня. С одного дела. Которое ты сделаешь до конца. И посмотришь, что будет. Может быть — ничего. А может быть — ты увидишь глубину. Которую раньше не замечал. Потому что торопился.

Он помолчал. И добавил:

— И ещё одно. Мастер сказал: Я делаю одну чашу в год. Но я не сижу и не жду. Я работаю. Каждый день. По одному движению. И это — не медленно. Это ровно. Потому что ровно — это не быстро и не медленно. Это столько, сколько нужно. И ни капли больше. — Он помолчал. — И вот это — и есть продуктивная работа. Не скорость. А глубина. И не много. А достаточно. И не сто. А одно. Которое ты сделал до конца.

Когда усталость — не про работу

Артём помолчал и перешёл к следующей части.

— А теперь — о красных флагах. Потому что усталость — это не всегда имитация. Иногда это сигнал, который нельзя лечить тайм-менеджментом.

Он написал на доске:

— Усталость дольше нескольких недель.

— Туман в голове.

— Выпадение волос.

— Бледность.

— Одышка.

— Изменение веса без причины.

— Если что-то из этого есть — не планируйте. Идите к врачу. Проверьте щитовидную железу. Проверьте ферритин. Проверьте витамин D. Потому что усталость — это не всегда лень. Иногда это анемия. Или гипотиреоз. Или депрессия. И если вы лечите это тайм-менеджментом — вы теряете время. А время — это тоже **энергия**.

Михаил одобрительно кивнул:

— Это как в медицине.

— Именно, — сказал Артём. — И ещё одно. Верьте врачу и анализам.

Артём помолчал и добавил:

— А теперь — о языке, — сказал Артём. — В Семи сферах есть понятие Манипура — центр воли. И работа — это воля в действии. Это образ. Он помогает думать. Но он не заменяет врача.

Михаил кивнул:

— То есть воля — это не заставлять себя?

— Нет, — сказал Артём. — Воля — это выбирать. И если ты выбрал — ты делаешь. А если не выбрал — ты имитируешь. И цена этой имитации — не только время. Это ещё и жизнь.

Он помолчал и добавил:

— И ещё одно. Если Манипура слаба — человек хочет, но не делает. Если сильна — делает. И разница — не в силе. А в выборе. Потому что воля — это не заставлять себя. Это выбирать.

Иван Петрович тихо спросил:

— Артём, а что делать, когда я не работаю? Я не умею отдыхать. Я чувствую вину.

— Вот об этом — завтра, — сказал Артём. — О хобби. И о том, почему отдых — не роскошь. А топливо.

Он посмотрел на Ивана Петровича. Тот сидел с блокнотом, и его рука уже не писала. Он просто смотрел на лист, и в его глазах было что-то новое — не тревога, а вопрос.

— Иван Петрович, — сказал Артём. — А что ты чувствуешь сейчас?

Иван Петрович задумался. И сказал:

— Я не знаю. Наверное, страх. Но не такой, как раньше. Раньше я боялся, что не успею. А сейчас я боюсь, что успею — и не пойму, зачем.

— Вот, — сказал Артём. — Это не про работу. Это про смысл. И с ним работает не план. А вопрос. Зачем? И если ответа нет — это не провал. Это начало.

Кира тихо спросила. Её голос дрожал, но она всё-таки сказала:

— Артём, а если я не найду одно дело?

— Тогда — вопрос, — сказал Артём. — Что ты чувствуешь, когда не находишь?

— Страх.

— Вот. Это не про работу. Это про страх.

Он помолчал и добавил:

— И я не знаю, что с этим делать. Но я знаю, что это не провал. Это начало.

Артём замолчал. Иван Петрович сидел неподвижно, и его ручка лежала на блокноте. Он смотрел на стопку бумаг — ту самую, которую принёс утром, — и в его глазах было что-то от человека, который услышал слово психолог и не знает, что с ним делать.

В беседке стало тихо. Только кузнечик стрекотал за окнами, да где-то вдалеке лаяла собака — глухо, будто сквозь вату.

Иван Петрович поднял голову. Медленно. Будто она была тяжёлой. И сказал:

— А если я не хочу идти к психологу?

Артём не ответил сразу. Он посмотрел на него. Долго. Не отвёл взгляд. А смотрел. И в этом взгляде не было ни осуждения, ни жалости. Было что-то другое. Что-то от человека, который знает, что сейчас скажет то, что не хочет говорить.

— Тогда — это твой выбор, — сказал он. — Я не могу его сделать за тебя.

Иван Петрович замер. Его пальцы на мгновение сжались на ручке, потом разжались. Он хотел что-то сказать. Но не сказал. Только посмотрел на бумаги — на свои крестики и стрелочки, на 7:00 — проверил почту, на 7:15 — ответил на сообщения — и в его глазах было что-то от человека, который видит свой день со стороны и не узнаёт его.

— Я не хочу, — сказал он тихо. — Потому что тогда я больной. А я не больной. Я устал. Это разные вещи.

— Да, — сказал Артём. — Разные.

Он помолчал. И добавил:

— Но усталость — это не диагноз. И психолог — это не психиатр. Это разговор. С человеком, который умеет слушать. И который не скажет: Ты больной. Он скажет: Расскажи. И поможет разобраться.

Иван Петрович усмехнулся. Но как-то невесело.

— А если я не хочу разбираться? Если я хочу просто работать? И не думать?

— Тогда — это твой выбор, — повторил Артём. — Я не могу его сделать за тебя.

Он помолчал. И добавил:

— Но я могу сказать другое. Если ты не пойдёшь — ничего не изменится. Ты будешь так же занят. Так же уставать. Так же не успевать. И это — не провал. Это выбор. Который ты делаешь. Каждый день. Каждую минуту. Оставаясь в этом.

Иван Петрович молчал. Долго. Так долго, что свеча успела дёрнуться ещё два раза, а кузнечик за окном — замолчать и начать снова.

Потом он сказал:

— Я боюсь. Не психолога. А того, что он скажет. Что я не так живу. Что я сам виноват. Что я должен всё изменить. А я не могу. И не хочу. И тогда — зачем?

— Затем, — сказал Артём, — что ты уже боишься. И уже знаешь, что не так живёшь. И уже чувствуешь вину. Психолог — не добавит этого. Он поможет разобраться. С тем, что уже есть.

Он помолчал. И добавил тише:

— Но это — не приказ. Это предложение. Ты можешь отказаться. И я не буду уговаривать. Потому что уговаривать — это насилие. А насилие — не помощь.

Иван Петрович посмотрел на него. И в его глазах было что-то новое. Не страх. Не вина. А что-то от человека, который впервые за долгое время услышал, что его не заставляют.

— Тогда я не пойду, — сказал он. — Пока.

— Хорошо, — сказал Артём. — Пока — не пойдёшь.

Он помолчал. И добавил:

— Но одно я попрошу. Не как целитель. А как человек. Если станет совсем тяжело — не жди. Не терпи. Не доводи до точки. Приди. Или позвони. Или напиши. Не для того, чтобы я тебя спас. А для того, чтобы ты не был один. В этом.

Иван Петрович кивнул. Медленно. И в этом кивке было что-то от человека, который не согласился. Но услышал.

Он взял свои бумаги. Аккуратно. Сложил их. И положил в папку. И встал. И сказал:

— Я подумаю.

— Хорошо, — сказал Артём. — Подумай.

Иван Петрович пошёл к выходу. У самой двери он остановился. Обернулся. И сказал:

— А вы бы пошли? К психологу. Если бы были мной?

Артём помолчал. Долго. Потом сказал:

— Я ходил. И хожу. Иногда. Не потому, что больной. А потому, что живой. И иногда мне нужен кто-то, кто умеет слушать. Так же, как мне нужен врач, когда болит тело. Не потому, что я слабый. А потому, что я человек.

Иван Петрович посмотрел на него. Долго. Потом кивнул. И вышел.

Дверь за ним закрылась. Не хлопнула. А просто закрылась. И в беседке стало тихо. Только свеча потрескивала, да кузнечик стрекотал за окном.

Артём остался сидеть. Он посмотрел на стол. На бумаги, которые Иван Петрович забыл — или оставил. На 7:00 — проверил почту. На 7:15 — ответил на сообщения. И подумал: Я не спас его. Я не уговорил его. Я не помог ему. Я просто сказал: Это твой выбор. И это — не провал. Это граница. Которая есть у него. И у меня.

Артём взял верхний лист из стопки Ивана Петровича. Перевернул его. На обороте было пусто. Он положил лист на стол и сказал:

— Вот это и есть работа. Не занятость. А место для вопроса. И если ты его нашёл — ты уже не имитируешь. Ты живёшь.

Он помолчал.

— А теперь — идите. И найдите своё одно дело. Не для меня. Для себя.

Ученики расходились медленно, молча. Артём остался в беседке один. Он посмотрел на пустой лист на столе. Потом — на свечу, которая уже догорела, но ещё не погасла. Он не стал её гасить. Он просто сидел и смотрел на пустой лист.

Лекция 2. Час без пользы: почему отдых — не роскошь

Время, потраченное с удовольствием, — не потерянное время. — Джон Леннон (приписывается)

Не всё, что не приносит дохода, — пустая трата. — Анна Степановна

Июль пришёл в Ольховку с такой жарой, что даже вечер не приносил прохлады. Воздух стоял густой, тяжёлый, как мёд, и в нём висела мелкая мошкара — она не летала, а просто висела, будто тоже устала. Сад стоял в плотной зелени, и яблоки на ветках налились соком, оттягивая ветви вниз. В беседке горели две свечи — одна на столе, другая на подоконнике. На столе лежал альбом Глеба, закрытый, и его ладонь лежала на обложке, будто он боялся, что кто-то увидит. Дмитрий сидел с пустыми руками — без банки, без бутылки, без ничего. Просто сидел. И в его лице было что-то новое: не жёсткость, а растерянность.

Ученики собирались медленно, прячась от вечернего солнца. Кира принесла термос, и над столом поднялся пар, пахнущий мятой и мёдом. Михаил сидел прямо, как военный, но в его глазах была та усталость, которая бывает у людей, которые слишком долго держат спину. Иван Петрович сидел с блокнотом и ручкой, но сегодня он не писал — он просто смотрел на альбом Глеба, и в его глазах было что-то от человека, который узнал знакомую вещь. Анна Степановна пришла последней, опираясь на палку, и села в тени.

Когда все расселись, Артём начал не с приветствия, а с вопроса:

— Что вы делаете, когда не работаете?

В беседке стало тихо. Только кузнечик стрекотал за окнами.

Дмитрий усмехнулся, но как-то невесело:

— Я не умею… — он замолчал. — Я не умею отдыхать.

— А что ты делаешь, когда пытаешься?

— Я чувствую вину. — Он помолчал. — Или делаю что-то полезное… — он усмехнулся. — Чтобы не чувствовать вину.

Артём кивнул.

— Вот с этого и начнём. С вины. Потому что отдых — это не роскошь. И не лень. Это топливо. Но многие этого не знают. Или знают — и всё равно не могут.

Он помолчал и добавил:

— В первой части мы говорили о том, что еда — это топливо. Сегодня — о том, что отдых — это тоже топливо. Но не бензин. А ремонт. И если ты не ремонтируешься — ты ломаешься. Даже если едешь.

История Дмитрия: я не умею отдыхать

Артём помолчал и посмотрел на Дмитрия. Тот сидел, откинувшись назад, но в его позе уже не было той жёсткости, которая была раньше. Плечи были опущены, руки лежали на коленях, и в этой расслабленности было что-то от человека, который перестал держать оборону.

— Дмитрий, — сказал Артём. — Ты сказал, что не умеешь отдыхать. Расскажи.

Дмитрий помолчал. И сказал:

— Я не знаю, с чего начать. — Он посмотрел на свои руки. — Когда я не работаю — я чувствую, что я должен. Должен что-то делать. Должен быть полезным. Должен не тратить время. И если я не делаю — я чувствую вину. Как будто я украл что-то у себя.

— А что ты делаешь, когда всё-таки отдыхаешь?

— Я не отдыхаю. — Он усмехнулся. — Я переключаюсь. С одной работы на другую. Или смотрю что-то — но это не отдых. Это отвлечение. А потом я чувствую, что не отдохнул. И виню себя ещё больше.

Михаил перестал писать. Его лицо было спокойным, но в глазах было что-то от человека, который слишком хорошо знает этот разговор.

— А что ты чувствуешь, когда не работаешь? — спросил Артём.

— Пустоту.

— А что будет, если ты не заполнишь её?

Дмитрий задумался. И сказал:

— Я не знаю. Наверное, что-то случится.

— А что именно?

Он помолчал. И сказал:

— Я не знаю. Но я боюсь.

— Вот, — сказал Артём. — Это не про отдых. Это про страх. Я не имею права лечить страх. Я могу только сказать: Иди к специалисту.

Дмитрий поднял голову.

— А если я не хочу идти к психологу? — спросил он.

— Тогда — смотри на тело, — сказал Артём. — Тело не врёт. После отдыха — тепло. После прокрастинации — пустота. И если не чувствуешь ни того, ни другого — это тоже ответ.

Анна Степановна тихо сказала. Её голос был спокойным и мудрым, как у человека, который слишком много видел и научился говорить просто:

— Отдых — это не награда. Это топливо. И если ты не заправляешься — ты стоишь. А не едешь.

Артём помолчал и посмотрел на Киру. Она сидела с термосом в руках и не наливала чай. Просто держала его. Как держат что-то тёплое, когда холодно внутри.

— Кира, — сказал он. — А ты? Ты умеешь отдыхать?

Она замялась. Её пальцы на мгновение сжались на термосе, потом разжались.

— Я не знаю. — Она помолчала. — Наверное, нет.

— А что ты делаешь, когда отдыхаешь?

Она усмехнулась. Но как-то невесело.

— Я сижу. — Она помолчала. — И чувствую, что должна что-то делать. Посуду. Уроки. Звонки. Почту. Что-то. И я сижу. И чувствую вину. И не отдыхаю. И не делаю. И так — весь вечер. И к ночи — устала. Ещё больше, чем до этого.

— А что ты чувствуешь, когда сидишь и ничего не делаешь?

— Тревогу. — Она помолчала. — Как будто я что-то упускаю. Что-то важное. И сейчас что-то случится. И я не готова. И я должна быть готова. Всегда.

— А что будет, если ты не будешь готова?

Она помолчала. И сказала:

— Я не знаю. Наверное, меня посчитают плохой. Или ленивой. Или слабой. Или я сама себя посчитаю такой. И это — страшнее. Потому что я не могу себя обмануть. Я знаю, что я могла бы сделать больше. И не сделала. И это — моя вина.

Артём помолчал. Потом сказал:

— А ты когда-нибудь пробовала сесть и ничего не делать? Пять минут. Десять. Без телефона. Без книги. Без дела.

Кира задумалась. И сказала:

— Я не могу. — Она помолчала. — Я сажусь — и через минуту уже что-то делаю. Или беру телефон. Или начинаю убирать. Или звоню кому-то. Просто чтобы не сидеть. Потому что сидеть — это невыносимо.

— Почему?

Она помолчала. Долго. Так долго, что свеча успела дёрнуться два раза.

— Потому что когда я сижу — я слышу себя. — Она помолчала. — И мне не нравится то, что я слышу. Я слышу, что я устала. Что я не хочу. Что я не там. Что я не с тем. Что я не живу. А существую. И это — страшнее, чем усталость. Потому что усталость можно перетерпеть. А это — нет. Это не проходит.

В беседке стало тихо. Только кузнечик стрекотал за окнами.

Артём посмотрел на неё. И сказал:

— И это — не лень.

Кира подняла голову.

— Не лень, — повторил он. — Потому что лень — это когда ты не хочешь делать. А ты — хочешь. Ты хочешь отдохнуть. И не можешь. Потому что отдых для тебя — это не про тело. А про страх. Страх остановиться. И услышать. То, что ты не хочешь слышать.

Кира тихо сказала:

— Я думала, что это слабость. Что я просто не умею расслабляться. И надо научиться. И я пробовала. Медитацию. Дыхание. Ванну. И ничего. Потому что внутри — не тишина. А гул. Который не замолкает. Даже когда я в ванне.

— И это — не провал, — сказал Артём. — Потому что ванна — это не отдых. Это место. А гул — это не слабость. Это сигнал. Который говорит: Ты не просто устала. Ты не можешь остановиться. И это — не про ванну. Это про жизнь.

Он помолчал. И добавил:

— И ещё одно. Я знал одну женщину. Она работала на двух работах. И у неё было трое детей. И она говорила: Я не могу сидеть. Я должна делать. И она делала. До тех пор, пока не попала в больницу. С сердцем. И там ей сказали: Вы должны научиться сидеть. И она сказала: Я не умею. И врач сказал: Тогда мы научим. В больнице. Потому что дома — вы не смогли.

Кира помолчала. И сказала:

— И что с ней стало?

— Она научилась. — Артём помолчал. — Не сразу. Не в больнице. А потом. Дома. По пять минут. Потом по десять. И она говорила: Сначала было страшно. Я слышала себя. И плакала. А потом — перестала. И услышала другое. Что я устала. Что я хочу спать. Что я хочу есть. Что я хочу обнять детей. И это было не страшно. Это было честно.

Она помолчала. И добавила:

— И ещё она говорила: Я думала, что отдых — это роскошь. А это не роскошь. Это топливо. И если я не заправляюсь — я стою. А не еду.

Кира тихо сказала:

— Я не знаю, как это — заправляться. Я умею только ехать. До тех пор, пока не кончится бензин. А потом — стою. И виню себя за то, что стою.

— И это — честно, — сказал Артём. — Потому что ты не умеешь. И не должна уметь сразу. Потому что навык отдыхать — это тоже навык. И он тренируется. Как и всё остальное. И если ты не можешь пять минут — начни с одной. С тридцати секунд. С одного вдоха. И посмотри, что будет.

Кира усмехнулась. Но как-то тепло.

— Тридцать секунд — это я могу. Наверное.

— И это — уже начало, — сказал Артём. — Потому что отдых — это не когда ты сидишь и ничего не делаешь. И не чувствуешь вину. А когда ты сидишь и ничего не делаешь. И чувствуешь вину. И всё равно сидишь. Хотя бы тридцать секунд. И это — не провал. Это тренировка. А тренировка — это повторение. А не идеальное выполнение.

Он помолчал. И добавил:

— И ещё одно. Ты не должна отдыхать правильно. Ты должна отдыхать хоть как-то. Потому что отдых — это не роскошь. Это топливо. И если ты не заправляешься — ты стоишь. А не едешь.

Кира помолчала. И сказала:

— Я попробую. Тридцать секунд. И посмотрю, что будет.

— Хорошо, — сказал Артём. — Тридцать секунд. И посмотришь. И если будет вина — не вини себя. А заметь. И запиши. И на следующий день попробуй снова. И так — неделю. А потом посмотришь на записи. И увидишь прогресс. Или не увидишь. И это тоже будет честно.

Кира кивнула.

Артём помолчал и посмотрел на Дмитрия. Тот сидел, откинувшись назад, но в его позе уже не было той жёсткости, которая была раньше. Плечи были опущены, руки лежали на коленях, и в этой расслабленности было что-то от человека, который перестал держать оборону. Но в глазах всё ещё было что-то. Что-то, что не отпускало.

— Дмитрий, — сказал Артём. — Ты сказал, что не умеешь отдыхать. И мы говорили о том, что отдых — это не ничегонеделание. А встреча с собой. И что просто быть — это навык. И что его можно тренировать. — Он помолчал. — Но я хочу спросить тебя. Не про навык. А про страх. Что ты чувствуешь, когда думаешь о том, чтобы просто быть?

Дмитрий помолчал. Его пальцы на мгновение сжались на коленях, потом разжались.

— Страх. — Он помолчал. — Как будто я не найду себе место. Как будто я буду лишним. Как будто я не знаю, кто я, если не делаю что-то. — Он усмехнулся. — И я думаю: А если я не найду замену? Ту, которую вы предлагаете. Не ванну. Не прогулку. Не дыхание. А свою. Которая работает именно для меня. И если я её не найду — что тогда? Так и буду сидеть с виной? Или снова убегу в работу?

В беседке стало тихо. Только кузнечик стрекотал за окнами.

Артём посмотрел на него. И в этом взгляде не было ни осуждения, ни жалости. Было что-то другое. Что-то от человека, который знал, что этот вопрос — не каприз. А страх. Настоящий.

— Тогда — смотри на тело, — сказал он.

Дмитрий поднял голову. В его глазах было что-то от человека, который не ожидал этого.

— На тело?

— Да, — сказал Артём. — Потому что замена — это не идея. Это не мысль. Это не ванна и не прогулка, которые я тебе предложил. Это то, что твоё тело уже знает. Но ты не слышишь. Потому что слушаешь голову. А голова говорит: Надо. Должен. Нельзя. — Он помолчал. — А тело говорит другое. Устал. Болит. Хочу. Не хочу. И если ты не слышишь тело — ты не найдёшь замену. Потому что замена — это не в голове. А в теле.

Дмитрий помолчал. И сказал:

— Я не знаю, как слушать тело. Я привык слушать голову. Потому что голова знает лучше. Она говорит: Работай. Не отдыхай. Не расслабляйся. И я слушаю. И не устаю. А потом падаю. И не понимаю, почему.

— А ты попробуй сделать одну вещь. — Артём помолчал. — Сядь. Закрой глаза. И спроси тело: Что ты хочешь сейчас? Не голова. А тело. И подожди. Не отвечай за него. Просто подожди. И если тело скажет: Спать — спи. Если скажет: Есть — ешь. Если скажет: Плакать — плачь. И не спорь. Не говори: Некогда. Не говори: Нельзя. Просто сделай. И посмотри, что будет.

Дмитрий усмехнулся. Но как-то невесело.

— Это звучит просто. Но я не могу. Я сяду — и ничего не услышу. Потому что я не слышу тело. Я слышу только голову. И она говорит: Ты должен работать. Ты должен быть полезным. Ты должен не уставать.

— И это — не провал, — сказал Артём. — Потому что слышать тело — это навык. И он не появляется сразу. Как и всё остальное. И если ты не слышишь сегодня — ты услышишь завтра. Или через неделю. Или через месяц. Но если ты будешь слушать — ты услышишь.

Он помолчал. И добавил:

— И ещё одно. Ты спросил: А если я не найду замену? И я ответил: Смотри на тело. Но я не сказал, что ты найдёшь её сразу. Потому что не найдёшь. Потому что замена — это не вещь. Это процесс. Который идёт годами. И каждый день — это один шаг. А не финал.

Дмитрий помолчал. И сказал:

— А если я не хочу идти годами? Если я хочу сейчас? И всё?

— Тогда — это твой выбор, — сказал Артём. — Я не могу его сделать за тебя.

Он помолчал. И добавил тише:

— Но я могу сказать другое. Если ты не пойдёшь — ничего не изменится. Ты будешь так же бежать. Так же уставать. Так же не уметь отдыхать. И это — не провал. Это выбор. Который ты делаешь. Каждый день. Каждую минуту. Оставаясь в этом.

Дмитрий молчал. Долго.

Потом он сказал:

— Я боюсь. Не того, что я не найду замену. А того, что я найду. И она окажется не тем. И я опять буду искать. И так — всю жизнь. И в конце — ничего. И это — страшнее, чем не искать. Потому что я уже столько раз начинал. И столько раз бросал. И это — моя вина. И мой стыд.

Артём посмотрел на него. И сказал:

— И это — не вина. И не стыд. Это опыт. Который говорит: Ты искал. Ты пробовал. Ты не нашёл. Пока. И это — не провал. Это путь. Который не заканчивается. Потому что замена — это не пункт. А направление. И если ты идёшь — ты уже не стоишь.

Он помолчал. И добавил:

— И ещё одно. Замена — это не то, что ты находишь один раз. И на всю жизнь. Это то, что ты находишь каждый день. Заново. И если сегодня ты нашёл прогулку — это замена. А завтра — может быть ванна. А послезавтра — разговор с другом. И это — не непостоянство. Это жизнь. Которая меняется. И ты меняешься с ней.

Дмитрий посмотрел на него. И в его глазах было что-то новое. Не страх. Не вина. А что-то от человека, который впервые за долгое время услышал, что его не заставляют. А понимают.

— Тогда я попробую, — сказал он. — С тела. С одного вопроса. Что я хочу сейчас. И если не услышу — не буду винить себя. А просто подожду. И спрошу снова. Завтра.

— Хорошо, — сказал Артём. — Завтра. И послезавтра. И каждый день. И если услышишь — запиши. А если не услышишь — тоже запиши. И через неделю посмотришь. И увидишь прогресс. Или не увидишь.

Дмитрий кивнул. Медленно. И в этом кивке было что-то от человека, который не согласился. Но услышал. И это — уже шаг.

Артём помолчал. И посмотрел на остальных.

— Что ещё? — спросил он. — Где вы поймали себя на надо?

В беседке стало тихо. Но это была не тишина провала. Это была тишина честности. Которая есть начало. А не конец.

История Глеба: я не рисую, потому что надо рисовать хорошо

Артём помолчал и посмотрел на Глеба. Тот сидел с альбомом на коленях, и его ладонь лежала на обложке, будто он боялся, что кто-то увидит.

— Глеб, — сказал Артём. — А ты? Ты рисуешь?

Глеб замялся. И сказал:

— Я не рисую. — Он помолчал. — То есть рисую. Но не по-настоящему. Я рисую для себя. А это не считается.

— Почему не считается?

— Потому что надо рисовать хорошо. А я не могу хорошо. Я могу как получается. И это не то.

Артём помолчал.

— А кто сказал, что надо рисовать хорошо?

Глеб задумался. И сказал:

— Я не знаю. Наверное, я сам. Или… — он замолчал. — Или кто-то другой. Но я не помню, кто.

— А что ты чувствуешь, когда рисуешь для себя?

Он задумался. И сказал:

— Свободу.

— А когда для кого-то?

— Страх.

— А что будет, если ты нарисуешь плохо?

Он помолчал. И сказал:

— Ничего. Но я не могу.

— Почему?

— Потому что… — он замолчал. — Потому что тогда все увидят, что я не умею.

— А кто все?

Он задумался. И сказал:

— Я не знаю. Наверное, я сам.

— Вот, — сказал Артём. — Это не про рисование. Это про голос. Чей-то голос, который ты принял за свой. И который говорит: Не смей. Не делай. Не трать время. И ты слушаешь его. И не рисуешь.

Лара прямо спросила:

— А как отличить мой голос от чужого?

— По вопросу, — ответил Артём. — Спросите себя: Это я так думаю? Или это кто-то другой так думал? Если кто-то другой — это не ваш голос. Это эхо. И его можно услышать. И отличить. Но не сразу. И не в одиночку.

Он помолчал и добавил:

— И ещё одно. Когда хобби становится работой — оно теряет радость. И приобретает долг. И если ты должен — это не хобби. Это работа. Даже если она не оплачивается. Даже если она для себя.

Ольга тихо спросила. Её голос был задумчивым, как у травницы, привыкшей различать травы по запаху и вкусу:

— А если я вяжу на продажу? Это хобби или работа?

— Это работа, — сказал Артём. — Если ты должна. Если ты не можешь остановиться. Если ты чувствуешь вину, когда не вяжешь. А если ты вяжешь, потому что хочется — это хобби. И разница — не в деньгах. А в чувстве.

Артём помолчал и посмотрел на Глеба. Тот сидел с альбомом на коленях, и его ладонь лежала на обложке, будто он боялся, что кто-то увидит.

— Глеб, — сказал Артём. — Ты сказал, что не рисуешь, потому что надо рисовать хорошо. А я хочу рассказать тебе про одного человека. Который тоже так думал. И который не рисовал десять лет.

Он помолчал. В беседке стало тихо.

— Его звали Николай. — Артём помолчал. — Он был архитектором. Рисовал дома. Чертежи. Планы. Всё правильно. Всё по линейке. Всё как надо. И он не рисовал для себя. Потому что для себя — это не серьёзно. Это баловство. Это не профессия. И он не рисовал десять лет. С тех пор, как закончил институт. — Он помолчал. — А потом умерла его мама. И он нашёл в её вещах свой детский альбом. С рисунками. Кривыми. Смешными. Но живыми. И там была запись её рукой: Коля нарисовал солнце. Оно не похоже на солнце. Но оно тёплое.

Артём помолчал.

— И тогда он сел и попробовал нарисовать солнце. Просто так. Без линейки. Без правил. Без «как надо». — Он помолчал. — И не смог. Рука не слушалась. Она привыкла к линейке. А не к солнцу. И он закрыл альбом. И убрал его в ящик. И не рисовал ещё год.

Он помолчал. И добавил:

— А потом пришёл ко мне. И сказал: Я не могу рисовать. Я разучился. Я не художник. Я архитектор. И я спросил: А сколько ты рисуешь в день? Он сказал: Нисколько. Я спросил: А сколько ты хочешь? Он сказал: Час. Может, два. И я сказал: А если пять минут? Он усмехнулся. И сказал: Пять минут — это не рисование. Это баловство. И я сказал: А ты попробуй. Пять минут. Каждый день. И не оценивай. Просто рисуй. Как ребёнок. Который не знает, что такое «плохо».

Он помолчал.

— И он попробовал. Пять минут. Каждый день. Сначала — каракули. Потом — линии. Потом — круги. Потом — солнце. Кривое. Смешное. Но тёплое. — Артём помолчал. — И через месяц он пришёл и сказал: Я не стал художником. Я не рисую шедевры. Но я снова рисую. И это — не «плохо». Это — моё.

Глеб тихо сказал:

— Я не рисовал десять лет. Я думал, что разучился. А это не разучился. Это страх. Который говорит: Надо хорошо. А если плохо — лучше не рисовать. И я не рисовал. И не жил. Потому что жизнь — это не только работа. Это ещё и пять минут для себя.

— И это — честно, — сказал Артём. — Потому что пять минут — это не мало. Это начало. А начало — это путь. Который начинается с одного движения. С одной линии. С одного солнца. Кривого. Смешного. Но тёплого.

Он помолчал. И добавил:

— И ещё одно. Николай не стал художником. Он остался архитектором. Но он снова рисует. И это — не «плохо». Это — его. И если ты начнёшь с пяти минут — ты не станешь художником. Но ты снова будешь рисовать. И это — уже не работа. Это отдых. Который даёт энергию. А не забирает.

Практика Час без пользы

Артём раздал листы бумаги.

— Сейчас мы выполним практику. Не запрет, а наблюдение. И назовём её Час без пользы.

Он объяснил шаги.

Шаг 1. Что делать.

— Выберите один час, в который вы не будете делать ничего полезного. Не отдыхать. А быть. Без цели. Без результата. Без пользы. Просто быть.

Шаг 2. Что замечать.

— Заметьте: что вы почувствовали? Где в теле? И что сказали себе? Не оценивайте. А наблюдайте. И если понравилось — это хорошо. Если не понравилось — это тоже хорошо.

Шаг 3. Стоп-кран.

— Если стало страшно или стыдно — остановитесь. Скажите: Я не готов. Это честно. И это не слабость. Это шаг.

Шаг 4. Проверка плодов.

— Через неделю посмотрите: стало ли меньше вины? Стало ли больше себя? И если нет — это не провал. Это вопрос. И с ним — к себе. А не к тайм-менеджменту.

Он дал пятнадцать минут на практику. Дмитрий писал медленно, и его рука иногда останавливалась, будто он не знал, что писать. Глеб смотрел на свой лист и не писал ничего. Михаил писал ровно, короткими строками, как записывают рецепт.

Через пятнадцать минут Артём спросил:

— Где вы поймали себя на пользе?

Дмитрий тихо ответил:

— Я поймал себя на том, что не могу просто быть. Я всё время думаю: А что я мог бы сделать? И это не отдых. Это работа. Даже когда я не работаю.

— Вот это и есть первый шаг, — сказал Артём. — Не получилось. А заметил.

Глеб тихо сказал:

— Я поймал себя на том, что хочу нарисовать что-то хорошее. А потом подумал: А если плохое? И не нарисовал ничего. И это не отдых. Это страх.

— Ты не не рисуешь, — сказал Артём. — Ты боишься. И это — разное.

Кира тихо сказала. Её руки слегка дрожали, но она всё-таки сказала:

— Я попробовала час без пользы. И не смогла. Я начала — и через пять минут уже что-то делала. И я почувствовала вину.

— Потому что час без пользы — это не упражнение. Это навык. И он не появляется за один день. Он тренируется. И если не получилось — это не провал. Это начало.

Кира тихо спросила:

— А если я боюсь, что час без пользы — это слишком много?

— Тогда — начни с пяти минут. Не с часа. С пяти. И посмотри, что будет.

Кира сидела, склонившись над листом. Её ручка лежала на столе, но не писала. Она смотрела на бумагу так, будто та была виновата в чём-то. И в её глазах было что-то от человека, который хочет сказать — и не знает, как.

Артём заметил это. И сказал:

— Кира. Ты что-то хочешь сказать?

Она подняла голову. Медленно. Её лицо было напряжённым, а губы сжаты. И в этом сжатии была не злость. А стыд.

— Я попробовала одно дело, — сказала она. — И не смогла.

В беседке стало тише.

Кира смотрела на свой лист. И в её глазах было что-то от человека, который только что признался в чём-то, чего стыдится. Не в преступлении. А в том, что он — не такой, как надо.

— И я почувствовала вину, — сказала она. — Как будто я сделала что-то не то. Как будто я провалила упражнение. Как будто я опять не могу сосредоточиться. Как будто я слабая.

Артём не ответил сразу. Он посмотрел на неё. Долго. Не отвёл взгляд. А смотрел. И в этом взгляде не было ни осуждения, ни жалости. Было что-то другое. Что-то от человека, который знал, что она скажет это. И ждал.

Потом он сказал:

— И это — не провал.

Кира подняла голову. В её глазах было что-то от человека, который не ожидал этого.

— Но я не сделала одно дело, — сказала она. — Я сделала ноль дел. И проверила почту пять раз.

— Да, — сказал Артём. — Не сделала. И проверила. И это — не провал. Потому что одно дело — это не упражнение. Это навык. И он не появляется за один день. Он тренируется. — Он помолчал. — И если ты проверила почту через пять минут — это не слабость. Это привычка. Которой лет больше, чем твоему навыку. И она сильнее. Потому что тренировалась годами. А навык — пять минут.

Кира тихо сказала:

— Значит, я никогда не смогу?

— Сможешь, — сказал Артём. — Но не сразу. И не сегодня. И не завтра. Потому что мозг привык к переключению. И он будет переключаться. Даже когда ты не хочешь. Особенно когда ты не хочешь. — Он помолчал. — Но каждый раз, когда ты замечаешь, что проверяешь почту — это уже шаг. Потому что ты не в привычке. Ты рядом с ней. И видишь её. А это — уже не автомат. Это внимание.

Кира помолчала. И сказала:

— Я думала, что навык — это когда получается. А это не навык. Это результат. А навык — это когда не получается. И ты всё равно возвращаешься. И снова. И снова.

— Именно, — сказал Артём. — И то, что ты сейчас сказала — это и есть первый шаг. Не то, что получилось. А то, что ты заметила. И сказала. И не убежала в вину. А осталась.

Он помолчал. И добавил тише:

— И ещё одно. Проверить почту через пять минут — это не преступление. Это сигнал. Мозг говорит: Это слишком скучно. Это слишком трудно. Это слишком долго. Дай мне что-то быстрое. И ты даёшь. Потому что привыкла. А не потому, что слабая. — Он помолчал. — И если ты хочешь навык — начни с трёх минут. Не с часа. С трёх. И посмотри, что будет. Может быть, ты проверишь почту два раза. А может — один. И это — уже прогресс. Потому что вчера было пять.

Кира тихо сказала:

— А если я проверю почту три раза? Это тоже прогресс?

— Это тоже прогресс, — сказал Артём. — Потому что ты заметила. И посчитала. И не убежала. А осталась. И это — не провал.

Он помолчал. И добавил:

— И ещё одно. Одно дело — это не про силу воли. Это про внимание. И если ты заметила, что проверяешь почту — ты уже не в привычке. Ты рядом с ней. И видишь её. А это — уже не автомат. Это внимание. А внимание — это первый шаг к навыку.

Кира помолчала. И сказала:

— Я думала, что я одна такая. Что у всех получается. А у меня — нет. И это — моя вина.

— Ты не одна, — сказал Артём. — И это не вина. Это мозг. Который привык к переключению. И который будет переключаться. Даже когда ты не хочешь. Особенно когда ты не хочешь. — Он помолчал. — Но каждый раз, когда ты возвращаешься — это одно повторение. А навык строится на повторениях. А не на идеальном выполнении.

Он помолчал. И добавил:

— И ещё одно. Ты не должна делать одно дело идеально. Ты должна заметить, когда ты переключаешься. И вернуться. И снова заметить. И снова вернуться. И так — пятьдесят раз за час. И это — не провал. Это тренировка. Потому что каждый возврат — это одно повторение. А навык строится на повторениях.

Кира посмотрела на свой лист. Потом — на Артёма. И в её глазах было что-то новое. Не стыд. Не вина. А что-то от человека, который впервые за долгое время услышал, что его не осуждают. А понимают.

— Тогда я попробую ещё раз, — сказала она. — Но не час. А три минуты. И посмотрю, что будет.

— Хорошо, — сказал Артём. — Три минуты. И посмотришь. И если проверишь почту — не вини себя. А посчитай. И запиши. И на следующий день попробуй снова. И так — неделю. А потом посмотришь на записи. И увидишь прогресс. Или не увидишь. И это тоже будет честно.

Кира кивнула.

Артём помолчал. И посмотрел на остальных.

— Что ещё? — спросил он. — Где вы поймали себя на имитации?

В беседке стало тихо. Но это была не тишина провала. Это была тишина честности. Которая есть начало. А не конец.

Когда вина за отдых — не про отдых

Артём помолчал и перешёл к следующей части.

— А теперь — о красных флагах. Потому что вина за отдых — это не всегда привычка. Иногда это сигнал, который нельзя лечить тайм-менеджментом.

Он написал на доске:

— Вина за отдых.

— Тревога, когда не работаешь.

— Чувство пустоты без работы.

— Я не знаю, кто я, когда не работаю.

— Если что-то из этого есть — не планируйте. Идите к психологу. Потому что вина за отдых — это не лень. Это тревога. Или выгорание. И если вы лечите это тайм-менеджментом — вы теряете время. А время — это тоже **энергия**.

Он помолчал и добавил:

— И ещё одно. Если вина за отдых идёт вместе с бессонницей, потерей веса, отсутствием аппетита — это не психология. Это может быть депрессия. И с ней — к врачу.

Михаил одобрительно кивнул:

Дмитрий тихо спросил:

— Артём, а что делать, если я так и не смогу просто быть?

— Тогда — вопрос, — сказал Артём. — Что ты чувствуешь, когда не можешь?

— Страх.

— Вот. Это не про отдых. Это про страх. И с ним работает не час без пользы. А психолог.

Он посмотрел на Ивана Петровича. Тот сидел с блокнотом, и его рука уже не писала. Он просто смотрел на альбом Глеба, и в его глазах было что-то новое — не тревога, а вопрос.

— Иван Петрович, — сказал Артём. — А что ты чувствуешь сейчас?

Иван Петрович задумался. И сказал:

— Я не знаю. Наверное, страх. Но не такой, как раньше. Раньше я боялся, что не успею. А сейчас я боюсь, что успею — и не пойму, зачем.

— Вот, — сказал Артём. — Это не про отдых. Это про смысл. И с ним работает не план. А вопрос. Зачем? И если ответа нет — это не провал. Это начало.

Он помолчал и добавил:

— Мы говорили об отдыхе. Но отдых — это не только голова. Это ещё и тело. Завтра — о физической работе. И о том, почему труд, который не виден, — тоже труд.

Артём взял альбом Глеба и открыл его на первой странице. Там был нарисован маленький человечек — просто круг и палочки. Артём взял карандаш и рядом нарисовал ещё одного. Такого же. И закрыл альбом.

— Вот это — хорошо, — сказал он. — Не потому, что красиво. А потому, что есть.

Он помолчал.

— А теперь — идите. И найдите свой час без пользы. Не для меня. Для себя.

Глеб тихо спросил. Его голос был тихим, но в нём была та честность, которая бывает у человека, который только что услышал что-то важное:

— Артём, а если я нарисую плохо — вы не будете смеяться?

— Нет, — сказал Артём. — Я буду смотреть. А не смеяться. И это — разница.

Ученики расходились медленно, молча. Дмитрий шёл с пустыми руками и с чем-то новым в лице — не с решением, а с вопросом. Глеб шёл с альбомом в руках, и его ладонь уже не лежала на обложке — он просто нёс его.

Артём остался в беседке один. Он посмотрел на альбом Глеба. Потом — на две свечи, которые уже догорели, но ещё не погасли. Он не стал их гасить. Он просто сидел и смотрел на альбом.

Лекция 3. Труд, который не видят

Движение — это жизнь. А жизнь — это движение. — Аристотель (в переложении)

Труд, который не виден, — тоже труд. — Анна Степановна

Июль в Ольховке стоял сухой и жаркий, и земля во дворе потрескалась так, что трещины напоминали карту незнакомой страны — глубокие, тёмные, с неровными краями. Трава на газоне выгорела до цвета старой соломы, и её приходилось поливать каждый вечер: вода уходила в землю быстро, жадно, будто земля пила и не могла напиться. В беседке было душно, и воздух пах разогретой глиной и чем-то сухим, почти аптечным — так пахнет старая древесина, которую давно не покрывали лаком. На столе стоял кувшин с ледяной водой, и его глиняные бока покрылись испариной: капли собирались внизу, у самого донышка, и одна за другой срывались на стол, оставляя на досках тёмные круглые следы.

Вера пришла первой. Она была в старой рубахе с закатанными рукавами, и её руки — красные, обветренные, с коротко остриженными ногтями — лежали на коленях, как две усталые птицы. Она целый день работала на огороде: полола, поливала, подвязывала помидоры. Ольга пришла следом, с пучком трав — полынь, мята, ещё что-то горькое, — и положила его на колени; её пальцы то и дело перебирали стебли, будто она читала по ним, как по книге. Павел пришёл тихо, почти незаметно, и сел чуть в стороне, у самого края стола; его плечи были опущены, а руки он держал на коленях, но не так, как Вера, — не как две птицы, а как два камня. Анна Степановна пришла последней, опираясь на палку, и села в тени; её лицо было спокойным и мудрым, и в нём была та тихая сила, которая приходит с годами, — сила не говорить лишнего.

Когда все расселись, Артём обвёл их взглядом и начал не с приветствия, а с вопроса:

— Что вы делали вчера?

Вера усмехнулась. Её усмешка была невесёлой, как у человека, который слишком часто слышал этот вопрос.

— Я работала. Весь день. А вечером муж спросил: А что ты делала? — Она помолчала. — И я не смогла ответить. Потому что я не делала ничего. Я просто была дома.

— А что ты делала дома?

Она задумалась. И сказала:

— Готовила. Убирала. Поливала. Стирала. Помогала детям. Помогала маме. — Она посмотрела на свои руки. — И ещё сто мелочей, которые никто не замечает.

— Вот с этого и начнём, — сказал Артём. — С мелочей, которые никто не замечает. Потому что это не мелочи. Это труд. И он не виден. Но он есть. И у него есть цена.

Он помолчал и добавил:

— В первой части мы говорили о том, что еда — это топливо. Сегодня — о том, что невидимый труд — это тоже расход. Но не видимый. А скрытый. И если его не считать — он не исчезает. Он накапливается. И превращается в усталость. И в вину. И в чувство, что ты ничего не делаешь. Знакомо?

Вера кивнула. Ольга кивнула. Павел не кивнул — он просто смотрел на свои руки.

Что такое продуктивная физическая работа

Артём подошёл к доске и написал: Продуктивная физическая работа = действие + результат. Буквы получились крупными и резкими, и в свете дня они казались высеченными в камне.

— Продуктивная физическая работа — это не спорт. Это труд. Не нагрузка. А действие. И у него есть результат. Не быть в процессе. А сделать. Приготовить. Убрать. Построить. Донести. И если ты сделал — ты устал. Но это хорошая усталость. Потому что после неё — есть. А не пусто.

Илья поднял руку. Его ручка замерла над тетрадью.

— А разве домашняя работа — это работа? Это же просто дом.

— Это работа, — сказал Артём. — Но её не считают. Потому что она не оплачивается. И потому что она не видна. Никто не говорит: Спасибо, что ты помыла посуду. Никто не говорит: Спасибо, что ты приготовила обед. Это само собой. Но это не само. Это труд. И у него есть цена. И если её не считать — она не исчезает. Она накапливается. И превращается в усталость. И в вину. И в чувство, что ты ничего не делаешь.

Михаил кивнул и сказал коротко:

— Это как в медицине. Есть видимая работа — операция. И есть невидимая — подготовка, стерилизация, документация. И если невидимую не считать — видимая не получится.

— Именно, — сказал Артём. — И поэтому домашняя работа — это не просто дом. Это труд. И если ты его не считаешь — ты не считаешь себя.

Артём помолчал и посмотрел на стол. На блюдце с яблоками, на нож, на тарелку с разрезанным яблоком. Потом сказал:

— Я хочу рассказать вам про одну женщину. Не про ученицу. Просто про женщину. Которая однажды посчитала свои дела. За день. На бумаге. С ручкой. Как считают деньги. Или шаги. Или калории. — Он помолчал. — И заплакала. Но не потому, что устала. А потому, что увидела.

— Её звали Наташа. — Артём помолчал. — У неё трое детей. Младшему — два года. Среднему — пять. Старшему — восемь. И муж. Который работает. С девяти до шести. И приходит домой усталый. И говорит: Я сегодня так устал. А ты что делала? — Он помолчал. — И она отвечает: Ничего. Просто была дома. И чувствует вину. Потому что он работал. А она — нет.

Он помолчал.

— И однажды она решила посчитать. Не для мужа. Для себя. Взяла лист. И ручку. И стала записывать всё, что делает за день. С утра до вечера. Каждые пятнадцать минут. — Артём помолчал. — И вечером посмотрела на лист. И заплакала.

Он помолчал. И добавил тише:

— Не потому, что устала. А потому, что увидела. Что она работала с шести утра. До одиннадцати вечера. Семнадцать часов. Без перерыва. Без выходных. Без отпуска. Без зарплаты. Без должности. Без проектов. Без достижений. — Он помолчал. — И при этом она думала, что делает в два раза меньше, чем муж. Потому что его работа — видна. А её — нет.

Он помолчал. И добавил:

— И когда она это увидела — она не почувствовала гордости. Она почувствовала горечь. Потому что поняла: всё это время она считала себя «недостаточной». Потому что её труд не называли трудом. Его называли «просто дома». Или «просто была дома».

Он помолчал. И посмотрел на учеников.

— И тогда я спросил её: А что бы ты сказала мужу, если бы он за один день сделал всё это? Она задумалась. И сказала: Я бы сказала: Ты герой. Ты сделал невозможное. Как ты выжил? — Артём помолчал. — И я спросил: А себе ты это говоришь? Она заплакала. И сказала: Нет. Я говорю себе: Ты не успела. Ты не сделала. Ты плохая мать.

Артём помолчал. В беседке было тихо. Только ручки скребли по бумаге — кто-то из учеников записывал.

— И вот что я хочу сказать. — Он помолчал. — Труд, который не виден — тоже труд. И он не меньше. Он просто не называется трудом. Его называют «заботой». Или «любовью». Или «долгом». И потому он не считается. Ни другими. Ни тобой. — Он помолчал. — И когда ты считаешь его — ты видишь не мало. Ты видишь много. И это — не повод для гордости. Это повод для честности. С собой.

Он помолчал. И добавил:

— И ещё одно. Наташа не стала требовать зарплату. Или выходных. Она просто перестала называть свой труд «ничем». И начала говорить мужу: Сегодня я сделала вот это. И это. И это. И я устала. Не потому, что слабая. А потому, что работала. С шести утра. До одиннадцати вечера. — Он помолчал. — И муж удивился. Не потому, что она мало делала. А потому, что он не знал. Не видел. Не считал. Как и она сама.

Он помолчал. И добавил:

— И это — не про то, что муж плохой. Или она хорошая. Это про то, что невидимый труд не виден никому. Даже тому, кто его делает. И если ты его посчитаешь — ты увидишь его. И это — первый шаг. К тому, чтобы он стал видимым. Хотя бы для тебя.

Вера тихо сказала:

— Я никогда не считала. Я думала, что если я начну считать — я стану мелочной. Или сварливой. Или неблагодарной. А это не мелочность. Это честность. С собой.

— И это — важно, — сказал Артём. — Потому что считать — это не требовать. Это видеть. И если ты видишь — ты можешь сказать. А если ты не видишь — ты молчишь. И устаёшь. И винишь себя. За то, что устала.

Он помолчал. И добавил:

— И ещё одно. Наташа не стала делать меньше. Она стала делать то же. Но с другим лицом. Не с виной. А с усталостью. Которая имеет право быть. Потому что она работала. И это — не ничего. Это всё.

Она помолчала. И сказала:

— Я попробую посчитать. Один день. И посмотрю, что увижу.

— Хорошо, — сказал Артём. — Один день. И посмотришь. И если заплачешь — не вини себя. А заметь. И запиши. И на следующий день посмотри снова. И так — неделю. А потом посмотришь на записи. И увидишь не «мало». А «много». И это — не повод для гордости. Это повод для честности. С собой.

Она кивнула. Медленно. И в этом кивке было что-то от человека, который не согласился. Но услышал.

Три случая: страх, ценность, привычка

Вера: я боюсь быть слабой

Артём помолчал и посмотрел на Веру. Она сидела с красными руками, и в её лице была та усталость, которая бывает у людей, которые слишком долго держат всё на себе.

— Вера, — сказал Артём. — Ты сказала, что тянешь всё сама. Расскажи.

Вера помолчала. Её пальцы на мгновение сжались в кулаки, потом разжались.

— Я не могу… — она замолчала. — Я не могу попросить. Мне кажется, что если я попрошу — я слабая… — она усмехнулась. — Или плохая. Или не справляюсь. И я тяну. Даже когда не могу… — она посмотрела на руки. — Даже когда не хочу.

— А что ты чувствуешь, когда не просишь?

— Усталость. И злость. — Она помолчала. — На себя. И на них. За то, что они не видят. Что я устала.

— А что будет, если ты попросишь?

Она задумалась. И сказала:

— Я не знаю. Наверное, что-то случится.

— А что именно?

— Я не знаю. Но я боюсь.

— Вот, — сказал Артём. — Это не про помощь. Это про страх. И с ним работает не список дел. А разговор. С собой. Или с психологом.

Он помолчал и добавил:

— И ещё одно. Ты не слабая. Ты уставшая. И это — разное. Слабость — это когда не можешь. А усталость — это когда можешь, но не должен. И если ты это различаешь — ты уже не тянешь. Ты выбираешь.

Артём замолчал. Вера сидела неподвижно, и её пальцы лежали на коленях, но не сжимались. Просто лежали. Как две усталые птицы, которые не хотят улетать, но и не могут остаться.

В беседке стало тихо. Только кузнечик стрекотал за окнами, да где-то вдалеке лаяла собака — глухо, будто сквозь вату.

Вера подняла голову. Медленно. И сказала:

— А если я попрошу — и мне откажут?

Артём не ответил сразу. Он посмотрел на неё. Долго. Не отвёл взгляд. А смотрел. И в этом взгляде не было ни осуждения, ни жалости. Было что-то другое. Что-то от человека, который знает, что сейчас скажет то, что не хочет говорить.

— Тогда — второй вопрос, — сказал он.

Вера замерла. Её руки на мгновение сжались, потом разжались.

— Второй? — переспросила она. — Какой второй?

— Не почему отказали. А что ты чувствуешь, когда отказывают. — Он помолчал. — Потому что отказ — это не конец. Это информация. Которую можно прочитать. Или не прочитать. И если ты читаешь — ты не в отказе. Ты рядом с ним. И видишь его. А это — уже не автомат. Это внимание.

Вера помолчала. И сказала:

— Я боюсь не отказа. Я боюсь того, что он значит. Что я не нужна. Что я не важна. Что я прошу слишком много. И что я — обуза. И тогда — зачем просить? Лучше не просить. И не чувствовать этого.

— И это — честно, — сказал Артём. — Потому что страх — это не слабость. Это память. Которую ты не выбрала. И она есть. И она говорит: Не проси. Не будь обузой. Не будь нужной. — Он помолчал. — Но она говорит это не потому, что ты — обуза. А потому, что кто-то когда-то сказал тебе это. И ты поверила. И запомнила. И теперь боишься. Даже когда некому говорить. Даже когда ты взрослая. Даже когда ты сама можешь решать.

Вера тихо сказала:

— Я не знаю, как не бояться. Я боюсь всю жизнь. И это — моя вина. И мой стыд. И моя слабость.

— И это — не вина. И не стыд. И не слабость. Это память. Которую можно переписать. Не сразу. Не сегодня. Но можно. — Он помолчал. — И первый шаг — не перестать бояться. А заметить, что ты боишься. И спросить: Чего именно? Отказа? Или того, что он значит?

Он помолчал. И добавил тише:

— И ещё одно. Отказ — это не приговор. Это ответ. Который ты можешь услышать. Или не услышать. И если ты слышишь только «нет» — ты не слышишь другого. Например: Я не могу сейчас. Я устал. Я не умею. Я боюсь. — Он помолчал. — И тогда — второй вопрос: А что ты можешь? И когда? И как? И если ты это спрашиваешь — ты уже не в отказе. Ты в разговоре. А разговор — это не отказ. Это мост. Который можно построить. Даже если он маленький. Даже если он шаткий. Но он есть.

Вера помолчала. Долго.

Потом она сказала:

— Я попробую. Не просить. А спрашивать. И если услышу «нет» — не убегать. А спросить: А что ты можешь? И если не услышу ответа — не винить себя. А заметить. И записать. И на следующий день попробовать снова.

— Хорошо, — сказал Артём. — И если будет страшно — не вини себя. А заметь. И запиши. И на следующий день посмотри на записи. И увидишь прогресс. Или не увидишь. И это тоже будет честно.

Она кивнула. Медленно.

Артём помолчал. И посмотрел на остальных.

— Что ещё? — спросил он. — Где вы поймали себя на нельзя?

В беседке стало тихо. Но это была не тишина провала. Это была тишина честности. Которая есть начало. А не конец.

Ольга: я боюсь быть ненужной

Артём помолчал и посмотрел на Ольгу. Та сидела с пучком трав на коленях и перебирала их пальцами, словно читала по ним.

— Ольга, — сказал Артём. — А ты? Ты тянешь?

Ольга замялась. Её пальцы на мгновение остановились, потом снова задвигались.

— Я помогаю всем. — Она помолчала. — Маме. Детям. Мужу. Соседям. И даже тем, кто не просит. — Она усмехнулась. — Я спасаю. А потом чувствую, что пустая. И злюсь. На них. За то, что они не помогают. А потом понимаю, что я не просила.

— А почему ты не просишь?

Она задумалась. И сказала:

— Потому что если я не помогу — меня не заметят. И я буду ненужной. И пустой. И это — страшнее, чем устать.

— А что будет, если ты попросишь?

Она помолчала. И сказала:

— Я не знаю. Наверное, мне будет стыдно. Как будто я требую. Как будто я эгоистка.

— А что будет, если ты не попросишь?

Она помолчала. И сказала:

— Я останусь одна.

— Вот, — сказал Артём. — Это не про помощь. Это про ценность. Ты боишься, что если ты не поможешь — ты не нужна. А это — не про помощь. Это про страх, что тебя не заметят. И с ним работает не список дел. А разговор.

Анна Степановна тихо сказала. Её голос был спокойным и мудрым, как у человека, который слишком много видел и научился говорить просто:

— Труд, который не виден, — тоже труд. И если его не считать — он не исчезает. Он остаётся в теле. И в душе.

Павел: я привык справляться сам

Артём помолчал и посмотрел на Павла. Тот сидел чуть в стороне и словно прислушивался к чему-то внутри себя.

— Павел, — сказал Артём. — А ты? Ты просишь?

Павел помолчал. Его руки лежали на коленях неподвижно, как два камня.

— Я не умею. — Он посмотрел на свои руки. — Я привык справляться сам. С детства. Если я просил — мне говорили: Ты же мужчина. Или Ты же большой. И я перестал просить. Совсем.

— А что ты чувствуешь, когда не просишь?

— Усталость. И злость. — Он помолчал. — На себя. За то, что не могу. И на них. За то, что не предлагают.

— А что будет, если ты попросишь?

Он задумался. И сказал:

— Мне будет неудобно. Как будто я обязан. Или должен. Или слабый.

— А что будет, если ты не попросишь?

Он помолчал. И сказал:

— Я останусь один. Совсем. И это будет нормально. Потому что я привык.

— Вот, — сказал Артём. — Это не про просьбу. Это про привычку. И с ней работает не сила воли. А разговор.

Он обвёл учеников взглядом.

— И вот что я хочу сказать. Вера, Ольга, Павел — вы все делаете одно и то же. Вы тянете. И вы не просите. И вы устаёте. И злитесь. И вините себя. Но причины — разные. У Веры — страх быть слабой. У Ольги — страх быть ненужной. У Павла — привычка справляться самому и потеря идентичности. И разные причины требуют разных решений. Но первый шаг — один. Заметить, что ты не просишь.

Практика Посчитать невидимое

Артём раздал листы бумаги.

— Сейчас мы выполним практику. Но не навсегда. И не запрет. А наблюдение. И назовём её Посчитать невидимое.

Он объяснил шаги.

Шаг 1. Что делать.

— Запишите всё, что вы сделали вчера. Не работу. А всё. Приготовили. Убрали. Полили. Позвонили. Помогли. Выслушали. И не оценивайте. А считайте. Потому что невидимое — это не ничего. Это труд. И у него есть цена.

Шаг 2. Что замечать.

— Заметьте: что вы почувствовали, когда записывали? Удивление? Вину? Злость? И что сказали себе после? Не оценивайте. А наблюдайте.

Шаг 3. Стоп-кран.

— Если стало страшно или стыдно — остановитесь. Скажите: Я не готов. Это честно. И это не слабость. Это шаг.

Шаг 4. Проверка плодов.

— Через неделю посмотрите: стало ли меньше вины? Стало ли больше себя? И если нет — это не провал. Это вопрос. И с ним — к себе. А не к списку дел.

Он дал пятнадцать минут на практику. В беседке стало тихо. Вера писала медленно, и её рука иногда останавливалась, будто она не знала, что писать. Ольга писала быстро, размашисто, и её буквы выходили за поля. Павел смотрел на свой лист и не писал ничего.

Через пятнадцать минут Артём спросил:

— Что было труднее всего? Где вы поймали себя на это же не считается?

Вера тихо сказала:

— Я записала приготовила обед. А потом подумала: Это же не работа. Это просто обед. И вычеркнула. И почувствовала вину.

— Потому что посчитать невидимое — это не упражнение. Это навык. И он не появляется за один день. Он тренируется. И если не получилось — это не провал. Это начало.

Ольга тихо сказала:

— Я поймала себя на том, что записала помогла соседке. А потом подумала: А зачем? Она же не просила. И почувствовала злость. На себя. За то, что опять.

— Тут другое, — сказал Артём. — Не помощь. А спасательство. И цена этого спасательства — не только время. Это ещё и жизнь. Потому что пока ты спасаешь — ты не живёшь.

Павел тихо сказал:

— Я не смог записать ничего. Потому что мне кажется, что я ничего не сделал. Хотя я делал весь день.

— И это — самый честный ответ, — сказал Артём. — Потому что невидимое — это не ничего. Это труд. И если ты его не видишь — это не потому, что его нет. Это потому, что ты привык его не видеть. И это — не лень. Это привычка. И она тренируется. Как навык.

В беседке стало тихо. Артём дал пятнадцать минут на практику. И теперь ждал. Не торопил. А ждал.

Ольга сидела, склонившись над листом. Её руки лежали на столе, но не писали. Она смотрела на бумагу так, будто та была виновата в чём-то. И в её глазах было что-то от человека, который хочет сказать — и не знает, как.

Артём заметил это. И сказал:

— Ольга. Ты что-то хочешь сказать?

Она подняла голову. Медленно. Её лицо было напряжённым, а губы сжаты. И в этом сжатии была не злость. А стыд.

— Я попробовала попросить, — сказала она. — И не смогла.

Она помолчала. И добавила тише:

— Я решила попросить мужа помыть посуду. Просто так. Без повода. Без «я устала». Без «помоги мне». Просто: Помой, пожалуйста, посуду. — Она помолчала. — Я стояла на кухне. И смотрела на раковину. И не могла сказать. Потому что в голове было: Он тоже устал. Он тоже работал. Он тоже хочет отдохнуть. И я не имею права просить. — Она помолчала. — И я помыла сама. И почувствовала вину. За то, что не смогла. За то, что опять не получилось. За то, что я слабая.

В беседке стало тише. Даже кузнечик за окном замолчал.

Ольга смотрела на свой лист. И в её глазах было что-то от человека, который только что признался в чём-то, чего стыдится. Не в преступлении. А в том, что он — не такой, как надо.

Артём не ответил сразу. Он посмотрел на неё. Долго. Не отвёл взгляд. А смотрел. И в этом взгляде не было ни осуждения, ни жалости. Было что-то другое. Что-то от человека, который знал, что она скажет это. И ждал.

Потом он сказал:

— И это — не провал.

Ольга подняла голову. В её глазах было что-то от человека, который не ожидал этого.

— Но я не смогла попросить, — сказала она. — Я помыла сама. И устала ещё больше. И разозлилась на себя. И на него. Хотя он не виноват. Он просто не знал.

— Да, — сказал Артём. — Не смогла. И помыла. И это — не провал. Потому что одна просьба — это не упражнение. Это навык. И он не появляется за один день. Он тренируется. — Он помолчал. — И если ты не смогла попросить — это не слабость. Это привычка. Которой лет больше, чем твоему навыку. И она сильнее. Потому что тренировалась годами. А навык — пять минут.

Ольга тихо сказала:

— Значит, я никогда не смогу?

— Сможешь, — сказал Артём. — Но не сразу. И не сегодня. И не завтра. Потому что мозг привык к «сама». И он будет делать сам. Даже когда ты не хочешь. Особенно когда ты не хочешь. — Он помолчал. — Но каждый раз, когда ты замечаешь, что опять сделала сама — это уже шаг. Потому что ты не в привычке. Ты рядом с ней. И видишь её. А это — уже не автомат. Это внимание.

Он помолчал. И добавил:

— И ещё одно. Одна просьба — это не попросить и получить. Это заметить, когда ты не просишь. И спросить себя: Почему? Что я чувствую? И если ответ «страшно» — это не провал. Это информация. Которую можно прочитать. Или не прочитать. И если ты читаешь — ты не в страхе. Ты рядом с ним.

Ольга помолчала. И сказала:

— Я думала, что навык — это когда получается. А это не навык. Это результат.

— Именно, — сказал Артём. — И то, что ты сейчас сказала — это и есть первый шаг. Не то, что получилось. А то, что ты заметила. И сказала. И не убежала в вину. А осталась.

Он помолчал. И добавил тише:

— И ещё одно. Помыть посуду самой — это не преступление. Это сигнал. Мозг говорит: Не проси. Не будь обузой. Не будь нужной. И ты делаешь. Потому что привыкла. А не потому, что слабая. — Он помолчал. — И если ты хочешь навык — начни с маленького. Не с посуды. С чего-то, что не страшно. Например: Попроси мужа подать соль. Или налить чай. И посмотри, что будет. Может быть, ты не почувствуешь ничего. А может — почувствуешь страх. И это — тоже ответ. Который можно заметить. И записать. И на следующий день попробовать снова.

Ольга тихо сказала:

— А если я попрошу соль — и он не услышит? Или не подаст? Это тоже прогресс?

— Это тоже прогресс, — сказал Артём. — Потому что ты попросила. И не убежала. А осталась. И это — не провал. Это честность. А честность — это уже шаг.

Он помолчал. И добавил:

— И ещё одно. Просьба — это не слабость. Это разрешение другому быть нужным. И если ты не просишь — ты не даёшь ему шанс. А он тоже хочет быть нужным. Но не знает, как. И ты не даёшь ему это узнать. — Он помолчал. — И это — не про тебя. Это про вас. Про отношения. Которые строятся не на силе. А на просьбах.

Он помолчал. И добавил:

— И ещё одно. Ты не должна просить идеально. Ты должна заметить, когда не просишь. И спросить себя: Почему? И если ответ «страшно» — это не провал. Это информация. Которую можно прочитать. Или не прочитать. И если ты читаешь — ты не в страхе. Ты рядом с ним.

Ольга посмотрела на свой лист. Потом — на Артёма. И в её глазах было что-то новое. Не стыд. Не вина. А что-то от человека, который впервые за долгое время услышал, что его не осуждают. А понимают.

— Тогда я попробую ещё раз, — сказала она. — Но не посуду. А соль. И посмотрю, что будет.

— Хорошо, — сказал Артём. — Соль. И посмотришь. И если не получится — не вини себя. А посчитай. И запиши. И на следующий день попробуй снова. И так — неделю. А потом посмотришь на записи. И увидишь прогресс. Или не увидишь. И это тоже будет честно.

Ольга кивнула. Медленно. И в этом кивке было что-то от человека, который не согласился. Но услышал. И это — уже шаг.

Артём помолчал. И посмотрел на остальных.

— Что ещё? — спросил он. — Где вы поймали себя на нельзя?

В беседке стало тихо. Но это была не тишина провала. Это была тишина честности. Которая есть начало. А не конец.

Когда усталость — не про труд

Артём помолчал и перешёл к следующей части.

— А теперь — о красных флагах. Потому что усталость — это не всегда невидимый труд. Иногда это сигнал, который нельзя лечить списком дел.

Он написал на доске две колонки.

— Первая колонка — **срочно к врачу**. Боль в сердце или одышка при физической работе. Головокружение. Онемение в руках. Изменение веса без причины. Если что-то из этого есть — не планируйте. Идите к врачу. Проверьте сердце. Проверьте щитовидную железу. Проверьте ферритин. Потому что усталость — это не всегда лень. Иногда это анемия. Или гипотиреоз. Или болезнь сердца.

Он помолчал.

— Вторая колонка — **к психологу**. Я не могу попросить помощи — и это вызывает злость или вину. Я помогаю всем, кроме себя — и это вызывает опустошение. Я не умею отдыхать — и это вызывает тревогу. Если что-то из этого есть — не планируйте. Идите к психологу. Потому что невидимый труд — это не только тело. Это ещё и душа. И если душа истощена — никакой список дел не поможет.

Михаил одобрительно кивнул:

— Это как в медицине. Сначала — анализ.

— Именно, — сказал Артём. — И ещё одно. Верьте врачу и анализам.

Вера тихо спросила:

— Артём, а если я так и не смогу попросить?

— Тогда — смотри на тело, — сказал Артём. — Тело не врёт. Когда ты тянешь — плечи каменные. Когда просишь — плечи опускаются. И если не чувствуешь ни того, ни другого — это тоже ответ.

Он помолчал и добавил:

— И я не знаю, что с этим делать. Но я знаю, что не просить — это не сила. Это привычка. А привычка — это не судьба. Это выбор. И его можно изменить.

Он посмотрел на Веру. Та сидела с листом в руках, и в её глазах было что-то новое — не вина, а вопрос.

— А теперь — о другом, — сказал Артём. — Мы говорили о невидимом труде. Но труд — это не только тело. Это ещё и нагрузка. Завтра — о спорте. И о том, почему спорт — не всегда здоровье.

Артём взял со стола кувшин с водой и налил себе в чашку. Вода была ледяной, и на стенках чашки сразу осел конденсат — мелкий, дрожащий, как роса. Он посмотрел на капли, которые медленно сползали вниз. Потом — вылил воду в раковину. И налил новую. И поставил чашку на стол.

— Вот это и есть невидимый труд, — сказал он. — Не чашка. А вода. Её никто не замечает. Но без неё — сухо.

Он помолчал.

— А теперь — идите. И посчитайте своё невидимое. Не для меня. Для себя.

Вера тихо спросила:

— Артём, а если я посчитаю — и мне станет хуже?

— Тогда — вопрос, — сказал Артём. — Что ты чувствуешь, когда становится хуже?

— Вину.

— Вот. Это не про труд. Это про вину. И с ней работает не список дел. А разговор. С собой. Или с психологом.

Он помолчал и добавил:

— И я не знаю, что с этим делать. Но я знаю, что не знать — это не провал. Это честность. А честность — это уже шаг.

Ученики расходились медленно, молча. Вера шла с листом в руках и с чем-то новым в лице — не с решением, а с вопросом. Ольга шла с пучком трав и с чем-то новым в глазах — не с виной, а с удивлением. Павел шёл с пустыми руками и с чем-то новым в плечах — не с тяжестью, а с лёгкостью. Их шаги шуршали по сухой траве и постепенно затихали вдали.

Артём остался в беседке один. Он посмотрел на чашку с водой. Потом — на капли, которые медленно сползали вниз. Он не стал их вытирать. Он просто сидел и смотрел на чашку.

Лекция 4. Спорт — это нагрузка, а не здоровье

Спорт — это не здоровье. Это нагрузка. И у неё есть цена. — Артём Бажаник

Всё есть яд, и всё есть лекарство. То и другое определяет доза. — Парацельс

Август пришёл в Ольховку с сухим, колючим зноем, и деревня словно затаилась. Сад стоял в плотной, тёмной зелени, и яблоки на ветках налились так, что ветви гнулись к земле, будто просили, чтобы их сорвали. Трава на газоне выгорела до цвета старой соломы, и по утрам она хрустела под ногами, как старая бумага, а к полудню становилась мягкой и безжизненной, будто сдавалась под солнцем. Старый дуб стоял неподвижно, и его листья, казалось, стали жестяными от зноя — они не шевелились, не дрожали, а просто висели, тяжело и неподвижно, и в их неподвижности было что-то от усталости, которая уже не проходит. В воздухе пахло разогретой пылью, скошенной травой и чем-то ещё — сухим, горьковатым, что шло от полыни за околицей.

В беседке было душно. Окна стояли открытыми, но воздух не двигался, и занавески, которые Артём повесил ещё в апреле, висели неподвижно, как выстиранное бельё. Артём сидел без свитера, в одной рубахе с закатанными рукавами, и на его лбу блестели капли пота. Он не вытирал их. На столе горела свеча, и её пламя было почти незаметным в свете дня — маленькое, дрожащее, оно казалось не огнём, а воспоминанием об огне. Артём не гасил её. Она была не для света. Она была для памяти.

Рядом с обсидианом и янтарём лежали кроссовки. Старые, стоптанные, с потёртыми боками и шнурками, которые когда-то были белыми, а теперь стали серыми. На левой кроссовке была дырка у самого мизинца — маленькая, круглая, с обтрёпанными краями. Артём посмотрел на них и сказал:

— Сегодня у нас на столе не еда. И не бумаги. Сегодня — кроссовки. Потому что сегодня мы поговорим о том, что выглядит как здоровье, но им не является.

Ученики собирались медленно, прячась от солнца. Михаил пришёл первым. Он сидел прямо, как военный, и его плечи были напряжёнными, словно он всё время ждал команды, которую никто не отдавал. Его лицо было спокойным, но в глазах была та усталость, которая бывает у людей, которые слишком долго держат спину и не позволяют себе её опустить. Руки он держал на коленях — широкие, с короткими пальцами и мозолями на ладонях. Он не прятал их. Кира пришла следом, с термосом в руках, и её лицо было задумчивым, а рука то и дело тянулась к янтарному медальону на груди — не тревожно, а как касаются дверного косяка, входя в дом. Лара пришла с красными от солнца щеками и сразу сунула руки к свече, хотя было жарко, — её движения были резкими и прямыми, как у человека, который не любит окольных путей. Анна Степановна пришла последней, опираясь на палку, и села в тени, откуда хорошо было видно всех.

Когда все расселись, Артём обвёл их взглядом и начал не с приветствия, а с вопроса:

— Спорт — это здоровье?

В беседке стало тихо.

Лара прямо сказала. Её голос был резким:

— Конечно, здоровье. А что ещё?

— А если я скажу, что это не всегда так?

— Тогда я скажу, что вы ошибаетесь.

Артём усмехнулся. Его усмешка была невесёлой, как у человека, который слишком часто слышал этот ответ.

— Может быть. Но давайте проверим. Не на мнениях. А на теле.

Он помолчал и добавил:

— В первой части мы говорили о том, что еда — это топливо. Но топливо — это не только то, что ты ешь. Это ещё и то, сколько ты тратишь. И сегодня — о том, что нагрузка — это спичка. Она может зажечь. А может сжечь. И разница — не в спичке. А в том, сколько и зачем.

История Михаила: отдых — для слабых

Артём помолчал и посмотрел на Михаила. Тот сидел прямо, и его плечи были напряжёнными, словно он всё время ждал команды.

— Михаил, — сказал Артём. — Ты тренируешься?

Михаил кивнул. Его кивок был коротким, как у человека, который привык отвечать по существу.

— Каждый день. — Он помолчал. — Утром — бег. Вечером — зал. Или наоборот. Зависит от смены.

— А отдыхаешь?

Он задумался. И сказал:

— Отдых — это для слабых. — Он усмехнулся, но как-то невесело. — Или для тех, кто не хочет. А я хочу. И я могу. И я делаю.

— А что ты чувствуешь после тренировки?

— Усталость. — Он помолчал. — Но это хорошая усталость. Потому что я сделал. Я не сидел. Я не ленился.

— А что ты чувствуешь утром?

Он задумался. И сказал:

— Тяжесть. — Он помолчал. — И ещё — нежелание. Но я заставляю себя. Потому что надо.

— А что будет, если ты не заставишь?

Он помолчал. И сказал:

— Я буду чувствовать вину. Как будто я предал себя. Или сдался.

— А что будет, если ты не заставишь — и сдашься?

Он задумался. И сказал:

— Я не знаю. Наверное, я развалюсь.

— А что именно развалится?

Он помолчал. И сказал:

— Я не знаю. Но я боюсь.

— Вот, — сказал Артём. — Это не про спорт. Это про страх. И с ним работает не тренировка. А психолог.

Михаил поднял голову. Медленно. И сказал:

— А если я не пойду к психологу?

Артём не ответил сразу. Он посмотрел на него. И в этом взгляде не было ни осуждения, ни жалости. Было что-то другое. Что-то от человека, который знает, что сейчас скажет то, что не хочет говорить.

— Тогда — это твой выбор, — сказал он. — Я не могу его сделать за тебя.

Михаил замер. Его пальцы на мгновение сжались на коленях, потом разжались. Он хотел что-то сказать. Но не сказал. Только посмотрел на кроссовки на полке — старые, стоптанные, с потёртыми боками — и в его глазах было что-то от человека, который видит свою жизнь со стороны и не узнаёт её.

— Я не хочу, — сказал он тихо. — Потому что тогда я слабый. А я не слабый. Я устал. Это разные вещи.

— Да, — сказал Артём. — Разные.

Он помолчал. И добавил:

— Но усталость — это не диагноз. И психолог — это не психиатр. Это разговор. С человеком, который умеет слушать. И который не скажет: Ты «слабый». Он скажет: Расскажи. И помо-

жет разобраться. Почему ты не можешь отдыхать. Почему ты боишься остановиться. Почему ты думаешь, что без тренировки ты — никто.

Михаил усмехнулся. Но как-то невесело.

— А если я не хочу разбираться? Если я хочу просто тренироваться? И не думать?

— Тогда — это твой выбор, — повторил Артём. — Я не могу его сделать за тебя.

Он помолчал. И добавил:

— Но я могу сказать другое. Если ты не пойдёшь — ничего не изменится. Ты будешь так же тренироваться. Так же бояться отдыхать. Так же падать. И это — не провал. Это выбор. Который ты делаешь. Каждый день. Каждую минуту. Оставаясь в этом.

Михаил помолчал.

Потом сказал:

— Я боюсь не психолога. Я боюсь того, что он скажет. Что я не должен тренироваться. Или что я должен отдыхать. Или что я должен быть другим. А я не хочу быть другим. Я хочу быть собой. Но я не знаю, кто я, если не тренируюсь.

— А если он скажет, что ты можешь тренироваться? — спросил Артём. — Просто по-другому. С отдыхом. С восстановлением. С телом, которое — не инструмент. А дом.

Михаил помолчал. И сказал:

— Я не знаю, что делать, если он скажет это. Потому что тогда я должен буду меняться. А я не знаю, как. И не хочу. Потому что меняться — это страшно. Это как бросить тренировки. И начать жить. А я не умею жить. Я умею тренироваться. И работать. И быть нужным. А жить — не умею.

Артём посмотрел на него. И сказал:

— А ты пробовал?

Михаил замер. И в его глазах было что-то от человека, который не ожидал этого.

— Что пробовал?

— Жить. — Артём помолчал. — Не тренироваться. Не работать. Не быть нужным. А жить. Пять минут. Без цели. Без плана. Без достижения. Просто жить. Смотреть на небо. Или на дерево. Или на снег. И ничего не делать. И не чувствовать вину. Хотя бы пять минут.

— Я не пробовал. Потому что это страшно. Это как остановиться. А если я остановлюсь — я умру. Или перестану быть. Или стану никем.

— И это — не провал, — сказал Артём. — Потому что страх — это не слабость. Это память. Которую ты не выбирал. И она есть. И она говорит: Не останавливайся. Не отдыхай. Не живи. Только тренируйся. Только работай. Только будь нужным. — Он помолчал. — Но она говорит это не потому, что ты — слабый. А потому, что кто-то когда-то сказал тебе это. И ты поверил. И запомнил. И теперь боишься. Даже когда некому говорить. Даже когда ты взрослый. Даже когда ты сам можешь решать.

Михаил тихо сказал:

— Я не знаю, как не бояться. Я боюсь всю жизнь. И это — моя вина. И мой стыд. И моя слабость.

— И это — не вина. И не стыд. И не слабость. Это память. Которую можно переписать. Не сразу. Не сегодня. Но можно. — Он помолчал. — И первый шаг — не перестать бояться. А заметить, что ты боишься. И спросить: Чего именно? Отдыха? Или того, что он значит?

Он помолчал. И добавил тише:

— И ещё одно. Отдых — это не приговор. Это ответ. Который ты можешь услышать. Или не услышать. И если ты слышишь только «слабый» — ты не слышишь другого. Например: Ты устал. Ты не железный. Ты человек. — Он помолчал. — И тогда — второй вопрос: А что ты можешь? И когда? И как? И если ты это спрашиваешь — ты уже не в страхе. Ты в разговоре. А разговор — это не страх. Это мост. Который можно построить. Даже если он маленький. Даже если он шаткий. Но он есть.

Михаил помолчал.

Потом он сказал:

— Я попробую. Не отдыхать. А спрашивать. И если услышу «слабый» — не убегать. А спросить: А что ты хочешь? И если не услышу ответа — не винить себя. А заметить. И записать. И на следующий день попробовать снова.

— Хорошо, — сказал Артём. — И если будет страшно — не вини себя. А заметь. И запиши. И на следующий день посмотри на записи. И увидишь прогресс. Или не увидишь. И это тоже будет честно.

Михаил кивнул. Медленно. И в этом кивке было что-то от человека, который не согласился. Но услышал.

Он встал. Подошёл к полке. И взял кроссовки. Не надел. А просто взял. Посмотрел на них, положил обратно. И сказал:

— Я подумаю.

— Хорошо, — сказал Артём. — Подумай.

Михаил пошёл к выходу. У самой двери он остановился. Обернулся. И сказал:

— А вы бы пошли? К психологу. Если бы были мной?

Артём помолчал. Потом сказал:

— Я ходил. И хожу. Иногда. Не потому, что слабый. А потому, что живой. И иногда мне нужен кто-то, кто умеет слушать. Так же, как мне нужен врач, когда болит тело. Не потому, что я слабый. А потому, что я человек.

Михаил посмотрел на него. Потом кивнул. И вышел.

Дверь за ним закрылась. Не хлопнула. А просто закрылась. И в беседке стало тихо. Только свеча потрескивала, да кузнечик стрекотал за окнами.

Артём остался сидеть. Он посмотрел на полку. На кроссовки. На их стоптанные бока и потёртые шнурки. И подумал: Я не спас его. Я не уговорил его. Я не помог ему. Я просто сказал: Это твой выбор. И это — не провал. Это граница. Которая ест» у него. И у меня.

Артём помолчал и посмотрел на кроссовки. Потом сказал:

— Я хочу рассказать вам про одну женщину. Не про ученицу. Просто про женщину. Которая бегала марафоны. Двадцать лет. Каждый день. В любую погоду. И сломала колено. — Он помолчал. — И не потому, что упала. А потому, что бежала.

В беседке стало тихо.

— Её звали Ольга. — Артём помолчал. — Ей было сорок пять. И она была красивой. Такой, как на обложках журналов: подтянутая. Загорелая. С сильными ногами. И с красивой улыбкой. — Он помолчал. — Она говорила: Я бегаю каждый день. Десять километров. И не пропускаю ни дня. Даже когда болею. Даже когда устала. Даже когда идёт дождь. Потому что если я пропущу — я не смогу себя простить.

Он помолчал. И добавил тише:

— И однажды она пришла ко мне. И сказала: Я не могу бегать. Колено болит. Так, что я не сплю. — Он помолчал. — И я спросил: А что говорит врач? Она сказала: Я не ходила. Я думала, что пройдёт. Что я просто устала. Что надо потерпеть. — Он помолчал. — И тогда я сказал: Ольга, я не врач. Но я знаю одно: колено — это не про усталость. Это сигнал. И если ты его не слышишь — он не исчезает. Он становится громче. И тогда — уже не потерпеть. А лечить.

Он помолчал.

— Она пошла к врачу. И оказалось — не просто усталость. А воспаление. Которое копилось годами. Потому что она бегала через боль. И не давала колену восстановиться. — Он помолчал. — И врач сказал: Вы должны остановиться. На полгода. Может быть, на год. А может быть — навсегда. Потому что хрящ не восстанавливается. Он только изнашивается. —

Он помолчал. — И Ольга заплакала. Не потому, что болит. А потому, что она не знала, кто она, если не бегает.

Он помолчал. И добавил:

— И тогда я спросил её: А кто ты, когда не бежишь? Она задумалась. И сказала: Я не знаю. Я всегда бежала. С двадцати лет. Сначала от себя. Потом к себе. А потом — просто бежала. Потому что если остановлюсь — я умру. Или перестану быть. Или стану никем.

Он помолчал. В беседке было тихо.

— И вот что я хочу сказать. — Артём посмотрел на учеников. — Спорт — это не про здоровье. Это про нагрузку. И у неё есть цена. И если ты платишь здоровьем — ты платишь слишком много. Потому что здоровье — это не медаль. Это фундамент. И если фундамент трескается — дом рушится. Даже если стены красивые. — Он помолчал. — И Ольга не была слабой. Она была сильной. Но сила — это не только бежать. Это ещё и остановиться. И услышать. И дать себе восстановиться.

Он помолчал. И добавил:

— И ещё одно. Она не стала инвалидом. Она не сломалась. Она научилась жить по-другому. Ходить в бассейн. Гулять. Делать упражнения для колена. И говорить себе: Я не бегунья. Я — человек. Который может бегать. Но не должен. — Он помолчал. — И это — не провал. Это выбор. Который она сделала. Не сразу. Через боль. Через слёзы. Через «кто я теперь?». Но сделала.

Он помолчал. И посмотрел на Михаила.

— И вот что она сказала мне в конце. Она сказала: Я думала, что спорт — это здоровье. А это нагрузка. И я двадцать лет платила за неё здоровьем. И не замечала. Потому что была сильной. А сильная — не значит неуязвимая. Сильная — значит слышащая. И если ты не слышишь тело — оно кричит. И тогда — уже не тренировка. А больница. — Он помолчал. — И я не хочу, чтобы вы повторяли её ошибку. Потому что сила — это не бежать. Это бежать. И останавливаться. И слышать. И выбирать.

Михаил тихо сказал:

— Я думал, что сила — это каждый день. А сила — это когда каждый день, но с отдыхом. И с телом. А не„против него.

— И это — честно, — сказал Артём. — Потому что сила — это не когда не устаёшь. А когда устаёшь и отдыхаешь. И снова бежишь. Но не через боль. А через восстановление. Потому что восстановление — это часть тренировки. А не слабость.

Он помолчал. И добавил:

— И ещё одно. Ольга не стала слабой. Она стала честной. С собой. И с телом. И если ты можешь быть честным с собой — ты уже сильный. Даже если ты не бежишь марафон. Даже если ты просто идёшь по дороге. И это — не провал. Это — выбор. Который ты делаешь каждый день.

Михаил сидел неподвижно, и его руки лежали на коленях.

В беседке стало тихо. Только кузнечик стрекотал за окнами, да где-то вдалеке лаяла собака — глухо, будто сквозь вату.

Михаил поднял голову. И сказал:

— А если я не пойду к психологу?

Артём не ответил сразу. Он посмотрел на него. И в этом взгляде не было ни осуждения, ни жалости. Было что-то другое. Что-то от человека, который знает, что сейчас скажет то, что не хочет говорить.

— Тогда — это твой выбор, — сказал он. — Я не могу его сделать за тебя.

Михаил замер. Его пальцы на мгновение сжались на коленях, потом разжались. Он хотел что-то сказать. Но не сказал. Только посмотрел на кроссовки на полке — старые, стоптанные,

с потёртыми боками — и в его глазах было что-то от человека, который видит свою жизнь со стороны и не узнаёт её.

— Я не хочу, — сказал он тихо. — Потому что тогда я слабый. А я не слабый. Я устал. Это разные вещи.

— Да, — сказал Артём. — Разные.

Он помолчал. И добавил:

— Но усталость — это не диагноз. И психолог — это не психиатр. Это разговор. С человеком, который умеет слушать. И который не скажет: Ты «слабый». Он скажет: Расскажи. И поможет разобраться. Почему ты не можешь отдыхать. Почему ты боишься остановиться. Почему ты думаешь, что без тренировки ты — никто.

Михаил усмехнулся. Но как-то невесело.

— А если я не хочу разбираться? Если я хочу просто тренироваться? И не думать?

— Тогда — это твой выбор, — повторил Артём. — Я не могу его сделать за тебя.

Он помолчал. И добавил:

— Но я могу сказать другое. Если ты не пойдёшь — ничего не изменится. Ты будешь так же тренироваться. Так же бояться отдыхать. Так же падать. И это — не провал. Это выбор. Который ты делаешь. Каждый день. Каждую минуту. Оставаясь в этом.

Михаил молчал. Потом он сказал:

— Я боюсь не психолога. Я боюсь того, что он скажет. Что я не должен тренироваться. Или что я должен отдыхать. Или что я должен быть другим. А я не хочу быть другим. Я хочу быть собой. Но я не знаю, кто я, если не тренируюсь.

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.