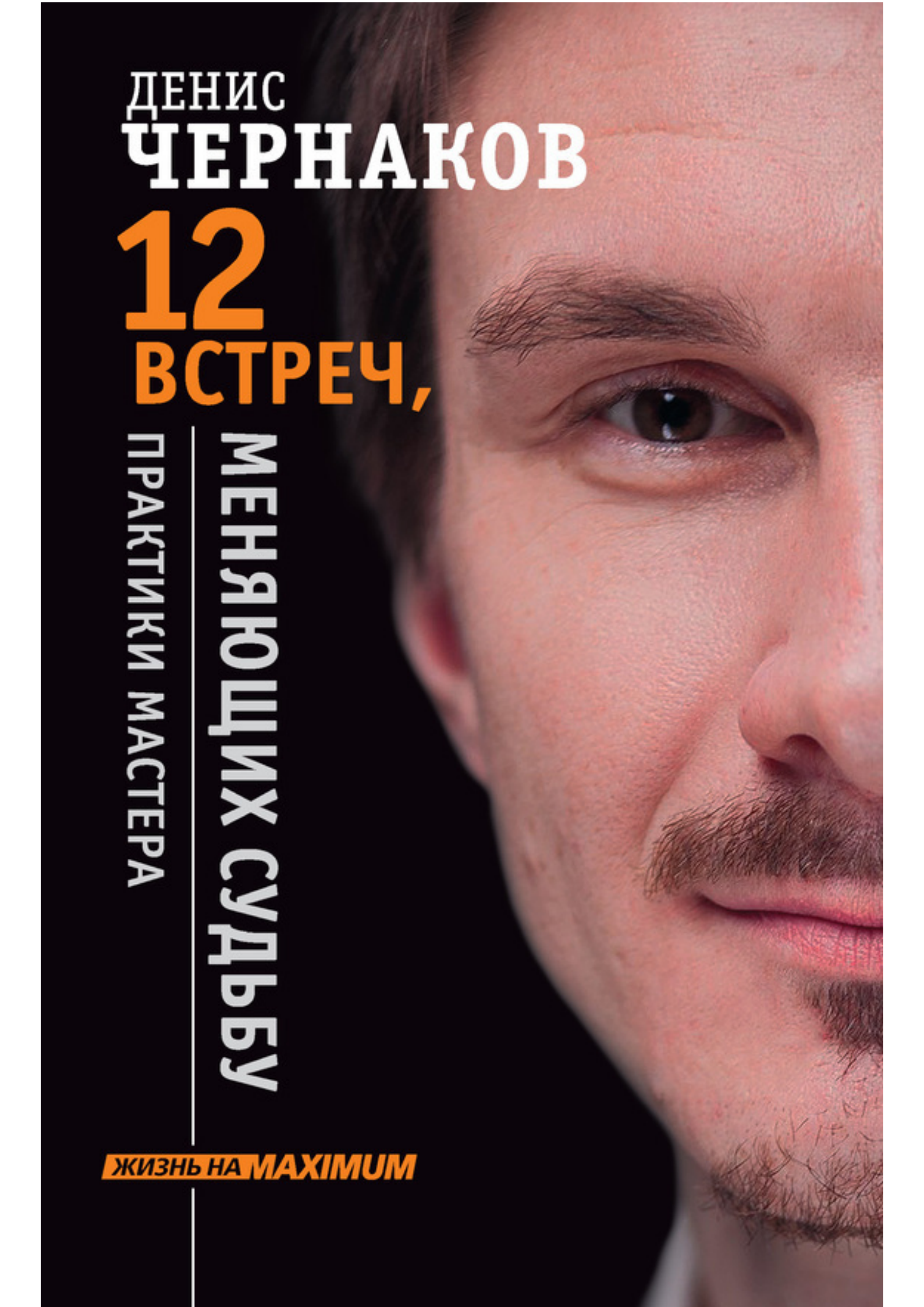


A close-up portrait of a man with a mustache, looking slightly to the side. The image is the background for the text.

ДЕНИС
ЧЕРНАКОВ

12
ВСТРЕЧ,

МЕНЯЮЩИХ СУДЬБУ
ПРАКТИКИ МАСТЕРА

ЖИЗНЬ НА MAXIMUM

Жизнь на MAXIMUM

Денис Чернаков

**12 встреч, меняющих
судьбу. Практики Мастера**

«АСТ»

2017

УДК 159.9
ББК 88.52

Чернаков Д.

12 встреч, меняющих судьбу. Практики Мастера /
Д. Чернаков — «АСТ», 2017 — (Жизнь на MAXIMUM)

ISBN 978-5-17-100841-3

Профессиональный психолог и коуч Денис Чернаков впервые делится с читателями самыми современными психологическими технологиями, которые до этой поры были доступны лишь немногим на очень дорогостоящих курсах и тренингах. Эффективность их проверена и доказана тысячами учеников по всему миру. Эти технологии преподаются читателю в виде увлекательного романа. Главный герой, Макс, «случайно» встречается с профессиональным коучем, психологом и узнает в нем своего одноклассника. Они договариваются о работе над жизнью Макса с одним простым правилом: Макс обязан выполнять все задания, что получает, в срок. Герой соглашается, даже не предполагая, что ему предстоит посетить дальние страны, изменить отношения с родными, стать совладельцем фирмы, встретить настоящую любовь и полностью преобразить жизнь... Эта книга поможет изменить отношение к себе и отношения с окружающими, найти свое место в жизни, правильно расставить приоритеты, открыть в себе новые грани и возможности. И помни: у тебя не будет второго шанса прожить жизнь так, как мечтаешь.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-100841-3

© Чернаков Д., 2017
© АСТ, 2017

Содержание

Введение	8
Пролог	9
Часть первая	11
Глава 1	11
Глава 2	12
Глава 3	13
Глава 4	14
Глава 5	15
Глава 6	16
Глава 7	17
Глава 8	18
Глава 9	19
Глава 10	20
Глава 11	21
Глава 12	22
Глава 14	23
Глава 15	24
Глава 16	25
Глава 17	26
Глава 18	27
Глава 19	30
Глава 20	31
Глава 21	33
Глава 22	34
Глава 23	35
Глава 24	38
Глава 25	39
Глава 26	40
Глава 27	41
Глава 28	42
Глава 29	44
Глава 30	45
Глава 31	46
Глава 32	47
Глава 33	48
Глава 34	49
Глава 35	50
Глава 36	51
Глава 37	52
Глава 38	53
Глава 39	54
Глава 40	55
Глава 41	56
Глава 42	58
Глава 43	59
Обучающий материал 1/12	60

Глава 44	61
Глава 45	62
Конец ознакомительного фрагмента.	65

Денис Чернаков

12 встреч, меняющих судьбу. Практики Мастера

© Чернаков Д., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

Введение

Обязательно к прочтению

Все упражнения, описанные в книге, действительно существуют. Они применяются в тренинговой и коучинговой работе автора, принося тысячам людей по всему миру тот результат, который описан. Разговоры персонажей не являются вымышленными и происходили в реальности, хотя имена людей, естественно, изменены.

Никакой эффект от упражнений и разговоров не преувеличен.

Читая эту книгу, вы берете применение предложенных упражнений и идей под свою личную ответственность.

Читая эту книгу, вы соглашаетесь со всеми переменами в вашей жизни, которые неизбежно возникнут.

Перемены могут произойти в следующих сферах, включая, но не ограничиваясь ими:

- самооценка и внешний вид;
- отношения с родными;
- отношения с противоположным полом;
- отношения с друзьями, знакомыми и людьми вообще;
- ваше отношение к работе и уровень дохода;
- место жительства.

Перемены могут быть как незначительными, так и глобальными. Вы соглашаетесь со всеми, даже с теми, которые на первый взгляд позитивными не кажутся.

Книга рекомендуется к прочтению психически и психологически здоровым взрослым людям, стремящимся изменить свою жизнь к лучшему.

Пролог

– Максим Георгиевич! Максим Георгиевич! – с тревогой смотрела на меня Леночка, секретарша.

Не моя, моего босса. По имени-отчеству она обращалась ко мне не из-за особенного статуса. Это была ее обычная форма общения.

Я – обычный инженер в небольшой компании. Наш офис расположен на одиннадцатом этаже старого советского здания, бывшего НИИ, на проспекте Юрия Гагарина. Рядом – Парк Победы. На него выходят окна у руководства, для вдохновения.

Я же смотрю на СКК через свое пыльное окно с потрескавшимися рамами. Тут и там мелькают веселые и шумные компании, обнимающиеся парочки. Видимо, это все для того, чтобы я еще острее чувствовал себя неудачником. Да, вот такое у меня «приподнятое и одухотворенное» настроение.

Вообще, я сгущаю краски. Все у меня неплохо.

Многие сверстники уже похожи на алкашей или таковыми и являются. А я выгляжу довольно прилично для своих 34 лет. Хотя до Ричарда Гира мне, конечно, далеко: обычное славянское лицо, немного перекошенное и помятое справа, словно меня в детстве схватили за щеку и долго тащили по ухабам. Я всегда помню себя таким: нос картошкой, русые волосы. Когда они отрастают, то голова становится похожей на еле светящую лампочку, но я до этого не довожу: коротко стрижу их машинкой.

Я пользуюсь успехом у женщин. Не грандиозным, но если захочу, то редко сплю один. Обычно это случайные связи с простутками – кассиршами, официантками или женщинами постарше. Я отдаю себе отчет в том, что встречи эти – одноразовые, поэтому особенных требований не выдвигаю ни к внешности, ни к личности. Я дважды чуть не женился, но, вспоминая сейчас обе истории, понимаю – уберегся от большой беды. Ведь не было там ни большой любви, ни интереса, ни уважения, ни страсти.

У меня есть друзья. Обычные люди, не какого-то высшего сословия. Они не зарабатывают в 10 раз больше меня, и даже вдвое больше не зарабатывают. Одним словом, они не такие, как рекомендуют книги об успехе. Просто мы прибились друг к другу, «прикипели» со школьной скамьи. Мы вместе переезжали из маленького городка в северную столицу, вместе поступали в питерские вузы. Вместе устраивались на работу и брали квартиры в ипотеку. Они такие же, как я, обычный «офисный планктон».

Это определение, кстати, я не считаю унижительным. У меня даже майка есть с такой надписью. Всяко лучше, чем «работяга с завода». Все-таки мы – белые воротнички, с высшим образованием, гайки не крутим, работаем головой. Встречаемся периодически за кружкой пива в местном баре, чтобы посмотреть футбол.

Я переживаю. Каждый день и за многое. Наверное, такой тревожный тип личности.

Переживаю за все. За ипотеку, которую мне платить еще 23 года и 8 месяцев. За хруст в колене, который регулярно слышу, морщусь от ноющей боли, но не иду в больницу. За грубый отказ девушки, с которой познакомился на сайте знакомств. Вот с ней совсем нелепо вышло.

В интернете я как-то забрел на страничку смазливого брюнета, который уверил меня с экрана монитора, что любая будет рада прыгнуть ко мне в постель, стоит лишь написать ей **ЭТО**.

ЭТО стоило мне 2999 рублей, если успею оплатить по акции в течение 15 минут. Я достал карточку, ввел цифры и через несколько минут уже разбирался в сотнях универсальных шаблонов «подката». Выбрал дерзкий и особенно, как мне показалось, остроумный. Скопировал и выслал одной симпатичной блондинке, с которой мило переписывался вто-

рой день. В ответ получил: «Придурок! Я чувствовала, что в тебе что-то не то. Не пиши мне больше никогда. Кретин!»

А еще я привык нервничать, ожидая звонка матери. А звонит она регулярно, и каждый раз я выслушиваю обвинения и поучения. Если отбросить подростковый протест и борьбу за невмешательство в мою жизнь, то окажется, что она во многом права. Действительно «пора» и «мог бы».

Но бывает и хуже, верно? ГОРАЗДО хуже.

Часть первая

Как все начиналось

Глава 1

Справедливости ради надо заметить, что я живу лучше многих соотечественников. Езжу в отпуск за границу, а 82 % россиян даже загранпаспорта не имеют. У меня квартира, своя, пусть и в ипотеку, зато в черте города. А 90 % населения в моей стране, не имея возможности купить приличное жилье, вынуждены ютиться по выселкам или ждать кончины родственника. Моя зарплата превышает средние по стране 16–20 тыс. рублей в несколько раз.

Но вся эта статистика, которую я бережно собираю и храню в голове, выглядит как попытка доказать самому себе, что у меня все нормально. А доказывают, как известно, то, чего нет.

Сравнивая себя с другими, я вижу совершенно точно, что они живут примерно так же.

Так же маются, в отношениях или без них. Так же живут не в том месте, в котором хотели бы. Так же ходят на ненавистную работу.

Конечно, есть исключения, вроде тех, кто удачно пристроился к должности, сидит при кормушке или занимается откровенным воровством. Вышесказанное часто описывает одного и того же человека. Ни для кого не секрет, что различия между чиновником, полицейским и бандитом минимальны. «Мутить бабос несложно в серых брюках», как поет Миша Маваша.

Я не хотел бы оказаться на их месте. Вглядываясь в лица людей за рулем дорогих автомобилей с «правильными» номерами, я вижу смесь злости, ненависти и омерзения. То ли к окружающему миру, то ли к себе. На их фоне я очень приличный и счастливый человек.

Я часто говорю себе: «Посмотри, Макс. Видишь, это и есть жизнь. Не простая, не очень счастливая. Но, в общем-то, и не несчастная. Простая такая жизнь».

Вот только юноша внутри меня протестует. Он мечтал покорять горные вершины и водружать на пике флаг своей корпорации. Гонять на мотоцикле с блондинкой, упругая грудь которой упиралась бы в мою могучую спину. Заключать сделки по поглощению и слиянию. Управлять парусом в регате со своими друзьями, которые не разлей вода и на век.

Но я уже почти договорился с этим парнем внутри. Еще несколько лет, и он совсем заткнется. И меня это устроит. Как, кажется, устраивает, всех.

Наверное, я свыкся.

Или сдался.

Глава 2

Да, моя реальная жизнь не имеет ничего общего с той, которую я нарисовал в мечтах. Абсолютно ничего. Я черчу схемы вентиляции для проектов, которые никогда не будут реализованы. Мой начальник – одноклассник кого-то из Законодательного Собрания Санкт-Петербурга. Поэтому задача нашей конторы предельно простая – готовить документацию для отмывочных госзаказов. Большую часть денег мы сразу же отправляем на счет в Андорре, оплачивая несуществующие услуги.

За окном – ранняя осень. Сентябрь. Иногда моросит дождь, но дни стоят теплые. Бабье лето.

Сегодня мой организм выдает необычные реакции.

В животе пусто, плечи сутулятся, тянутся к ушам. Лицо, не облагороженное летним загаром и даже не подкопченное солярием, по-особенному бледное. На нем застыла тревога, в которую я вглядываюсь каждый раз при посещении уборной.

Явных причин такого состояния у меня нет. Не отравился. Не выпивал. Вроде спал. От этого становится еще волнительнее.

Глава 3

Я закрыл глаза, мысленно прислушиваясь к ощущениям в теле.

Вдруг это предчувствие какой-то беды, которую я еще не в силах осознать? Например, вовсе не мигрень посещает меня время от времени, а пульсирует опухоль? Или мое колено вот-вот выйдет из строя, и я нелепо рухну, растянувшись в коридоре, корчась от боли?

«Да что же ты за паникер такой!» – ругнул я сам себя.

Пока занимался самоанализом, не заметил, как зашла Ленка.

У нее полный карт-бланш по рабочим обязанностям. Ведь она отлично выполняет главную свою задачу: по вечерам, пару раз в неделю, сопровождает шефа на важных совещаниях. Встречи проходят в «Рэдиссоне», судя по фирменному пакету с завтраком, с которым она возвращается по утрам. Она никого не раздражает – обычная девушка из глубинки. Стройная, красивая, не очень умная, по-деревенски простая. Кажется, она даже не может представить, что работа секретарши может быть другой.

Ленке выдавалась приличная сумма на организационные расходы, и она каждый раз придумывала, чем побаловать коллектив. К примеру, покупала торт в ближайшей «Шоколаднице», заваривала кофе и разносила коллегам.

Ее приход вывел меня из транса. Аромат кофе и духов уже создал в небольшом пространстве кабинета дурманящую взвесь.

– Ой, Лен, спасибо. Поставь здесь, – я указал рукой на свободный от чертежей уголок стола.

– Вам что-то не здоровится? На вас лица нет, – обеспокоено взглянула на меня Ленка.

– Лицо на мне есть, – попробовал отшутиться я, – но выражает оно что-то странное.

– Вот именно. Может, вам домой пойти? Михаил Андреевич уже уехал. Свою работу мы сдали. Новый контракт не подписали. Так что делать вам сегодня все равно нечего. – Ленка смотрела на меня, понимая, что отказываться мне глупо.

И я не отказался.

– Спасибо! Тогда сохрани пару документов, выпью кофе и пойду.

– Ну и отлично! Отдыхайте, Максим Георгиевич.

Ленка вышла, аккуратно прикрыв дверь. Эх, умеет же она так с тобой пообщаться, что человеком, мужчиной себя почувствуешь! Настроение мое улучшилось. Но тревога не прошла. Откатившись на стуле в угол, я отхлебнул кофе и посмотрел за окно.

Знай я, что за перемены меня ждут, смахнул бы всю технику со стола, забрался бы на него с ногами, сел по-турецки. Стрельнул бы сигаретку у ребят из соседнего отдела, сбежавшихся на шум. И под их ошалелыми взглядами спокойно бы прикурил, выпустил дым в потолок и смотрел вдаль, снова мечтая, как подросток, о необычной судьбе, которая непременно меня ждет.

Но я, конечно, ни о чем не знал...

Хотя какая-то часть меня догадывалась.

Подсознание?

Глава 4

Я вышел на улицу и понял: бессовестно по отношению к себе прыгать в душное метро, раз уж у меня спонтанно нарисовался выходной.

Прошелся до Московского, благоразумно решив не ловить на Гагарина «бомбилу»: место не располагает халтурить – ни баров, ни ресторанов. Единственная приманка для них – СКК, но концерта сегодня нет. Так что можно полдня с протянутой рукой простоять.

Оказавшись на оживленном проспекте, я едва подошел к проезжей части, и тут же 99-я, угадывая мои намерения, агрессивно устремила из крайнего левого ряда к обочине. Водитель, беззубо улыбаясь, приглушил восточную музыку и прокричал:

– Кюда ехат, шеф?!

Быстро прикинув, я решил не называть адрес дома. Все равно не знает, где это.

– К Озеркам отвези.

– Пакажеш, гдэ эта? Я тут нидавна.

Парень не врал, это уже неплохо. А то можно было бы вляпаться, добираясь окружными путями и одновременно выполняя неблагодарную роль навигатора, которого не слушают. «Да я сам знаю, ну. Так прост карочи».

– Покажу. Сколько? – неизменный ритуал любого большого города. Здесь цена определяется торгом, в любом же уездном городишке все знают: 150 рублей – красная цена куда угодно.

– Сколько даш. Учус пака!

Вариант выглядел совсем удачным. Я попытался открыть дверь.

– Сичас, пагади. Ни работаит.

Водитель толкнул ее изнутри.

Я сел, захлопнул и мы помчались.

Но до пункта назначения мы так и не доехали.

Глава 5

Почему-то именно российский автопром провоцирует на превышение скорости. Я замечал это неоднократно. Что-то есть в самой конструкции автомобиля. Может, надрывность движка, излишняя вибрация, возникающая аккурат после 80 км/ч?

Многие мои знакомые, пересев на простенькие иномарки, превращались из лихачей в аккуратных, спокойных участников движения. Мой водитель не пересаживался, а роль раллийного пилота его явно привлекала. Мы вылетали с Московского проспекта на Садовую улицу, стремясь проскочить на желтый сигнал. Неприметная старенькая «Субару» серого цвета как раз планировала юркнуть поперек нас чуть раньше положенного зеленого.

Под мат, выкрикиваемый на разных языках, наша 99-я завияла, объезжая препятствие, выскочила на тротуар, пробив колеса. Мой южный водитель лихо выкрутил руль, лавируя между застывшей с продуктовой тележкой бабкой и столбом.

Маневр удался. Но не до конца. Мы срубили знак «пешеходный переход» и окончательно остановились. Посмотрели друг на друга ошалело. Сверху грохнуло. Столб переломился пополам, упав на крышу. И сломался еще раз, самым знаком падая на багажник и разбивая заднее стекло. Водитель посмотрел через плечо и тяжело положил голову на руль.

– Всо, прыехалы...

Да, его мечта о покорении Северной столицы закончилась сегодня. Полицейские, которые уже направлялись из небольшой будки к нам, южного Шумахера без регистрации депортируют первым же рейсом. Вокруг собралась толпа зевак, снимающих происходящее на телефоны.

Я вышел из машины, отмахнулся от помощи, которую участливо предложил местный выпивоха. Со мной все было в порядке, только чуть ударился коленом. Мелочь. Перспектива давать показания меня совсем не прельщала. Поэтому я благоразумно решил пойти в сторону метро, не оборачиваясь.

Меня никто не окликнул.

Глава 6

Перешел на другую сторону улицы. Стрельнул сигарету у подростков. Я бросал курить уже второй год. Но жизнь постоянно выбивала меня из колеи. Вернее, я каждый раз находил оправдания начать снова. В общем, сейчас у меня был очередной «железобетонный» повод. Парень в одежде, великой ему на несколько размеров, чиркнул зажигалкой. Я кивнул и отошел к ограждению, жадно затягиваясь.

Отсюда место ДТП было как на ладони. Полицейский протянул руку за документами, мой южный водитель отдал их, кланяясь, словно крестьянин барину. Представитель власти не глядя убрал их в карман, развернулся и пошел к будке. Южанин виновато засеменял следом. Подобные фокусы с изъятием можно наблюдать у любой станции метро.

Может, и договорятся. Зависит от того, сколько наличных у парня и сколько успеют ему подвезти.

Я стрельнул еще одну сигарету у проходящего мимо помятого работяги. Глянул на марку сигареты: «Петр I». Тем лучше. Покрепче. Еще раз подошел к подросткам за огнем. Тот же парень уже познакомился с девчонками, поэтому не глядя пренебрежительно сунул мне зажигалку. Девчонки засмеялись.

Стало гадко.

Вид у меня, наверное, был пришибленный. Я покурил. Постоял. Прислушался к ощущениям. Адреналин сжимал скулы и заставлял глаза бегать в поисках опасности. Ноги подрагивали.

Чувство тревоги прошло.

На его месте появилась пустота.

И что-то подсказывало мне: она скоро будет заполнена.

Глава 7

Я встал в очередь на вход в метро. Подернулся от собственного запаха дешевого табака.

«Вся моя жизнь – глупая» – мысль появилась и стала навязчиво биться в голове, как муха о стекло. Я рассматривал и вслушивался в нее с растущим раздражением. Кажется, чувствовал даже сосудик мозга, пульсирующий этим посланием.

Конечно, ничего подобного в черепе не было. Нервные синапсы, электрохимическая реакция – и все. Но почему-то вспомнился этот материал, который дали на семестре психологии. Возник в воображении и сам преподаватель: седовласый профессор, представитель той самой русской интеллигенции, которая гораздо благороднее европейской болезненной аристократии.

Такие, отметив 70-летие, играют с утра в теннис, а вечером, на университетских посиделках, с удовольствием пьют коньяк вместе с более молодыми коллегами. Усмехаются в усы еле заметно, уголками губ, глядя на захмелевших аспирантов. В конце посиделок приобнимут их по-отечески, пьяных, хорохорящихся, и проводят до дома, сказав, что им как раз по пути. По дороге сделают комплимент молодой девушке и приструнят шумную толпу подростков на детской площадке.

Они – люди другого сорта, так мне всегда казалось. И мы, обычные, от них очень отличаемся. К примеру, я видел, как они идут сквозь сильный дождь и пронизывающий ветер, расправившись, с ровным, умиротворенным выражением лица. Как будто ненастье признает их силу и делится своей, а над нами потешается – выгнет зонт, раскрутит и нелепо закинет на спину шарф, плеснет щедро грязной воды на брюки, даст пощечину порывом ветра.

У этих «других» людей всегда есть смысл, задача, страсть. Всю жизнь. Они словно посылают посланием: «У меня есть четкая цель», а остальные воспринимают это как «прочь с дороги» и действительно освобождают путь. Занятное противопоставление: броуновское движение большинства против сконцентрированного желания этих одиночек жить.

Да, я почему-то был уверен – они почти всегда одиноки. И совершенно не страдают от этого. Если мы аморфны, мягки, податливы, обстоятельства часто ломают нас, то они словно выточены из твердого, мореного дерева, силой человеческой мысли пущенного в движение. И я не о теле, но о составе духа. На них всегда заглядываются женщины любых возрастов и положений – от маленьких девочек с бантами до строгих бизнес-леди в грубых внедорожниках жемчужного цвета.

Я уверен, эти люди по-другому взаимодействуют с миром. Они ткут реальность под свое усмотрение. А потом мы в ней живем.

«Я – броуновское движение. Я – без цели. Я – из тех, кто горбится от непогоды».

Глава 8

Я продолжал стоять в человеческой пробке у входа в метро «Сенная». Стоит ли воспринимать историю с аварией как нечто героическое и забавное или же стыдное и дурацкое? Остановился на втором варианте. Решил никому не рассказывать.

Осмотрелся в качающейся массе людей. Отчетливо бросилось в глаза общее одинаковое несчастье этой толпы. Бредем с ненавистной работы к нелюбимым близким, а еще к телевизору, компьютеру, не выпуская из рук телефоны и планшеты. Неизвестно, что хуже. Гаджет – убийца времени или люди, которые ждут тебя не потому, что соскучились, а потому, что когда-то совершили неверный выбор и у них нет духа в этом признаться.

Вообще, большой город предоставляет все возможности для того, чтобы не смотреть внутрь себя, отвлечься и не думать. Как будто бы жить, но на самом деле выживать. Потому что мешанину из страха, раздражения, отчаяния, слабости, неверия в себя и наивной надежды на лучшее назвать жизнью сложно.

Перевел взгляд на магнетики в ближайшем киоске.

«Из Питера с апатией и безразличием», «Холодно и тоскливо, всё как мы любим», «Я девочка, я ничего не хочу решать. Я хочу в Питер». Эти фразы разберут, растащат и развешат на разномастных холодильниках приезжие со всей нашей необъятной.

«А я тоже ничего не хочу решать. Вернее, что мы вообще решаем? Хочу ИЗ Питера. В теплую, беззаботную, пропахшую солнцем и морским йодом страну».

Я верил в эту распространенную идею, хоть и высмеивал себя за нее. Два голоса разговаривали внутри. Первый был подростковым, звонким, а второй – занудным и скрипучим:

– Вот продам все и уеду на берег прозрачного океана. Буду есть свежую рыбу, работать в интернете и выглядеть как серфер – длинноволосый, бронзовый, широкоплечий.

– Пффф! А кость рыба поперек горла не станет? Ага, будешь ты как серфер, как же! Скорее, станешь как те, с европейской пропиской, но бездомные внутри.

Я видел русских эмигрантов однажды на Рождество в Швеции, куда ездил с девушкой непривычного мне, другого сорта. Приличная семья, хорошая должность, отличная внешность, игривая походка и беззаботность во взгляде. В такую влюбится каждый. Но влюбиться в образ и полюбить суть – невероятно далекие категории.

А сути там как раз и не было.

Но я старался, очень хотел произвести впечатление. Снял номер в Nordic Hotel, прямо в центре скандинавской столицы, с видом на набережную и королевский дворец. Чем больше я старался, тем глупее выходило: свечи, лепестки роз и романтическая музыка бесили и меня, и ее. Мы сбежали от этой нелепости в город, столкнулись с невыносимой, не питерской промозглостью Балтики и побрели в глубь кварталов, кутаясь от ветра и сырости. Вскоре юркнули в православную церковь, расположенную в подвале жилого дома.

Находившиеся в помещении поразили обидой в глазах, особо яркой в отблесках свечей. Нелепая мешковатая одежда, словно люди разучились одеваться как раньше, а по-новому не вышло. Уже не русские, но недошведы. От воспоминания до сих пор передергивались плечи.

С девушкой же вышло все просто. Я себе врал: «Это – та самая!» Мне очень хотелось в это верить. Финал с ней был понятен сразу, будь я честнее с собой. Мы играли упорно. Настолько упорно, что не смогли общаться по возвращении.

Глава 9

Пока я переминался, толкаясь плечами, у самых дверей входа в метро развернулся мужчина. Высокий, прямой, худой. Темные волосы, разметанные по голове, небритость. Из тех, кто с целью. «Цельный», – пришла мысль, и я внимательно всмотрелся в нее. Действительно, это многое объясняло. Направленность в одну сторону, однозначность. Единство мыслей, поступков и слов.

Цельность. Это про них.

Пальто на нем висело мешковато, но не смотрелось нелепо. А вот рядом семенящие по-пингвиньи люди были совершенно ни к чему. Мужчине подошла бы свободная площадь, через которую он шел пружинящими шагами. И хотя «цельный» стоял без движения, я был уверен – ходит он именно так.

Он всматривался в лица, неспешно переводя взгляд. Остановился на мне, к моему удивлению, расплылся в улыбке, махнул рукой – мол, пойдем в сторону. Не дожидаясь моего согласия, направился в указанном им направлении. Люди перед ним расступались, поэтому он оказался на другой стороне через несколько секунд и принялся рассматривать свинцовое питерское небо.

Меня же никто не пускал, поэтому, вслух – извиняясь, а внутренне – раздражаясь и злясь, я приставными шагами перемещался к «цельному».

Добрался.

– Привет, Макс, – сказал мне он, протягивая руку.

– Извините, я не знаю, кто вы, – ответил я, почему-то смущаясь.

– Конечно, знаешь, – продолжая называть меня на «ты», произнес не спеша «цельный».

Глава 10

– Мы учились в одном классе с первого по пятый. Артур Творец. Мы за соседними партами сидели, через ряд.

– А, вспомнил! – Я действительно вспомнил.

Картинка всплыла очень живая, хоть и состояла из обрывков: сначала я увидел цветы на подоконнике. Некоторые горшки были слишком громоздки, и зелень смотрелась клочком среди бескрайней почвы, другие чересчур малы, так что растения свисали, как перезревшее тесто. Меловая пыль, в которой было приятно находиться, стояла в воздухе.

И Артур. Длинный, страшно худющий. Угловатый, очкастый, безобидный. Задирать его было не интересно – не отвечал, а наши неумелые тычки кулаками терпел, сжимая зубы. Я тогда был уважаем – крепкий, кряжистый, драчливый, курил за школой и умел плевать в щелочку между зубов.

Жил Артур в деревенском доме, коих было полно в нашем маленьком городишке на берегу Ладожского озера. К Артуру мы ходили играть в Денди по 2–3 человека, есть бабушкины пироги и гладить огромного ротвейлера. Знакомством с этим псом мы гордились. Говорили, что родители Артура живут в Питере, иногда приезжают. Но их никто не видел.

Мы рубились в «танчики», а он сидел рядом и болел, всегда – за проигрывающего.

Бабушка рассказывала про него:

– Как-то пришла соседская бабка, – «бабка» она произносила с самоиронией, превращая последнее «а» в «я», «бабкя», – и говорит: ты своего накажи, заставь почитать. А он у меня просыпается в пять утра и читает до школы. Приходит, и снова читать.

Артур ежедневно сдавал вчерашние книги из библиотеки и брал новые. Его не волновали школьные оценки. Учился он без черновиков, все тетради были чирканые, в исправлениях и пятнах. Если мог повеселиться на уроке – непременно это делал, единолично, никого не привлекая.

Его шутки всегда были... Как сказать. Протестные, что ли.

Сейчас поясню.

Глава 11

К примеру, как-то у нас ввели новый предмет – бальные танцы, экспериментально, на четверть. Артур каждый раз приходил в дурацких тапках, домашних, советских, клетчатых. На вопросы учителя разводил руками: «Извините, другой обуви нет. Туфель – тем более. Есть только дутые сапоги зимние. И галоши. Могу в них прийти, хотите?»

Учитель чертыхался, разрешая заниматься так.

В скором времени тапки слетали, не без помощи Артура. Он нелепо заваливался на партнершу. Учитель краснел и кричал. Артур коротко смеялся и сразу становился невозможно серьезен. Извинялся, шел за тапками. Через несколько минут все повторялось. На следующем уроке, через неделю – снова.

Класс смеялся каждый раз. Не потому, что это было остроумно, но потому, что никто из нас не мог себе такого позволить. За нашими аккуратными тетрадями и хорошими оценками стояли домашние скандалы и папин ремень. Его же это, похоже, совершенно не пугало. В итоге Артур получил двойку в четверти, а эксперимент завершили – учитель уволился. Меня бы избили за такие успехи дома до синяков. Может быть, его тоже, так как не появлялся он пару недель.

Вернулся осунувшийся, немного бледный и тут же принялся развлекать себя на рисовании. По заданию «велогонки» рисовал разномастные падения в грязь, а в его «цирке» на сцене танцевали одного роста утка с клоуном, в зале сидели свиньи в цилиндрах, аплодировали, крича: «Браво!», «Бис!»

Тогда, незаметно, он начал быть вне остальных парней. Все наши сигареты и пиво, принесенные из дому, деньги, вытащенные из карманов родителей, и даже драки до крови ничего для него не значили. Он был вне системы и любил читать. Неплохой набор для десятилетнего.

Девочки начали к нему тянуться, просили проводить до дома. На следующий день рассказывали, как здорово провели время: «Смеялись так, что живот болел!»

После 5-го класса он переехал к родителям в Питер.

«Что же получается: чтобы стать „цельным“, нужно было играть в Денди, читать по утрам и отрицать авторитеты?» – усмехнулся я про себя.

Глава 12

Незнакомый телефонный перелив. Артур достал YOTA Phone, заговорил негромко. Долетали обрывки фраз: «Пойми, твое будущее...», «Конечно, в этом и дело!»

Я же погрузился в новую мысль: «Мне 34. Я внутренне называю себя „парнем“. Почему? Потому что это позволяет думать, что у меня еще все впереди. Он же – не парень уже давно. Кажется, перестал быть им еще тогда, в нашей школе. „Мужчина“ ему подходило куда больше». Попробовал примерить «мужчина» на себя. Вышло нелепо: почувствовал себя мальчиком в папином галстуке, болтающимся до пола.

Наморщил лоб: «Ладно. Парень, так парень».

Вернулся Артур:

– Извини, Макс. Клиент звонил. Ты не спешишь?

– Нет, совсем, нет.

Я был честен. Дома меня никто не ждал.

– Здорово! У меня тоже есть время. Пойдем посидим, попьем чайку. Тут совсем рядом есть хорошее место.

Идти было совсем не далеко, хоть и немного в обход – прямо на пути перекладывали плитку суетливые узбеки.

Однажды в мужском журнале я прочитал отличную рекомендацию: если не знаешь, о чем говорить с собеседником, с которым у тебя нет ничего общего (а с Артуром именно так: общее у нас было трижды просроченным, 20-летней давности), говори на три универсальные темы: отношения с женщинами, погода и коррупция. Выбрав последнюю как беспроектную, я проворчал:

– Три месяца назад перестали, совсем уже губернатор оборзел. Валентина Ивановна так не поступала...

Совет не сработал. Артур скривился:

– Кризис же. Каждый зарабатывает как может.

Я осуждающе вытаращился. Способность скрывать эмоции никогда не была моей сильной чертой. Артур добавил:

– Ты пойми, я не говорю, что поддерживаю это. Но мое или твое раздражение ничего не изменит. Лишь станет на одного раздраженного человека больше. Я хочу быть счастливым. Поэтому принимаю то, что есть.

– Как это – принимаешь? Я много раз про это слышал, читал, но как сделать, так и не понял, – сказал я.

– Для начала – перестать бороться и осуждать то, что ты не можешь изменить. Или не планируешь менять. Ты же госпереворот не замышляешь?

– Нет, вовсе, – улыбнулся я.

– Тогда пусть все останется как есть. Навсегда.

– Совсем навсегда? – переспросил я. – Это страшноватое слово.

– Знаю, – отозвался Артур. – Но это и есть принятие, если тебе интересно. Не смиряться, не терпеть. А просто позволить чему-либо быть всегда и перестать делать из этого проблему.

Это не звучало как назидание, умничанье или пересказ чужих мыслей. Скорее походило на разговор друзей. Я вдруг понял, что ОЧЕНЬ бы хотел себе такого друга. Хотя бы следуя рекомендации, что встречаются в социальных сетях: «Окружайте себя теми людьми, чьей жизнью хотели бы жить».

Не зная его жизни, я бы с радостью поменялся.

Глава 14

Я предпринял вторую попытку завязать разговор:

– Видишь, там через дорогу машина столб сбила. Так это я ехал с таксистом!

Артур безучастно пожал плечами:

– Ну, кому-то должно не везти. Пока что не везет тебе. Думаю, это исправится.

Я отчего-то ему поверил.

Глава 15

Мы зашли в торговый центр «Пик», поднялись по эскалатору, завернули за угол и оказались в ресторане «Оранж».

Официантки засияли и побежали обниматься к Артуру. Мне тоже перепало немного тепла: пока охранник тряс ему руку, а девушки наперебой ворковали, одна из официанток, приветливо мне подмигнув, повела внутрь и усадила за дальний столик с видом на площадь. Через пару минут передо мной появился ароматный чайник с чабрецом, креманка, до краев полная вишневым вареньем, свежая мята и лимон, рубленый крупными кусками.

Я съел ложку варенья. Как в детстве. Зажмурился от удовольствия, плюнул косточки в руку и положил их на блюде.

Посмотрел на толпу у входа в метро, ошетилившуюся разномастными цветными, большими и маленькими зонтами, которые выглядели пуговками с моего ракурса. Словно в причудливую кофту дизайнерской работы забрался кот и ворочается, ползет, но не сообразит, где же выход.

Подошел, улыбаясь, Артур, присвистнул, сказал громко, через весь ресторан обращаясь к невидимому за стеной персоналу: «Спасибо! Приятно, что помните мой вкус!» Из-за угла донеслось: «Конечно, помним, Артур!»

Артур присел, закинул в чайник два куса лимона, мяту, все варенье и принялся мешать.

– Так точно будет вкуснее, обещаю. Но если любишь косточки поплевать – можем еще заказать.

– Нет-нет, только попробовать хотел, – отказался я.

– Ну и отлично, – сказал Артур, и в этот момент я понял, что хотел сладкой вишни, но почему-то ждал, что меня поугаваривают.

Глава 16

Артур продолжил:

– Я уже заходил в метро и вдруг почувствовал – должен кого-то встретить. Стал смотреть, кого. Увидел тебя. Значит, зачем-то нам нужна эта встреча.

– И часто у тебя такое бывает, когда чувствуешь что-то? – насмешливо спросил я. Никогда прежде не говорил на подобные темы – они мне казались стыдными.

– Бывает, – спокойно ответил Артур, проигнорировав мой тон, и глянул на меня с интересом: – Пока давай про тебя. Чем занимаешься? Не женат, раз домой не спешишь?

– Не женат. Работаю инженером, проектируем воздушные коммуникации, сети, – я погрузился.

– Понятно. Не нравится?

– Нет, кажется – не мое. Ерундой занимаюсь, если честно. Меняю время жизни на деньги. А ты чем?

– Тренинги веду. Лично работаю. Это полезно. Люди становятся счастливее. Нравится. Мое.

Улыбнулся правдиво, все лицо изменилось. Так говорят про любимую женщину.

– Рад за тебя! Я, кстати, про саморазвитие читаю. Стивен Кови, например. И Дейл Карнеги. Мне нравится.

– Хорошие книги. Жалко, что они ничего не меняют в жизни. Но хорошие.

– Почему же не меняют? Мне кажется, что, наоборот, очень даже.

– По сути – ничего. Только энтузиазм у тебя появился, да понимания побольше стало. Меняют новые поступки. А поступки новые книги прибавляют редко.

Я задумался. Новых поступков у меня и правда не было. Но вдруг он сможет мне помочь? Появилась зацепка.

Глава 17

– А почему люди решаются на новые поступки?

Артур рассмеялся:

– Правильный вопрос. Чувствуется инженерный склад ума!

Я улыбнулся. Мне был приятен комплимент. Хотя бы потому, что редко слышу добрую оценку в свой адрес.

– Меняет только разговор. Вспомни, все твои большие события в жизни произошли после общения с кем-то. Этот «кто-то» до тебя достучался, сказал важное. И жизнь поменялась.

Я кивнул, соглашаясь. Сказал шутливо:

– Получается, от нашего разговора тоже все может поменяться? Я бы не отказался!

Артур улыбнулся губами, но глаза были серьезны:

– Получается, что так. Поменяется.

– О'кей, тогда спрошу как у профи. Что мне сделать в первую очередь, чтобы быть счастливым всю жизнь?

Я представил, что Артур расскажет какую-то вариацию старого анекдота: мужчина узнает, что его новая знакомая – проститутка, предлагает сразу отправиться к нему, а она ему: «Пойми, вот работаешь ты на заводе. Приходишь отдохнуть, а тут везде – станки, станки...» И на этом наша встреча закончится.

Но Артур ответил без издевки:

– Можешь сделать следующее: взять молоток и ударить себя по голове. При удачном попадании проводочки перемкнет – и постоянное счастье неизбежно.

– Хах! – гоготнул я. – Ну а как-то более гуманно?

– На самом деле ты не хочешь себе счастливой жизни 24 часа, 7 дней в неделю, 365 дней в году. Потому что жизнь – это смена событий, радостных и не очень. Это дети говорят: «Я так люблю торты, всю жизнь бы их ел». На деле ты и второй бы торт не осилил. Не потому, что «слипнется». А потому, что претит одинаковое.

– Так какой же жизни я хочу?

Артур театрально изобразил удивление.

– Тебя не смущает, что я рассказываю тебе о том, чего хочешь ты?

Меня не смущало. О чем я и сообщил.

– Нет, вовсе. Кажется, ты действительно знаешь это лучше меня.

– Хорошо, тогда слушай...

Глава 18

– У нас нет своих целей в жизни. Нам говорят: «Сделай себе внешность мечты» – и мы живем ради спортзала или ложимся на операционный стол. Слышим: «Этот автомобиль – выбор сильных» – и доказываем свою силу именно так, приобретая четырехколесную игрушку. Верим: «Недвижимость – залог стабильности» – и убиваем полжизни, выплачивая за однушку, двушку, трешку...

Я слушал его предельно внимательно. Меня напрямую касалось то, что он говорил.

– Но, заметь, мы систематически не получаем желаемого. Ты уже замечал, что эти цели не сильно наполняют жизнь?

– Замечал, – кисло скривился я.

– Давай тогда разберем, без чего мы – как рыбы без воды. Если ты получишь это, твоя жизнь наполнится таким смыслом и полноценностью, что будет безумно жалко каждой минуты, потраченной впустую.

– За ЭТО мне сейчас нужно заплатить, да? – спросил я, вспомнив свой неудачный опыт покупки знаний.

– Зачем же? – удивился Артур. – Мне хватает клиентов. Будем считать это просто помощью по старому знакомству.

– Тогда спасибо, добрый человек... – у меня отлегло.

– Пока не за что. Слушай список своих тайных желаний, Максим, хе-хе-хе... – Артур, паясничая, захохотал голосом старого злодея. И тут же стал невозможно серьезен. – Ты ищешь счастья в жизни. Так?

– Естественно, – сказал я. – Кто же не ищет?

Проигнорировав мой риторический вопрос, Артур задал свой:

– А что это такое, можешь мне сказать?

– Э, ну... Это когда... А... – я смешался от кажущегося простым вопроса.

– Надеюсь, ты понимаешь, что так ничего не получишь. Получается «Пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю что».

– Понимаю... – я приуныл.

– Все в порядке, почти никто не знает, зачем живет, – приободрил меня Артур.

– Мне от этого не легче, – ответил я.

– Так я тебе сейчас все расскажу, – заверил он меня. – Счастье – это когда ты доволен всем, что есть. Прекрасная работа, классные друзья, отличное место для жизни, потрясающие близкие люди... И вообще, все, что рядом – самое лучшее. Всего-то.

Артур подмигнул, я посмотрел уныло в ответ.

– Вообще-то, ты не открыл мне Америку.

– А открою, если скажу, что ты можешь так жить прямо сейчас и тебе для этого ничего не нужно делать? – Артур глянул на меня насмешливо.

– Но это невозможно, – отозвался я.

– Вернее, ты не знаешь, как это сделать. Или твои способы достижения счастья не работают, – поправил Артур.

– Ну... Да, – пришлось согласиться мне.

– Я персонально работаю с человеком, который регулярно зарабатывает полмиллиона и ощущает себя бедным. Надеюсь, это уже в прошлом после нашей последней консультации. Я знаком с мужиком, который живет на скромную пенсию и гоняет на роликах, сноуборде, виндсерфинге, играет в большой теннис и сплавляется на байдарках с детьми и внуками.

Ему 74 года. Одному полностью хватает, другому – совершенно нет. Как ты думаешь, в чем разница между ними?

– Вообще, я читал, что уровень счастья генетически предопределен и, как ни рыпайся, из положенного тебе уровня не вылезти, – вспомнил я публикацию в психологическом журнале.

– Ерунда, – махнул рукой Артур. – Будь это правдой, моя работа вообще не имела бы смысла. А она имеет. Ты по себе можешь вспомнить, что были периоды большого счастья и большого несчастья. И это не связано с деньгами. – Увидев мое сомнение, он добавил: – Большое счастье, как минимум, у каждого было в детстве. И так или иначе во взрослом возрасте оно спонтанно иногда приходит.

Я кивнул, соглашаясь.

– В общем, твоя версия не подошла, Макс. Еще варианты?

– Может, они принимают то, что есть? – оперся я на материал, который узнал сегодня.

– Все верно. Принимают и радуются тому, что есть. Или не принимают и не радуются.

– Можешь тут поподробнее? – попросил я.

– Легко. Представь, что ты открываешь шкаф, а там – самая любимая одежда. Может, не правильная и не модная. Но зато – настоящая, твоя. Выходишь из дома, идешь по самому лучшему на свете двору. Садись в суперский автомобиль. Или запрыгиваешь в самый лучший общественный транспорт с потрясающими людьми. Едешь на встречу с фантастическими друзьями. Они же, по совместительству, твои коллеги по работе. Или клиенты. Вечером проделываешь обратный путь и падаешь в свою крутейшую постель. Мысленно прокручиваешь сложившийся день и понимаешь – все сложилось наилучшим образом. Так, как хотелось. Лучше и не могло. Даже и добавить нечего.

– И что это, Артур? – скептически отозвался я. – Образцовый рекламный ролик? Или ненатуральный фильм с happy end?

Артур пожал плечами.

– Отнюдь. Всего лишь решение взрослого человека видеть свою жизнь именно так. Подумай – если ты сам решишь, что у тебя все именно так, кто посмеет тебе перечить? Если и посмеет – чего будет стоить этот протест, когда ты твердо убежден в обратном?

– А как видеть жизнь так? – я искренно не понимал.

– Успевать менять ожидания.

– В смысле?

– В прямом. Все твои проблемы от того, что ты придумал себе сценарий. На сегодня, на завтра, на год вперед и на всю жизнь. А жизнь другая. Всегда другая. И если ты с этим борешься и не согласен, как и с тем, что наш губер перестилает асфальт раз в три месяца, то дерьмово только тебе. Все остальное остается без изменений.

Я возмутился.

– Допустим, я спешу на работу и попадаю в пробку. Что, мне нужно сказать себе: «Отлично, я этого и хотел!»?

– Все верно, быстро схватываешь, – кивнул Артур.

– Но это какой-то дзен-буддизм.

– Не обязательно. Православие, католичество, мусульманство, свидетели Иеговы. Идея о смирении есть везде. А смирение – это быть **с миром**. А не против мира.

– Но как тогда добиваться целей?

– Иначе, – ответил Артур. – Кстати, гораздо эффективнее, чем у тебя сейчас получается. Ведь нельзя сказать, что ты сейчас получаешь то, что хочешь, просто виртуозно?

– Совсем нельзя, – сказал я.

- Значит, нужно пробовать новый метод. Вот я тебе его и предлагаю.
- Допустим, я научусь так делать. Конечно, вряд ли это возможно всегда. Но часто, – рассуждая, сказал я. – Все равно остается такое чувство... Словно это как-то...
- Неприлично, – подсказал Артур.
- Да, – согласился я, – именно.

Глава 19

– Ты прав. Быть счастливым – неприлично. И бессовестно. От тебя несчастные сразу отвернутся. Ведь страдание придает их существованию смысл, эпичность.

Я покивал головой, соглашаясь.

Артур продолжил.

– Задумайся над тем, на каких фильмах и книгах мы воспитываемся. Сценарий всегда один: хороший человек страдает, а потом ему воздается за его страдания. Как ты думаешь, это заговор?

– Нет, – высказал я свои мысли, к которым уже приходил как-то. – Просто у общества такой спрос.

– Верно. Ведь даже говорить о том, что все в порядке, не принято. Мол, «беду накликаешь». Следуя данной логике, рассказы о страданиях и тяготах должны наполнить жизнь успехом? Бред же.

– Бред, – отозвался я.

– О'кей, подводим промежуточный итог. *Счастье и страдание – это решение человека. Не «всего лишь», а «целое» решение*, – резюмировал Артур. – Какое решение тебе принять? Я не знаю. Встать в оппозицию к страдальцам решится не каждый. Мне каждый день пишут умники с советами, в которых спрятана желчь, злость, ненависть.

– А можно как-то так жить, чтобы и жизни радоваться, но и людей не раздражать? – попробовал найти выход я.

– Хочешь избежать критики? Тогда живи как все, – ответил Артур категорично. – Будь больным, несчастным и усталым. Веришь, что тебе в пору выдающаяся жизнь? Будь готов к осуждению. Даже от самых близких.

До меня стало доходить, что Артур не преувеличивал, говоря, что моя жизнь вот-вот изменится...

Глава 20

– Да, счастье доступно тебе прямо сейчас. Только не думай, что нужно отказаться от целей, умерить свои амбиции, смириться и блаженно радоваться тому, что имеешь.

– Мне сначала так показалось, – признался я.

– Наоборот, аппетит приходит во время еды. *Как только ты начнешь радоваться жизни, откроется способность получать то, что тебя порадует еще больше. А пока ноешь – все будет становиться только хуже.* Жизнь сложится, как карточный домик.

– С этим понял, – сказал я и уточнил: – А может, мне еще чего-то нужно? Как-то праздно получается.

– Верно, нужно. – кивнул Артур. – Ты бы хотел знать свое призвание. Хотел бы просыпаться утром и думать: «Вау! Я определенно на своем месте!» Любить, в общем, работу. Тогда ты будешь всегда получать самое лучшее. Будешь уверен в завтрашнем дне. Ведь все твои конкуренты ходят на работу, как на каторгу. А ты один – счастливый. Конечно, все будут тебя рекомендовать, платить тебе больше, повышать по карьерной лестнице, пытаться переманить.

– Опять звучит сказочно и заманчиво. Я знаю: чтобы найти свое призвание, нужно упорно копать в себе, – ответил я, вспоминая опыт выполнения различных упражнений из сети. – Изучать свои сильные стороны, мечты, стремления.

Артур хмыкнул.

– Да-да, именно. Правда, ты копался и ничего особо не нашел. Думаешь, мало копался?

– Ну да, – убежденно сказал я. – Надо было упорнее.

– Послушай, – сказал Артур негромко и склонился ко мне. Я невольно подался вперед. – Ведь никто не даст тебе сертификата, в котором будет написано: «Сим удостоверяю, что призвание Максима – быть агрономом».

Я откинулся, засмеявшись.

– Никто. Особенно на агронома.

– А это значит только одно. Ты будешь постоянно сомневаться, действительно ли это призвание – то самое.

– А какой есть выход из этого? – спросил я.

– Переформулировать задачу. – Артур внимательно посмотрел на меня и сказал медленно: – Не искать призвание. А наработать навык со страстью делать любую работу. Спросишь, что нам это дает? Опирайся на пройденный материал. Проанализируй свой опыт. И заодно подумай над такой фразой: «Со страстью можно делать все».

Я прижал ладонь к лицу и задумался. Артур меня не торопил. Все, что я узнал, стало складываться в единую картину.

– Кажется, большинство ошибается. Ведь *все думают – мне нужно СНАЧАЛА найти призвание, тогда я буду работать из всех сил. А все наоборот.* КОГДА я буду работать из всех сил, я буду «кайфовать» от того, что делаю.

Артур одобрительно улыбнулся. Я продолжил:

– Да, это подтверждает мой опыт. Я точно со страстью гонял в детстве в футбол. Со страстью играл в «Ганчики» у тебя дома. Уже во взрослом возрасте со страстью как-то готовил еду. Или выбирал отель, в который поеду в отпуск. Когда на работе аврал или экзамен завтра, то очень насыщено все. Не спишь ночами, спешишь. Полностью отдаешься процессу. Живешь!

– Молодчина! – похвалил Артур. – Большинство, действительно, всегда не право. Для них единственный способ жить ярко – создать себе «жопу», а потом из нее героически выбираться. Но думаю, тебе не подходит жить от «жопы» к «жопе».

– Если задача звучит так: «Наработать навык», то я могу отнестись к текущему положению вещей как к тренажеру. И просто тренироваться. На будущее. Не думая о том, как все сложится. И я всегда выигрываю. «Не потрахаюсь, так хоть согреюсь». – Меня понесло. В хорошем смысле этого слова.

Я закончил мысль, не зная, что словно в воду гляжу.

– И вообще, если я с миром за одно... то, к примеру... моя работа может закончиться, а я не буду этому сопротивляться. И вообще, не важно, где я работаю. Я пойду на другую, возможно, даже в новой сфере. И буду ее делать с полной самоотдачей. А пока на этой тренируюсь.

Но судьба не оставляла мне времени тренироваться...

Глава 21

– Теперь у тебя есть новый инструмент. Пока теоретический. Осталось его применить на практике. Кстати, именно так смотрел на жизнь Стив Джобс. Об этом говорит интересный момент в его биографии: когда Стива уволили из собственной компании, он ушел в совершенно новую область – организовал студию мультипликации, преуспевающую до сих пор. Стив точно был в курсе того, о чем мы говорим.

– Теперь дело за малым – все же разобраться, где мое призвание. Почему-то это очень важно, – сказал я шутливо, хотя внутри все затихло от волнения.

– Все дело в решении, – обронил Артур.

– Опять не догоняю, – озадаченно сказал я.

– Никакого «опять». Всегда схватываешь сразу, – поправил Артур. – Нужно решить, что сегодняшняя работа – и есть твое призвание. Взять и решить.

Я примерил на себя.

– Не очень убедительно получается. Не искренне.

– Тогда придется обмануть мозг. Сыграть в игру «Если бы», притвориться. Скажи себе: «А если бы это было моим призванием, как бы я себя вел на работе?» И представь, как выглядит твой рабочий день.

Я откинулся на кресле и посмотрел вверх, сквозь вентиляционную систему и серый потолок. Так было удобнее представлять.

– Совсем по-другому. Больше энтузиазма. Ответственности. Даже перспективы начали появляться, хотя я раньше о них и не думал.

– А за счет чего? Что именно ты видишь? – спросил Артур.

– Что я хожу на конференции. Развиваюсь. Делаю каждый проект правильным, удобным. Даже инновационным, а не «на отвали». Не сижу в социальных сетях. Не засиживаюсь допоздна с пивком, а провожу вечер полноценно. Ведь я понимаю, это – инвестиции. От моего настроения будет зависеть следующий рабочий день.

Я говорил, а сам удивленно слушал собственные слова. Да, мое отношение волшебным образом поменялось. Я даже подумал, что могу напроситься к шефу на прием и предложить открыть направление, которое действительно будет оказывать услуги бизнесу, а не просто создавать «липу».

Потерев лицо, я приготовился впитывать знания дальше. Картинка плыла, я видел происходящее мутно.

Глава 22

– Ладно, хватит на этом, – вдруг отрезал Артур. – Ты разберешься по ходу. У тебя большой потенциал, это чувствуется. Сейчас мы сделаем перерыв. Тебе нужно переключиться. И дальше нырнем глубокие знания, до которых ты самостоятельно не докопаешься никогда. Готов?

Я не стал говорить о том, что и сегодняшние я бы никогда сам не «нагенерировал». Это было ясно как Божий день.

– Готов, – рассеянно сказал я. Прерваться мне бы и правда не мешало.

Артур пощелкал пальцами у меня перед глазами.

– Держись. Все нормально. Просто мозг давно так активно не работал. Надо его подержать.

Он жестом поймал официантку, проходящую мимо, и заказал:

– Бутылку «Эвиан» без газа. Вылейте в пивной стакан, добавьте ложку меда и принесите моему другу.

Подумал и добавил:

– Сделайте два. Мне такой же напиток.

– Я думал, ты закажешь шоколадку и кофе, – искренно сказал я.

– Многолетнее заблуждение. То, что ты сказал, прекрасно подойдет для начала тренировки, но никак не для мозговой деятельности. Для нормальной работы мозга нужна вода и расслабленное тело. Кофе задерживает воду, а быстрые углеводы от сладкого дадут лишнее возбуждение. Поэтому бедных детей и студентов так колотит на экзаменах. «Скушай, дитяtko, для мозга».

Артур карикатурно изобразил старческий голосок и серьезно сказал:

– Но имей ввиду. Сейчас еще можно распрощаться и через несколько дней забыть все, о чем мы поговорили. Потом пути назад не будет.

Я посмотрел за окно. Дождь прекратился, и солнце позолотило края туч, подтверждая местную поговорку: «Если погода в Питере не нравится, подожди 5 минут».

– А чего мне терять-то? – невесело ухмыльнулся я.

– Мирное существование человека, который не осознает, что с ним происходит.

– Не существование, а прозябание, – теперь уже я поправил Артура.

Наш заказ принесли. Я взял кружку и, попивая из трубочки, подошел к окну. Не для того, чтобы увидеть что-то конкретное. Я смотрел сквозь дома, переваривая услышанное. И удивился, услышав хлюпание, – сам не заметил, как выпил весь бокал. В голове прояснилось. Я вернулся, сел и сказал буднично:

– Я хочу работать дальше.

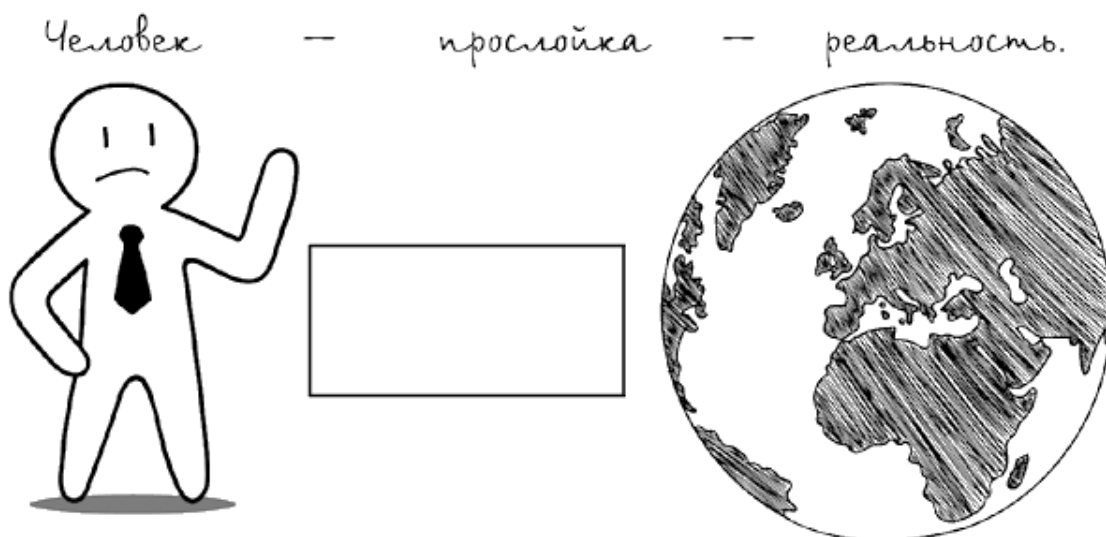
С этого «я хочу» все всерьез и началось.

Артур разложил салфетку, из внутреннего кармана достал ручку и приготовился рисовать. Я придвинулся ближе, склоняясь над столом.

Глава 23

– Смотри. Любой человек устроен так, что не реагирует на реальность как таковую. Люди общаются со своей моделью мира. Со своим представлением о нем. Получается вот такая прослойка.

Артур нарисовал схематично фигурку человека, небольшую сферу и заштриховал так, что стало понятно: это земной шарик.



– А откуда люди берут представление о мире? Вот у меня оно откуда?

– Ты просто впитал его из общества.

– Как? – не поняв, затряс головой я.

– Жил и не задумывался. У тебя есть представления о том, что хорошо, что плохо. Что правильно, а что нет. **Ты не выбирал, во что тебе верить, какие правильные идеи положить в свою голову. Значит, твое представление – общественное. То есть несчастное.**

– Почему так категорично об обществе? – наполовину в шутку, наполовину всерьез спросил я.

– Мы уже обсуждали это. Коротко, потому что *результаты среднего человека такие: несчастный, бедный, больной и вечно уставший. А добился он этого своим мировоззрением.*

– Точно! – согласился я. Вспомнил людей в метро. Да и мое отражение в зеркале было не далеко от этого определения, как бы я ни хорохорился.

– Все из-за того, что никто не желает включать собственный мозг. Любые популярные идеи, скорее всего, неверные. И вообще, *если тебе не нравится твой результат в любой сфере жизни, значит, ты веришь в какой-то хлам, который не работает.*

– Поэтому я, наверное, и оказался в такой заднице, – вдруг с чувством вырвалось у меня.

– Ты, конечно, далек от той жизни, которой мог бы жить, – скорректировал меня Артур. – Но это достаточно быстро исправить. Сейчас сделаем небольшое упражнение.

Я в ожидании потер руки. Артур сказал:

– Объясняю, как все работает. Вспомни простой психологический эксперимент: подумай, что за тобой следят, и в течение пары минут найдешь подтверждение. Наверное, не только слышал про это, но и делал сам?

Я кивнул дважды. Первый раз – «знаю», второй – «делал». Устойчивое впечатление крайней важности происходящего наполнило меня настолько, что я заметил – забываю дышать. Шумно вдохнул, откинувшись на диван.

Артур продолжил:

– Так вот, это и есть маленький опыт. Например, «за мной следят». *Что ты думаешь о мире, то и замечаешь.* Остальное пролетает мимо, ускользает и для тебя как бы не существует. Я тебе предлагаю новую версию эксперимента. Подумай сейчас: «Вот Артур и урод» и посмотри на меня.

Я засмеялся.

– Вот так и подумать?

– Да, я не обижусь.

– Ну хорошо, – я сделал, как он просил, и начал его рассматривать.

Сразу бросился в глаза непропорционально большой нос, помятый воротник рубашки, неровность кожи.

– Получилось, – удовлетворенно заметил Артур. – А теперь скажи сам себе: «Артур очень красивый». Только всерьез. Давай. И снова посмотри на меня.

На этот раз я увидел аккуратно уложенные волосы, пропорциональные руки и жесткий квадратный подбородок.

– Чему тебя научил эксперимент? – Артур посмотрел мне за спину. Я оглянулся. Мужчина, поправляя фрак, усаживался за роуль.

– Я замечал совершенно разное в тебе!

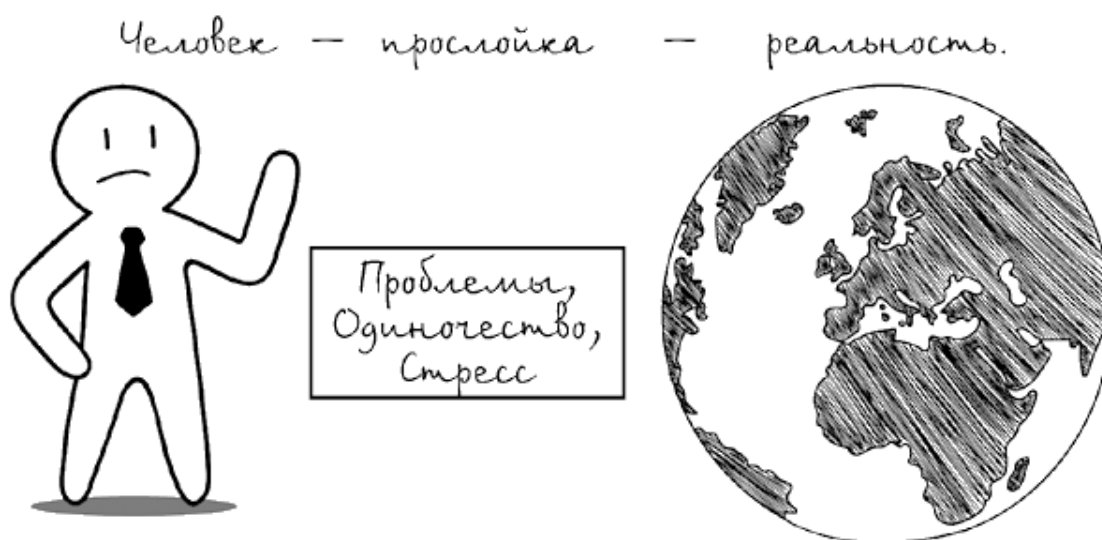
– Верно. После того как ты подумал о чем-то, идея начинает контролировать тебя.

– Ого! – вырвалось у меня.

– Да-да, – подтвердил Артур. – Идеи управляют тобой. Множество процессов начинают происходить автоматически. Так устроен мозг. *Ты лишь выбираешь, какая идея будет тобой управлять.*

– Круто! – с энтузиазмом воскликнул я. – Но давай теперь более применимо к моей жизни.

– Легко. Скажи три слова, которые характеризуют для тебя жизнь. Первое, что в голову придет.



– Проблемы, одиночество, стресс, – выдал я. И сам испугался сказанному.

Артур записал это на салфетку.

– Вот ты и замечаешь то, что пропускает твой фильтр. Остальное для тебя не существует.

– А как еще можно воспринимать жизнь?

– Как угодно. В этом и прелесть. Как в детской мудрости: «Как вы лодку назовете, так она и...»

– Поплывет, – почти шепотом добавил я и спохватился: – А какова жизнь для тебя?

Мой собеседник покрутил ручку, наклонился над салфеткой. На ней появилась вторая схема.



Я приуныл:

– Получается, у нас очень разные с тобой жизни.

– Получается, что так. Жизнь всегда соглашается на то, как ты ее называешь. И нельзя сказать, что моя – правильная, а твоя – нет. Или наоборот. Про одно можем сказать наверняка. Твоя – популярная, так многие и живут.

– Я не хочу так больше. Ты знаешь, как это поменять? – не скрывая надежду в голосе, спросил я.

– Знаю, конечно. Сейчас все сделаем, – успокоил меня Артур. – В три этапа. Итак, этап номер 1.

Глава 24

– Этап первый – понять и признать, что есть сейчас. Мы это сделали. Второй – выбрать, что хочешь. Тебе как нравится?

– Как у тебя, «приключение».

– Здорово! Тогда переходим шаг номер три: делаем по-новому. Как в эксперименте «За мной следят». Ты говоришь себе: «Жизнь – это приключение!» и наблюдаешь за тем, что будет происходить. По-настоящему только представь!

– Не представляется, – почему-то слезливо пожаловался я.

– Давай помогу. Скажи, когда ты думаешь о фразе «Жизнь – это приключение!», какой образ приходит в голову?

– Я в горах с рюкзаком, а надо мной пролетает орел. Это нормально? – мне вдруг стало стыдно.

Глаза Артура потеплели.

– Нормально. Все нормально. Теперь вытяни руки перед собой и положи на них этот образ.

Я так и сделал, поглядывая по сторонам. Никому не было до нас дела.

– Скажи, где бы этому образу было самое место в теле?

– В груди.

– Вот, туда и помещай. Закрой глаза, так будет удобнее. И медленно-медленно приближай руки к себе. Представь, что этот образ в тебя перетекает.

Я сделал, как он просил. С движением рук стало происходить что-то необъяснимое – в темноте опущенных век я видел всполохи, ладони горели невыносимым теплом. Грудь зачесалась, а спина выгнулась, расправляясь. Щелкнул позвонок, вставая на место. Внутри как будто стало больше места. Почему-то потекли слезы.

Я открыл глаза и увидел, как Артур одобритительно кивает.

– Да, большая готовность к переменам у тебя.

– В смысле? – не понял я, моргая. И заметил один странный нюанс – словно свет стал более теплым, хотя в реальности, конечно, ничего не произошло. Сменилось мое восприятие. Да, еще ноги и руки стали горячими, их словно что-то жгло изнутри. А обычно они у меня холодные.

Артур разъяснил.

– В горячих точках, когда психолог работает с людьми, от простой техники происходят колоссальные перемены. Все потому, что они очень хотят жить по-другому. Вот ты, похоже, тоже очень хочешь.

– Понял, – ответил я, привыкая к новому освещению.

– Хорошо. Мы сделали кое-что важное – поменяли твое восприятие жизни. Посмотри теперь вокруг. Когда придут новые мысли, сразу же пиши их на салфетку, формулируя как задания, начиная с глагола. Например, «помыть пол». Или «сменить пол».

Я недоуменно уставился на него. Артур невозмутимо продолжил:

– А что? Сейчас разное модно.

Я хохотнул, Артур улыбнулся. Он определенно отличался ото всех людей, с которыми я общался.

Глава 25

Я сделал так, как Артур мне сказал, – начал вертеться, глядя по сторонам. На другой стороне улицы ярко светилась реклама фитнес-центра. Я вдруг вспомнил, что нам полагается корпоративный спортзал. Нужно лишь зайти в отдел кадров и забрать абонемент, ожидавший меня уже полгода.

На салфетке появилось: «Пойти в спортзал».

По диагонали от нас, в уголке заведения, сидела рыжеволосая девушка. Она читала книгу, не спеша попивая чай. Книга показалась мне отдаленно знакомой цветом обложки.

Записал: «Завести новые отношения».

Артуру, с интересом наблюдавшему за мной, объяснил: «Девушку заметил, скучает вон. А у меня постоянных отношений больше года не было». Он в ответ забрал ручку и поставил звездочку над этим пунктом: «Расскажу тебе кое-что на эту тему. Но потом, сейчас не прерываемся».

Мне вдруг захотелось встать и пройтись, о чем я и сказал.

– Конечно, иди. Я подожду. Только ручку с бумажкой с собой возьми.

Мысленно проговаривая «Жизнь – это приключение!», я вскочил и направился к выходу. Рыженькая вскинула брови, явно не ожидая притких движений в столь спокойной обстановке. Пересекая с ней взглядом, невольно скоился на аппетитный изгиб бедра и отправился на выход.

Тут же завернул в отдел мужской одежды. Записал, разложив салфетку на витрине с перчатками и галстуками: «Обновить гардероб». Поблагодарил продавщицу, предложившую помощь, понимая, что похож на сумасшедшего изобретателя, который даже в торговом центре не может отделаться от своих мыслей.

Вдохнул долетевший аромат попкорна и записал: «Сходить в кино». Глядя на улыбающихся мне с плаката людей в плавках, отметил: «Слетать в отпуск».

Заметил, что обошел круг и снова стою у входа в «Оранж». Вдохнул, собираясь с духом, и шагнул внутрь. Официантки улыбались мне, как старому знакомому.

Глава 26

Вернулся, положил листок перед Артуром, который что-то оживленно печатал на макбуке.

– Классная техника. Это тебе не Виндоус. Кстати, я тут видел разработку наших. Вообще мрак. Как всегда, руки из жопы, – весело сказал я и хохотнул.

Артур меня не поддержал:

– Во-первых, как бы со стороны говорить про этих «наших» людей не получится. Потому что ты тоже наш. – Артур сделал паузу.

Я пожал плечами, мол, и чего дальше, что наш.

– Во-вторых, такая позиция прокликает твою жизнь. Именно твою.

– А чего так безапелляционно? – упрямо спросил я.

– А потому что так не выгодно. Тебе лично. – Артур посмотрел серьезно. Отношение к своей стране может быть только одно. Я ее уважаю и люблю. Люблю и уважаю.

– А если я не люблю и не уважаю?

– То это как жить с нелюбимым человеком.

– В смысле, что это проблема?

– Да. Это проблема, и ее надо решать: полюбить заново или разойтись. Но большинство находит третий путь, от которого плохо всем: ничего не делать, зато поливать грязью того, с кем живут. Объяснять так: «Полюбить уже пробовал, не работает, а разойтись не могу. Жилплощадь, дети».

– Сравнение хорошее, – заметил я. – Но что делать, все равно не понятно.

– Так дорога открыта же, – ответил Артур. – Билет в Испанию, например, пять тысяч на человека из Питера или Москвы. Лети, живи нелегалом. Койку сними, учи язык, работай посудомойкой или на стройке, пробивайся. Как у нас приезжие делают.

– Ну, мне так не подходит, – протянул я.

Артур раздраженно спросил:

– А как подходит? Как? – И сам же остановил меня жестом руки. – Нет-нет, не надо. Ответ знаю. Подходит так: «Чтобы мне все дали и можно было ничего не делать. Вот не жизнь, а мечта. Как в продвинутой Европе». Смотри, не свихнись, если однажды сбудется.

– А уж в этой-то мечте что плохого? Сетевой маркетинг сплошь и рядом идею пассивного дохода продвигает, – примиряющим тоном спросил я. На нас начали посматривать с соседних столиков.

– А в том, что через три года ничегонеделания у человека происходят необратимые последствия в головном мозге. С «катушек» слетает. С ума сходит. – Артур уже спокойнее пояснил: – Мы – существа социальные, если на благо общества не трудимся, несчастная жизнь наступит очень быстро. Никакие деньги не помогут. Как, к примеру, ворам-чиновникам не помогают.

Я помешкал, собираясь, и все же спросил:

– Слушай, а чего ты так завелся?

Артур глянул на меня снисходительно, как опытная старшеклассница на наивную подружку.

Глава 27

– Я могу вообще как угодно себя вести, только бы результат был. Ты же запомнишь надолго то, что я сказал, верно?

В памяти сразу всплыл Артур со злыми глазами. Я кивнул.

– Что эффективно, то и делаю.

– Да уж, много нюансов. Не просто языком чесать, – уважительно сказал я. И ожидающе посмотрел на него. Конечно, мне не терпелось поделиться своими наблюдениями. Мой бывший одноклассник видел это, поэтому кивнул. Мол, давай, рассказывай.

– Я ходил по этажу, смотрел, слушал и даже вдыхал идеи. Их очень много. Хочется делать! – рассказал я.

– Здорово, – спокойно, с ободряющей улыбкой, сказал Артур. – Теперь давай сделаем так, чтобы это случилось.

– Давай, я готов! Хоть сейчас.

Наклонив голову на бок, Артур неспешно произнес:

– У тебя будет такая возможность. А пока расставь даты, когда сделаешь то, что запланировал.

Я почесал голову:

– Ну... В понедельник я заберу абонемент из отдела кадров. Потом надо купить спортивную форму... Как дождусь зарплаты, в общем. В начале следующего месяца.

– Так не пойдет. Сегодня среда. Значит, ты вполне можешь абонемент получить завтра. Верно?

– Да... – задумчиво сказал я.

– Отлично, тогда пиши завтрашнее число: «седьмое сентября».

Я отчетливо ощутил, что иду в ловушку, которую Артур расставлял до меня уже сотни, если не тысячи раз.

Записал. Не стал указывать на неточность. Ведь в моей салфетке написано «Пойти в спортзал», а ставлю дату получения абонемента. Вместо меня это сделал Артур.

– У тебя дома лежат шорты, футболка и кроссовки. Я не шарил у тебя по полкам, просто они есть у всех.

Я рассмеялся и кивнул. Странно, но от такой неизбежности становилось легче.

– Пока в том, что есть, походишь, а в следующем месяце, если захочешь – купишь новое. Ага?

– Ага.

Мне действительно нравилось происходящее. Я надеялся, что моя жизнь и правда преобразится. Чувствовал и хотел этого всем нутром. Хотя и не представлял весь масштаб предстоящих перемен.

Глава 28

Тем временем зажглись фонари на площади. Лилась живая классическая музыка. Нам на стол принесли трескучие свечи и ароматные пироги. Стало уютно. Откусив курник, Артур предложил:

– Давай продолжим. Твоя задача – позвонить в отдел кадров и договориться о том, что ты завтра зайдешь. Есть телефон или мне его найти?

Я посмотрел на Артура и почему-то уверился, что получить номер Светы, сибирячки с острыми скулами, отвечающей за персонал нашей компании, для него дело двух минут.

– Есть. Но как-то неудобно...

– Чего неудобного? Конец рабочего дня. Или она уже дома, с мужем?

– Нет, не замужем она.

– Здорово. Тогда набирай.

Я достал свой телефон. Начал покусывать губы, придумывая фразы для начала беседы. Артур увидел.

– Все просто. Ты звонишь и говоришь, как есть: «Привет, не отвлекаю? Отлично. Хочу к тебе зайти завтра, получить абонемент в зал. Во сколько можно? Здорово, до встречи. Пока!» Давай, набирай.

Когда уже пошли гудки, Артур спросил негромко: «Она симпатичная?» Я выпятил губы и многозначительно кивнул, показывая: «Да, даже очень!» Артур поднял указательный палец, сказал: «Сейчас...» и начал что-то набирать на ноутбуке. Тем временем Света сняла трубку и сказала:

– Алло! – у нее громко играла музыка.

– Привет, Света! Это Максим, инженер, мы вместе работаем.

– Привет, Максим! Рада слышать.

– Привет, я не вовремя? Ты там отдыхаешь?

– Нет-нет, все хорошо, я с подружками школьными выбралась встретиться. Мы в ресторанчике сидим.

«Какое совпадение», – внутренне ухмыльнулся я.

– Это классно, я тоже с одноклассником встретился! Хочу завтра зайти за абонементом в спортзал. Можно?

– Конечно! У нас их почти никто не забрал, мне даже обидно – выбивала скидки у фитнес-центра, а оказалось, что нашим не надо...

– Мне надо.

– Спасибо. Хоть кто-то соберется, – ответила Света.

Артур развернул ко мне ноутбук. В текстовом редакторе было написано: «СКАЖИ ЕЙ: „ТЫ В СПОРТЗАЛ САМА-ТО ХОДИШЬ?:“)“ ЕСЛИ „ДА“, СКАЖИ: „ПОЙДЕМ ЗАВТРА ВМЕСТЕ ПОСЛЕ РАБОТЫ!“»

Одними губами сказал: «Говори!» – и погрозил кулаком. Я не сопротивлялся и просто прочитал:

– Ты в спортзал сама-то ходишь?

– Хожу, но одна не очень люблю, если честно... – Артур кивнул, удовлетворенный. Видимо, в ответ на мое довольное лицо.

– Пойдем завтра вместе после работы.

– Я с удовольствием! Тогда захвачу с собой форму. Все, Максик, я побежала, девчонки ждут! Целую!

– Давай, беги! Пока!

– Ну как? – спросил Артур, примерно понимая мой ответ.

– Рада! Максик меня назвала.

– Отлично. Продолжим. Со спортзалом решили. Теперь «Отношения начать». Когда? Я развел руками и пожал плечами, показывая всем видом недоумение.

– Откуда же я знаю, когда. Как сложится!

– Понятно все, – иронично глядя на меня, сказал Артур. – Как со спортзалом. До Нового года точно нужно, так? Чтобы не одному справлять?

– Ну да, – сказал я. Мы словно заходили на очередной вираж. И понял, что буду снова что-то делать. Делать прямо сейчас.

– Тогда пиши: «Новый год вместе». Кстати, может, куда-нибудь вместе съездите зимой?

– Не знаю. У меня плохие воспоминания от этого праздника в отпуске, – сказал я, морщась и вспоминая промозглую Швецию.

– Тем более. *Память – это ящички с различным содержимым. Чтобы жить с хорошим прошлым, нужно неприятные моменты переписывать.* Это именно такой случай.

– Только я на теплое море хочу! – вдруг воскликнул я, словно Артур непременно даст мне задание купить билет на Баренцево или Лаптевых. Сам расхохотался над собой и рассказал ему об этом сравнении. Артур присоединился. Прорвало. Смеялись долго, до слез, прижимая руки к животу и хлопая ладонями по столу.

Рыженькая оторвалась от книги и посмотрела в нашу сторону. Во взгляде читался интерес, а не отвращение, которое летит в сторону шумной компании выпивших. Сидят двое мужиков, пьют чай, шутят, смеются. Мы выглядели достойно.

Глава 29

– Шнарбадрам, – сказал я, вытирая наворачнувшиеся от смеха слезы.
– Что-что? – подняв брови, хмыкая, спросил Артур.
– Девушка там сидит. Читает книгу, вот у нее такое название сложное. Я у коллеги видел.

– А... Вот иди к ней и скажи это.

– Как идти? – вытаращился я на него.

– Ногами идти. Она же тебе понравилась. Полвечера на нее смотришь. Пока состояние не потерял.

Я замешкался. Это же не коллеге позвонить, а к соблазнительной красотке в ресторане подойти!

– Давай-давай! – увидел мои колебания Артур. – Я тебе потом расскажу подробно о том, как знакомиться.

Я на негнущихся ногах отправился в противоположный угол заведения. Решил снова обойтись без творчества и делать все ровно так, как мне говорит Артур.

Подожел, встал напротив. Девушка с интересом посмотрела на меня.

Я вскинул руки, опустил их и обреченно произнес:

– Штрамбурам.

Она улыбнулась, очаровательно нахмутив брови и потрясла головой, раскидав золотистые локоны по плечам.

– Вы книжку читаете, у нее такое название мудреное. Я ее у коллеги видел.

Девушка рассмеялась, игриво и звонко.

– Да, я тоже не сразу выучила. «Шантарам».

– Да, точно! – расслабленно выдохнул я. – Кстати, вы очень красивая.

– Спасибо вам за смелость это сказать. Обычно мужчины боятся говорить вслух такое.

– Я тоже боюсь, – беззащитно развел я руки.

– Но вы боитесь и делаете. Значит, вы – смелый.

Я почувствовал, что краснею.

– Не смущайтесь, вы – молодец, правда. Я бы с удовольствием с вами поболтала, но, – она показала правую руку с кольцом на безымянном пальце, – муж скоро придет. Не хочу его расстраивать. Вы же там с Артуром сидите?

– Да... – теряясь, ответил я.

– Мы у него учились. Он спас наш брак. Передайте ему большое спасибо и привет от Маши и Ромы с четвертой «двенадцатишаговой».

– «Двенадцатишаговой»? – пришло мое время удивляться словам.

– Да, он поймет.

– Обязательно. Приятно с вами поговорить!

– Взаимно! Всего хорошего вам! У вас все получится!

За столик я возвращался в приподнятом настроении.

Глава 30

– Ну что? – поинтересовался Артур.

– Замужем. Наговорила комплиментов. Передала тебе привет с четвертой «двенадцатишаговой». Что это такое?

– Это мой курс. Называется «Двенадцатишаговая модель легкого и устойчивого перехода на новый уровень», – объяснил Артур. – А теперь скажи, в твоём привычном состоянии ты бы подошел к ней?

– Конечно, нет, – однозначно ответил я.

– А если бы подошел, какова была бы её реакция?

– Отшила бы. Может, даже в грубой форме.

– Моя выпускница – вряд ли в грубой, но отшила бы точно. Твое состояние – первично, именно оно и создает первое впечатление. А мужики, да и девушки, ищут «правильные» фразы. Но никакая фраза не спасет, если чувствуешь себя неудачником, а человека воспринимаешь как последнюю надежду.

Я улыбнулся меткому сравнению.

– И наоборот, если ты общаешься в правильном состоянии, то можешь хоть мычать. Или говорить «Шнарбадрам». Вот и вся теория. Понятно?

– Да, на практике проверил.

Артур глянул на часы и закрыл ноутбук.

– Мне пора идти. Ты хочешь продолжить общение?

– Очень! – Я никогда не был настолько искренен.

– Дай подумать, как нам лучше поработать.

Артур покрутил ручку. Покатал её в пальцах, раздумывая.

– Мы поступим так...

Глава 31

– Слушай, как мы будем работать. У нас будет несколько встреч и набор заданий.
– Так, это понятно. А сегодня первая встреча? – деловито уточнил я. Пока все выглядит делом простым.

– Да, верно. И есть ряд уточнений. И обязательств. Взаимных.

– Справедливо, – кивнул я.

– Во-первых, определимся с количеством встреч. Пусть их будет двенадцать.

– Почему такое число? – поинтересовался я.

– Божья дюжина, – ответил Артур.

– В смысле?

– Кто-то нам помог встретиться. Либо добрый, либо не очень. Так как точно мы не знаем, выгоднее считать, что добрый. То самое восприятие мира, – Артур подмигнул. – Ну, если тринадцать – дюжина известно чья, то двенадцать – должна быть Божья.

– Интересная теория, мне нравится, – отозвался я, уже размышляя о заданиях, которые меня ждут.

Артур продолжил.

– После каждой встречи я обещаю давать блок материалов, которые тебе нужно будет изучить. Немного подумать о жизни, ничего особенного.

От его непосредственного тона по спине пробежал холодок.

– После каждой встречи есть задания. Их даю тебе я, или ты их выбираешь самостоятельно. Примерно, как сейчас было. Ты же все сам сделал, мы только сроки определили.

«Ага, сам, как же», – я с сомнением посмотрел на Артура. У него ни один мускул не дрогнул на лице.

– С заданиями понял. Что дальше? – спросил я.

– Теперь о сроках. Если не успеваешь выполнить задание, мы прекращаем заниматься. Конечно, в жизни всякое бывает. Можно перенести, заранее сообщив мне. Но советую этим не злоупотреблять.

– Усек, – сказал я.

– И еще одно, самое интересное: встречи могут быть не только со мной.

– А с кем еще? – не понял я.

– Во-первых, с теми людьми, которых я попрошу с тобой встретиться. Во-вторых, ты сможешь зачесть обычную, случайную встречу за одну из двенадцати, если посчитаешь, что она была значимой для тебя.

Тут я почувствовал, что мы подошли к чему-то очень интересному. И не ошибся.

– Так откуда возьмутся эти случайные значимые встречи? – недоверчиво спросил я. – Ты их подстроишь?

Артур улыбнулся.

Глава 32

– Жизнь гораздо изобретательнее моей фантазии. Все проще – я вижу, что ты очень готов к переменам, хочешь их. Можно сказать, они тебе необходимы. Верно?

– Так-то, да, – я не стал отрицать очевидного. – Иначе бы я тут не сидел.

– Когда человек готов меняться, любой может быть учителем. Ты хотел, ты искал перемен. Тебя лишь стоило немного подтолкнуть, «снять с ручника». И сегодня мы это сделали. Так что будь готов к большим сюрпризам от жизни.

Я однажды пришел в автосалон «Лексус» и забрался в самый дорогой автомобиль. Водил руками по дорогой отделке, нажимал кнопки, восхищался, очень хотел себе такой и отчаянно сомневался, что когда-нибудь он у меня будет. Так вот, мое чувство сейчас было схожим. Хочется, но не верится.

– В общем, как только ты скажешь, что произошла значительная встреча, мы ее засчитываем. Это значит, что у тебя появляются задания. Либо с моей помощью, либо без нее. Как только ты их делаешь, я передаю тебе новый блок информации.

– Звучит просто. Но как ты сможешь меня проверить? А если я завтра скажу, что уже все двенадцать встреч произошли, все задания выполнены, ну чтобы у тебя твои секретные материалы выведать? – хитро посмотрел я на Артура.

Тот пожал плечами:

– Если ты захочешь меня провести, то, наверное, у тебя получится. Но это же не школа и не институт. Догадываешься, кого ты обманешь в итоге?

– Мгм, – я кивнул.

Артур добавил:

– К тому же у меня есть страховка.

– Какая еще? – мне действительно было интересно.

– Отчеты. В виде фото и текста. Ты фотографируешь себя или то, что сделал, и присылаешь фото мне сообщением Вконтакте. Например, сейчас ты мог бы сфоткать свое довольное лицо и прислать со словами: «Подошел к девушке познакомиться». Понятно?

– Да, понятно.

– Конечно, ты можешь сделать какой-то постановочный кадр, но это просто идиотизм, на мой взгляд. «Обманул РЖД», называется. Купил билет и не поехал.

Я улыбнулся знакомой шутке в новой интерпретации.

– Мне все понятно, в общем-то. Готов начинать.

– Хорошо. Тогда небольшая формальность, – Артур застучал на клавишах ноутбука.

От его уменьшительных фразочек каждый раз становилось не по себе.

Глава 33

Не стесняясь, Артур спросил в голос.

– У вас тот же принтер, что и раньше?

Из-за барной стойки донеслось: «Да, все по-прежнему!»

– Тогда я вам кое-что отправлю на печать. Принесите, пожалуйста, два экземпляра.

Еле слышно зажужжало, и наша официантка пришла с двумя листочками. Артур взял их, бегло пробежался и передал мне.

– То, о чем мы договорились. Прочитай и подпиши. Одна копия мне, другая тебе.

На бумаге значилось:

Контракт на сопровождение

Предмет контракта: Артур Творец, далее – Исполнитель, обязуется предоставить Максиму Белову, далее – Клиенту, сопровождение при достижении целей Клиента.

Количество встреч для сопровождения: 12.

Количество вспомогательных материалов, которые обязуется передать Исполнитель: 12.

Количество заданий, которые Клиент обязуется выполнить в срок: неограниченное количество, но не менее 12.

Контракт может быть разорван по причине невыполнения заданий Клиентом, а также по любой другой причине, которая покажется существенной любой из сторон. Исполнитель имеет право разорвать контракт безо всяких объяснений.

Обо всем остальном стороны договорились лично.

_____ / Артур Творец /

_____ / Максим Белов /

Я с сомнением посмотрел на Артура.

– Да это же «филькина грамота».

– Тем более, тебе труда не составит подписать.

Я чиркнул ручкой на одном листе, на другом. Вернул Артуру. Тот аккуратно подписал, один экземпляр отдал мне.

– Готово. Поздравляю с началом сотрудничества.

Я пожал протянутую руку.

Глава 34

Артур поднялся.

– Найди меня Вконтакте и пришли отчет по остальным задачам. Сегодня до полуночи я жду от тебя список задач и фотоотчет о выполненных шагах. Договорились?

– Да, запросто, – задорно сказал я.

– Отлично. Если сегодня все вышлешь, мы встретимся в следующий раз. Если нет – можешь не писать. Заниматься больше не будем. – Артур отправился к выходу. – Я рассчитаюсь за нас. Пока!

Я окликнул его:

– Подожди! Зачем это мне, понятно. А тебе зачем?

Он пожал плечами.

– Не знаю. То, что я делаю, – не просто работа. Иногда мне приходят задачи. Я их чувствую. Такие задачи мне нужно делать, чтобы идти дальше. Вот работа с тобой – такая. Для чего-то она мне нужна. Не знаю пока, для чего.

– Спасибо большое, Артур. Я очень рад, что тебя встретил.

– Взаимно, – улыбнулся он мне, помахал приветливо рыженькой, к которой уже присоединился невысокого роста мужчина в хорошем костюме.

Артур исчез за углом. Оттуда сразу раздался его голос и смех персонала.

Глава 35

После ухода Артура я не спеша допил остывший чай. Понаблюдав за Машей и Ромой, для которых мир сразу перестал существовать, настолько им было хорошо вместе. Аккуратно переписал свои задачи на другую салфетку.

Получилось:

- *пойти в спортзал;*
- *завести новые отношения;*
- *обновить гардероб;*
- *выбрать, на что сходить в кино;*
- *слетать в отпуск.*

Остались два пункта, которых мы не коснулись. «Да я их запросто смогу выполнить сегодня, – с вызовом самому себе подумал я, – „пока состояние не растерял“, так, кажется, сказал Артур».

Выудил ложкой несколько вишен из заварника, закинул в рот и направился напрямиком в магазин, в который уже заходил, чтобы записать мысли.

Глава 36

– Девушка, оденьте меня красиво!

Холеная женщина за 50 явно была польщена обращением. Смерив меня взглядом, удалилась в кладовую. Вернулась с набором свитеров, брюк и рубашек.

– Все вашего размера. Как говорил Армани, брюки могут быть любого цвета, если они черные. Мужчина должен выглядеть классически.

Все вещи сели идеально. Решил взять. Собрался переодеваться, но она меня остановила.

– Вы что! Никогда не надевали новое сразу?

– Как-то не доводилось. Обычно – берегу, надеваю по случаю.

– Знаете, что вам скажу, молодой человек...

Так как ответ на вопрос не подразумевался, женщина продолжила:

– Случай может не наступить. Я думаю, что даже среди ваших одноклассников уже некоторых нет в живых?

Я угукнул и сглотнул, соглашаясь.

– А среди моих – и подавно. Так что у меня нет платьев на особенный день и блюд, которые я готовлю семье только по праздникам. Нет нежных слов и подарков, припасенных к юбилею или Новому году. Я все самое лучшее делаю, надеваю и говорю сегодня. Вдруг то самое «завтра» не случится? Вот вы мне можете гарантировать, что оно будет? А себе? Хоть кому-то можете?

Я не помню, как вышел из магазина. Заметил, что рассматриваю свои ноги в новых темных брюках на фоне мокрого асфальта Сенной площади. В руках – три мешка. Старые вещи в одном, новые – в других.

Что же так колет, щиплет глаза этот питерский ветер? Но от ветра не щемит в груди, не щекочет в носу. Может, во мне что-то ожило? Как там говорится? У души не будет радуги, если в глазах не было слез?

Точного ответа на этот вопрос у меня не было. И будет ли у меня завтра, я тоже с уверенностью сказать не мог. Поэтому сделал то, что на моем месте сделал бы любой. Достал телефон, выбрал в адресной книге «мама» и прижал аппарат к уху.

– Что случилось, сынок?

– Ничего. Мне просто нужно тебе кое-что сказать...

Глава 37

Когда я повесил трубку, понял, что это был самый теплый разговор с ней за всю жизнь. Еще стало понятно – я ее совсем не знаю. Что она любит, чем живет, о чем мечтает. От этого осознания стало не по себе.

Решив сначала заняться своей жизнью и уже после этого не доказывать, а показывать маме, что состоялся, я сделал селфи для отчета, подняв пакеты с покупками к лицу, и юркнул в метро.

Подземка была полупустой, поезда ходили редко, так что я устроился на скамейку в вестибюле, закинул ногу на ногу и начал прорабатывать оставшийся план. На автомате шагнул в подъехавший поезд, где и продолжил свои размышления. Исписал салфетку с двух сторон, записывая важные мысли из нашей беседы.

Чуть не проехал свою станцию – выскочил под «Осторожно, двери закрываются», расставив руки, чтобы не зажало пальто, как уже бывало. С энтузиазмом прошагал две остановки до дома пешком. Отпер дверь, потрепал кота, в ответ на мурлыканье насыпал корма. Засунул руку в карман – салфетки не было. Проверил другие – пусто. Похоже, она осталась в вагоне метрополитена. Глянул на часы: 23:36.

Времени почти не было. Свои задачи я не помнил.

Я нашел Артура в социальной сети. Он был онлайн. Открыл окошко с пустым сообщением. Мысли не клеились. «Артур, представляешь, я писал все, о чем мы говорили, но потерял нашу салфетку. Не мог бы ты мне напомнить, о чем мы говорили? Зато похвастаюсь – я купил себе новые вещи и позвонил маме, хотя и не планировал этого».

Выходила школьная объяснительная.

«Что за похвастаюсь? Чем???» – раздражаясь, подумал я. Начал переписывать. Стало еще хуже. Третий вариант вышел такой, что я пожалел о том, что стер первые два. Тем временем на часах было 23:49.

Я, сжимая зубы, щелкнул на страницу Артура. Скользнул глазами по верхнему посту.

Артур Творец

28 июня в 22:56

Посредственности

Есть такие люди – посредственности. В их жизни не бывает результатов. Они заточены под поиск оправданий. Они не замечают, что на поиск объяснений тратят больше времени и сил, чем потребовалось бы для того, чтобы сделать то, что планировали.

Несколько секунд я смотрел в монитор, злясь на себя, Артура, который знает всю правду про меня, и даже на Павла Дурова, из-за которого я могу читать это.

Глава 38

Новое сообщение писалось невероятно легко. Вспомнить задачи также отказалось несложно.

«Отчет. Одежда куплена сегодня. Фото в приложении. Спортзал – завтра заберу абонемент. Отпуск проведу в Греции. В кино пойду на Бонда в течение недели. Отношения буду пробовать со Светкой из отдела кадров. Первый шаг к ним уже сделал с тобой».

Растянул губы в улыбке и показал большой палец камере ноутбука. Показался себе симпатичнее, чем на многих фото ранее.

Время на часах ноутбука: 23:58. Отправляю.

Артур ответил почти сразу же: «Играешь с огнем. А Греция – хороший выбор. Даже не представляешь, насколько...»

Передачу про Грецию я видел с утра в столовой. Артур там был? Или что-то задумал? Почему-то второе мне казалось более правдоподобным. Идет ли Бонд в кино, я не знал, но это первое, что мне пришло в голову. Думал, он не будет проверять. Это меня и подвело. Или выручило. Как посмотреть.

Глава 39

Закончив с отчетом, я пошел на балкон. Тихо шелестел дождь. Дотянувшись до полки, на которой я спрятал сам от себя начатую пачку «Парламента», дунул в бумажный мундштук, чиркнул зажигалкой, заботливо припрятанной рядом. Выпустил дым в струи дождя.

И понял, что значимая встреча № 2 у меня точно была. Значит, как говорил Артур, у меня должно быть задание. Что же такого мне сделать? Ах, ну очевидно же. Избавиться от старого!

Поводил головой – вот же они, синие сумки ИКЕА, оставшиеся после переезда. Достал одну, развернул. Смахнул банки из-под варенья, которые я, если быть честным, никогда не верну родственникам. Они на удивление легко разбились со звоном в дребезги. Конечно, неправильно я сделал. Нужно было вынести и аккуратно поставить у мусорного бака, чтобы тот, кому нужно, мог забрать.

Но для меня банки оказались символом начала перемен, словно разбитая бутылка шампанского о борт корабля. Захватив сумку с собой и бренча осколками, я закружил по квартире. От чего бы я хотел избавиться?

Конечно, книги. Дурацкие, ненужные, которые никогда не будут прочитаны и тем более перечитаны. Оттого что я прямо сейчас иду против мысли, вбитой мне в голову с детства: «Ты что, это же книги! На них нельзя рисовать, их нельзя рвать и уж тем более – выбрасывать», я испытывал восторг. Ведь, признаться, никогда трепетного отношения к ним у меня не было.

В битое стекло полетели старые советские томики Пушкина, Тургенева и Толстого, которые я прихватил при переезде под строгим взглядом матери. Для Большой Советской Энциклопедии, эдакий доинтернетный гугл, пришлось принести еще одну сумку. Современные издания про успех, во многих из которых лишь пара приличных идей на сотню страниц, отправились туда же.

С полок и журнального столика в сумку отправились дурацкие пятидесятицентовые сувениры из Египта и Турции, раздражающие меня четки, привезенные коллегой из Индии, набор открыток, оставшихся от бывших отношений. На кухне были выброшены сколотые чашки, миксер и кухонный комбайн, купленный опять же в каких-то там прошлых отношениях. Счастья эта техника мне точно не добавляет. Провел ревизию ящиков. Старые лекарства, просроченные консервы, гора пакетов из-под продуктов.

В коридоре постепенно росла куча из икеевских сумок. Отправился к шкафам. Завис. Мне все понятно с вещами, которые выбросить давно пора: рваные, вытянутые, линялые, да и просто старые. Понятно, что точно оставить: самые любимые. Это, не считая обновок, пара рубашек, три футболки, вязаный свитер с горлом, еще один с V-образным вырезом, бадлон, одни светлые и одни темные джинсы. Про верхнюю одежду и обувь пока не говорим, сейчас важно понять принцип. Но есть еще вещи, которые выбрасывать жалко. Например, дурацкие, купленные на распродаже. Какие-то – короткие, другие – непропорционально большие. Некоторые даже никогда не надевавшиеся.

Вот что с ними? Задумался. Ответ пришел быстро: *есть большая разница между «любимая вещь» и «жалко выбросить».* Чего жалеть-то, собственно? Если воспринимать эти покупки как напоминания о своих собственных неудачах, то не лучше ли себя простить и перестать каждый день царапать душу о них?

Еще две сумки доверху заполнились одеждой. С каждым брошенным предметом становилось легче и свободнее внутри.

Сунув ноги в пляжные тапки, я повесил по две сумки на плечи, остальные взял в руки. Кряхтя, выволакивал хлам из квартиры и, кажется, из всей своей жизни.

Глава 40

Вернувшись, я удовлетворенно осмотрелся. Вещей у меня осталось немного, но все они мне нравились. Кажется, у Ренди Гейджа это называлось «Законом Вакуума» – чтобы пришло новое, нужно освободить для него место.

Ну что же, место для нового более чем свободно.

Глянул в окно. Пара бомжей уже потрошили мои мешки. Один из них радостно тряс почти новым пуховиком, второй уже нарядился в длинное пальто в пол. Я улыбнулся. Навел на них телефон и сфоткал.

Теперь у меня остался единственный клетчатый комплект постельного белья. Все остальные выброшены. Застелил постель и, как только голова коснулась подушки, моего сознания не стало.

Глава 41

Темные стены из камня. Камень грубо обработанный, холодный. По одной стене сочится вода. Сама комната правильной геометрической формы куба. Ни окон, ни дверей. Только погасший дисплей на стене, моргающий в нижней части красной лампочкой.

Я подошел к экрану, он загудел, засветился белым. Появилась черная фраза: «Хорошо будет потом».

Экран моргнул, фраза сменилась: «Пока надо потерпеть».

Сменилась еще раз: «Нужно гордиться тем, что есть».

Я воспринимал происходящее абсолютно нормально, но почему-то именно последнее послание стало переломным. Меня захлестнула волна абсурдности происходящего.

«Это чем гордиться-то?» – раздраженно подумал я.

Экран, словно отозвавшись на мои мысли, включил видеоряд с пояснениями.

«Гордись местом для жизни». И камера взмыла ввысь, показывая дом, в котором расположена моя однушка. Он зажат между двумя крупными магистралями города. Одна из сторон дома выходит на бесконечную промзону с дымищими трубами.

Локация, конечно, не фонтан. Но и цена соответствующая – большая однокомнатная по цене крошечной студии на заливе. Я действительно гордился тем, что живу в этой «жопе» города. На здоровье, правда, местечко влияло. За без малого два года проживания в легких начало чесаться и щекотать. Слегка. Но во что это может превратиться со временем?

Скривив лицо, я смотрел, как парализованный, и не мог отвернуться от экрана.

Вспыхнула следующая фраза: «Гордись одиночеством». Видеоряд замелькал, показывая мои многочисленные романы. Бутылка вина или чего покрепче. Переплетение тел ночью. Отстраненные разговоры за завтраком. Натянутые провода. И постельное белье, очередной раз крутящееся в стиральной машине.

«Гордись своим днем». Быстрая смена картинок. Вот проснулся я недовольный, побрел в ванну. Завтрак. Метро, уткнувшись в телефон. Офис. Имитация работы с компьютерными играми и новостными лентами. За обедом снова в телефоне. Вот и день прошел. Обратно на метро, толкаясь плечами. Дом. Пиво. Сон.

Я ощутил острый приступ отвращения. Поднялась паника. Застучало в висках.

«Гордись лицемерием». И я увидел себя, расплывшегося в лживой улыбке, жмущего руку своему будущему начальнику. Так, именно так, я устраивался на работу.

Наконец-то отлепив взгляд монитора, изображение на котором и не думало останавливаться, я ошалело закрутил головой. Надо срочно выбираться!

В самом темном углу комнаты угадывался прямоугольник из такого же камня, что и остальное пространство. Ноги сами понесли меня к нему. Так и есть, дверь. Даже небольшое решетчатое окно есть. За ним угадывался коридор. Пошарил руками в поисках ручки, замка. Ничего. Полез ногтями в щели. Слишком узкие. От отчаяния толкнул дверь. И она на удивление легко подалась.

Оказался в темном извилистом коридоре. По сторонам такие же двери. Далеко в конце угадывался дневной свет, кажущийся невероятно яркой звездой по сравнению с общим мраком. Я пошел на свет, заглядывая в окошки. Я тут не одинок. Все комнаты заняты.

В каждой – гротескное, изысканное страдание.

Одна, в свадебном платье, смотрит в монитор, показывающий какого-то бородача, и тихо плачет. Мужичок неопределенного возраста с пустым лицом наблюдает за кистью, плывущей по мольберту. Его правая рука подергивается в такт движениям. Мелькнула надпись: «Мечта загублена». Подросток в ужасе прижимает руки к лицу, смотря старый разоблачаю-

щий фильм «ФСБ взрывает Россию». Толстячок в костюме залипает перед рекламой нового «Ауди».

Иногда люди переводили взгляд на меня. Я кожей чувствовал их осуждение.

Из одной камеры старуха плюнула в мою сторону и зло прокаркала: «Трус! Дезертир! Слабак!»

Тело подернулось, как от зябкого ветра.

Наконец я добрался до выходной двери. Обычная, как в подъезде, серая дверь с решетчатым окном. Дернул дверную ручку, боясь, что заперто. Но нет, ОТКРЫТО.

Вышел, сделал шаг. Ослеп от яркого солнечного света. Проглотил свежий воздух, мгновенно меня опьянивший. Дверь за мной хлопнула. Я резко развернулся, увидел красную табличку с золотыми буквами, какие висят на казенных заведениях.

Добровольный Дом Страданий

Отделение № 23

по Выборгскому району

г. Санкт-Петербурга.

Тело еще раз дернулось.

И я проснулся.

Глава 42

Выбрался из постели, дрожа, уставший до одури. Отчего так жутко холодно? Даже дунул перед собой. Нет, никакого пара. Просто кажется. За окном чуть светлело, день только начинался.

Залез под душ. Настроил обжигающе горячо. Расставил руки, уперся в стены душевой кабины. Набирал воду в рот, выплевывал ее струйками и бессмысленно глядел перед собой. Дрожь постепенно утихала.

Что это была за бесовщина?

Глава 43

Парадоксально, но я даже знал ответ. Находил в какой-то психологической группе, которую повадился читать в социальных сетях, – через сны освобождаются блоки. И даже помню рекомендацию на жутковатой картинке, сопровождающей пост: «Радуйтесь кошмарам. Они приходят, чтобы освободить вас».

От объяснения стало проще. Мышцы в горячей воде расслаблялись. Зрение прояснялось. Жарко. Выключил воду. Вытерся. Накинул халат.

Взял телефон. 5:42. Увидел сообщение от Артура, пришедшее в 3 ночи: «Файл № 1 в приложении. Советую начать сразу, как увидишь сообщение».

Кошмар постепенно уплывал из сознания. Я пошлепал на кухню к окну. Край неба за заводскими трубами уже светлел.

Что же, я давно хотел вставать рано. Может быть, не таким радикальным способом. Но я могу поменять ожидания, как говорил Артур.

Закинул капсулу в кофемашину, поставил стакан. Полез в холодильник. Как хорошо, что я за день до этого был в магазине. Йогурт, сыр. Достал хрустящие хлебцы. Кофемашина приветственно заморгала. Раздался успокаивающий гул, аромат кофе разлился по помещению. В голове заиграла песня. Включил ее на ноутбуке, сделал потише, чтобы не будить соседей (в моем доме тонкие стены). Знакомый голос запел:

«Начинается новый день,
И машины туда-сюда,
Раз уж солнцу вставать не лень,
И для нас, значит, ерунда».

Прихлебывая кофе, ответил Артуру: «К файлу сейчас приступлю. А вторая встреча уже состоялась. Сразу после нашей с тобой. Задание придумал, выбросил все ненужные вещи. Вот подтверждение, их уже разобрали бомжи».

Прикрепил фотку. Поморгал. Зашел на Авито. Полазил, прицениваясь. Да мне даже, скорее всего, не влетит в копеечку. Сделал скриншот экрана. И написал еще одно сообщение Артуру, не чувствуя ничего.

«Не знаю, считаются ли встречи с самим собой. Если да, то у меня тут еще одна случилась. Во сне. Задание есть: переехать. Первый шаг сделан. Приценился. До конца года обязуюсь поменять место жительства».

Прикрепил скриншот.

Открыл присланный Артуром файл.

***Вспомогательный материал для клиентов
персонального сопровождения от Артура Творца.***

Обучающий материал 1/12

Все права защищены. Любое распространение данного материала недопустимо.

Дорогой друг! Моя задача – помочь тебе заметить главное: именно ты, и только ты создаешь себе в жизни все. Желаемое, а также нежелаемое, ненавистное, стыдное, злое. Да, мы люди – невероятный вид живых существ, создавший огромное количество изобретений, открытий. Мы поднимались на самые высокие горы, где не было до нас никого из живых. Спускались в океанские глубины, чтобы обнаружить там удивительных существ – рыб, которых разорвет изменение давления, попробуй они подняться выше.

Мы, стоит признать, целиком изменили и покорили этот мир. Но, с другой стороны, качественно его разрушили. Теми же инструментами, которыми разрушаем ежедневно свою жизнь. Отсутствием сознательности и ответственности, огромным количеством претензий к себе, окружающим, мирозданию. Смотри на океанские лайнеры, огромные замки или величественные небоскребы – разве не чувствуешь ли ты гордость за собственную принадлежность к этому сильнейшему виду? Глядя на семейные ссоры, бомжей или бескрайние свалки, нефтяные пятна, вырубленные леса – не чувствуешь ли ты отвращение и стыд? Скорее всего, оба ответа – ДА.

Тому, как развивать в себе сильное, человеческое и, напротив, – прекращать жизнь разрушителя, и будет посвящена наша с тобой работа. Тебе нужно распечатать эти листы, взять ручку и приготовиться выполнять задания. Или записывай ответы куда-то, если распечатать нет возможности. Главное – выполняй задания.

Я лишь отстраненно заметил, что материал чудесным образом перекликался с моим сном. Удивляться не было возможности. Я словно перегрузил эмоциональную мышцу, и она вышла из строя. А так-то, да. Материал, который мне сейчас и нужен. Чаше делать то, чем можно гордиться, а всякую фигню – реже.

Машинально глянул на время. Отправил файл на печать. Пошел в комнату. Забрал вылезшие из принтера листки. Поискал ручку, взял сразу несколько, неизвестно же, какая пишет. Захватил плед. Вернулся на кухню. Сделал себе пару бутербродов, закутался и нырнул в чтение.

Глава 44

Говорят, люди меняются в двух случаях: либо на обучении, либо на краю, когда уже нет мочи терпеть. Честно скажу, первое много приятнее, поскольку жизнь дает уж слишком болезненные уроки. Так что давай избежим подобного и потренируемся на бумаге. Как говорится, она-то все стерпит. Если вдруг ты пришел ко мне, потому что мочи нет, и готов сделать все, чтобы выбраться из наступившего кошмара, добро пожаловать, реанимируем.

Располагайся поудобнее. Я расскажу, что тебя ждет.

ВНИМАНИЕ! Будет непросто. Знание, которое ты получишь, сделает тебя счастливым, если ты будешь честен с собой. Но процесс прохождения всех этапов не сильно похож на семейный фильм, хоть и имеет хэппи энд. Поэтому собери волю в кулак, чтобы дойти до конца. Готов? Тогда идем знакомиться с твоей жизнью. С помощью меня ты освоишь разные уроки.

– Радостные, как виляющий щенячий хвост.

– Пронзительно горькие, как двойной колумбийский эспрессо.

– Захватывающие, как очередная серия Бондианы на первом ряду.

– Темные, как спуск в абхазскую Крубера-Воронья, где открывать глаза без фонарика и смысла нет – ни зги не видно.

– Неожиданные, как просветление на базаре.

У тебя будет множество заданий. Вот первое из них.

Дай себе слово, что не будешь халтурить и выполнишь все предложенные задания. Даже если это банально/странно/сложно/неинтересно и любое другое оправдание, которое тебе подкинет твой изощренный мозг, чтобы оставить все, как раньше.

Дашь? Отлично. Тогда напиши это собственноручно ниже, в положенном для этого месте. Текст пусть будет следующий: «Я, ФИО, даю слово выполнять все предложенные мне упражнения. Обещаю не сачковать, стараться изо всех сил и преодолеть все препятствия, которые будут мне мешать сделать обещанное. Дата. Подпись».

Я записал то, что требуется, чувствуя себя идиотом. Уже второй раз даю невнятные обещания! Оказалось, что дальше по тексту моя реакция была предусмотрена.

Глава 45

Ты думаешь о том, что это все глупости и формальности? Мы уже и так подписали договор, который ни к чему не обязывает, а тут еще и это?

Понимаю тебя. Подумай сейчас над моим примером. Допустим, ты собираешься сделать что-то полезное, но дискомфортное вначале. Например, начать бегать. Теперь сравни четыре варианта.

1. Ты просто подумал, что, скорее всего, сегодня пойдешь на пробежку.
2. Ты сказал другому человеку, что постарайся сегодня пойти на пробежку.
3. Ты пообещал другому человеку, что пойдешь сегодня на пробежку, сказав дословно: «Я обещаю, что пойду на пробежку».
4. Ты составил с другим человеком два документа, в которых пообещал во что бы то ни стало пойти на пробежку, и подписал эти документы.

Конечно, в любом случае можно не пойти. Но от пункта к пункту увеличиваются ли шансы того, что ты все же бегать пойдешь? Да. *Шансы – это единственное, что у нас в жизни есть, поэтому старайся максимизировать их.*

Я отдаю тебе лучшее: материалы. Еще занимаюсь с тобой персонально, делюсь опытом. Тренировка, будь то тренировка физическая или ментальная, – это не СПА-процедуры, тут работать надо. Так что давай-ка, сосредоточься, возьми в руки всю ответственность, какая есть. Держи ее так до конца занятий и выполнения всех заданий.

Пугаться не надо: некоторые жизненные уроки я разотру в пюре так, что только проглотить останется. Готовить же другие дам тебе самому. Запомни: самое главное во всем процессе – осмысление. Поэтому с желаниями почитать «жвачку» и разгрузить мозги читать не вздумай.

Осознанность позволяет тебе сесть за руль жизни, крутой вираж заложить, прижаться коленом на мотоциклетной трассе и развернуть судьбу в желаемом направлении под дым паленой резины. Но это потом, когда научишься. Разгоняться сразу не надо – будь последователен: выполняй задания и наблюдай за происходящим.

АВТОМАТИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

Так случилось, что природа заложила в нас так называемый «автопилот» – реакции, которые служат нам для выживания. К сожалению, они играют с нашей судьбой злую шутку, поскольку в этой программе не заложены ни целеполагание, ни стремление к чему-либо. Иногда мы ошибочно думаем, что слышим интуицию или внутренний голос. На самом же деле это не так.

Причина кроется в том, что автоматизмы запрограммированы на краткосрочную цель и никогда не помогут тебе в том, чтобы получить нечто значительное. Это может показаться парадоксальным, но давай посмотрим на ситуацию иначе: чтобы добиться долгосрочной цели, тебе нужно выйти за границы привычного, сделать усилия, другими словами – подвергнуть свой организм стрессу. С одной стороны, без него невозможны какие-либо изменения, а с другой стороны, стресс – это сигнал об опасности, и мозг останавливает тебя, чтобы выжить.

Вот тебе пример для разъяснения и закрепления. Некая девушка, назовем ее Маша, решила, что пора худеть. Она почитала информацию, пообщалась с людьми и сделала вывод, что нужно изменить питание и заняться спортом. С огромным рвением она приступила к

достижению цели: лишила себя мучного, сладкого, жареного, стала считать калории и заниматься на тренажерах. Не прошло и недели, как Маша сорвалась. В чем причина?

Первое: автоматизм получения удовольствия не рассматривает тот случай, что, увидев результат работы над собой, Маша испытает положительные эмоции и организм получит массу эндорфинов, ведь это долгосрочная цель. Он запрограммирован получить быстрое удовольствие, заставив Машу съесть шоколадку.

Второе: когда Маша занимается на тренажерах, она подвергает организм стрессу, так как в спорте для появления результата нужно напрягать мышцы до предела, доводя до микроразрывов волокон. С непривычки ей тяжело, больно, неудобно, она быстро устает. Срабатывает автоматическая реакция, и Маша лишает себя стресса, жуя вкусный гамбургер вместо посещения тяжелой тренировки.

Обратимся за следующими примерами к реакциям тела, рефлексам.

Тонул ли ты или плавал в шторм? Тогда вспоминай (или представляй), что происходит, когда резко накрывает волна. Для спасения правильно было бы задержать дыхание, расслабиться, позволить телу всплыть. Но мы рефлексивно делаем наоборот – колотим руками по воде, утяжеляем себя, расходуем ценнейший в этой ситуации кислород.

Ты идешь по улице, вдруг из-за поворота вылетает машина, несется прямо на тебя. Отскакиваешь ли ты? Нет, часто нелепо замираешь, становясь участником тест-драйва по проверке тормозов.

На улице обнаружил – явно недосмотрел, оделся слишком легко. Что будешь делать, чтобы согреться? Расслабишься, опустишь плечи, откроешь грудную клетку, помогая крови сильнее течь и переносить тепло? Наоборот – напряжешься, скрючишься и еще больше перекроешь кровоток.

Среди мыслей и жизненных решений также полно моментов, в которых мы подводим себя. Мы считаем, что, если верить им – станет лучше, но из года в год все хуже. Похоже на то, как доверять завравшимся политикам или нести деньги в МММ.

Твой прекрасный бортовой автопилот заточен только на выживание.

И это, кстати, отличная новость, ведь благодаря такой способности мозга нам не приходится задумываться о том, сколько кислорода дать клеткам, как настроить частоту биения сердца, как перераспределить вещества по органам, или заботиться о еще нескольких миллионах процессов одновременно. Мне кажется, и слава Богу, пусть сам занимается этим всем.

Но у любого автопилота есть и издержки, как, например, у процессоров в персональных домашних компьютерах – необходимо обеспечивать охлаждение, свободный доступ кислорода... Здесь они покруче, ведь и система мощнее. Да, мозг в состоянии наладить ваше жизнеобеспечение. С чем, заметьте, он справляется блестяще. Но попытка «сесть и ноги свесить», отдавая на откуп автопилоту значимые сферы вашей жизни, приведет к ПРОТИВОПОЛОЖНЫМ (!) результатам, обернется болью и разочарованием. С чем, возможно, вы уже столкнулись... Ведь стратегии выживания работают обратным способом и создают поверхностные отношения, финансовый крах и нищету, слабое здоровье, разрушают вдохновение от работы, делают невозможным творческую реализацию и крайне затрудняют поиск своего призвания.

Ты «человек разумный», по определению антропологии. Почему же тогда полностью живешь на автопилоте? Пользуйся тем, что у тебя есть «процессор», который решает огромную массу задач для поддержания жизнедеятельности, ведь в это время ты можешь добиваться своих целей!

Не спору, иногда сложно убедить собственный мозг в том, что ты не делаешь ничего опасного для себя. Но поверь: любой организм очень быстро привыкает к хорошему, и после

3–4 недели правильного питания БигМак и Кока-Кола встанут тебе поперек горла – не вкусно будет, да и желудок возмутится тем, что ты закинул в него какую-то гадость.

Удивительно, но мы не замечаем реакций автопилота. Ищем, что бы поменять вокруг, вместо того чтобы заглянуть внутрь. Верим своим автоматизмам больше, чем родным и близким. Думаем, что ключевая задача всегда во внешнем мире: найти правильных людей, работу, место для жизни. Перебираем бесконечно отношения, пытаемся переделать родственников. Продвинутые кричат слово «ответственность», но им от него почему-то все хуже и хуже. Ведь они совершают ошибку глупее, чем поздним вечером на окраине Москвы светить себе новеньким iPhone в кошелек, пытаясь найти полтинник среди пятидесяти тысяч в ответ на просьбу нескольких ребят в спортивных костюмах.

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.