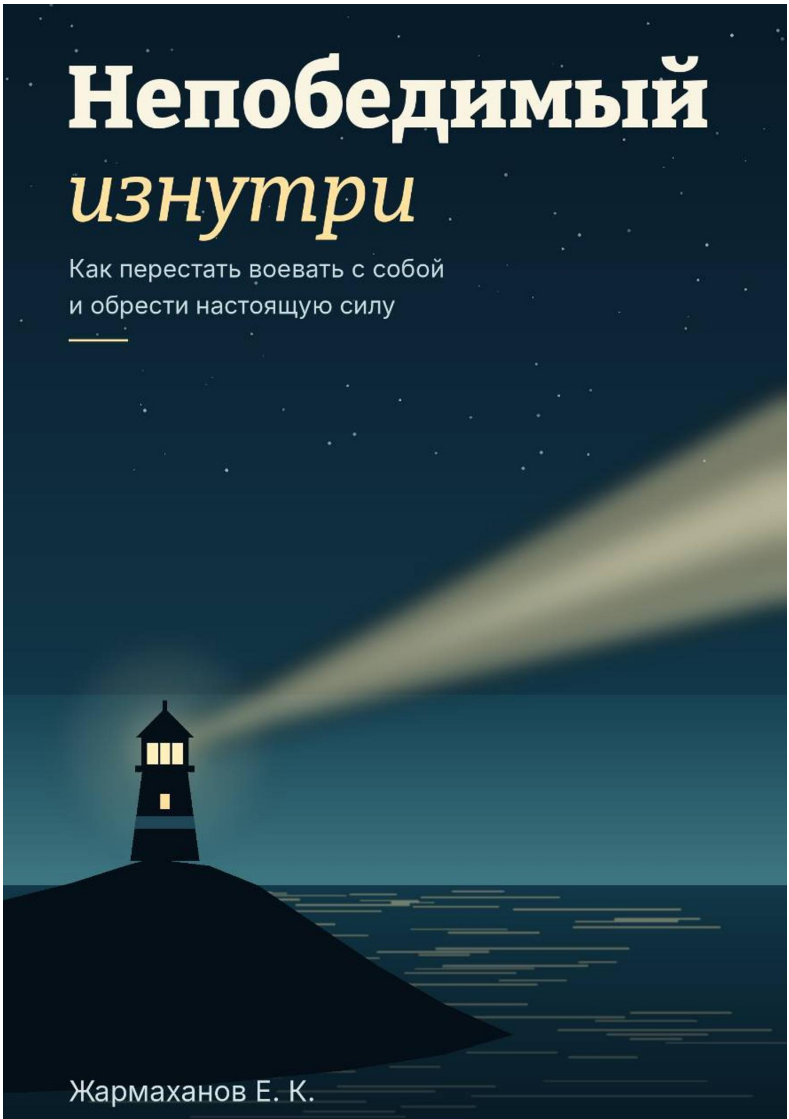
Непобедимый *изнутри*

Как перестать воевать с собой
и обрести настоящую силу



Жармаханов Е. К.

Ержан Жармаханов

Непобедимый изнутри

https://litres.ru/75067992
SelfPub; 2026

Аннотация

Это книга - история с практикой. Каждая глава заканчивается разбором: что происходит с героем с точки зрения психологии и какое упражнение можно сделать уже сегодня. В конце есть план на 30 дней.

Из книги вы узнаете: чем сила-броня отличается от силы-корня; как отделить свой голос от голоса внутреннего критика; почему принятие себя не равно смирению; как действовать, когда страшно, и говорить «нет» без вины; как относиться к себе с добротой и нести ответственность, не разрушая себя.

Для тех, кто привык держаться и устал от этого. Для тех, кто хочет не стать «ещё твёрже», а наконец выбрать мир с собой.

Содержание

Непобедимый изнутри 4
От автора 5
Глава 1. Падение 7
Что за этим стоит 10
Глава 2. Маяк 14
Что за этим стоит 19
Глава 3. Голос в голове 22
Конец ознакомительного фрагмента. 27

Ержан Жармаханов
Непобедимый изнутри

Непобедимый изнутри

История о том, как перестать воевать с собой и обрести настоящую силу

«Любопытный парадокс в том, что, когда я принимаю себя таким, какой я есть, тогда я могу измениться.» — Карл Роджерс

От автора

Если вы держите в руках эту книгу, скорее всего, вы давно умеете быть сильным. Вы тащите на себе работу, близких, обязательства. Вы не жалуетесь. Вы научились собирать себя по утрам из осколков и выходить из дома с ровной спиной. Все вокруг думают: вот человек, у которого всё под контролем.

И только вы знаете цену этого контроля.

Я написал эту книгу в виде истории, потому что психологию лучше всего понимаешь не умом, а сердцем. Лекции забываются. Истории остаются. Это история о Льве, человеке, который всю жизнь доказывал миру, что чего-то стоит, и однажды потерял всё, чем это доказывал. А ещё это история о Тамаре Ильиничне, женщине, рядом с которой любая громкая «сила» кажется картонной.

Каждая глава состоит из двух частей. Сначала идёт сама история. Затем небольшой раздел «Что за этим стоит»: здесь я объясняю, какие психологические механизмы действуют в сюжете, и предлагаю практики, которые можно попробовать сегодня же. Идеи, на которые я опираюсь, не выдуманы: это исследования о стыде и уязвимости Брене Браун, работы Кристин Нефф о сострадании к себе, терапия принятия и ответственности (ACT) Стивена Хейеса, гуманистическая психология Карла Роджерса, логотерапия Виктора Франкла.

Я лишь попытался свести их в один путь.

Этот путь не про то, как стать ещё твёрже. Он про то, как перестать быть собственным врагом. Потому что настоящая сила, как вы увидите, начинается не с победы над собой, а с мира с собой.

Пойдёмте.

Глава 1. Падение

В тот день, когда рухнула его жизнь, Лев Рязанцев проснулся в пять сорок пять утра, за пятнадцать минут до будильника. Так было последние одиннадцать лет. Тело само знало, когда пора вставать и идти воевать.

Он лежал и смотрел в потолок. Рядом ровно дышала жена, Вера. Или, точнее, не ровно: в последнее время она спала так, будто тоже о чём-то договаривалась с кем-то во сне. Лев осторожно встал, чтобы не разбудить её, и пошёл на кухню варить кофе.

Тридцать шесть лет. Основатель и генеральный директор логистической компании «Вектор-Транс», сто сорок сотрудников, три склада, контракты с федеральными сетями. На обложке отраслевого журнала он когда-то стоял со скрещёнными на груди руками, и подпись гласила: «Человек, который не знает слова “невозможно”».

Он вырезал эту обложку и хранил в ящике стола. Иногда, в плохие дни, доставал и смотрел. Как смотрят на фотографию человека, которым надо оставаться.

В девять утра ему позвонил финансовый директор. Голос у Сергея был странный, ватный.

— Лев, нам нужно поговорить. Лично. Сейчас.

Лев приехал в офис через двадцать минут и сразу понял всё по лицам в переговорной. Крупнейший клиент, сеть су-

пермаркетов, на которую приходилось шестьдесят процентов выручки, разорвал контракт. Накануне они подали иск по поводу утраты груза, о котором Лев даже не слышал. Банк, узнав об этом, потребовал досрочного погашения кредита. Всё сошлось в одну точку, как лучи в линзе, и эта точка прожигала насквозь.

— Сколько у нас времени? — спросил Лев. Голос звучал спокойно. Он гордился этим спокойствием. Отец учил его: чем хуже дела, тем тише говори.

— Месяц, — ответил Сергей. — Может, шесть недель, если банк пойдёт навстречу. Но он не пойдёт.

Лев кивнул. Встал, застегнул пиджак. Сказал, что всё решит. Что у него есть план. Что никто не потеряет работу. Он говорил это людям, которые смотрели на него, как на единственную колонну в здании, которое уже трещит, и сам почти верил в то, что говорил.

Почти.

Следующие шесть недель он спал по три часа. Он звонил, уговаривал, закладывал, занимал. Он продал свою долю в загородном доме родителей Веры, о чём ей потом пришлось узнавать от нотариуса. Он перестал обедать с детьми по воскресеньям, потому что «сейчас не время». Он ни разу не сказал вслух: «Мне страшно». Не жене, не другу, не врачу. Даже себе.

В слове «страшно» ему слышался приговор.

На сорок третий день банк подал на банкротство. Об этом

написали отраслевые издания, потом городские, потом кто-то выложил в сеть фотографию Льва, выходящего из здания суда, с подписью: «Тот самый, “для которого нет невозможного”». Под ней за сутки набралось две тысячи комментариев. Он прочитал все.

«Самоуверенный мальчик».

«Строил империю на чужих деньгах».

«Таких надо не жалеть, а сажать».

«Слабак. Не вывез и всё».

Последнее слово нашло в нём то, что искало. Слабак. Слово из детства, из отцовского голоса, из того вечера, когда восьмилетний Лев заплакал после проигранного шахматного турнира, а отец, не повышая голоса, сказал: «Слабых не любят, сын. Слабых терпят. Запомни разницу».

Он запомнил. Он запомнил её на всю жизнь.

В тот вечер Лев вернулся домой, прошёл мимо Веры, которая что-то говорила ему, мимо детей, мимо накрытого стола. Закрылся в ванной, включил воду и сел на край ванны. Он хотел собраться. Он всегда умел собираться. Нужно было просто сделать вдох, выпрямить спину, найти в голове нужный рычаг и нажать.

Рычага не оказалось.

Вместо него пришло другое. Сердце вдруг заколотилось так, будто хотело выбить рёбра. Воздуха стало не хватать: он открывал рот, как рыба на льду, а лёгкие не наполнялись. Пальцы онемели. Комната поплыла и накренилась. Одна яс-

ная мысль пробилась сквозь панику: «Я умираю. Вот так это и бывает».

Это была не смерть. Это была паническая атака. Но ни один человек, переживший её в первый раз, не поверит, что это не смерть.

Вера нашла его на полу ванной, свернувшегося в клубок, с мокрым лицом. Она не стала ничего говорить. Она просто легла рядом на холодный кафель, обняла его за плечи и сказала:

— Я здесь. Дыши со мной. Просто дыши.

Он дышал. Минут двадцать. А потом заплакал по-настоящему, впервые с того шахматного турнира. Громко, некрасиво, с воем. Он плакал о компании, о людях, о деньгах, но больше всего о том, что человек, которого он тридцать лет строил, оказался стеклянным. И разбился от первого настоящего удара.

Своему отражению в зеркале на следующее утро он сказал только одно:

— Кто ты теперь?

Отражение не ответило.

Что за этим стоит

Что мы называем силой — и чем она бывает на самом деле.

В истории Льва легко увидеть классическую «историю

краха». Но давайте посмотрим внимательнее на то, что произошло в психологическом смысле.

Лев много лет жил по одному правилу: *сила означает отсутствие слабости*. Не чувствовать страха. Не просить помощи. Не показывать боль. Психологи называют такую стратегию эмоциональным подавлением, и исследования последних десятилетий довольно единодушны: оно работает как заём под огромный процент. Подавленные чувства не исчезают. Они копятся в теле, и однажды счёт приходит. Паническая атака Льва не стала слабостью. Она стала сигналом: система, которую так долго держали в «режиме героя», больше не выдерживает.

Обратите внимание на ещё одну важную деталь. Когда пришла беда, Льва ранило не столько само банкротство, сколько слово «слабак». Почему? Потому что оно попало в **стыд**.

Брене Браун, исследовательница из Хьюстонского университета, посвятила стыду десятилетия работы. Она различает вину и стыд. Вина говорит: «Я сделал плохо». Стыд говорит: «Я плохой». Вина может мотивировать исправиться. Стыд парализует, потому что он направлен не на поступок, а на саму личность. Фраза отца в детстве поселила в Льве именно это: *«Тебя любят, только пока ты сильный»*. Всю жизнь он бежал от этого стыда и называл бег «амбициями».

Это не значит, что амбиции плохи. Это значит, что полезно задать себе один вопрос: *от чего я бегу и к чему на самом*

деле иду?

Две «силы». Давайте договоримся о терминах, потому что они понадобятся нам до конца книги.

•

Сила-броня.

Это умение не чувствовать. Держать лицо, не показывать слабость, всё решать самому. Она выглядит впечатляюще, но хрупка: чем толще броня, тем страшнее трещина.

•

Сила-корень.

Это способность чувствовать всё, включая страх, боль и стыд, и при этом оставаться собой. Она выглядит скромнее, но выдерживает бури, потому что гнётся, а не ломается.

Первая сила требует постоянного напряжения. Вторая даёт покой. О том, как перейти от первой ко второй, и пойдёт эта книга.

Практика первой главы: честный вопрос.

Возьмите лист бумаги и ответьте письменно, без самоцензуры, на три вопроса:

Какую фразу о слабости или силе я слышал в детстве от значимых взрослых?

Как эта фраза управляет моими решениями сегодня?

Что бы я чувствовал, если бы мог позволить себе быть слабым хотя бы час?

Не ищите правильных ответов. Просто замечайте. Осознание — первый шаг, и уже сам он возвращает вам часть

свободы.

Глава 2. Маяк

Он уехал на рассвете, пока все спали. Оставил Вере записку из трёх слов: «Мне нужно уехать». Позже он будет вспоминать эту записку со стыдом, но тогда ему казалось, что это единственно возможный способ: исчезнуть, пока никто не увидел его таким.

На север. Просто на север, потому что юг был полон знакомых лиц и офисов. Он гнал машину девятьсот километров, почти не останавливаясь, и дорога постепенно сужалась: сначала шоссе, потом трасса, потом разбитый асфальт, потом гравий. Города сменились посёлками, посёлки деревнями, деревни просто избами у воды. Мир становился всё меньше и всё тише, и Льву впервые за много недель стало чуть легче дышать.

К вечеру начался туман. Не городской, жидкий, а настоящий, северный, плотный, как вата. Фары упирались в него и не пробивали. Стрелка топлива давно легла на красную черту, и Лев, который никогда не позволял себе доехать до нуля, вдруг понял, что ему всё равно. Машина чихнула раз, другой и встала посреди дороги.

Он вышел. Тишина оглушала. Где-то далеко мерно ухало море. А потом сквозь туман он увидел свет.

Свет приходил и уходил. Вспышка, пауза, вспышка, пауза. Ровный и неторопливый, как дыхание спящего существа.

Лев пошёл на него, спотыкаясь о камни, и минут через двадцать вышел к невысокой белой башне на скалистом мысу. Рядом стоял бревенчатый дом с одним освещённым окном.

Он постучал. Дверь открыла женщина лет семидесяти, невысокая, прямая, в вязаной кофте и больших резиновых сапогах. Седые волосы были убраны в тугой узел. Лицо у неё было обветренное, и на нём лежал глубокий, спокойный взгляд человека, которого уже ничем не удивишь.

Она посмотрела на мокрого, помятого мужчину в дорогом пальто, на его побелевшие костяшки, на то, как он стоял, вцепившись в собственный локоть, и не спросила ни «кто вы», ни «что вам нужно».

— Заходите, — сказала она. — Чайник горячий.

Лев хотел что-то объяснить: про машину, про бензин, про то, что он заплатит. Он открыл рот, и вместо слов оттуда вышел странный сиплый звук. Женщина кивнула, как будто он сказал что-то очень разумное.

— Потом, — сказала она. — Сначала сядьте.

Его звали Лев, её Тамара Ильинична. Это он узнал только через час, когда уже сидел за большим деревянным столом, обхватив ладонями кружку с чаем, пахнущим чабрецом и дымом. Она ничего не спрашивала. Она резала хлеб, ставила на стол варенье, топила печь, и всё это делала так спокойно, будто люди, возникающие из тумана ночью, были для неё обычным делом. Позже он узнает, что так и было.

Он проспал четырнадцать часов. Впервые за год ему не

снились цифры.

Утром он вышел на крыльцо и замер. Перед ним лежало море, серое и огромное, с белыми полосками льда у берега. Над ним висело низкое небо. Деревня, если это можно было так назвать, насчитывала дюжину домов вдоль каменистой косы. Каменная Губа. Так она называлась.

Тамара Ильинична колола дрова у сарая. Колола ловко, коротким точным движением, без лишних усилий: топор поднимался и падал, и полено покорно распадалось надвое.

— Я заплачу за ночлег и за бензин, — сказал Лев. Он уже успел надеть пальто и выпрямить спину. Ему удалось собрать себя за ночь, и он собирался уехать как нормальный человек. — Я Лев Рязанцев. Я... занимался логистикой. Сейчас у меня временные трудности, но...

— Трудности, — повторила она, не оборачиваясь. — Дрова колоть умеете?

— Простите?

— Дрова. Колоть. Топор там. Печь сама себя не истопит, а я с утра уже набегалась.

Это было нелепо. Он, человек, управлявший ста сорока сотрудниками, стоял на ледяном ветру и смотрел на колун. Но спорить показалось ещё нелепее. Он снял пальто, взял топор и размахнулся изо всех сил.

Топор отскочил от полена и ударил в землю. Второй раз попал вскользь. Третий раз полено вылетело из рук, чуть не

задев ногу. Лев покраснел до корней волос. Он, который всё делал с первого раза, который никогда не позволял себе показаться неумелым перед кем бы то ни было!

— Вы так воюете, — сказала Тамара Ильинична.

Он обернулся. Она стояла, опершись на метлу, и без насмешки смотрела на него.

— Что, простите?

— Воюете. С поленом. Вы так на него смотрите, будто он вам должен. И держитесь всем телом, как будто несёте таз с водой и боитесь расплескать. — Она подошла, взяла топор. — Топор не любит силы. Топор любит точность. Смотрите.

Она поставила полено, чуть отступила и просто уронила топор. Без замаха, почти лениво. Лезвие вошло в дерево, и оно раскололось пополам.

— Вес сам сделает работу, — сказала она. — Вы ему только дорогу покажите.

Лев попробовал снова. И снова. К полудню ладони его покрылись волдырями, спина ныла, но четыре полена всё-таки раскололись чисто. Он поймал себя на том, что улыбается, и тут же сам удивился: когда он улыбался в последний раз?

Вечером они сидели у печи. Тамара Ильинична штопала носок, а Лев, неожиданно для себя, начал говорить. Сначала сухо, как докладывают совету директоров: компания, контракт, банк, иск. Потом сбился. Потом замолчал. Потом произнёс то, чего не говорил никому:

— Я не знаю, как я теперь буду жить. Я всегда знал. А

теперь не знаю.

Она не стала утешать. Не сказала «всё будет хорошо», не сказала «ты справишься». Подняла глаза от носка и спросила:

— А что вы чувствуете? Сейчас. Не думаете, а чувствуете.

Он попытался. Нащупал в себе что-то привычное: «Я зол. Я должен был предусмотреть. Я виноват». Но она покачала головой:

— Это мысли. Мне интересно, что в теле.

Лев замолчал надолго. Огонь потрескивал в печи. И вдруг он понял, что в груди у него сидит тугой холодный ком, а в горле стоит что-то вроде крика, который он год не выпускал. Ему стало страшно от этого открытия.

— Страх, — сказал он наконец. Слово далось тяжело, как чужой язык. — Мне страшно.

Тамара Ильинична отложила штопку.

— Вот, — произнесла она тихо. — Это первое честное слово за сегодня. Видите, ничего не случилось. Небо не упало.

Лев вдруг рассмеялся. Нервно, почти истерично, а потом смех превратился в слёзы, и он, взрослый тридцатишестилетний мужчина, плакал за чужим столом, а старая женщина просто сидела рядом и смотрела на огонь, не пытаясь ни остановить его, ни утешить.

Когда он затих, она встала и подбросила в печь полено.

— Ну вот, — сказала она. — Будете у меня работать. Дров

нужно много, зима долгая.

— Я не могу остаться, — пробормотал он. — У меня семья, дела...

— Конечно, — кивнула она. — Но сегодня вы уже никуда не поедете. Туман.

Туман держался девять дней.

Что за этим стоит

Почему тело знает то, чего не знает голова.

Обратите внимание на вопрос, который задала Тамара Ильинична: *«Не думаете, а чувствуете»* . Именно с него начинается настоящая работа над собой.

Многие из нас, особенно сильные и ответственные, живут «в голове». Мы анализируем, планируем, обвиняем, оправдываемся. Мысли заменяют нам чувства, потому что мыслить безопасно, а чувствовать страшно. Но эмоции живут в теле: ком в горле, тяжесть в груди, сжатый желудок, зажатые плечи. Пока мы не замечаем их, они управляют нами из тени.

Хорошая новость: простое называние эмоции уже снижает её интенсивность. Это подтверждено нейровизуализацией. Исследования Мэттью Либермана из Калифорнийского университета показали, что когда человек подбирает слово для своего чувства («мне страшно», «я злюсь», «мне стыдно»), активность миндалевидного тела, центра тревоги, снижается, а префронтальная кора, отвечающая за регу-

ляцию, включается. Психологи называют это *аффективной маркировкой*. Фраза «Это первое честное слово за сегодня» была не просто красивой фразой: слово, сказанное вслух, действительно меняет состояние.

Окно толерантности. Психиатр Дэниел Сигел предложил полезную модель: у каждого человека есть «окно толерантности», зона, в которой он способен переживать эмоции и при этом ясно мыслить. Выше этой зоны начинается возбуждение: паника, ярость, «бей или беги». Ниже неё оцепенение: пустота, апатия, «замри». Лев всю жизнь старался удержаться в узком «окне контроля» и вытеснял всё, что за него выходило. Но чем уже окно, тем чаще человек из него вылетает. Сила, которой мы стремимся достичь, не в том, чтобы никогда не выходить из окна, а в том, чтобы **расширять его**, учиться возвращаться.

А топор? Метафора про топор не случайна. Тамара Ильинична говорит: *«Топор не любит силы. Топор любит точность»*. Так и в жизни: напряжение и перенапряжение не равны эффективности. Часто мы тратим девяносто процентов энергии на внутреннюю борьбу и лишь десять на дело. Спокойная собранность, а не зажим, вот что даёт результат.

Практика второй главы: шестьдесят секунд честности.

Сделайте это сегодня, пока читаете, или вечером перед сном:

Остановитесь. Положите руку на грудь или живот.

Спросите себя: *«Что я сейчас чувствую в теле?»* Найдите место, где ощущение сильнее всего.

Опишите его простыми словами: тяжесть, жар, сжатие, пустота.

Подберите слово для эмоции: *страх, злость, грусть, стыд, усталость, тревога*. Скажите вслух или про себя: *«Я чувствую страх. Это нормально. Я могу это выдержать»*.

Сделайте три медленных выдоха, чуть более долгих, чем вдохи.

Не нужно ничего исправлять. Достаточно заметить и назвать. Если вы замечаете, что чувства слишком сильные, сопровождаются паникой, мыслями о том, чтобы причинить себе вред, или длятся неделями, не оставайтесь с этим в одиночку: обратитесь к психотерапевту или врачу. Это тоже форма силы, и об этом мы ещё поговорим.

Глава 3. Голос в голове

Связь в Каменной Губе была только в одном месте: на вершине холма за маяком, у покосившегося столба, где ловилась одна палочка. Тамара Ильинична называла его «столб покаяния», потому что именно туда все местные поднимались, чтобы позвонить детям и оправдаться, почему не приезжают.

На третий день Лев поднялся на холм. Телефон завибрировал в руке так, будто в нём накопилась вся его прежняя жизнь: восемьдесят семь пропущенных, сто сорок сообщений. Он не открыл ни одного. Набрал только один номер.

— Лев. — Голос Веры звучал глухо и как-то очень по-взрослому. — Ты жив?

— Жив.

— Где ты?

— На севере. В деревне. У меня всё нормально.

Она помолчала. Он слышал, как она дышит, ровно, с усилием, как дышат, когда держат себя в руках.

— Нормально, — повторила Вера. — Ты исчез, оставив записку из трёх слов. Я три дня обзванивала больницы. Миша спрашивает, когда папа вернётся. Соня спрашивает, почему ты не позвонил. Лев, я не хочу, чтобы ты был сильным. Я хочу, чтобы ты был рядом.

Он открыл рот, чтобы сказать «Я справлюсь» или «Всё под контролем», привычные заклинания. Но слова застряли.

Он вспомнил свой вчерашний вечер у печи и сказал другое:

— Мне стыдно, Вера. Мне так стыдно, что я не могу смотреть тебе в глаза. Я боялся, что ты увидишь, что я... что меня больше нет. Того, за кого ты вышла замуж.

На том конце долго молчали. Потом Вера тихо сказала:

— Лев, я вышла замуж не за того, кто никогда не падает. Я вышла за того, кто умел меня смешить на первом курсе, помнишь? Который читал мне вслух плохие стихи на крыше общежития. Куда он делся?

Лев сел на холодную землю и прижал ладонь ко рту.

— Не знаю, — выдавил он. — Я его потерял где-то по дороге.

— Тогда найди, — сказала Вера. — Я подожду. Но звони. Каждый день. Хотя бы на минуту. Это единственное, о чём я прошу.

Он пообещал. И выполнил. Это стало первой честной сделкой за много лет.

Но днём прийти к честности было проще, чем ночью.

Ложась спать на узкой лавке в маленькой комнате, Лев замечал, что с темнотой возвращался Голос. Он не звучал вслух. Он жил где-то под черепом, у самого затылка, и говорил без пауз, ровным, знакомым тоном:

«Ты провалил всё. Ты всех подвёл. Сто сорок человек останутся без работы по твоей вине».

«Нужно было думать раньше. Нормальный руководитель

бы предвидел».

«Ты сбежал, как трус. Жена тебя презирает. Дети вырастут и будут стыдиться отца».

«Слабак».

Он вертелся, считал овец, пытался думать о хорошем. Голос не отставал. Он был терпелив и безжалостен, как следователь, у которого впереди вся ночь.

На пятое утро Тамара Ильинична, разливая чай, посмотрела на его серое лицо и сказала:

— Не спали. Голос заездил.

Лев вздрогнул.

— Откуда вы знаете?

— У меня тоже есть, — спокойно ответила она. — Шестьдесят лет жила с ним в одной голове. Он очень настойчивый. Тоже, помнится, словечки подбирал аккуратные. Хочешь, расскажу про своего? — Она вдруг перешла на «ты», и Лев не заметил, когда именно. — Его зовут Зинаида Фёдоровна. Это моя бывшая учительница хирургии, царство ей небесное. Строгая была до звона. Сто раз на дню я слышу в голове: «Ничтожество. Руки дрожат. Не берись, если не умеешь».

— Но она же давно умерла.

— Вот именно, — кивнула Тамара. — Но голос остался. Поселился. И что любопытно: он говорит голосом чужого человека, а мне кажется, что это мои собственные мысли. Понимаешь разницу?

Лев замер с кружкой у губ.

— А теперь скажи: чей голос у твоего?

Он хотел сказать «мой». Хотел отмахнуться: это же просто мысли, здравый смысл, честность с самим собой. Но, прислушавшись, вдруг ясно различил интонацию. Низкий, ровный, без крика. Фразу, которая никогда не повышала тон, а потому оставалась в памяти навсегда.

— Отец, — произнёс он глухо. — Это отцовский голос.

Тамара Ильинична кивнула без торжества.

— Вот видишь. Ты шестьдесят лет... то есть тридцать шесть, — поправилась она, и уголок рта дрогнул, — носил в себе чужую кассету. Ставил её на повтор. И принимал за себя.

Лев откинулся на спинку стула. Что-то в нём шевельнулось, как лёд на реке в апреле. Не растаял, нет, но дрогнул.

— И что делать? — спросил он. — Заставить его замолчать?

— Пробовал?

— Каждую ночь.

— И как?

— Он только громче.

— Конечно, — сказала она. — Если с врагом бороться, он становится сильнее. Ты ему внимание даёшь, а он питается вниманием. Попробуй по-другому. — Она налила себе чаю. — Не спорить. Не соглашаться. Просто сказать: «Спасибо, Зинаида Фёдоровна. Я тебя слышу. Ты хочешь меня защи-

тить. Но руки мои сегодня заняты». И пойти колоть дрова.

— Защитить? — Лев нахмурился. — Он же меня унижает.

— Унижает. А защищает по-своему. Она боялась, что я подведу пациента. Пока была живой, её страх за других звучал вот так, ядовито. Голос этот, Лёвушка, не враг. Он испуганный надзиратель. Он думает, что если будет тебя бить достаточно сильно, ты никогда больше не упадёшь. Он ошибается. Но он не злодей.

Лев долго молчал. Потом вдруг спросил:

— А если он прав? Если я правда слабак?

Тамара поставила кружку и посмотрела на него долгим внимательным взглядом.

— Лев. Кто сказал, что слабый не имеет права на жизнь? Тот, у кого не было сил любить слабого. Только и всего.

Она встала, поправила кофту.

— А теперь иди дрова колоть. Топор не любит, когда его заставляют ждать.

В тот день он колол дрова пять часов подряд. И впервые за много лет, ударяя по полену, мысленно сказал отцу:

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.