ПРЕКРАТИ

ПРЕКРАТИ
ПРЕКРАТИ
БУДЬ СКРОМНЕЕ
БУДЬ ПОПРОЩЕ
НЕ НАДО
ГЛУПО
ТЫ НИЧЕГО ОСОБЕННОГО
НЕ ЗАСЛУЖИВАЕШЬ

Twardowski

Иногда я ловлю себя на том, что сижу в тишине, как будто жду чего-то. А на самом деле — жду, пока закончится внутренний самосуд. Как если бы ты жил с прокурором, судьёй и палачом внутри своей черепной коробки. И все трое — ты. Только в разных ролях. Один обвиняет за то, что ты опять забыл позвонить маме, второй выносит приговор — ты эгоистичный ублюдок, а третий радостно хватает гвоздь и деревянный крест, чтобы прибить тебя в позе жертвы к стене совести.

Я пробовал договариваться с ними. Сажал всех троих за стол переговоров. Но они не пили чай. Им не нужен был чай. Им нужна была кровь. Моя. И тогда я начал делать самое страшное — перестал их бояться.

Вместо суда я начал устраивать чаепитие с воображаемыми псами своего детства. У меня была собака, хотя на самом деле не собака, а как будто монашка в шерстяном комбинезоне, вечно влюблённая в мои ошибки. Она терпеливо лежала рядом, когда я плакал, и радостно скакала, когда я прощал себя. Она не умела говорить, но я слышал от неё всё, что мне нужно было слышать от отца. И от Бога. И от себя.

Когда мои мысли начинали превращаться в террористов, я просто закрывал глаза и представлял, как она лижет мне руку, как будто говорит: «Ну что ты опять выдумал? Всё не так страшно. Просто пой. Просто беги. Просто живи».

Иногда мои мысли напоминают армию комаров с дипломами по философии. Они жужжат в голове с утра до ночи: «А почему ты так сказал?», «А не слишком ли ты много ешь по вечерам?», «А вот тот момент в 2009 году — точно стоило поступить иначе?»… И вот ты уже весь в укусах вины, расчесываешь память до крови и думаешь, что единственный выход — это исчезнуть. Нет. Единственный выход — это перестать чесать.

Я начал хвалить себя. Даже за ерунду. Сделал чай — молодец. Не ответил вежливо, но не ударил — герой. Заснул без мрачных мыслей — святой. И да, это звучит как бред. Но если выбирать между бредом любви к себе и реальностью самоненависти — я выбираю первое. Потому что из бреда можно построить храм. А из ненависти — только гроб.

Ты когда-нибудь пробовал по-настоящему говорить с собой как с любимым? Не как с проектом. Не как с объектом критики. А как с тем, кого ты не хочешь потерять. Я начал учиться этому, когда однажды в зеркале увидел не усталого мужика, а ребёнка с заплаканными глазами. Он молча просил, чтобы его больше никто не бил — ни словом, ни мыслью, ни молчанием. Особенно я сам.

И да, я стал мягче. Вырос живот, но сжалось сердце — в добром смысле. Я перестал гнобить себя за «недостатки». Ведь, по

правде говоря, мои «минусы» — это просто инструменты, которыми я выживал. Переедание? Значит, когда-то еды не хватало — и теперь я берегу себя. Трусость? Значит, слишком часто было больно. Гнев? Значит, я долго не мог говорить. Всё это — мои доспехи. Старые, ржавые, но верные. Просто пора их снять. Без злобы. С благодарностью.

Я начал гладить себя взглядом. Не глазами — взглядом. Это другое. Смотреть можно как сканер, как судья, как скотобой, который выбирает, где жир лишний. А можно — как старик, который влюблён в старуху, хотя она давно забыла, зачем когда-то рисовала стрелки на веках. Он смотрит и видит душу. Я учусь так смотреть на себя в зеркало. Не на прыщ, не на седину, не на мешки под глазами. А на свет, который ещё остался.

Иногда в зеркало смотрит монстр. Иногда святой. А чаще всего — кто-то между. И вот этот «между» — мой. Его я учусь любить. Его я кормлю утром кашей, выгуливаю по набережной и укладываю спать, прощая всё, что не получилось.

И я разговариваю. С этим отражением. Глупо, по-детски. Иногда даже озвучиваю губами. Говорю: «Ты справился. Я вижу. Спасибо». Или: «Даже если никто не понял — я понял. Я с тобой». А иногда — просто молча кладу руку на грудь, и это тоже разговор. Своим телом. Со своим храмом. Потому что храм — это не что-то белокаменное и покрытое ладаном. Это усталое тело, в котором всё ещё живёт душа, не потерявшая веру.

Я стал просить прощения у коленей. За то, что бегал от себя. У печени — за то, что травил её «за компанию». У лёгких — за то, что дышал как автомат. И благодарить. Каждый палец. Каждый волос. Каждый нерв, который всё ещё проводит боль — значит, не умер.

А ещё — начал кормить себя не едой, а заботой. Хотя еда тоже важна. Я учусь готовить не для того, чтобы просто набить брюхо, а чтобы сказать себе: «Ты достоин вкуса». Иногда ем в одиночестве, накрыв как для праздника. Потому что я — гость в собственном доме. И если я не уважаю себя — кто тогда будет?

Тело — не враг. Оно не толстое, не кривое, не уставшее. Оно — посланник. Оно рассказывает о том, как мы жили. Где терпели, где боялись, где радовались. Я перестал ругать живот. Это не жир — это подушка безопасности от мира. Я перестал стыдиться шрамов — это автографы боли, которую я пережил. Я начал танцевать. Не красиво. Не ритмично. Но — честно. И это важно.

А потом я понял: любовь к себе — не финал, а старт. Пока ты

себя не обнял — нечего и лезть в чужие объятия. Пока не простил своих родителей хотя бы за то, что они тоже были детьми, — не стоит рожать своих. Пока ты сам себе не дал право быть — не имеет смысла требовать этого от мира.
А ещё я начал делать. Прямо сейчас. Не после отпуска. Не когда похудею. Не когда пойму, что “готов”. Я никогда не был готов. Ни к любви. Ни к боли. Ни к жизни. Но я пришёл. И если уж пришёл — живи. Не идеально. Не по графику. А по-настоящему.
А потом меня догнало откровение, как соседский петух, у которого рассинхрон между криком и выдохом — вроде бы орёт, а сам уже падает. Всё это — мои мысли, мои страхи, моя критика, мои «недостатки» — это не я. Это вложенные кассеты. Перезаписанные плёнки чужих голосов, которые крутились у меня в голове так давно, что я начал принимать их за внутренний голос.
Но это не внутренний. Это *внутрь положенный*. Кем-то. Когда-то. С любовью. Или из страха. Или просто потому, что они сами не знали, как иначе. Это бабушка, которая говорила: «Будешь хвастаться — сглазят». Это мама, которая из лучших побуждений твердила: «Ты у меня не глупый, просто ленивый». Это учительница, которая, обиженная жизнью, решила на моих сочинениях отыграться и вырастить критика вместо поэта. Это сосед, который говорил папе, что «из него, конечно, ничего не выйдет, но хоть в армии научится порядку». И папа, перепутавший любовь с дисциплиной, передал эстафету мне.
В каждом нашем «я — не такой» прячется чей-то «будь лучше». В каждом «я урод» звучит чьё-то «ну, у Машки-то фигура получше». В каждом «у меня не получится» эхо: «ты чего возомнил о себе, сопляк». И если долго жить с этими голосами — перестаёшь слышать свой. И вот ты уже не человек, а музей наследия микротравм с детским голосом экскурсовода.
Я начал разбирать эти голосовые послания. Не с ненавистью — с интересом. Как археолог. Нашёл в себе фразу: «Настоящие мужчины не плачут» — и вспомнил, как отец отвернулся, когда я в семь лет расплакался на сцене. И понял: я всю жизнь пытался быть камнем. А душа — это вода. Ей надо течь. Не зря Иисус говорил: будьте как дети. А я был как табурет. Удобный, устойчивый, но — не живой.
Нашёл другое: «Нельзя быть слишком счастливым, а то всё испортишь». Это бабушка. Прекрасная женщина с глазами полной луны и сердцем, пробитым войной. Она боялась радости. Потому

что за ней всегда приходила утрата. И я взял это как формулу. Как бытие. Каждый раз, когда мне становилось хорошо, я автоматически искал, *чего бы испугаться*. И находил, разумеется. Потому что мозг, напичканный страхами, — это как пёс-ищейка, который всегда найдёт зарытую боль. Даже если её не было.

И я начал отпускать. С любовью. Не крича в зеркало: «Вы все виноваты, я вас ненавижу!» А просто признавая: да, это *их* страхи. *Их* программы. Они пришли из времени, где любовь была дефицитом, а безопасность — привилегией. Я благодарю их за заботу, но возвращаю это как библиотечную книгу, срок пользования которой истёк. Спасибо. Но теперь я сам пишу сценарий.

Я даже представил себе внутреннюю перепрошивку, как будто бы я — не человек, а древний терминал с MS-DOS, и ко мне подключили диск: *«Жизнь 2.0: любящая версия»* — и я начал учиться заново. Не быть идеальным. А быть живым. Не соответствовать. А существовать. Не нравиться. А нравиться себе.

И да, иногда старые вирусы всплывают. Случайно нажмёшь на что-то — и снова запускается: «ты недостоин». Но теперь у меня есть антивирус — это ласка. Это юмор. Это мой внутренний дворник, который подметает критиков и выкидывает их в мусорку, где лежат уже «должен», «обязан», «будь как все» и «молчать, когда больно».

А потом, как это часто бывает, на меня напала тишина. Не обычная — святая. Такая, в которой ты наконец слышишь не шум мыслей, а стук души. Как старый холодильник на даче — она стучит странно, с перебоями, но ты знаешь: работает. Жива. И вот в этой тишине я впервые позволил себе сказать: *можно быть не тем, кем хотели тебя видеть*.

Можно быть неуспешным по версии тёти Люды, у которой всегда есть «племянник, который в 25 купил себе квартиру». Можно быть неидеальным сыном. Не гениальным. Не на своём месте. Просто — на месте. *На своём месте в этом теле, в этом времени, в этой боли и в этой радости*.

Я вспомнил, как в детстве у меня был плюшевый крокодил. Пах плесенью, один глаз оторван, но я его обожал. Потому что он был мой. И никто не спрашивал, зачем мне такой урод. Я просто знал: он нужен. Я любил его, потому что он был *со мной*. А потом вырос и начал выбирать людей, вещи, мысли по критериям: насколько они «социально вменяемы», «подходящие», «одобряемые

обществом». И потерял себя. Заменил плюшевого урода на силиконовую норму.
Я стал искать себя обратно. В тех, кого я прятал. В своих странностях. В абсурде. В том, что нельзя объяснить, но можно почувствовать. Например, в том, что я иногда разговариваю с мебелью. Или что я искренне считаю, что боль — это просто перегрев в системе, и если правильно её заземлить, она становится музыкой.
Да, я говорю «я тебя люблю» своей боли. Я угощаю страхи чаем с мёдом. Я зову внутреннего кривоногого мальчика не на расстрел, а на пикник. Мы сидим с ним и едим бутерброды, и он шепчет: «Я просто хотел, чтобы меня не бросили». И я говорю: «Я тебя не брошу». И он плачет. И я тоже. И в этом солёном чае из двух пар глаз рождается правда.
Понимаешь, все эти программы, которые нам наустанавливали — они как старые советские горшки: в них ещё можно варить, но на вкус всегда будет налёт прошлого. Ты ешь суп, а он с привкусом тревоги. Ты пьёшь чай, а он пахнет «ты недостаточно стараешься». И я больше не хочу этот вкус. Я хочу свежий. С привкусом свободы. Даже если он горчит вначале.
И да, я позволяю себе быть сломанным. Не чиниться, чтобы понравиться, а быть сломанным и любить себя именно таким. Потому что в трещинах видно свет. И, может быть, именно через них Бог и дышит во мне. Через все мои несовершенства. Через шрамы. Через надрывы. Через мою истеричную доброту и непонятную тоску по чему-то, чего не было, но должно было быть.
И вот я живу. Уже не как программа. А как ошибка в системе, которая внезапно научилась петь. Не по нотам. По сердцу.
А потом случилось то, чего я боялся больше всего — я остался один. Не так, как в драме: без звонков, без праздников, без одобрений. А иначе — я остался без привычной толпы в голове. Та, что гудела: «Подтянись! Будь лучше! Сравни! Угождай!» — вдруг замолчала.
Сначала я испугался этой тишины. Она звенела, как после выстрела в глухом помещении. Я даже подумал: может, что-то сломалось? Где мои муки, где внутренние баталии, где ежедневная рутина самобичевания? Без них стало непривычно, как без старого свитера с дырами, который вроде бы тёрся и чесался, но ты в нём прожил десять зим и любил за запах.
А потом я понял — это не одиночество. Это пространство.

Пространство между мыслями, где я могу услышать Бога. Того, который не сверху и не снаружи. А того, что как мягкий шёпот на задворках души говорит не “надо”, а *“можно”*.
Можно не бежать.
Можно не оправдываться.
Можно не быть нужным, чтобы быть любимым.
Можно не быть полезным, чтобы быть ценным.
И в этом пространстве я впервые почувствовал не пустоту, а возможность. Как будто вся Вселенная раздвинула занавес и сказала: *«А теперь ты. Давай. Пиши свою главу. Рисуй свои каракули. Даже если криво — всё равно это твоё. Это живое. Это — ты.»*
И тогда я вернулся к зеркалу. Но уже не для того, чтобы простить или пожалеть. А чтобы сказать: «Здравствуй». Не “прости”, не “опять ты”, не “ну и вид у тебя”. А именно — *«Здравствуй. Рад видеть.»* Как если бы впервые.
Я стал благодарить.
Не за успехи — за выбор.
Не за достижения — за то, что вообще проснулся.
Не за прогресс — за присутствие.
Даже когда день идёт через задницу. Когда всё валится. Когда ты снова сказал не то, снова не сдержался, снова забыл быть Буддой и стал Халком. Даже тогда можно сказать себе: *«Я с тобой. Я не отвернусь. Ты не проект. Ты — чудо. Немного потрёпанное, но своё.»*
Вина, которая раньше душила, теперь становится компостом. Она перегнивает и становится почвой для роста. Я не закапываю её — я выращиваю на ней новый смысл. Я не стыжусь своей гнили — я благодарю её за чеснок.
А одиночество? Оно теперь как тишина после бури. В нём можно разложить мысли по полу, как детские кубики, и понять: а ведь я сам строю свой внутренний дом. И пусть он кривой, и лестница ведёт в стену, и вместо дивана там кресло стоматолога — зато это мой дом. Я могу перекрасить. Переставить мебель. Выпустить скелетов из шкафа и пустить им чай. А могу — открыть окно. Себе.
И вот теперь, когда всё это пережито, прочувствовано, пересказано самому себе сто раз — я могу подытожить. Не как гуру. Как человек, который долго рылся в собственных руинах, искал золото, а нашёл глину. И понял — *глина тоже святая*, если в ней отпечаталась твоя душа.

Все эти мысли, страхи, привычки — это не ты. Это мягкие капельки чужих убеждений, годами падавшие на твою голову, пока ты не поверил, что мокрый — твоя естественная форма. Но теперь ты можешь встать, стряхнуть капли, посмотреть вверх — и понять, что дождя больше нет. Он был в прошлом. Ты — здесь.
Ты не сломан. Ты просто сложен. Как оригами из множества слоёв боли, заботы, тревог, любви, ошибок, вдохов и выдохов. И именно в этом сложении — твоё совершенство. Ты не должен быть простым. Ты должен быть собой. Даже если тебя никто не поймёт. Особенно если никто не поймёт.
Да, ты можешь не успевать. Да, ты можешь быть уставшим, раздражённым, недолюбленным, перееденным, недоспавшим, не таким как надо — и всё равно быть достойным любви. Потому что ты жив. А живое всегда достойно любви.
И если ты всё ещё ждёшь момента, когда станешь «достаточно хорошим», чтобы начать жить — вот он. Этот момент. Ты уже. Ты есть. Прямо сейчас. И этого достаточно, чтобы начать с любого места. С кривого шага. С разбитого зеркала. С непонятной фразы. С прощения, которое застряло в горле. С нежности к тому, кого ты считал причиной всех своих неудач — к себе.
Ты не обязан быть сильным. Но ты можешь быть мягким. Мягкость — это высшая форма силы. Вода пробивает камни. Не кулаком, а присутствием.
Так что — живи. С кривыми мыслями. С болью в груди. С абсурдом в кармане. С верой, что ты не зря проснулся сегодня. С благодарностью за то, что всё ещё можешь чувствовать. Даже если всё болит — это значит, ты не мёртв.
И когда в следующий раз начнёшь себя критиковать — не спорь. Просто обними. Просто скажи:
«Я знаю, ты боишься. Но я с тобой. И я никуда не уйду.»
Это и есть Любовь.
Это и есть Присутствие.
Это и есть Бог — внутри тебя.
С нежностью ко всем твоим трещинам,
с верой в твою способность сиять изнутри,
Твардовски.