Алхимик на зарплате:

Заземление как ремесло

Часть 3



Лера Рун

Алхимик на зарплате: Заземление как ремесло 3 часть

https://litres.ru/75036059
SelfPub; 2026

Аннотация

Заземление начинается не с коврика — с вопроса «когда ты ела?». Алхимик, хозяйка мастерской и автор блога «Опять ретроград», возвращается с непрестижным материалом: телом, которое первым узнаёт правду, деньгами, которые не материализуются от намерения, границами и дисциплиной для людей с богатым внутренним миром.

Нина учится отказывать без предложения отменить отказ и переживать откат без приговора «я безнадёжная». Алхимик проверяет методы на себе: платит психологу, перестаёт искать знак — и впервые за цикл получает оффер. «Алхимик на зарплате» перестаёт быть метафорой.

Это книга о возвращении к себе как о ремесле: работа, а не особое состояние. Символы возвращают чужие полномочия: карта не решает, можно ли обратиться за помощью, а прогноз не удерживает в ожидании дольше, чем человек готов ждать.

Финал трилогии — без обещаний «никогда больше». Есть деньги, которые нужно посчитать, разговор, к которому пора

вернуться, и жизнь, не обязанная стать идеальной, чтобы считаться твоей.

Содержание

Глава 1 5
Заземление — это не эстетика с чашкой какао 5
Глава 2 13
Тело первым узнаёт, что ты врёшь 13
Глава 3 20
Деньги не материализуются от намерения 20
Конец ознакомительного фрагмента. 21

Лера Алма Рун
Алхимик на зарплате: Заземление как ремесло 3 часть

Книга не заменяет медицинскую, психологическую или юридическую помощь. Астрология, Таро и рунические символы используются здесь как способы саморефлексии, а не как доказательные методы диагностики или предсказания. Символ может помочь сформулировать вопрос. Проверять факты и принимать решения всё равно придётся человеку.
Лера Алма Рун

Глава 1

Заземление — это не эстетика с чашкой какао

В среду вечером моя мастерская выглядела именно так, как должна выглядеть мастерская человека, который расска-

зывает другим о порядке в жизни.

На столе остывал чай с неустановленной датой рождения. Между книгами лежал неоплаченный счёт. Под ступкой обнаружился магазинный чек, который я собиралась внести в расходы ещё тогда, когда погода считалась хорошей. Лампа освещала всё это с деликатностью следователя.

Резюме, отправленное в понедельник, оставалось непрочитанным. Я проверяла почту чаще, чем счёт за электричество, и упорно называла это ожиданием.

Я передвинула свечу, чтобы снять красивую фотографию для блога.

Потом увидела в кадре собственную руку: сухую, с чернильным пятном на пальце. Я с утра ничего толком не ела, третий час редактировала один абзац и почему-то считала, что проблема заключается в недостаточно выразительном свете.

У духовного развития иногда очень скромные производственные требования. Картошка. Вода. Закрытый ноутбук.

Телефон завибрировал.

Нина прислала фотографию чашки, пледа и раскрытого блокнота.

«Пытаюсь заземлиться. Не помогает».

С Ниной мы были на «ты» уже давно. Когда-то она пришла в блог с вопросом о мужчине, который то появлялся, то исчезал. Потом научилась задавать ему прямой вопрос, записалась к психологу и месяц гордо отчитывалась, что «кар-

та на всякий случай» лежит в сумке и молчит. Мне казалось, дело движется. Сегодняшний снимок утверждал обратное: привычки не подписывают контракт о расторжении — они возвращаются без приглашения.

За эти месяцы между вопросами о совместимости и знаках проступала её собственная жизнь: работа дизайнером, усталость, страх остаться одной, привычка соглашаться раньше, чем успеешь понять, чего от тебя хотят.

Я увеличила фотографию.

На краю стола лежал второй телефон. Экран светился открытой перепиской.

«Ты сейчас отдыхаешь или ждёшь, когда он напишет?»

Ответ пришёл не сразу.

«И то и другое».

«А если честно?»

«Жду».

Вот с этого обычно и начинается заземление. Не с красивого положения ног на коврике, а с неприятного уточнения.

Ты не отдыхаешь. Ты дежуришь.

Сказала — и услышала эхо в собственной мастерской. Непрочитанное резюме лежало в почте вторые сутки, и после этой фразы мне уже хотелось проверить, не ответили ли. Проверка не читала письмо. Она ждала его.

Дежурила и я.

Плед здесь ни при чём. Хороший плед не обязан устранять последствия чужой непоследовательности. У него дру-

гая квалификация.

Я не против какао. Я вообще редко выступаю против напитков, если от них не требуют исправить биографию. Свечи тоже не виноваты. Тёплый свет действительно может помогать расслабиться, знакомый запах — обозначать конец рабочего дня, а чашка в ладонях — возвращать внимание к ощущениям.

Проблемы начинаются там, где мы оформляем собственное истощение, вместо того чтобы что-нибудь с ним сделать.

Можно купить прекрасный блокнот и продолжать записывать в него обязательства, на которые у тебя нет сил. Можно устроить себе вечер заботы, одновременно отвечая человеку, после которого приходится восстанавливаться до утра. Можно медитировать под звук уведомлений рабочего чата и называть это балансом.

Упаковка будет отличная.

Содержимое останется прежним.

«Когда ты ела?» — спросила я.

«В обед».

На часах было почти десять.

«Что именно?»

«Кофе. И сырок».

Я посмотрела на свою чашку.

В такие минуты особенно полезно помнить, что ты не мудрая гора. Ты женщина в мастерской, которая сейчас задаёт другому человеку вопросы, самой себе неудобные.

Я поставила телефон экраном вниз и пошла на кухню.

Иногда лучшая авторская честность выглядит как разогретый суп.

Пока он грелся, я думала о слове «заземление». Его успели обложить таким количеством декоративного мха, что под ним почти не осталось пола.

В этой книге я называю заземлением возвращение к тому, с чем можно иметь дело прямо сейчас: к обстановке вокруг, к телесным потребностям, к проверяемым фактам и доступным действиям. Это не обещание немедленного спокойствия. Не способ за пять минут перестать тревожиться. И уж точно не экзамен на правильное проживание жизни.

Можно поесть и всё ещё скучать.

Можно выключить переписку и продолжать хотеть ответа.

Можно оплатить счёт и не испытать никакого очищения.

Действие не обязано сопровождаться внутренним оркестром, чтобы быть полезным.

Нина написала:

«Я думала, сначала нужно успокоиться, а потом заниматься делами».

Иногда действительно нужно сначала переждать сильную волну, найти поддержку, восстановить способность ориентироваться. Но в обычном вечернем истощении ожидание идеального состояния умеет становиться дополнительной ловушкой.

Ты ждёшь, когда станет легче, чтобы поесть.

Не ешь — и становится ещё тяжелее.

Ждёшь, когда появятся силы убрать со стула одежду.

Продолжаешь обходить её, раздражаться и воспринимать комнату как доказательство собственной несостоятельности.

Не всякая бытовая задача срочная. Не всякая уборка полезнее отдыха. Но есть большая разница между «сегодня я сознательно оставляю посуду» и «я три часа смотрю на посуду и выношу себе приговор».

Во втором случае силы уходят, а решение так и не принято.

Я предложила Нине закрыть чат с мужчиной на время ужина.

Не навсегда. Не в наказание ему. Не в рамках великой женской стратегии, после которой он должен осознать ценность утраченного.

Просто на время ужина.

«А если он как раз напишет?»

«Сообщение останется сообщением через двадцать минут».

В этом месте у многих начинается внутренний торг. Будто право на собственную жизнь выдаётся только после подтверждения, что никто больше в тебе не нуждается.

Но другой человек может написать в любую минуту.

Рабочая задача может появиться в любую минуту.

Мама может позвонить в любую минуту.

Если ждать полной тишины во вселенной, суп успеет по-

лучить учёную степень.

Через полчаса Нина прислала фотографию тарелки.

«Не стало хорошо. Но стало чуть менее ужасно».

Для первого вечера это был достойный результат.

Мы слишком часто обесцениваем помощь, которая не превратила жизнь в другую жизнь. Вода не решила отношения. Сон не отменил долги. Прогулка не нашла работу.

Да. И не должна была.

У каждой вещи ограниченная область действия. Когда от стакана воды требуют избавления от одиночества, проигрывает даже вода.

Смысл заземления не в том, чтобы свести любую боль к бытовому обслуживанию. Горе нельзя вымыть вместе с чашками. Насилие не прекращается от дыхательного упражнения. Бедность не исчезает после уборки. Иногда необходимы деньги, лечение, защита, помощь других людей и изменения, которые одному человеку не организовать.

Но бытовая опора может помочь выдержать следующий шаг. Поесть перед трудным разговором. Зарядить телефон перед обращением за помощью. Найти документы. Освободить место, где можно поспать.

Это не вся работа.

Это место, с которого работа иногда становится возможной.

На полях мастерской

Оглянись и выбери одно незакрытое дело тела или быта —

одну потребность, которую можно удовлетворить без большого проекта: выпить воды, приготовить простую еду, открыть окно, сменить неудобную одежду, поставить телефон на зарядку. Сделай только это. Результат обозначь фактом: «Я поела», «Я переоделась», «Телефон заряжается». Не проверяй, стала ли ты новым человеком.

В тот вечер я тоже поела.

Потом убрала свечу обратно на полку и написала для блога:

«Сегодня моя духовная практика заключалась в том, чтобы не редактировать текст на пустой желудок».

Менеджер поставил публикацию на утро — по графику, без моих ночных решений.

Фотография получилась посредственная.

Вечер — заметно лучше.

А ночью, когда я снова потянулась к ноутбуку, обнаружилось кое-что ещё: плечи у меня болели уже несколько часов. Просто до этого я считала их частью мебели.

Я закрыла ноутбук. Резюме оставалось в чужой очереди — там ему и место. Суп, плечи и сон относились к моей.

Глава 2

Тело первым узнаёт, что ты врёшь

Название этой части звучит так, будто тело — безошибочный частный детектив.

Поэтому сразу уточним: нет.

Тело не умеет достоверно определять чужие намерения, выбирать тебе партнёра и сообщать, что конкретный человек «не твой». Сердцебиение рядом с кем-то не доказывает ни любовь, ни опасность. Тошнота перед встречей может быть связана с тревогой, недосыпом, болезнью, лекарствами и множеством других причин.

Ощущение настоящее.

Объяснение ощущения ещё предстоит проверить.

Но бывает, что словами мы продолжаем объявлять всё нормальным, когда уже давно живём с постоянным напряжением, плохим сном и отсутствием сил. В этом смысле тело иногда раньше нашего официального пресс-релиза обнаруживает, что нагрузка стала чрезмерной.

Утром Нина написала:

«Проснулась в четыре. В голове сразу работа. Потом он. Потом работа вместе с ним. Очень продуктивное совещание».

Я сидела за столом с грелкой у плеча — тем самым, которое неделю назад считало себя частью мебели, — и потому не имела морального права изображать специалиста по безупречному режиму.

«Давно так?»

«Последние недели часто».

«Обращалась к врачу?»

«Нет. Я думала, это просто период».

Период — удивительная единица измерения. У некоторых людей он длится с позапрошлой работы.

Не потому, что они глупые или недостаточно себя любят. Иногда нет денег, времени, доступной помощи. Иногда страшно узнать причину. Иногда настолько привык к усталости, что воспринимаешь её как персональную комплектацию.

Но привычное не обязательно безопасно.

Я предложила Нине не назначать себе диагноз по переписке и не списывать повторяющуюся бессонницу на «внутреннюю перестройку». Если симптомы сохраняются, мешают жить или усиливаются, их стоит обсудить с врачом. А внезапные опасные симптомы — например, сильная боль в груди, выраженная одышка или потеря сознания — требуют срочной медицинской помощи, а не символического толкования.

Карты могут полежать.

Они переживут отсутствие внимания лучше, чем многие

органы.

После этого Нина прислала:

«А если я просто слабая?»

Я долго смотрела на эту фразу.

Мы почему-то легко допускаем, что у телефона садится батарея. Не подозреваем его в нравственном разложении, когда он выключается на морозе. А от человека ждём устойчивой работы при любом количестве задач, ночных пробуждений и эмоциональных потрясений.

Он же взрослый.

Пусть зарядится ответственностью.

«Ты можешь быть перегружена, — написала я. — И нам пока неизвестно, только ли в этом дело. Слово слабая ничего не объясняет и не помогает выбрать помощь».

«А психологу я жаловаться не буду, — ответила Нина. — Она и так знает, что я без конца жду его сообщений. На консультациях я как-нибудь соберусь».

Я узнала эту логику мгновенно: раз в кабинете положено держать лицо, лицо держим даже там, куда пришли его положить.

Психотерапия — не отчёт об успехах, а рабочий стол для того, что не укладывается в отчёт.

Нина работала дизайнером. В последние месяцы к её обычным задачам добавили часть чужих. Она соглашалась, потому что хотела показать себя надёжной. По вечерам брала небольшие заказы, потому что боялась остаться без до-

полнительного дохода. Ночью проверяла личную переписку, потому что вдруг именно сейчас прояснится главное.

Организм участвовал в трёх проектах одновременно.

Ни в одном ему не выдали выходной.

Самое коварное в хроническом напряжении — оно может перестать ощущаться как событие. Поднятые плечи становятся обычными плечами. Сжатая челюсть — выражением лица. Мысли о работе в постели — вечерней интеллектуальной деятельностью.

И тогда пауза кажется подозрительной.

Сядешь без дела — и сразу слышишь, насколько устала.

Поэтому снова включаешь что-нибудь. Музыку, прогноз, видео, чужой голос. Лишь бы не оставаться в комнате, где собственное состояние наконец получило слово.

Я знаю этот механизм не по методическим рекомендациям.

Иногда я брала лишнюю консультацию не потому, что очень нуждалась именно в этих деньгах. Мне было проще разбирать чужой вопрос, чем признать: сама я сейчас тревожусь, устала и не понимаю, чем закончится месяц.

Чужая проблема давала форму моей суете.

Заодно позволяла называться полезной.

В тот день я отменила одну необязательную задачу и вышла на улицу. Не за озарением. За хлебом и десятью минутами без экрана.

По дороге на почту опустила в ящик конверт со счётом

за электричество — тем самым, что неделю пролежал между книгами. Оплата не наполнила меня умиротворением. Зато вечером из квартиры пропал один неоплаченный гость.

На обратном пути заметила, что снова подняла плечи.

Опустила.

Через минуту подняла обратно.

Человеческие изменения вообще редко выглядят как торжественное «осознала и больше никогда». Чаще это «заметила в девятый раз и ещё раз поправила».

Нина тем временем пыталась найти единственную причину своей бессонницы.

«Наверное, всё из-за отношений».

Может быть, отношения заметно влияли на её состояние. Но у неё были ещё поздняя работа, кофе вечером, переживания о деньгах и привычка держать телефон под подушкой.

Одна красивая причина удобна. Её можно ненавидеть, анализировать, ждать её исчезновения.

Несколько обычных факторов требуют менее эффектной работы.

При этом наблюдение за телом тоже умеет превращаться в тревожный ритуал. Каждые пять минут проверять пульс, искать напряжение, сравнивать ощущения, спрашивать интернет, не опасно ли это, — не обязательно забота. Иногда так тревога получает новую должность.

Тебе не требуется круглосуточный внутренний обход.

Достаточно замечать изменения, не игнорировать устой-

чивые симптомы и искать подходящую помощь, когда она нужна.

И ещё: телесная реакция не всегда является приказом.

Можно испытывать волнение перед полезным разговором.

Можно чувствовать облегчение после отмены важного дела, которого боялась.

Приятно не всегда означает полезно. Неприятно не всегда означает опасно.

Поэтому к ощущениям стоит добавлять контекст: что происходило, сколько ты спала, что ела, какая нагрузка была в последние дни, что изменилось. Не для самодиагностики. Для более точного разговора о себе.

На полях мастерской

В удобный момент запиши три предложения: «Сейчас я замечаю в теле…», «Перед этим происходило…», «Ближайшая доступная поддержка — …». Используй простые описания: «напряжена челюсть», «долго сидела за ноутбуком», «сделаю перерыв». Не превращай запись в заключение о болезни или чужих намерениях. Если внимание к телу усиливает тревогу, вместо этого опиши три предмета вокруг себя.

Через несколько дней Нина записалась к врачу.

Никакого драматического озарения не случилось. Она просто выбрала время, внесла его в календарь и написала на работе, что утром будет отсутствовать.

«Странно, — сообщила она. — Для всех остальных я

бы давно организовала помощь. Себе почему-то всё время предлагала потерпеть».

Я закрыла переписку и посмотрела на место, где неделю лежал счёт.

Теперь там стояла новая запись в календаре: консультация. Мне самой.

Помощь телу требовала времени.

Некоторая помощь — ещё и денег.

Пора было перестать делать вид, будто это не касается людей с богатым внутренним миром.

Даже тех, у кого вместо богатства — грелка у плеча и неоплаченный счёт.

Глава 3

Деньги не материализуются от намерения

У меня на столе стоит латунная ступка.

Она тяжёлая, красивая и совершенно не умеет оплачивать аренду.

За годы совместной работы я проверила это достаточно тщательно.

Поэтому, когда меня спрашивают, зачем в названии книги слово «зарплата», я вспоминаю не только иронию. Я вспоминаю электричество, интернет, продукты, налоги и желание сходить к стоматологу до того, как зуб начнёт определять расписание.

Алхимик на зарплате — не женщина, которая предала возвышенное ради бухгалтерии.

Это женщина, которая не хочет требовать от возвышенного коммунальных платежей.

В тот день я открыла таблицу доходов и обнаружила неоплаченный заказ. Работу я отправила неделю назад. Напомнить собиралась трижды, но каждый раз откладывала.

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.