ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОЗА • ТОМ ВТОРОЙ

# Полив душевной засухи

*Как найти воду внутри себя, когда снаружи пустыня*

В этот том вошли
4 и 5 книги

Камиль Ханов

**Камиль Ханов**

# Полив душевной засухи. Том второй

*https://litres.ru/74951734*
*SelfPub; 2026*

## Аннотация

Второй том цикла о сознательной жизни: от внутреннего источника к мудрому завершению.

Как найти дело, которое не истощает, а наполняет? И как принять свою конечность, не впадая в отчаяние? Камиль Ханов, создатель сообщества «Отношение без иллюзий», проводит читателя через два важнейших этапа зрелости.

Мы учимся различать деятельность, которая забирает силы, и ту, что их дает. Возвращаем ценность малым радостям и строим отношения, основанные на свободе, а не на долге. Говорим о самом сложном: о наследии, передаче опыта и праве отпустить контроль. Через метафору сада автор показывает: жизнь не требует постоянного цветения. Она требует присутствия.

Книга для тех, кто устал от гонки за результатом. Кто боится оставить след или, наоборот, боится его не оставить. Здесь нет инструкций по успеху. Есть честный разговор о том, как жить глубоко и свободно.

«Сад не обязан цвести непрерывно». Разрешите себе замедлиться. Ваше время уже сейчас.

# Содержание

Когда мы возвращаемся 59
Конец ознакомительного фрагмента. 157

# Камиль Ханов
# Полив душевной засухи. Том второй

**ПОЛИВ ДУШЕВНОЙ ЗАСУХИ. Том 2**

**Книга четвертая**

**Вступление. Колодец не бездонный**

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

Работать. Помогать. Выдерживать.

Решать чужие проблемы, откладывать свои.

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

что можешь больше других.

Что не подводишь.

Не жалуешься.

Находишь силы, когда, кажется, их уже не осталось.

Мы живём так,

будто внутри нас есть запас,

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

и возвращается почти пустым.
Отдых, который раньше помогал,

больше не возвращает прежней лёгкости.

То, что давало силы, начинает утомлять.

Даже любимое дело требует того,

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

Нужно вернуться в форму.

Нельзя раскисать.

Другие ведь справляются.
И мы снова пытаемся решить нехватку сил

усилием воли.
Как будто колодец можно наполнить,

если сильнее потянуть за верёвку.
Но верёвка не создаёт воду.
Самое трудное порой

не сама усталость,

а признание того,

что привычного запаса больше нет.
Мы привыкли считать силой

способность справляться самостоятельно.

Не просить.

Не показывать слабость.

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

мы держимся.
Не замечаем,

сколько уходит на работу,

заботу о близких,

чужие ожидания.

Сколько раз переносим собственные желания на потом.

Как редко спрашиваем себя,

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

нам кажется,

что мы стали хуже.
Хотя, возможно,

мы просто слишком долго жили так,

словно собственные пределы

существуют для кого угодно,

только не для нас.
Колодец не становится плохим оттого,

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

не значит сдаться.
Это значит перестать требовать от себя

бесконечного запаса сил.
В третьей части

мы возвращались к тому,

что ещё живо.
Учились замечать собственные желания,

понемногу освобождать для них место.

И, может быть,

впервые за долгое время

снова чего-то захотели.

Но желание —

ещё не силы.
Можно знать, чего хочется,

и не иметь сил к этому идти.

Можно найти дело, которое дорого,

и однажды обнаружить,

что оно тоже стало источником усталости.
Поэтому теперь нам предстоит

другой разговор.
Не о том,

как заставить себя двигаться дальше.
А о том,

что помогает жить,

не вычерпывая себя до дна.
У каждого есть свои источники воды.
Тело,

которому нужны сон, движение и забота,

а не очередные требования.
Природа,

рядом с которой мы иногда вспоминаем,

что мир больше наших тревог

и ежедневных забот.
Люди,

рядом с которыми не нужно изображать,

что всё хорошо.
Маленькие радости,

которым не требуется оправдание.
Дело,

которое не только забирает силы,

но и возвращает ощущение жизни.
Память о том,

что уже помогало нам выстоять.

Вера в Того,

кто выше нас,

когда собственных ответов недостаточно.
И помощь,

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

Не гарантирует,

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

и замечать то,

что поддерживает нас на пути.
Ведь ресурс —

это не постоянная наполненность.
Это возможность услышать себя,

когда чего-то не хватает.

Увидеть,

что привычный способ жить

больше не работает.

Не стыдиться отдыха,

не считать просьбу о помощи поражением

и не ждать,

пока ведро коснётся сухого дна.
Мы часто умеем отдавать

гораздо лучше, чем принимать.
Носим воду другим,

а собственную жажду замечаем последними.
И порой только тогда,

когда сил почти не осталось,

начинаем понимать:

забота о других

не отменяет заботы о себе.
Чтобы поливать сад,

недостаточно одного желания.
Нужна вода.
И если мы хотим, чтобы что-то продолжало расти,

придётся научиться не только отдавать,

но и принимать.
Не только быть опорой,

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

Иногда — изменить привычный порядок жизни.

Иногда — попросить о помощи.

А иногда — признать,

что обычного отдыха уже недостаточно

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

который решает всё.

У каждого своя жизнь,

свои потери, свои способы возвращаться к ней.
И нет обещания,

что однажды колодец наполнится навсегда.
Но можно научиться замечать,

когда вода уходит.

И перестать считать собственное истощение

недостатком характера.
Эта часть — о том, откуда приходит вода.
О том,

что поддерживает нас,

когда привычных сил уже нет.

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

Чтобы иметь что дать другим.

И чтобы иметь силы жить самому.

## Глава 1. Тело как первый источник

### Тело, которое научилось ждать

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

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

Заболеть перед важной встречей.

Потребовать сна,

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

заглушали боль таблеткой,

пили кофе, когда хотелось спать,

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

разберусь с проблемами,

переживу сложный период —

тогда займусь собой.
Но одно дело сменялось другим.

За сложным периодом приходил следующий.
А тело всё ждало.
Месяцами. Иногда годами.
И мы привыкли считать это согласием.
А это была выдержка.
**Не тот вопрос**
Когда сил становится меньше,

мы чаще пытаемся вернуть прежнее.
Как заставить себя собраться?

Как перестать уставать?

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

Пьём ещё одну чашку кофе.

Перестраиваем расписание.

Ругаем себя за слабость.

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

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

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

но и на борьбу с собой.
Есть вопрос,

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

Не что во мне сломалось.

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

Возможно, слишком долго живу в напряжении.

Возможно, нагрузка стала непосильной

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

которая не проходит после отдыха,

требует разобраться в её причинах

вместе со специалистом.
Не всегда удаётся сразу понять,

что именно происходит.
Но можно хотя бы перестать

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

что порой даже не замечаем,

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

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

**Ночь, которую нужно заслужить**

Есть особая привычка —

отдавать сну то время,

которое осталось после всего остального.
День закончился,

но дела ещё не закончились.
Можно ответить на сообщение,

проверить новости,

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

обязанностям,

обстоятельствам —

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

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

а внутри ещё нет сил начинать день.

Нужно вставать,

решать,

отвечать,

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

которой не успели восстановить.
Сон становится последним пунктом

в списке дел.

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

при котором всё остальное возможно.

Можно мечтать о новой жизни,

возвращаться к любимому делу,

строить отношения,

искать своё предназначение.
И всё же обнаруживать,

что даже на первый шаг

не хватает сил.
Это не значит,

что достаточно хорошо выспаться —

и все трудности исчезнут.
Усталость может иметь разные причины,

и не каждую можно устранить

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

без чего трудно восстанавливаться.
Не ради продуктивности.

Не ради того,

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

чувствовать,

хотеть

и постепенно возвращаться к тому,

что дорого.
Иногда путь к желанному

начинается не с нового усилия,

а с того,

что мы наконец перестаём

отнимать силы у самих себя.
**Простые вещи, которые держат жизнь**
Мы ждём сил от больших перемен.
Надеемся на отпуск,

новый этап,

освобождение от обязанностей,

на то время,

когда наконец всё устроится.
И не замечаем,

как проходит обычный день.
Завтрак на ходу.

Обед между звонками.

Несколько часов без движения.

Вода, о которой вспомнили только вечером.

Напряжённые плечи.

Задержанное дыхание.
Желание выйти на улицу,

которое осталось желанием,

потому что нужно закончить ещё одно дело.

Ничего особенного.

Так живут многие.
И именно поэтому это легко не замечать.
Нам кажется, что для перемен нужно что-то значительное.
Найти время на полноценную тренировку.

Пересмотреть весь рацион.

Выстроить идеальный режим.

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

что мы делаем сегодня,

из часа в час.
Иногда это совсем простые вещи:

поесть не торопясь,

встать из-за стола,

когда затекла спина,

выйти ненадолго на улицу.
Всё это кажется слишком простым,

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

чтобы справляться с жизнью.
Оно нужно, чтобы жизнь чувствовалась.
Чтобы можно было обнять близкого человека,

услышать музыку,

почувствовать тепло чашки в ладонях,

идти по знакомой улице.
Замечать, как свет ложится на стены.
Всё это не приложение к настоящей жизни.

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

**Прокурор сменил профессию**

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

Следить за питанием.

Выпивать положенную норму воды.

Ложиться вовремя.

Выполнять упражнения.

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

Пропустил тренировку — опять подвёл себя.

Поздно лёг — сам испортил восстановление.

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

а принёс его с собой

в новую область жизни.
Раньше прокурор обвинял

за недостаточную продуктивность.

Теперь —

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

потому что хочет подышать

и сменить обстановку.
Другой идёт через силу,

потому что иначе весь день

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

отпустить контроль:

правильно ли он всё делает,

достаточно ли спит,

не испортит ли завтрашний день

сегодняшняя ошибка.
Лечение, дисциплина, усилия

иногда необходимы.
Вопрос не в них.
Вопрос в том, что происходит со мной,

когда я их совершаю.
Мне становится легче жить —

или я просто нашёл ещё одну причину

быть собой недовольным?

**С кем я теперь живу?**
С годами тело меняется.
То, что прежде давалось легко,

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

Раньше успевал.

Раньше не думал об этом.

В памяти остаётся прежний человек —

тот, который дольше работал,

меньше спал, легче переносил нагрузки.
И нынешнему себе

мы предъявляем требования по его меркам.
Но прежние возможности

не возвращаются по приказу.
Это не значит,

что нужно отказаться от движения,

лечения или желания чувствовать себя лучше.
Но для этого приходится видеть

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

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

тревоги,

радости,

потерь,

встреч и расставаний.
Оно было со мной,

когда я не знал,

чем закончится трудный период.
Когда приходилось вставать и продолжать.

Когда я откладывал себя ради других.

Когда казалось,

что сил хватит на всё.
И теперь мне предстоит

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

Что изменилось.

С чем ещё можно работать, а что придётся принять.
В этом нет ни поражения,

ни обязательной мудрости,

которая якобы приходит с годами.
Изменения могут огорчать.

Пугать.
Не нужно изображать радость там,

где её нет.
Но можно перестать считать

каждое изменение

доказательством того,

что жизнь становится хуже.
Тело не обязано быть совершенным,

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

## Глава 2. Храм в лесу

### Мир, которому ничего от меня не нужно

Иногда мы выходим из дома не потому,

что куда-то хотим попасть,

а потому,

что больше не можем оставаться

среди привычных стен.
Дела не закончены.

Вопросы не решены.

В голове продолжается разговор,

который начался ещё утром

и, кажется, не собирается заканчиваться к вечеру.
Мы берём телефон,

проверяем сообщения,

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

Не обязательно далеко.

Иногда достаточно дорожки за домом,

нескольких деревьев во дворе

или тропинки, по которой давно не ходили.
Первые минуты ничего не меняется.

Мы всё ещё внутри своих мыслей.

Перебираем сказанное,

спорим с теми, кого сейчас нет рядом,

придумываем ответы, которые уже ничего не изменят.
Тело идёт,

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

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

На коре дерева проступает глубокая трещина.

Между ветвями движется свет.

Где-то шумит вода,

и этот звук не становится громче

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

**Прогулка, у которой нет результата**

Мы привыкли,

что у любого действия должна быть цель.
Если идти — то к определённому месту.

Если заниматься спортом — ради здоровья.

Если отдыхать — чтобы восстановить силы.
Даже свободное время хочется использовать правильно.

Иначе к вечеру появляется неприятное чувство,

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

к чему прикасаемся.

Человек выходит в лес, чтобы отдохнуть.
Но уже через несколько минут

начинает оценивать прогулку:

достаточно ли прошёл?

Принесла ли она пользу?

Не стоило ли выбрать другой маршрут?
Как будто и здесь

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

Не стремиться пройти определённое расстояние.

Не искать место,

которое непременно нужно сфотографировать.
Просто идти, пока хочется идти.
Остановиться у воды.

Постоять возле дерева.

Посмотреть, как облако закрывает солнце,

а потом пропускает его снова.
Не потому, что так полезнее.

И не потому, что теперь не нужно никуда стремиться.
Просто сегодня

можно позволить себе такую прогулку.
Ведь есть разница

между отдыхом,

который возвращает нас к жизни,

и привычкой уклоняться от неё.
Иногда мы действительно устаём

и нуждаемся в передышке.

А иногда продолжаем откладывать то,

что давно пора сделать,

называя это заботой о себе.
И здесь важно быть честными с собой.

Не всякая остановка необходима.

Но и не всякое движение

должно вести к очередному достижению.
Цели нужны.

Без них легко потерять направление,

откладывать важное

и незаметно привыкнуть к бездействию.
Но если каждый час оценивать

только по его результату,

можно однажды обнаружить,

что мы всё время куда-то шли

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

без маршрута и плана.
Не вместо того,

чтобы двигаться к своим целям,

а чтобы помнить: жизнь не сводится к их достижению.
Этот час тоже принадлежит нам.

**Дереву не нужно доказывать, что оно растёт**

В лесу редко встретишь идеальные деревья.
Одно наклонилось,

всю жизнь тянулось к свету через тень других.
У другого обломана макушка — след старой бури.
Третье растёт на камне, его корни оголены,

они огибают препятствия, чтобы держаться.
Мы не знаем их истории.

Не знаем, сколько раз им приходилось менять направление,

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

предъявить им претензии.
Никто не говорит дереву,

что оно растёт недостаточно быстро.

Никто не требует,

чтобы после урагана

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

называем это отставанием.

Если прежняя нагрузка стала непосильной —

потерей формы.

Если жизнь изменила планы — ищем виноватого.
Нам трудно допустить,

что изгиб — это не ошибка пути.
А изменение — не обязательно ухудшение.
Конечно, человек — не дерево.
У нас есть выбор.

Мы можем и должны ставить цели.

Без направления легко заблудиться.

Без усилий ничего не вырастет.

Без анализа своих ошибок

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

жизнь не обязана всё время выглядеть

как прямая линия успеха,

чтобы оставаться жизнью.
У неё бывают периоды активного роста.

И периоды,

когда почти ничего не видно снаружи.
Бывают потери,

после которых приходится менять структуру.
Бывает время,

когда главная задача — не тянуться вверх,

а крепче держаться за землю.

И мы не всегда можем измерить

ценность этого времени

тем, сколько успели сделать.
Иногда ценность в том, что ты выстоял.
Что сохранил себя.
Что дал корням время закрепиться

перед новым рывком.
Целеполагание и отдых идут рука об руку.
Как вдох и выдох.
Если забыть про выдох,

можно задохнуться от собственных амбиций.
Если забыть про вдох,

можно потерять смысл движения.
Дерево не выбирает

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

не отказываться от целей ради покоя,

и не жертвовать покоем ради целей.
А научиться чувствовать,

какой ритм нужен тебе именно сейчас.

**Когда долго находишься внутри проблемы**
Когда долго находишься внутри проблемы,

она занимает всё пространство.
Тревога становится фоном для всего.

Любое событие начинаешь мерить одним вопросом:

приближает ли оно решение

или отдаляет от него?
Даже отдых превращается в ожидание.

Даже радость кажется неполноценной,

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

Оно забирает силы,

которые нужны для самого движения.

Человек хочет действовать,

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

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

ненадолго теряет голос.
Проблемы остаются там, где были.

Нерешённый разговор ждёт.

Неопределённость никуда не исчезает.
Но на какое-то время

мы перестаём видеть весь мир

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

По берегу ползёт маленький жук.

Ветер поднимает рябь.

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

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

и останется,

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

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

Поднять голову.

Увидеть, что кроме стены

есть ещё небо, ветер и дорога.
Тревога не исчезает мгновенно.
Но она перестаёт быть единственным, что ты видишь.
**Ветер не спрашивает, всё ли у нас получилось**
После воды, которая никуда не спешит,

хочется поднять голову.

И тогда слышишь ветер.
Он проходит через кроны.

Касается лица.

Заставляет шевелиться траву.
Ветер не знает наших планов.

Ему всё равно, удачным выдался день или нет.

Выполнили мы обещанное или снова отложили.
Он не пытается нас утешить.

Не хвалит за успехи.

Не ругает за ошибки.
Просто дует.
И в этом его безразличии — странная свобода.
Мы так привыкли жить под внутренним судом,

что даже в тишине продолжаем оправдываться.
Объясняем свои решения.

Доказываем, что старались.

Обещаем стать лучше.
Нам кажется, что если мы перестанем себя контролировать,

всё рухнет.
Но рядом с ветром можно хотя бы ненадолго

перестать быть человеком, который должен всё решить.
Можно просто стоять.

Чувствовать прохладу.

Смотреть, как гнутся ветви, и не искать в этом знака.
Становится заметно, сколько сил уходило

не на саму жизнь, а на постоянное доказательство того,

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

отчёта за каждый прожитый день.
**Время, которое не нужно догонять**
Бывают годы,

когда многое складывается.

Появляются силы.

Замыслы обретают форму.

Жизнь словно открывает перед нами

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

восстанавливать здоровье, ухаживать за близкими,

пересматривать планы.
Иногда большая часть сил уходит на то,

чтобы сохранить то немногое, что ещё держится.
И тогда кажется, что жизнь проходит мимо.
Другие движутся вперёд.

Что-то создают.

Куда-то едут.

Начинают новое.
А мы будто застряли на одном месте

и не можем вернуться в общий поток.
Но кто сказал, что каждый год должен быть похож

на предыдущий?
Кто установил срок,

к которому мы обязаны разобраться

со всеми трудностями,

восстановить силы

и снова стать прежними?
В лесу нет календаря, по которому дерево должно отчитаться

о проделанной работе.
У человеческой жизни есть время,

и оно не бесконечно.
Но тратить его целиком

на сожаление о том,

что нынешний период не похож на прошлый, —

тоже расточительно.
Возможно,

сейчас наши силы нужны не для того,

чтобы двигаться быстрее.
А для того, чтобы сохранить то,

на чём ещё держится наша жизнь.

**Мир, который не остановился**
Одна из самых тяжёлых сторон

душевного истощения — ощущение,

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

Интересы.

Встречи.

Желания.
Теперь многое требует усилий.

То, что прежде занимало несколько часов,

растягивается на дни.

Некоторые решения откладываются.

Разговоры, поездки, начинания

остаются в списке того,

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

становится мерой всего происходящего.
Если у нас нет сил, кажется,

что вокруг тоже ничего не происходит.

Если мы не можем двигаться вперёд,

возникает чувство, будто сама жизнь замерла

в ожидании нашего возвращения.
Но стоит выйти в лес — и обнаруживается,

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

Муравьи несут свои находки.

На старом пне появляется гриб.

Птицы строят гнёзда.

Вода прокладывает дорогу между камнями.

А на ветке,которую мы считали сухой,

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

чтобы мы немедленно включились в его движение.

Ему не нужно, чтобы мы сначала исправили свою жизнь,

вернули прежние силы

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

среди того,

что продолжается.
Для человека,

привыкшего отвечать за многое,

это бывает непривычно.

Кажется,

что если мы перестанем контролировать каждый шаг,

всё рухнет.
Но есть разница

между ответственностью за свою жизнь

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

Не обязаны следить за тем,

чтобы солнце вставало вовремя.

Не обязаны быть причиной каждого хорошего события.
Жизнь продолжается не благодаря нашим усилиям.

Она продолжается вопреки нашей усталости.
И признать это — не значит отказаться от своих задач.
Это значит вернуть им правильный масштаб.

Перестать думать,

что мир держится только на тебе.
И увидеть, что место в этом мире

у тебя уже есть.
Без условий.

Без отчётов.

Без необходимости его заслуживать.
**Храм без стен**
Почему именно храм?
Не потому,

что в лесу нужно искать особую святость.

И не потому,

что природа всегда успокаивает.
Она бывает суровой.

Безразличной к человеку.

Пугающей.
Среди деревьев можно испытывать одиночество.

Тревогу.

Грусть.

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

для которого трудно подобрать точное название.
Становится тише внутри.

Не обязательно исчезают мысли —

просто они перестают занимать всё пространство.
Мы снова замечаем,

что есть не только наша история,

но и множество других историй,

которые продолжаются рядом.
Дерево растёт.

Вода движется.

Камень хранит следы времени.

Ветер проходит сквозь лес,

которому не нужно знать,

кто мы и чего достигли.
И мы вдруг чувствуем себя

не центром происходящего, а его частью.
Возможно,

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

Не нужно приносить доказательства своих заслуг.

Не нужно объяснять, почему мы устали

и почему пока не можем сделать больше.
Можно прийти такими, какие есть.
Со своими нерешёнными вопросами.

С разочарованиями.

С надеждами, которые ещё не сбылись.

С усталостью, которую не получается преодолеть

одним решением.
И на какое-то время позволить себе

не быть главным действующим лицом

собственной истории.
Не исчезнуть.

Не отказаться от себя.
А почувствовать,

что ты принадлежишь чему-то большему,

чем сегодняшний список дел,

очередная неудача

или страх перед будущим.
Лес не решит за нас,

как жить дальше.

Он не отменит потерь

и не вернёт того, что ушло.
Но, возможно,

поможет вспомнить:

жизнь шире той части,

которую мы сейчас видим.
И даже когда нам кажется,

что всё остановилось,

мы по-прежнему находимся

внутри этой жизни.
Не за её пределами.

# Когда мы возвращаемся

Однажды прогулка заканчивается.
Мы выходим из леса,

возвращаемся к дороге.

Телефон снова оказывается в руке.
Вспоминаются дела,

звонки, незаконченные разговоры.
Ничего не исчезло.
Но, возможно, что-то изменилось в том,

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

Иногда не появляется даже ясность.
Мы просто замечаем,

что проблема не равна всему миру.
Есть ещё небо.

Деревья.

Вода.

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

Привычка торопить себя,

сравнивать с другими,

требовать немедленных результатов.
Мы не обязаны возвращаться из леса

другими людьми.
Не нужно ждать,

пока внутри всё успокоится,

чтобы продолжить жить.
Не нужно и заставлять себя

немедленно наверстать упущенное.
Можно вернуться к своим делам.

Разобраться с тем,

что требует внимания сейчас.

Сделать то, на что хватает сил,

и не пытаться за один день

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

Иногда — остановка,

чтобы снова почувствовать,

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

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

мы снова делаем следующий шаг.

## Глава 3. Цена непрерывного движения

### Сад, который уже получил воду

Однажды утром после сильного дождя

земля в саду была влажной.
Листья блестели.

Вода ещё стояла в углублениях

между грядками.
Человек,

который много лет ухаживал за этим садом,

как всегда взял вёдра.
Он прошёл вдоль деревьев,

проверил молодые саженцы,

посмотрел на грядки.
Всё было на месте.

Земля уже получила воду.

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

которая и так стояла.

Закончил.

Снова посмотрел на сад.
Солнце поднялось выше.

Он почувствовал усталость

и присел под старой яблоней.
Впервые за долгое время

он не знал,

чем занять ближайший час.
Он слышал, как с листьев падают последние капли.

Чувствовал запах влажной земли.

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

он поднялся и пошёл искать следующую работу.
**Отдых, который нужно заслужить**
Мы часто относимся к отдыху

как к награде.

Сначала нужно закончить дела.

Потом можно выдохнуть.
Сначала выполнить обещанное.

Потом заняться собой.
Сначала разобраться со всем накопившимся.

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

как появляется следующая.

Заканчивается рабочая неделя —

начинаются домашние обязанности.

Освобождается один час —

вспоминается то,

на что давно не хватало времени.
Если ждать момента,

когда больше ничего не потребуется,

можно так и не дождаться отдыха.
Это не значит,

что нужно бросать начатое

или отказываться от ответственности.
Но между необходимым и привычным

не всегда есть знак равенства.
Некоторые задачи действительно требуют

нашего участия.

Другие могут подождать.

А третьи мы продолжаем выполнять

просто потому,

что не умеем остановиться,

пока всё не будет доведено

до идеального состояния.
Постепенно мы перестаём замечать,

сколько нам стоит очередное усилие.
Ради ещё одного дела

отнимаем время у сна.

Игнорируем боль.

Откладываем передышку.
И всё это кажется оправданным,

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

чем я за него расплачиваюсь?
Иногда ответ будет положительным.

Мы сознательно принимаем нагрузку

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

это уже не отдельное усилие.
Это способ жить,

в котором собственные силы

постоянно оказываются последними в очереди.
И однажды может выясниться,

что очередь до них так и не дошла.

**Когда отдых не приносит облегчения**

Мы привыкли оценивать отдых

по тому,

что он нам дал.
Погуляли —

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

уже за то,

что не сумели отдохнуть правильно.
Будто даже восстановление

превратилось в экзамен,

который мы не сдали.
Но пока мы заняты,

мы не замечаем,

насколько глубоко успели устать.
Держимся на привычке,

ответственности,

необходимости закончить начатое.
И только остановившись,

обнаруживаем,

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

и уходит в канаву.
Со стороны кажется,

что земля неблагодарна.

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

И не один раз.

Выспались — и всё равно тяжело.
Это не значит, что сон не помог.
Это значит, что засуха была длиннее одной ночи.
Сверху всё ещё сухо.
Но вода уже пошла вглубь.

**Не заставлять себя восстановиться**
Сад поливают не для того,

чтобы он скорее дал урожай.
Его поливают,

потому что он живой

и ему нужна вода.
Урожай приходит позже.

И не с каждого полива.
А мы отдыхаем так,

будто каждая ночь обязана окупиться к утру.
Ложимся пораньше,

чтобы завтра успеть больше.

Гуляем, чтобы голова работала быстрее.

Выделяем свободный вечер,

чтобы на следующий день

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

Отдых действительно помогает нам действовать.
Проблема начинается тогда,

когда мы требуем от него

немедленного результата.
Человек уже не просто отдыхает.
Он проверяет, достаточно ли хорошо отдыхает.

Следит за своим состоянием.

Ждёт улучшения.

Раздражается,

если силы не возвращаются.
И вместо передышки

получает ещё одну задачу,

которую нужно выполнить успешно.
Отдых, который служит только работе,

становится ещё одной работой.
Но восстановление нельзя ускорить

одним лишь усилием воли.
Иногда нужно выспаться.

Иногда — снизить нагрузку.

Иногда — разобраться,

почему привычные дела

стали отнимать столько сил.
А порой признать,

что без помощи дальше не справиться.
Бережное отношение к себе

не означает отказа от целей,

трудностей или ответственности.

Оно означает,

что не всякую трудность нужно преодолевать

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

только потому,

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

а научиться различать,

куда действительно стоит направлять свои силы,

а где мы лишь продолжаем изматывать себя

по привычке.
Мы живём не для того,

чтобы бесконечно восстанавливать силы.
Но и не для того,

чтобы бесконечно их расходовать.

Чтобы сил хватало

не только справляться с жизнью,

но и жить ею.

**Отдых или бегство**

Не всякая остановка помогает.
Иногда мы называем отдыхом то,

что позволяет не приближаться

к трудному решению.
Мы откладываем разговор,

потому что боимся услышать ответ.

Не начинаем дело,

потому что не уверены в результате.

Ждём подходящего момента,

надеясь,

что однажды исчезнут сомнения

и действовать станет легко.
Внешне всё может выглядеть одинаково:

человек лежит,

смотрит в окно,

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

Иногда силы ещё есть,

но страх не позволяет ими воспользоваться.

А порой усталость и страх

настолько переплетаются,

что уже невозможно понять,

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

не должен становиться

очередным обвинением.
Он нужен не для того,

чтобы уличить себя в слабости,

а чтобы лучше понять,

что сейчас действительно необходимо.
Если человек истощён,

требование немедленно действовать

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

бесконечный отдых не обязательно

принесёт облегчение.
Иногда тревога уменьшается,

когда появляется возможность приблизиться

к тому,

чего мы избегали, —

пусть осторожно,

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

Она может просто дать человеку возможность

немного восстановиться.
Избегание же часто оставляет его

в прежнем напряжении:

дело по-прежнему ждёт,

страх никуда не исчезает,

а к ним добавляется недовольство собой

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

**Когда нужно менять не себя, а нагрузку**

Есть привычка, от которой трудно отказаться:

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

Не хватает сил — собраться.

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

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

будто он бездонный.
Ведро опускается всё глубже.

Верёвка режет руки.

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

Возможно, мы слишком долго пытаемся получить прежнее

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

особенно если мы привыкли быть людьми,

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

значит подвести других.

Перенести срок — значит оказаться ненадёжным.

Попросить о помощи — значит показать,

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

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

чтобы увидеть этот предел до того,

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

Не каждое обещание удастся выполнить в прежние сроки.

И не всякий порядок жизни можно сохранить,

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

Какие-то планы придётся изменить.

Возможно, придётся оплакать прежние возможности,

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

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

А иногда — перестать требовать от себя того,

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

будто колодец обязан наполниться оттого,

что мы сильнее тянем верёвку.

**День без итога**

В конце дня нам часто хочется подвести черту.
Что сделано?

Что осталось?

Что удалось?

Где потеряли время?

Мы привыкли считать день завершённым, когда можем предъявить результат.

И в этом есть свой смысл.

Планы помогают не расплескать время.

Дисциплина позволяет продолжать, даже когда желание действовать пропадает.

Не каждое трудное утро требует передышки.

Не всякое нежелание браться за дело говорит об истощении.

Нужно просто начать.

И продолжить, хотя сегодня не хочется.

Но бывают дни, в которых не происходит ничего заметного.

Не решается давний вопрос.

Не появляется новая идея.

Не заканчивается важное дело.

Иногда весь день уходит на то, чтобы справиться с обычными вещами, которые в другое время не требовали столько

усилий.

И вечером трудно избавиться от ощущения, что день прошёл зря.

Но разве жизнь существует только в тех моментах, которые можно записать в список достижений?

День был.

В нём был свет за окном.

Чай.

Чьи-то голоса.

Может быть, короткая прогулка или разговор, который не решил проблему, но позволил побыть рядом с другим человеком.

Возможно, мы просто сделали то, на что хватило сил.

Но здесь важно быть внимательными к себе.

Иногда мы действительно нуждаемся в отдыхе.

А иногда привыкаем отступать перед каждым усилием.

Я знаю, как легко разрешить себе один день без итога, а потом обнаружить, что завтра хочется разрешить себе то же самое.

Пауза может помочь восстановиться.

Но она не должна незаметно становиться способом не возвращаться к тому, что требует труда.

Планы и дисциплина помогают нам не терять направле-

ние.

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

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

## Глава 4. Люди, после которых становится тише

### Люди, после которых становится тише

Бывает, возвращаешься со встречи,

и в голове шумно.

Как после базара.
Что сказал.

Что ответил.

Как он на меня посмотрел.

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

тот же час, тот же чай,

и внутри тихо.

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

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

больше, чем все слова.

**Лицо, которое можно отпустить**

Есть люди,

рядом с которыми отдыхает лицо.
Не нужно держать улыбку.

Не нужно говорить «нормально».

Можно сказать «плохо»

и не объяснять, почему.

Можно вообще ничего не сказать.
Десять минут молчания на кухне,

и никто не ищет, чем бы их заполнить.
Мы ведь устаём не только от дел.

Мы устаём от того,

что весь день кого-то изображаем.
Сильного.

Занятого.

Того, кто справляется.
А здесь можно перестать.
Не нужно следить за каждым словом.

Заранее готовить объяснение,

почему сегодня ты не такой, как обычно.
Можно просто сидеть.

Пить чай.

Смотреть в окно.

И не чувствовать,

что своим молчанием ты кому-то мешаешь.
Иногда это кажется мелочью.
Но человек, которому долго приходилось держаться,

знает цену месту, где можно наконец не держаться.

**Присутствие**

Рядом с таким человеком

нас не пытаются починить.

Не объясняют, как надо было.

Не достают из кармана чужой опыт.
— Как ты?

— Да так.

— Понятно.
И этого хватает.
Может быть, за этими двумя словами

стоит целая неделя,

о которой трудно рассказывать.
Может быть, он и сам ещё не понял,

что с ним происходит.
А может, просто устал подбирать слова

для того,

что пока в слова не складывается.
Но его не торопят.

Не задают следующий вопрос,

лишь бы заполнить паузу.
Стакан с мутной водой

не нужно взбалтывать, чтобы он очистился.

Его ставят на стол

и не трогают.

Муть оседает сама.
Но для этого рядом должен кто-то быть

и не торопить.

Не требовать, чтобы ты поскорее пришёл в себя.

Не ждать, когда снова станешь весёлым,

собранным,

удобным для разговора.
Иногда мы так боимся чужой боли,

что спешим что-нибудь сделать.
Найти правильные слова.

Предложить выход.

Напомнить, что бывает хуже,

что надо держаться,

что жизнь продолжается.
Мы хотим помочь.

В этом нет ничего плохого.
Просто спешка порой нужна не столько другому,

сколько нам самим.
Трудно сидеть рядом с тем, кому плохо,

и не мочь это исправить.

Не всякую боль можно снять словами.

Не всякую тревогу можно успокоить обещанием,

что всё наладится.
И тогда мы начинаем говорить.

Не потому, что человеку нужны наши слова,

а потому, что нам самим тяжело молчать.
А присутствие начинается там,

где можно не знать ответа.

Не находить объяснения.

Не изображать мудрость,

которой в эту минуту, может быть, и нет.
Просто остаться рядом.
Иногда человеку нужно не объяснение.

Не решение.

Даже не надежда на то, что всё скоро наладится.
Ему нужно немного времени,

в котором от него ничего не требуют.
Не нужно доказывать, что он справляется.

Не нужно становиться другим к концу разговора,

чтобы тот, кто пришёл помочь,

ушёл с чувством, что всё сделал не зря.
Можно остаться таким, каким пришёл.
Уставшим.

Растерянным.

Не знающим, что будет дальше.
И рядом — кто-то, кто способен разделить это время.
Не прожить твою боль за тебя.

Не забрать её себе.
Просто не отвернуться,

когда тебе нечего предложить взамен.
Такие встречи остаются с нами надолго.
Мы забываем, о чём говорили.

Не помним ни одного совета.

Но помним, как отпускало напряжение.

Как можно было замолчать

и не бояться, что молчание всё испортит.

Как рядом с этим человеком

впервые за долгое время

не пришлось изображать, что всё в порядке.
Иногда одной такой встречи

хватает дольше,

чем сотни разговоров,

где мы старались быть интересными.
Ничего не было исправлено.

Ничего не было решено.
Просто рядом наконец оказался кто-то,

кто не требовал,

чтобы ты стал другим.

**Тишина и одобрение**
Бывает, рядом с человеком спокойно,

потому что он с нами согласен.

Кивает.

Хвалит.

Не спорит.
Но стоит ему однажды не согласиться —

и прежнего спокойствия как не бывало.
Мы начинаем объяснять.

Подбирать слова.

Доказывать, что нас неправильно поняли.
Будто одно несогласие

может перечеркнуть всё хорошее,

что было между нами.
И только потом замечаем,

как напряглись плечи.

Как трудно стало просто сидеть

и продолжать разговор.
А бывает иначе.
Можно сказать глупость.

Можно услышать неприятное.

Можно даже признать, что был неправ.
И не искать срочно слова,

чтобы всё исправить.

Не пытаться вернуть разговор

в безопасное русло.
Человек может увидеть ситуацию иначе.

Но ты не перестаёшь быть для него тем,

с кем хочется пить чай,

говорить о жизни,

молчать за одним столом.

Возможно, мы слишком долго путали эти вещи.
Нам казалось:

если человек недоволен — значит, мы сделали что-то не так.

Если он спорит — значит, нужно защищаться.

Если он разочарован — значит, мы стали хуже в его глазах.
Но чужое несогласие —

ещё не отказ от нас.
И тогда постепенно отпускает то,

что заставляло всё время быть настороже.
Однажды замечаешь:

плечи опустились.

Вы всё ещё не согласны.

А разговор продолжается.
**Один и тот же человек**
В среду друг выслушал тебя до конца.
Не перебивал.

Не торопил с ответом.
После разговора стало легче.
В пятницу ты снова пришёл к нему.
Он был занят.

Отвечал коротко.

Посмотрел на часы, пока ты говорил.
Ты ушёл с тяжестью,

будто ошибся дверью.
И теперь думаешь:

что с ним случилось?

Куда делся тот человек,

с которым два дня назад было так хорошо?
Но ведь за эти два дня

изменился не только он.
В среду у тебя были силы говорить.

В пятницу их почти не осталось.
В среду ты мог услышать короткий ответ

и не придать ему значения.

В пятницу тот же ответ

показался равнодушием.
А может быть, друг действительно был невнимателен.

Может быть, ты ждал от него большего,

чем он мог дать в тот день.
Не всё можно объяснить усталостью.
Но и не всякое разочарование

говорит о том,

что отношения испортились.
С матерью бывает иначе.
Полжизни рядом с ней было тесно.

Ты знал, какие слова лучше не произносить,

когда промолчать,

когда уйти к себе.
А потом проходит время,

и однажды ты сидишь рядом с ней

и замечаешь:

тебе спокойно.
Она не стала другим человеком за одну ночь.
Что-то изменилось между вами.
И, возможно, изменился ты.
Мы продолжаем встречать людей

такими,

какими привыкли их помнить.
И судим сегодняшнюю встречу

по вчерашней боли

или по вчерашнему теплу.
Но одна встреча —

ещё не вся история.
И одно хорошее воспоминание —

тоже не вся история.
После встречи стоит спросить себя:

Мне было тяжело именно с этим человеком?
Или я пришёл к нему уже без сил?
Это не всегда легко различить.
Но иногда между этими двумя ответами

лежит целая пропасть.

**Не каждая встреча должна лечить**

Не каждая встреча будет приносить облегчение.
Разговоры по делу.

Родня, которую не выбирали.

Люди, с которыми приходится решать общие вопросы.
Не со всеми бывает тихо.

И не должно быть.
Но вспомни:
после кого из людей

тебе в последний раз стало тише?
Не легче.

Не веселее.
Именно тише.
Возможно, такой человек есть.

Тот, рядом с кем не нужно подбирать слова,

следить за собой,

делать вид, что всё в порядке.
Таких людей не обязательно много.
Иногда достаточно одного,

чтобы вспомнить:

близость может не отнимать силы,

а возвращать их.
И если такой человек есть,

важно не потерять это общение

среди бесконечных дел,

не оставлять его на время,

которое когда-нибудь освободится.
А если вспомнить некого,

не нужно делать вид,

что тебе никто не нужен.
Возможно, ты давно привык обходиться сам.

Возможно, просто сейчас рядом нет того,

с кем можно разделить своё время.
Это не повод обвинять себя.
Но это повод признать:

человеческая близость тоже нужна.
В пустой комнате тихо потому,

что там никого нет.
А рядом с живым человеком

бывает тихо потому,

что опускаются плечи.
Это разная тишина.

**Две лавки**

В одной деревне у дороги стояли две лавки.
На первой сидели те, кто знает, как жить.

Кто шёл мимо, получал совет:

что сажать,

на ком жениться,

чего не прощать.
Советы были хорошие.
На второй сидела старуха и лущила фасоль.

Она ничего не говорила.
Один человек, у которого в тот год случилось много,

сел рядом с ней и просидел до темноты.

Назавтра пришёл опять.
Сосед спросил его:

— Что она тебе говорит?

— Ничего.

— Зачем же ходишь?
Он не ответил.
Он слушал, как фасоль падает в миску.

## Глава 5 Тот кто носит воду

### Попросить воды

Иногда мы так долго справляемся сами,

что перестаём замечать, как давно нам тяжело.
Привыкаем решать.

Разбираться.

Поднимать то, что упало.
Если никто не пришёл на помощь,

значит, нужно справиться самому.
Сначала мы ждём,

что кто-нибудь заметит.

Потом перестаём ждать.
Отвечаем «всё нормально»,

даже когда это не так.
И внутри поселяется тихий голос.
Он не кричит.

Он говорит разумно:
«Не грузи».

«У всех своё».

«Сам справишься, не впервой».
Он звучит как забота.
Мы не слышим в нём запрета.

Мы слышим здравый смысл.
Попробуй вспомнить,

когда ты в последний раз просил по-настоящему.
Не «передай соль».

А так, чтобы пришлось сказать:
«Мне нужно».

**Водонос**

В одной деревне жил водонос.
Каждое утро он обходил дворы.
Пятьдесят дворов,

коромысло, два ведра.
Он знал, у кого в доме больной,

у кого маленькие дети,

кому оставить воды побольше.
Свой колодец стоял у дома.
Но до него он добирался последним

и пил то, что оставалось.
Однажды водонос заболел

и не смог подняться с лавки.
Первый день он думал: завтра встану.

На второй: к вечеру полегчает.

На третий в доме кончилась вода.
Соседи заметили,

что у калитки не стоят вёдра.
Пришли.
— Что же ты не позвал?
Водонос отвёл глаза.
— У вас у всех своих забот хватает.
Сосед ничего не ответил.
Взял вёдра и пошёл к колодцу.
Потом пришла соседка с хлебом.

Кто-то растопил печь.
Водонос лежал и слушал,

как вода льётся в его кадку.
Он столько лет слушал этот звук

у чужих дверей.
Никогда не слышал его у своей.

**Почему не просим**

Слова простые.
«Мне сегодня тяжело. Побудь со мной».
Но перед ними мы проводим целую внутреннюю жизнь.
Взвешиваем, имеем ли право.

Вспоминаем, сколько уже сделали для других.

Думаем, не станем ли обузой.
И решаем: ничего, как-нибудь сами.
Иногда за этим стоит гордость.

А иногда старая осторожность.
Когда-то за просьбу попеняли.

Напомнили, сколько для тебя сделали.

Дали понять, что теперь ты должен.
С тех пор просить небезопасно.
Проще самому.

Дольше.

Труднее.

Зато никто не напомнит,

что ты кому-то обязан.
Но бывает и другая причина.
Мы так привыкли помогать,

что заранее решаем за других:

наша просьба станет им в тягость.
Вспомни, когда к тебе в последний раз пришли за помощью.
Ты почувствовал, что на тебя взвалили чужую ношу?

Или что тебе доверились?
Почему же мы заранее отказываем другим

в том, что сами готовы принять?
Вопрос не в том,

способен ли ты справиться сам.
Вопрос в том,

можешь ли ты позволить себе

не справляться одному.

**Никто не догадается**

Бывает, сидишь за столом,

а человек напротив рассказывает про свой отпуск.
Ты киваешь.

Улыбаешься.
И думаешь:
«Ну спроси. Посмотри на меня внимательнее.

Спроси, как я».
Он не спрашивает.
Ты уходишь домой с тем же,

с чем пришёл.

И с новой обидой:

«Значит, никому не нужен».
Но ты ведь не сказал ему ни слова.
Люди не телепаты.

Они видят только фасад.

Тот самый,

который мы так старательно полировали.

Ждать,

что кто-то догадается о твоей боли, —

это всё равно что ждать дождя в пустыне,

запретив себе копать колодец.
Обида на чужую невнимательность —

это часто замаскированный страх.
Страх произнести вслух:

«Мне плохо».
Потому что пока ты молчишь,

ты контролируешь ситуацию.

Ты решаешь,

когда и кому открыться.
Как только ты просишь,

ты отдаёшь право ответа другому.
Он может сказать «нет».

Он может не услышать.

Он может быть занят.
И тогда придётся столкнуться с реальностью,

а не с фантазией об идеальной поддержке.
Поэтому мы выбираем ожидание.
Оно безопаснее.

В нём можно оставаться жертвой обстоятельств.
Но цена этого ожидания —

одиночество.
Реальность проста:
если ты не скажешь, тебе не помогут.
Не потому, что людям всё равно.
А потому, что у них своя жизнь,

свои штормы и свои стены.
Перестань требовать магии.
Начни говорить языком,

который понятен всем.
Языком прямой просьбы.
**Что именно попросить**
Просьба может быть совсем маленькой.
«Можешь меня выслушать?»

«Посиди со мной».
Но бывает, мы просим не то.
Говорим: «Что мне делать?»
Человек старается.

Советует.

Объясняет.

Предлагает варианты.
А тебе нужно было другое: чтобы просто услышали.
Ты киваешь.

Благодаришь.
И уходишь ещё более одиноким.
Он ответил на твою просьбу.

Просто ты хотел совсем другого.

Поэтому иногда стоит остановиться на одну секунду и спросить себя:

Чего я хочу от этого разговора?
Чтобы меня выслушали?

Чтобы помогли делом?

Чтобы просто побыли рядом?

И можно сказать прямо:
«Мне не нужен совет.

Мне нужно, чтобы ты послушал».
Так другому не придётся гадать.

А тебе — ждать,

что он сам поймёт, чего ты не смог сказать.
Просить воды не значит отдать другому свою жизнь.
Он принесёт ведро.
Но заглянуть вниз, что там со дном,

по-прежнему тебе.

**Если откажут**

Бывает и так.
Ты решился, позвонил.
— Слушай, сейчас совсем не могу. Давай потом?
Ты говоришь:

— Да, конечно. Ничего страшного.
Кладёшь телефон.
И какое-то время просто сидишь.
Это больно,

особенно когда на просьбу ушли все силы.

И сразу включается старый голос:
«Вот. Я же знал.

Не стоило».
Один отказ становится подтверждением правила,

по которому ты жил годами.
Но послушай, что сказано на самом деле.
«Не могу сейчас».

Не «ты не стоишь».

Не «не звони больше».
У него сегодня свои вёдра.
Можно спросить второго.

Можно спросить его же, но в другой день.
Один отказ закрывает одну дверь.

Но не все остальные.
Только не превращай один отказ

в правило для всей своей жизни.
**Тетрадь**
Тебе помогли,

и ты сразу открыл тетрадь.
Записал: должен.
Теперь живёшь с процентами.
Несёшь пирог.

Звонишь, не нужно ли чего.

Лишь бы закрыть счёт.
А тот, кто помог,

возможно, и не думал о долге.

Он просто оказался рядом.
Взаимность не бухгалтерия.
Сегодня помогаешь ты.

Завтра помогают тебе.
А иногда один долго несёт больше,

потому что у другого сил почти не осталось.
Не всякое добро нужно сразу возвращать.
Иногда достаточно позволить себе его принять.
Иначе даже вода,

которую тебе протянули,

не утолит жажду.

**Если некого**

А иногда такого человека пока нет.
И это не нужно прикрывать красивыми словами.
Но отсутствие человека,

к которому можно обратиться сегодня,

не означает,

что так будет всегда.
Не всякой руке можно довериться.

Не всякому стоит открываться.
И всё же важно не закрыть эту возможность

для каждого.

**Первый звонок**

Ты набираешь номер.
Гудки.
Хочется нажать отбой.

Пока не ответили.

Пока ещё можно сделать вид,

что ничего не было.
— Да?
— Слушай...

Мне сейчас тяжело.

Можно я приеду?
Пауза.
Короткая.

Тебе она кажется длинной.
— Приезжай.

Я чайник поставлю.
Ты кладёшь трубку.
Ничего не решилось.

Дела те же.

Усталость та же.
Но где-то в городе

кто-то уже поставил чайник и ждёт тебя.
Ты столько лет носил воду другим.
Сегодня кто-то греет её для тебя.

## Глава 6. Малая радость

### Радость под подозрением

Иногда вечером на стене появляется солнечный свет.
Ты замечаешь его случайно.

На несколько секунд задерживаешь взгляд.

В комнате становится теплее,

хотя за окном всё так же холодно.
И вдруг чувствуешь что-то хорошее.
А потом внутри возникает голос:
«Чему радуешься?

Дел полно.

Ничего ещё не решено.

Вот разберёшься со всем —

тогда и будешь отдыхать».
И ты возвращаешься к делам.
Будто поймал себя на чём-то несерьёзном.
Мы часто относимся к радости как к награде.
Сначала нужно закончить работу.

Решить проблемы.

Выполнить обещанное.

Потом можно позволить себе что-то приятное.
Но дела редко заканчиваются окончательно.
Одно сменяется другим.

За одной заботой приходит следующая.
И если ждать момента,

когда всё будет сделано,

можно однажды обнаружить,

что жизнь прошла между этими делами.
Постепенно внутри поселяется правило:
Сначала всё необходимое.

Потом — всё остальное.
И сколько бы дел ни было сделано,

до «остального» очередь не доходит.
А свет на стене тем временем уходит.

**Красота — не роскошь**

Когда человеку тяжело,

он часто оставляет в жизни только необходимое.
Работа.

Дом.

Обязанности.

Покупки.

Решение вопросов.
Всё остальное кажется необязательным.
Можно обойтись без музыки,

без прогулки,

без красивой вещи,

без книги,

которую читаешь не ради пользы.
Кажется, что сейчас не до этого.

Сначала нужно разобраться с тем, что давит.

А уже потом возвращаться к тому,

что просто радует.
Но именно в такие периоды

человеку особенно важно

не потерять связь с тем,

что не связано с его трудностями.
Иногда достаточно остановиться возле окна

и посмотреть, как меняется свет.

Услышать знакомую мелодию.

Почувствовать тепло чашки в ладонях.

Заметить, как после дождя пахнет земля.
Это не решает проблем.

Не отменяет усталости.

Не приносит денег

и не отвечает на трудные вопросы.
Но на несколько мгновений

внимание перестаёт быть прикованным

только к тому, что болит.
Ты замечаешь,

что за пределами твоих забот

по-прежнему существует жизнь.
**Два садовника**
В одном поместье работали два садовника.
Оба вставали рано.

Оба поливали деревья

и обрезали сухие ветви.
Первый считал,

что сначала нужно привести сад в полный порядок.

Убрать сорняки,

закончить все работы,

добиться хорошего урожая.

И только потом можно будет заняться цветами.
Второй работал не меньше.

Но каждую весну он находил место для цветов.
Первый однажды спросил его:
— Зачем ты тратишь время на клумбы?

У нас ещё столько работы.
— Работа никуда не денется, — ответил второй.
— Но цветы не принесут урожая.
— Зато сад будет садом.
Прошли годы.

Оба состарились.
Первый так и не дождался дня,

когда все работы были бы закончены.

Он сидел на крыльце

и смотрел на ровные грядки.
Сад был в полном порядке.

Цветов в нём не было.
А второй каждый год видел,

как расцветает его сад.
Он тоже уставал.

Тоже не всё успел.

Но каждую весну

его клумбы снова цвели.

**Благодарность не по приказу**

«У тебя ведь всё есть».

«Другим гораздо тяжелее».

«Нужно ценить то, что имеешь».
Когда эти слова говорят в ответ на чужую боль,

они не утешают.

Они добавляют к боли ещё и чувство вины.
Человек начинает думать,

что не имеет права жаловаться.

Что его усталость неправильная.

Что он должен радоваться тому, что осталось,

вместо того чтобы чувствовать то,

что действительно чувствует.
В этих словах может быть правда.

Но нельзя отменить боль

сравнением с чужой бедой.
Можно любить близких до дрожи

и уставать от них так,

что хочется закрыть дверь.

Можно быть благодарным за жизнь

и каждое утро не знать,

как её продолжить.
Боль и признательность могут жить рядом.
Настоящая благодарность тихая.

Она не требует вычеркнуть трудное.

Она не просит притворяться счастливым.

Она приходит сама,

как луч света в пыльной комнате.
Ты не зовёшь его.

Он просто падает на пол.
И ты не думаешь:

«Как я смею радоваться свету,

если вокруг пыль?»
Ты просто видишь свет.
И этого достаточно.
**Не вычёркивать трудное**
Есть ложная радость.
Та, что требует забыть о боли.
«Улыбнись!»

«Не думай о плохом!»

«Всё будет хорошо!»
Это не радость.

Это анестезия.
И она работает только до тех пор,

пока не закончится действие.
Настоящая малая радость не боится боли.
Она не пытается её заменить.

Она существует рядом с ней.
Как огонь в камине во время метели.
Метель не становится теплее от огня.

Но в доме появляется место,

где можно согреть руки.
Мы привыкли думать,

что чувства должны быть чистыми.
Если тебе плохо —

ты не имеешь права смеяться.

Если ты смеёшься —

значит, тебе не так уж и плохо.
Это детская логика.
Взрослая жизнь сложнее.
Можно рыдать от горя

и одновременно наслаждаться вкусом горячего супа.

Можно бояться будущего

и при этом любоваться закатом.
Одно не обесценивает другое.
Боль говорит о том,

что ты жив.
Радость говорит о том же самом.
Запрещая себе радость в трудные времена,

мы не становимся сильнее.
Мы становимся мертвее.
Мы превращаем свою жизнь

в сплошную функцию страдания.
А это не честно

ни по отношению к себе,

ни по отношению к тем,

кто рядом.
Радость в период испытаний —

это не предательство своей боли.

Это свидетельство того,

что жизнь шире,

чем любая беда.
Не нужно выбирать.
Нужно вместить.

**Яблоко**

Бабушка зимой доставала из погреба яблоко.
Одно.
Мыла.

Резала на дольки.
Мы сидели и ели неторопливо.
Не потому, что яблок было мало.

Потому что это было событием.
Я давно перестал так есть.
Ем на ходу, между делами.

Иногда даже не замечаю вкуса.
Сегодня я достал яблоко,

сел на кухне

и ел его долго.

За окном темнело.
Ничего не изменилось.

Дела остались.

Завтра снова нужно было вставать

и заниматься тем,

что нельзя отложить.
Но яблоко было вкусным.
И я никуда не спешил.
Внутренний критик молчал.

Счёт за эту радость так и не был выставлен.
Возможно, малая радость именно в этом.
Не в том,

чтобы забыть о трудном.

Не в том,

чтобы убедить себя,

будто жизнь прекрасна.
А в том,

чтобы иногда не проходить мимо того хорошего,

что уже есть рядом.
Не превращать его в награду.

Не требовать от него пользы.

Не торопиться.
Просто почувствовать.
И этого иногда достаточно.

**Глава 7. Дело, которое питает**
**Занят и не жив**
Бывает такой вечер.
Ты весь день в движении.

Отвечаешь. Звонишь. Решаешь. Возишь. Считаешь.

Ни минуты тишины.
Садишься.

Снимаешь обувь.

И чувствуешь, как стопы наконец касаются пола.
Смотришь вокруг.

Комната та же.

Но свет уже другой.

Вечерний, густой, неподвижный.
День прошёл.

Галочки в списке поставлены.
Но внутри — пусто.
Не та пустота, которая бывает после отдыха.

А та, где звенит в ушах.
Усталость, в которой нет удовлетворения.
Будто весь день был кем-то другим.

Удобным. Быстрым. Правильным.
А себя оставил где-то в начале дня.

И забыл забрать.
И дело не в количестве часов.
Можно устать за три часа разговоров,

после которых хочется лечь лицом к стене

и не видеть никого до утра.

А можно провести выходной в гараже или на даче.
Возиться с землёй. Чинить старую раму. Писать код.
Руки грязные.

Спина ноет.

Глаза устали щуриться.
Но к вечеру выдох получается глубоким.

До самого дна лёгких.
Смотришь на сделанное и думаешь:
«Хорошо получилось».
Почему одна усталость высасывает,

а другая — наполняет?
**Вторая работа**
Иногда утомляет не само дело,

а то, что приходится делать его вопреки себе.
Представь обычный рабочий день.
На экране открыто письмо.

Нужно ответить.
Ты уже знаешь, что написать, но откладываешь.
Возвращаешься к письму.

Перечитываешь.

Меняешь несколько слов.
Не потому, что ответ сложный.

Просто не хочется снова вступать в этот разговор.
Наконец отправляешь.
Следом приходит новое сообщение.

Потом ещё одно.
И снова нужно сохранять спокойствие.

Подбирать слова.

Объяснять.

Соглашаться с тем, с чем внутри совсем не согласен.
Внешне всё просто.
Несколько писем.

Несколько разговоров.

Обычные дела.
Но сколько всего происходит внутри каждого такого действия?
Одно дело — написать ответ.

Другое — написать его так,

чтобы не выдать раздражение.

Не показать усталость.

Не сказать то, что действительно думаешь.

Удержать улыбку в голосе,

когда хочется закончить разговор.
Получается, одновременно выполняется две работы.
Одна — видимая.

Другая — та, о которой никто не знает.
И порой именно вторая забирает больше сил.
Ты сдерживаешь реакцию.

Возвращаешь внимание.

Уговариваешь себя продолжать.
Снова и снова переступаешь через внутреннее:
«не хочу»,

«не могу»,

«не согласен».

Это похоже на постоянное удерживание напряжённой мышцы.

Сначала почти не замечаешь усилия.

Но попробуй весь день держать руку на весу, не опуская её.

Даже без движения мышцы начнут болеть.

Начнут дрожать.

Захочется кричать от напряжения.

Так и здесь.

Внешне ничего особенного не происходит,

а внутри всё время приходится что-то удерживать.

Мы тратим силы не только на то, что делаем.

Мы тратим их на то,

чтобы не показать, что чувствуем.

И всё же не всякое сопротивление говорит о том,

что дело нам чуждо.

Иногда трудно начинать новое.

Иногда страшно ошибиться.

Иногда важное дело требует усилий,

которых сейчас не хочется прилагать.
Это обычная часть жизни.
Но есть другое состояние.
Когда внутреннее сопротивление становится постоянным спутником.

Когда ещё до начала работы появляется тяжесть.

Когда мысли снова и снова возвращаются к тому,

чего не хочется делать.

Когда даже свободное время не приносит облегчения,

потому что впереди уже маячит очередной день.
Постепенно на это уходит всё больше сил.
И тогда устаёшь не только от дел.
Устаёшь от необходимости постоянно удерживать себя

в жизни,

которая требует одного,

а внутри всё настойчивее звучит другое.
Возможно, именно поэтому иногда так трудно

объяснить собственную усталость.
Вроде бы ничего непосильного не происходит.

Никто не заставляет поднимать тяжести.

День заполнен обычными делами.
Но внутри словно всё время сжата пружина.
И чтобы понять, куда уходят силы,

важно замечать не только то, что приходится делать,

но и то, что приходится постоянно сдерживать.
**Работа, которая стала способом выжить**
У большинства из нас есть дело,

которое мы делаем не потому, что любим.
Потому что нужно платить.

Кормить.

Держать дом.

Заботиться о близких.

Это может быть работа с зарплатой.

А может быть дом,

где никто не платит

и никто не говорит «спасибо».
Такое дело может быть ровным, нужным

и всё-таки ни разу за годы

не отозваться внутри.
Ты встаёшь утром.

Включаешь чайник, не глядя.

Ноги сами знают дорогу.

Собираешься.

Едешь.

Выполняешь то, что необходимо.

Возвращаешься.
Завтра всё повторится.

И однажды замечаешь,

что к усталости добавился стыд.
Тебе говорят:
«Найди любимое дело».

«Работай так, чтобы не чувствовать, что работаешь».

«Занимайся тем, что зажигает».
А ты идёшь утром туда, куда нужно,

и вместе с привычными делами

несёшь ещё и этот стыд.
Будто с тобой что-то не так.

Будто другие нашли какую-то важную дверь,

а ты всю жизнь проходишь мимо.
Но не каждый может выбирать.

И не каждый обязан гореть.
Дело, которое кормит семью,

достойно уважения само по себе.
Многие просто несут то,

что выпало на их долю.

И в этом есть своя честь.
Не нужно обесценивать прожитые годы

только потому,

что это дело так и не стало любимым.
Но у такой жизни есть цена.
Если всё, чем заняты твои руки и голова,

постепенно становится обязанностью,

то всё остальное начинает отступать.
Не потому, что дело плохое.

А потому, что в жизни не остаётся

ни одного места,

где можно хотя бы ненадолго

отложить всё, что от тебя ждут.
Где можно заняться чем-то

не ради заработка,

не ради результата,

не ради чьего-то одобрения.
Где твоё дело принадлежит тебе.

**Каменщик и сад**

Жил каменщик.
Он строил стены.

Высокие, крепкие, ровные.
Люди нанимали его, потому что он делал работу быстро.

Не спрашивал лишнего.

Не жаловался на погоду.

Стены стояли десятилетиями.
Но каменщик чувствовал себя пустым.
Каждый день он поднимал тяжести.

Класть камень за камнем.

Раствор высыхал.

Стена росла.

А внутри ничего не менялось.
Однажды ему заказали небольшую стенку в старом саду.
Хозяин сказал:
— Сделай просто. Чтобы держалось.
Каменщик начал работать.
Но вдруг заметил старый яблоневый пень.

Рядом лежал красивый, гладкий валун.
Он мог просто обойти его.

Заложить кирпичами.

Сделать ровно, как учили.
Но вместо этого он остановился.
Поднял валун.

Примерил.

Повернул.
И встроил его в стену.
Не как строительный материал.

А как часть узора.
Потом нашёл ещё один камень.

Покрупнее.

С вкраплениями кварца.
Встроил и его.
Стена перестала быть просто ограждением.

Она стала историей.
Хозяин пришёл вечером.

Посмотрел.

Улыбнулся.
— Красиво, — сказал он.

— Но ведь это заняло больше времени.
Каменщик пожал плечами.
— Зато теперь мне интересно смотреть на свою работу.
Он построил ещё десять таких стен.
Не везде.

Только там, где находил «свой» камень.
Где-то это была трещина, которую он превратил в рисунок.

Где-то — неровность, которую он обыграл.
Люди по-прежнему нанимали его за прочность.

Но сам он знал:
прочность держит дом.

А интерес держит его самого.
Когда руки уставали от тяжести,

он вспоминал тот самый валун.
И силы возвращались.
Не потому, что работа стала легче.

А потому, что в ней появилось место для него.

**Ловушка полезности**

Мы привыкли оценивать почти всё по результату.
Если учишься — это должно привести к повышению.

Если рисуешь — хорошо бы выйти на выставку.

Если пишешь — нужно думать о гонораре.

Если занимаешься спортом — следить за цифрами на часах.

В этом нет ничего плохого.
Цели дают направление.

Они помогают не бросать начатое, преодолевать трудности и расти.

Без них легко годами топтаться на месте.
Но постепенно стремление к результату начинает расползаться, как плесень.

Оно захватывает то, что раньше было свободным.
Даже отдых начинает требовать оправдания.
Ты идёшь в лес.

Вместо того чтобы слушать ветер,

ты думаешь: «Какой отличный кадр для сторис».
Ты читаешь книгу.

Вместо погружения в историю,

ты прикидываешь: «Какую цитату выдрать для поста?».
Ты вяжешь шарф.

И внутренний голос шепчет:

«А почему бы не начать продавать?

Вдруг это твой шанс?»
Само по себе это может быть хорошим решением.
Увлечение иногда становится профессией.

Способности приносят доход.

Но вместе с этим меняется сам воздух, которым ты дышишь во время дела.

Человек, который раньше просто любил ловить свет объективом,

теперь смотрит на закат через призму алгоритмов.

Он не видит цвета.

Он видит «охваты».

Он не чувствует момента.

Он гадает, понравится ли это покупателю.

То, что раньше было твоим убежищем,

становится ещё одним цехом.

Появляется заказчик.

Появляется срок.

Появляется необходимость соответствовать.

И здесь важно не перепутать две вещи.

Цель помогает делу развиваться.

Но если любое занятие должно приносить измеримый результат,

в жизни не остаётся места для тайны.
Не каждое увлечение нужно превращать в профессию.

Не каждое умение — в источник дохода.

Не каждую прогулку — в тренировку с заданным километражем.
Можно учить язык, потому что интересна культура,

даже если ты никогда не покинешь свой город.
Можно собирать модели.

Выращивать редкие растения.

Играть на гитаре фальшиво и тихо,

так, чтобы слышали только стены.
Разница не в том, есть ли цель.
Разница в том, кто её выбирает.
Одни занятия требуют дисциплины и отчёта.

Другие дают возможность просто быть.

Исследовать. Пробовать. Ошибаться.

Замечать то, на что в гонке не хватает времени.
И те, и другие нужны.
Беда начинается не тогда, когда ты ставишь цели.
А когда ты уже не можешь сделать шаг,

не спросив себя: «Какую пользу это принесёт?»
Это не призыв бросить всё и уйти в лес.
Работа остаётся работой.

Долги остаются долгами.
Но если вся жизнь превращается в список задач,

однажды можно обнаружить,

что даже собственные интересы стали способом

доказать свою состоятельность.
И тогда важно вернуть себе не бесцельность.
А право самому решать,

ради чего ты живёшь этот час.

**Когда любимое дело может стать незаметно в тягость**

Есть особая радость —

заниматься тем, что действительно любишь,

и видеть, что это нужно другим.
Ты пишешь, создаёшь, придумываешь.

Вкладываешь время, силы, опыт.

А потом получаешь отклик.
Кто-то благодарит.

Кто-то покупает твою работу.

Кто-то говорит, что благодаря ей увидел что-то по-новому.
И понимаешь: всё это было не напрасно.
Признание не делает творчество менее искренним.

Доход не обесценивает любимое дело.
Напротив, они могут давать силы продолжать,

развиваться,

искать новые возможности.
Но иногда вместе с успехом приходит то,

к чему трудно подготовиться.
Заказов становится больше.

Растёт ответственность.

Появляются сроки, переговоры, организационные вопросы.

Нужно не только создавать,

но и планировать,

отвечать,

продавать,

выполнять обещанное.

Постепенно времени на само дело остаётся всё меньше,

хотя внешне всё выглядит как успех.

И однажды замечаешь,

что открываешь ноутбук уже не с прежним интересом.

Новая задача вызывает усталость ещё до начала работы.

Даже хорошие новости о заказах порой встречаются не радостью,

а тревогой: как всё успеть?

И тут легко обвинить себя.

Ведь это именно то, о чём когда-то мечталось.

Возможность заниматься любимым делом,

получать за него деньги,

видеть признание.
Но мечта могла исполниться,

а нагрузка оказаться совсем не такой,

какой представлялась.
Не обязательно разлюбить дело,

чтобы устать от того,

сколько всего теперь с ним связано.
Иногда нужно не отказываться от достигнутого,

а заново посмотреть,

как устроена эта жизнь.
Что действительно требует твоего участия?

Что можно изменить, упростить, передать другим?

Где силы уходят на само созидание,

а где — на всё,

что постепенно выросло вокруг него?
Ведь смысл не в том,

чтобы вернуться к прежнему времени,

когда никто не знал о твоей работе

и она ничего не приносила.
Смысл в другом:

сохранить возможность создавать,

развиваться,

приносить пользу людям

и при этом не потерять себя

в бесконечном обслуживании собственного успеха.
**Руки помнят лучше головы**
Голова умеет сомневаться.
Она сравнивает.

Оценивает.

Предсказывает неудачи.
Возвращает нас к вчерашнему разговору

и уже придумывает,

что может случиться завтра.
Мысли ходят по одному кругу

и не приближают ни к какому решению.
Сидишь за столом.

Смотришь в окно.

Вспоминаешь, что нужно сделать.
И чем дольше думаешь,

тем сильнее устаёшь.
А потом берёшь в руки что-нибудь простое.
Нужно пришить пуговицу.
Находишь иголку.

Протягиваешь нитку.

Делаешь стежок.

Закрепляешь узелок.
Пуговица держится крепко.
И вдруг замечаешь:

последние двадцать минут

ты почти ни о чём другом не думал.
Перед тобой была конкретная задача.

И ты видел, что меняется от твоих действий.
Закрученный до упора саморез.

Тесто под пальцами.

Петли вязания.

Глина, которая постепенно принимает форму.
Здесь не нужно заранее знать,

чем закончится всё остальное.
Есть материал

и то, что делаешь с ним сейчас.
Не обязательно создавать что-то сложное.

Починить вещь, которая давно раздражала.

Пересадить цветок.

Разобрать старую коробку с мелочами.

Приготовить ужин, не торопясь.
Чувствуешь материал.

Замечаешь сопротивление.

Видишь, где нужно приложить больше усилий,

а где, наоборот, действовать осторожнее.
Сделал — посмотрел, что вышло.

Не получилось — попробовал иначе.
Руки получают ответ почти сразу.
В этом есть простая опора.
Большие вопросы могут остаться нерешёнными.

Не всё зависит от усилий.
Но эта пуговица пришита.

Этот цветок полит.

Эта страница написана.
Мир не стал проще.
Но в небольшом пространстве перед тобой

что-то изменилось благодаря действиям.
Хаос говорит:
«Всё рушится.

Всё непонятно.

Всё зря».
Руки отвечают:
«Вот здесь, сейчас,

под моими пальцами

что-то получилось».
И человеку, который долго чувствовал себя

беспомощным перед большими проблемами,

особенно важно иногда испытать это простое ощущение:
«Я могу что-то сделать».
Не всё.

Не сразу.

Но хотя бы это.

**Право на любительство**

Мы боимся быть новичками.
Особенно с возрастом.
Кажется, что если уж начинать что-то новое,

нужно сразу уметь это делать хорошо.
Стыдно ошибаться.

Неловко задавать простые вопросы.

Не хочется выглядеть человеком,

который ничего не понимает.
Мы привыкли быть знающими и опытными.

И даже там, где впервые что-то пробуем,

хотим сохранить привычное достоинство.
Первое занятие по акварели.
Перед тобой чистый лист, кисти, несколько красок.

Рядом уже появляются первые рисунки.
А на твоём листе вода растекается не туда,

где хотелось бы.

Цвета смешиваются.

Бумага становится слишком мокрой.
Вместо задуманного пейзажа

# 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.