

A detailed mosaic portrait of a man with curly hair, rendered in shades of brown, tan, and blue. The man's face is the central focus, composed of irregular, textured tiles. He has light-colored eyes and a slight smile. The background is a vibrant blue with scattered circular patterns in various colors. The overall style is reminiscent of traditional mosaic art.

Илья Хан

**Ты учишь меня
быть**

Илья Хан

Ты учишь меня быть

«Автор»

2026

Хан И.

Ты учишь меня быть / И. Хан — «Автор», 2026

Это история не о том, как я воспитал сына, а о том, как мой сын воспитал меня. Я считал себя главой семьи и наставником своего сына Матвея. Но когда жена вместо семейной рутины выбрала "себя" и начала все чаще уезжать в долгие командировки, я остался один на один с мальчиком и понял страшную вещь: я совсем не готов быть отцом. Я был инфантильным, лживым, не умел держать слово и брать ответственность. Но мой сын взялся растить из меня мужчину. Простыми вопросами, своим молчанием и бесконечным терпением. Это книга-откровенный дневник моего превращения. Это книга для всех, кто думает, что воспитание-это односторонний процесс. Для отцов, которые боятся своей слабости, и для матерей, которые хотят понять своих мужчин. Это книга о том, что настоящее счастье - это когда твой ребенок становится лучшей версией тебя самого.

© Хан И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Часть 1. Как мой сын начинал свою задачу делать меня лучше. Глава	5
1. Каким мужчиной мой сын хочет видеть меня?	
Глава 2. Честность. Когда тебе врут в лицо твоей же ложью, и ты видишь в отражении не отца, а трусливого мальчишку.	7
Глава 3. Ответственность. Когда за твою взрослую несостоятельность приходится расплачиваться ребенку, и он молча спрашивает тебя «Что делать?».	11
Глава 4. Уважение. Когда твои собственные границы оказываются размыты, и ребенок начинает выставлять их за тебя, уча слушаться простых правил.	16
Глава 5. Эмпатия. Когда твою детскую, невыразимую боль чувствуют другие, и простое присутствие оказывается сильнее любых слов.	17
Глава 6. Четыре столпа характера, честность, ответственность, уважение, эмпатия.	21
Глава 7. Воспитание сердца и ответственного выбора.	23
Глава 8. Главный инструмент воспитания я сам. Или как мой сын заставил меня смотреть в зеркало и не отводить взгляд.	27
Глава 9. Психология подражания, или почему он копирует даже то, что мне не нравится в себе самом.	29
Глава 10. Отношения с близкими и к самому себе.	31
Глава 11. Какой груз я нес в себе и как он, этот груз, давил не на меня, а на него.	34
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Илья Хан

Ты учишь меня быть

Часть 1. Как мой сын начинал свою задачу делать меня лучше. Глава 1. Каким мужчиной мой сын хочет видеть меня?

Так бывает, что глубокая, мягкая тишина обволакивает мир, замирает на выдохе, затаив дыхание, и ты остаешься один на один со своим внутренним миром, который обычно так ловко прячешь под слоями суеты, шума телевизора, бесконечных уведомлений на телефоне и назойливым мычанием списка неотложных дел. Все это вдруг растворяется, как мираж, исчезает и вот я сижу посреди этой пустоты в своей гостиной, в мягком кресле, которое давно продавилось под моей формой, и понимаю, что бежать больше некуда. Да уже и не от кого, не от чего бежать, и что теперь справиться должен только я сам. И в голове мысль, одна единственная: у меня есть сын. И он мой воспитатель. Нет, я не сошел с ума. Я просто, наконец, начал видеть то, что происходило у меня под носом последние годы. Моя жена, Арина, не ушла от нас в классическом понимании этого слова. Но ее работа была связана с длительными командировками, и они были весьма частыми. Мне это не нравилось, я возмущался, злился, кричал первое время, говорил, что уйду от нее, но так и не ушел, как и она от меня. Мы остались вместе и приняли правила этой игры: что каждый из нас – личность и имеет право жить так, как ему подсказывает сердце, но не переступать красных линий верности друг к другу. Помню, как перед своей первой долгой командировкой она сказала это так спокойно, будто сообщала прогноз погоды:

– Меня отправляют в длительную командировку, Андрей, и я согласилась и даже, наверное, рада этому. Мне нужна взрослая жизнь, а с тобой я чувствую себя не женой, а нянькой для еще одного, большого и капризного ребенка. И она уехала, не к другому мужчине или к новой семье, а к себе, как она потом как-то сказала. Туда, где не нужно тянуть на себе, помимо сына, еще и мужа-подростка, вечно ноющего, вечно недовольного, вечно переключивающего ответственность на чужие плечи. И мы остались вдвоем с Матвеем. Сейчас ему десять, скоро будет одиннадцать, и я, в своей взрослой самоуверенности, полагал, что теперь я глава семьи, кормилец и его наставник и буду растить из него мужчину сам. Какой прекрасный, какой знаковый каждому мужчине сценарий. А вышло ровно наоборот. Именно он, с его худенькими плечами и серьезными серыми глазами, взялся растить из меня мужчину. Не того, что кричит и требует, а того, что молча делает и несет свой груз. Это я, а не он оказался самым сложным, самым запущенным проектом в его жизни. Я был тем запущенным садом с кривыми, переплетенными корнями, с сухими, ломкими ветвями, которые десятилетиями тянулись не к солнцу, а куда-то вбок, в тень, а он оказался хорошим садовником, пришедшим этому саду на помощь. Терпеливым, упрямым, любящим. Тысячу раз я хотел сдаться, закричать: «Да отстань ты, это я здесь взрослый, я сам прекрасно знаю, как лучше». Но каждый раз его спокойный, вопрошающий взгляд обезоруживал меня. Он не воспитывал меня нотациями как взрослый, мы оба понимали, что это не так, он – ребенок, я – отец, у нас было это понимание. Но он просто жил рядом, и своим существованием, своими вопросами, а иногда своим молчанием ставил передо мной зеркало, в котором я не мог не увидеть собственное уродливое отражение. И капелька за капелькой, день за днем, он поливал меня терпением, которое у него, откуда только бралось, и хватало на двоих. И с бесконечным упорством он выпалывал сорняки: мою лень, мое вечное раздражение, мои отговорки – не сейчас, потом, я устал, сам разберись. Как-то однажды он задал самый главный вопрос:

– Папа, а каким мужчиной ты хочешь быть?

Не каким мужчиной я должен стать, не каким он хочет меня видеть. А каким я хочу быть? Когда-нибудь, через много лет, когда он вырастет, окрепнет, расправит крылья и навсегда отпустит мою руку, чтобы идти своей дорогой. Сможет ли он, обернувшись на пороге, не с тревогой, а с уверенностью сказать, что папа справится и все будет хорошо? И буду ли я к тому моменту человеком, который действительно справится? Или так и останусь вечным подростком, запертым в теле уставшего мужчины, обиженным на весь мир за то, что жизнь не оправдала моих наивных, детских ожиданий. За то, что жизнь оказалась не ярким фильмом с моим участием в главной роли, а чередой серых будней, требующих ежедневной рутины. Этот вопрос стал стрелкой компаса, который все это время лежал во мне, заваленный хламом, но я не знал, как им пользоваться. Мой сын Матвей взял этот компас, стер с него пыль, постучал по стеклу, и стрелка, дрогнув, начала искать север. И теперь он направляет тысячи моих мелких, ежедневных выборов. Как реагировать, когда я приползаю с работы, выжатый как лимон, а он подходит с учебником и тихо спрашивает:

– Пап, а почему глина пластичная, а камень – нет?

Отмахнуться от него, буркнув «отстань, голова болит»? Или сделать над собой усилие, отложить в сторону свое «я» и попробовать вспомнить, а почему, действительно? Или что сказать, когда он, уже лежа в кровати, вдруг спрашивает в темноту:

– Папа, а мама сейчас счастлива без нас, там на своей работе?

Смолчать? Солгать? Или найти в себе мужество быть честным:

– Не знаю, сынок, надеюсь, что да. Я ведь ее все равно люблю, просто ей необходимо время побыть одной, пожить и своей жизнью, о которой она когда-то мечтала. И ты должен знать и понимать, что это не твоя вина, сын, а ее выбор и только ее.

Как извиниться, когда я сорвался на него из-за разлитого молока, из-за двойки, из-за разбросанных носков, из-за ерунды, которая стала последней каплей в чаше моего собственного бессилия? Просто пробубнить «извини» и сделать вид, что ничего не было. Или сесть напротив, посмотреть в глаза и признать свою слабость:

– Прости, Матвей, я был не прав. Я сорвал на тебе зло, которое накопил за день, и понимаю, что это неправильно. Я постараюсь контролировать себя.

Без этого внутреннего компаса, который настраивается только благодаря его присутствию, я метался бы, как пьяный моряк в шторм, между крайностями. То позволял себе все – лежать на диване, игнорировать его, погружаясь в телефон. То превращался в домашнего тирана, требуя безусловного подчинения и немедленного исполнения приказов. То запирался в себе, в своей раковине обид, делая вид, что меня нет. То, наоборот, требовал к себе внимания, как маленький, ревнуя его к друзьям, к книгам, к компьютерным играм, к чему угодно. Он же, мой десятилетний штурман, не сдался и тихо направляет меня к лучшей версии меня самого.

Глава 2. Честность. Когда тебе врут в лицо твоей же ложью, и ты видишь в отражении не отца, а трусливого мальчишку.

Честность для меня всегда была понятием гибким. Правду нужно говорить тогда, когда она выгодна, а когда невыгодна – лучше промолчать, утаить, приукрасить. А если очень невыгодна, то и вовсе соврать, но красиво, так, чтобы и самому почти поверить. Я был мастером творческой переработки фактов, ну или, по-простому, мастером вранья. Для начальства, например, проект задерживается из-за срыва поставок со стороны подрядчика, хотя я сам затянул с согласованием технического задания. Для друзей – что у нас хорошо, просто мы с Ариной в разных фазах сейчас, ей нужно немного времени, побыть собой, отдохнуть, хотя она уже собрала чемоданы в свою очередную командировку на Алтай и отказывала в просьбе остаться с нами и провести время вместе. Для самого себя – что я отличный отец, я же обеспечиваю семью, игнорируя тот факт, что в будни сына я видел урывками, а в выходные отсыпался. И очередная ложь для него, для Матвея, что все хорошо, сынок, просто мама уехала в командировку по работе, не потому что устала от всего и от всех, и что она ненадолго, и что нам просто нужны деньги, иначе она осталась бы дома подольше. Ложь во спасение, думал я, чтобы не травмировать. Матвей разобрался с моей такой «честностью» быстро – за одну неделю, после первой длительной командировки Арины, жестоко и безжалостно, как только ребенок может быть жесток в своей прямоте:

– Пап, я знаю, что она просто устала от всего, и когда придет время, она снова будет с нами, но не сегодня, не сейчас.

Во всех книжках для родителей, которые я пролистывал в надежде найти какие-то универсальные ответы на вопросы, много говорилось про единство требований между мамой и папой. Там я обнаружил, что нельзя, чтобы один разрешал, а другой запрещал. Это, конечно, важно. Но у нас с Матвеем не было этой классической проблемы, потому что мамы часто не было рядом физически. Зато обнаружилась проблема куда более глубокая и коварная. Разлад и настоящая гражданская война между тем, кем я хочу быть, провозглашаю себя, и тем, кем я являюсь на самом деле в своих повседневных поступках. Война между моими громкими, красивыми и моими мелкими, некрасивыми, бытовыми действиями. Война между моими принципами и моей практикой. Мой сын оказался тем, который каждый день, каждый час фиксировал это чудовищное расхождение. И делал он это не для того, чтобы осудить и унижить, а чтобы привести меня к целостности. Чтобы я, наконец, стал не раздираемым противоречиями существом, а целым человеком, у которого слова не расходятся с делом. Я говорил ему громко и с пафосом, глядя в глаза:

– Сын, главное в жизни – честность. Всегда будь честным. Честность – фундамент доверия, фундамент личности.

А через час, когда ему звонила моя мама, его бабушка, и спрашивала, почему я не приехал в воскресенье, как обещал, а сейчас не беру телефон, я, махая ему ладонью, шипел:

– Скажи, что меня нет дома, скажи, что я на работе срочно уехал.

И он, бледнея, брал трубку и лгал, лгал, глядя мне в глаза, в которых секунду назад читал проповедь о честности. В другой раз я говорил ему назидательно:

– Нужно уважать других людей, сынок, неважно, кто они, уборщица, продавец, водитель, все заслуживают уважения.

А потом, в кафе, когда официантка перепутала наш заказ, я не попросил вежливо поменять, а с презрительной гримасой бросил ей через стол...

– Вы что, не умеете слушать, я же четко сказал, что мне нужно, какое безобразие.

И он видел, как девушка краснела, бормотала извинения, и как я отворачивался, демонстрируя своё превосходство.

Что происходило в его детской, формирующейся душе? Он терял почву под ногами, терял ориентиры. Если даже самый главный, самый большой, самый сильный человек в его вселенной, его собственный отец, говорит громкие, красивые слова, а сам поступает с точностью до наоборот, то где же правда, кому верить? Что есть хорошо, а что плохо? Этот когнитивный диссонанс порождал тихую, но очень глубокую, разъедающую тревогу. Он становился замкнутым, молчаливым. Не потому что был интровертом по природе, а потому что его мир, его фундамент перестал быть надёжным, предсказуемым, логичным местом. Если папа врёт, значит, врать можно? Но он же говорит, что нельзя. Значит, папа плохой? Но он же папа, любимый папа. Этот внутренний конфликт был для него невыносим. И самое страшное – он начал мне подражать. Но не в хорошем, а в том самом плохом, лицемерном. Однажды я поймал его на лжи, мелкой, детской, глупой. Он сказал, что сделал уроки, а сам полчаса играл в планшет. Когда я, вскипев от гнева, начал его отчитывать, воздевая руки к небу и поминая все свои лекции о честности, он вдруг поднял на меня глаза.

– Папа, а ты помнишь, в прошлую пятницу? Ты рассказывал начальнику по телефону, что закончил тот большой отчёт и отправляешь его. А я слышал потом, как ты маме говорил, что ещё даже не начинал, просто не хотел, чтобы начальник тебя отчитал, это ведь тоже ложь?

Мне стало стыдно, но я нашёл какую-то очередную отговорку и не стал продолжать этот разговор. Но урок так и не усвоил, пока я случайно не выбросил рисунок Матвея. Не со зла, в порыве уборки, в стремлении навести хоть какой-то порядок в хаосе, который царил у меня в голове и, как следствие, в квартире, я схватил папку со старыми бумагами и, не глядя, отнёс её в мусорный контейнер. А вечером Матвей, собрав портфель, спросил:

–Папа, ты не видел мой рисунок с вулканом? Завтра в школе у меня конкурс.

И я вспомнил. В той папке были какие-то черновики и яркий лист с красками. Я даже мельком увидел его, когда швырял папку в бак. Но вместо того чтобы признаться, я, не глядя ему в глаза, буркнул, уткнувшись в экран ноутбука:

–Не видел, наверное, где-то завалился, или ты сам куда-то положил, иди теперь ищи.

Он посмотрел на меня, но не пошёл искать, замолчал, а потом подошёл ко мне вплотную. Я почувствовал его взгляд на себе и поднял голову. Он смотрел на меня с разочарованием. И спокойно, тихим голосом, в котором не было и капли детской интонации, сказал:

–Пап, ну это же неправда, ты всегда так делаешь. Ты говоришь, что чего-то не видел или не знаешь, когда тебе не хочется говорить правду. Потому что ты боишься правды, она для тебя неудобна.

Мне снова стало стыдно, не из-за потерянного рисунка, а из-за того, что мой десятилетний сын, как опытный психоаналитик, сформулировал суть моего жизненного кредо. Он вытащил наружу и назвал мой механизм выживания – избегать неудобной правды. И он был абсолютно прав, я так поступал всегда, со всеми. И Матвей, оказывается, все это время видел, запоминал, анализировал, и вот, когда пришло нужное время, сказал это. В тот момент я понял, что мой кредит доверия у сына исчерпан, что все мои честные разговоры, все обещания для него – просто болтовня. Потому что он научился считывать мою суть, которая была неправильной, и я это осознал. Механизм обучения, который он мне устроил, оказался простым, примитивным и невероятно болезненным. Теперь, каждый раз, когда я ловлю себя на лжи, даже самой мелкой, бытовой и, казалось бы, невинной, я заставляю себя остановиться. Сделать глубокий, дрожащий вдох, посмотреть прямо в его глаза и сказать: «Стоп, я соврал, извини, на самом деле все было вот так». Первые разы это было невыносимо и унижительно. Я краснел, запинаясь, злился на себя и на него, но он не злорадствовал, не говорил, что я обманщик или врун, а просто слушал и кивал. И в его взгляде проступало нечто новое – не слепое доверие ребенка, как было, когда он был совсем маленьким, а уважение, заработанное тяжелым трудом.

Уважение к моей попытке, к моему усилию быть честным, и эта его честность, требовательная и чистая, как родниковая вода, начала менять меня. Теперь, когда я даю обещание на работе, я вспоминаю его взгляд и выполняю то, что обещал. Потому что, если я подведу коллег, как я посмотрю вечером в глаза сыну, который теперь верит мне, верит, что его папа – человек, чье слово что-то значит? Его честность стала моим зеркалом, перед которым стыдно быть фальшивым.

В моей картине мира, сформированной двором, школой, первыми работами, честность и вежливость часто ассоциировались с уступчивостью, с желанием угодить, с боязнью конфликта, с неискренностью. Сильный человек, в моем понимании, мог позволить себе быть резким, прямолинейным, даже грубым. Он мог себе это позволить, потому что он крутой, потому что он не зависит от мнения других, думал я. Вежливость же была для слабых, для тех, кто боится испортить отношения, кого легко обидеть, кто нуждается в одобрении. А еще вежливость была синонимом лицемерия – улыбаться тому, кто тебе неприятен, говорить спасибо за то, что не нравится, извиняться, когда не чувствуешь вины.

Матвей был вежлив всегда – с нами, с друзьями, с учителями, с продавцами в магазине, с таксистами. Но его вежливость не имела ничего общего ни с заискиванием, ни со слабостью, ни с лицемерием. Он говорил спасибо и пожалуйста официантам, уборщицам, охранникам как равный равному. Как человек, который ценит чужой труд, признает право другого на уважительное отношение, независимо от его социальной роли. И в этой естественной вежливости была такая внутренняя сила, такая уверенность, что даже самые наглые часто терялись, сталкиваясь с ней. Им было не за что зацепиться, не на что ответить агрессией. Потому что агрессия питается ответной агрессией или страхом, а здесь было спокойное, непробиваемое достоинство.

Когда Матвей стал взрослее, я наблюдал за ним однажды в потенциально конфликтной ситуации. У его друга были проблемы с тренером в теннисной секции. Тренер, человек молодой, привыкший к беспрекословному подчинению, накричал на парня за ошибку, унизил его при всех. Друг расстроился, хотел бросить секцию. Матвей пошел с ним и решился поговорить с тренером. Разговор происходил на корте, после тренировки. Тренер, увидев их, настроился на конфликт,

– Что, пришли жаловаться?

Матвей держался абсолютно спокойно. Не вытянувшись по стойке смирно, но и не развалившись. С прямой спиной, смотрел тренеру в глаза.

– Иван Сергеевич, здравствуйте. Мне кажется Вы были неправы, зачем унижаете его, мой друг очень старался, но может что то не понял?

Как Матвей потом рассказал за кружкой чая, он вычитал в интернете тренинги к таким ситуациям, все старательно выписал и заучил как стихотворение.

Тренер, ожидавший либо смущенного молчания и опущенных глаз, либо грубости и пререканий, опешил. Он попытался надавить, вернуть контроль,

– Ты кто такой вообще, чтобы меня учить, как тренировать?

– Я не хочу Вас учить, – ответил Матвей, не повышая голоса. – Я просто друг человека, которого вы отчитали, и мне стало за него обидно. Он же здесь, чтобы играть в теннис, улучшать навыки, а не выяснять отношения, а Вы его унижаете.

Диалог закончился тем, что тренер, пробормотав что-то не очень внятное, все же повторил указания нормальным тоном. Он не извинился, не признал свою неправоту, но тон изменился. И самое главное – его авторитет не был разрушен публичным скандалом, он просто был мягко, но твердо возвращен в рамки профессиональной этики.

– Ты такой молодец, как ты решился заступиться? – спросил я потом. – Я бы на твоём месте нагрубил бы в ответ, если бы тренер так со мной разговаривал.

– А зачем? – удивился Матвей. – Вот смотри, пап, у меня на телефоне есть статья, что грубость, крик, агрессия – это признание, что у оппонента есть власть над твоими эмоциями. Что он может тебя вывести из себя, заставить играть по его правилам, правилам примитивной конфронтации, и незачем давать такую власть. Прочитав статью, я понял, что вежливость, спокойствие в конфликте способствуют сохранению контроля над ситуацией и над собой. Я построил разговор с уважением и желанием решить проблему, и тренер не стал продолжать ругаться.

Затем он улыбнулся и еще раз честно признался, что половину этих умных слов он еще не до конца понял, но старательно все запомнил, еще поделился, что очень боялся сказать что-то не попад и оказаться в глупой ситуации, когда что-то умное произносишь, а суть не понимаешь. Но все-таки я задумался, это был интересный взгляд на конфликт и на вежливость. Некоторые считают, что в конфликте есть только две опции: либо нападать и тогда ты сильный, либо защищаться/убегать и тогда ты слабый. А здесь был другой вариант – оставаться в своем достоинстве, в своей человечности. Не вступать в игру, где правила диктует агрессор, создавать свою игру с правилами уважения, диалога, поиска решения. Вот и получилось, что Матвей не специально, но научил меня, что настоящая сила, зрелая сила не в умении кричать громче или бить сильнее. Она в умении сохранять человечность, самоуважение и уважение к другому даже в самых нечеловеческих, провокационных условиях. Что вежливость – не слабость, а высшая форма уверенности в себе. Уверенности, которая не нуждается в том, чтобы кого-то унижать, чтобы самоутвердиться. Которая исходит изнутри, из целостности, и поэтому неуязвима для внешних атак.

Глава 3. Ответственность. Когда за твою взрослую несостоятельность приходится расплачиваться ребенку, и он молча спрашивает тебя «Что делать?».

Я был виртуозом в поиске виноватых. Это было мое хобби, мой спорт, мой способ существования. Плохой, придирчивый начальник, нерасторопные коллеги, трудный, неадекватный клиент, вечные пробки на дорогах, плохая погода, которая портила настроение и, конечно, жена. Она была моим главным козлом отпущения, она меня не понимает, она слишком много хочет, она не создает достаточного уюта дома, она недостаточно уделяет мне внимание и отказывает мне в интиме по первому моему требованию. Я был не хозяином своей жизни, а ее вечным, несчастным участником, который во всем винит домовладельца, соседей, правительство и погодные условия.

Моя ответственность перед Матвеем до определённого момента сводилась к накормить, одеть, купить игрушку, заплатить за кружок, а все остальное – это твои проблемы, сынок. Учись решать сам, мир жесток, я свято верил, что так я делаю его сильнее. На самом деле, я просто сбрасывал с себя груз, который был по силам мне, но неподъемен для него. Все изменилось в один скверный ноябрьский день, он пришел из школы, не снимая куртки, сел на стул в прихожей и заплакал. Не всхлипывая, а тихо, почти беззвучно, крупные слезы катились по щекам и падали на пол. Его дразнили, не жестоко избивали, такого не было. Но методично, изо дня в день, два одноклассника придумывали обидные прозвища, передразнивали его манеру речи, прятали его сменку. Мелкая, гадкая, подростковая травля. И что же сделал я, его отец, его защитник? Я, поглощенный своими важными мыслями о квартальном отчете, отмахнулся. Не подошел, не обнял, а сказал из кухни, помешивая суп: само пройдет, не обращай на них внимания. Иди дай сдачи, будь мужчиной, не будь тряпкой. Да, я произнес эту отвратительную, стандартную фразу: будь мужчиной. Как будто мужчина – это тот, кто терпит и молчит, или тот, кто сразу лезет в драку. Я не дал ему ни поддержки, ни тактики, я дал ему разрешение на насилие и снял с себя ответственность за его боль. На следующий день он дал сдачи, не кулаками, а резким, обидным словом, которое подслушал у кого-то из старших. Его вызвали к директору, а мне, естественно, позвонила классная руководительница. И мой первый порыв, моя искренняя реакция была возмутиться. Я, задыхаясь от гнева, кричал в трубку: что это за школа такая, что у вас там происходит, почему за детьми не смотрят, вы что, воспитанием не занимаетесь там совсем? Вечером Матвей пришел из школы бледный, осунувшийся, он сел за стол напротив меня и не отводил глаз. Его лицо было усталым и серьезным,

– Папа, – сказал он тихо, но четко. – Ты вчера сказал: дай сдачи, я дал. Теперь у меня проблемы, в школе учителя и директор меня считают грубияном и хамом. Твои советы не работают, и что мне теперь делать?

В его голосе не было упрека, не было истерики: вот ты виноват. Был только вопрос ко мне как к взрослому. Ко мне, к тому, кто должен знать ответы, а я не знал. Наверное, потому что к своим годам я так и не стал взрослым. Я был тем же испуганным, загнанным ребенком, который в критической ситуации ищет, на кого бы переложить вину. На школу, на учителей, на этих плохих мальчишек. На кого угодно, только не на себя.

И в тот момент, под его тяжелым, ожидающим взглядом, я совершил по-настоящему ответственный поступок не ради себя, а ради него. Я взял телефон, нашел в чате родителей номер матери того самого мальчика. Набрал, мои руки дрожали.

– Здравствуйте, – сказал я. – Меня зовут Андрей, я отец Матвея. У наших сыновей, кажется, конфликт. Вместо того чтобы ругаться и жаловаться, давайте просто встретимся и попробуем решить это спокойно, чтобы детям было комфортно ходить в школу.

Потом я положил трубку, сел рядом с Матвеем и поговорил. Не о том, кто прав, а кто виноват, а о том, что такое конфликт. О том, что сила не в кулаках и не в острых словах, о том, что моя формула, которую я ему озвучил – дай сдачи, – это не всегда решение его проблемы, а мое трусливое бегство от ответственности, чтобы дать мудрый, взвешенный совет. О том, что я был не прав и теперь мы будем разбираться вместе. С тех пор у нас появились общие зоны ответственности.

– Папа, мы забыли купить корм для кошки.

Раньше я бы сказал: «Сам виноват, напоминал же тебе». Теперь я говорю:

– Моя вина, я в списке не отметил, что он заканчивается. Одевайся, пошли сейчас в магазин, вместе купим.

Он видит, что я не ищущ оправданий, я не ищущ виноватых. Я просто беру свою долю вины и исправляю ситуацию. И медленно, очень медленно, через такие вот мелкие, бытовые провалы и их исправления, я начинаю понимать, что значит быть главным. Сначала в наших с ним маленьких, общих делах, а там, может, когда-нибудь дойду и до своей собственной жизни.

И продолжая тему. Эти понятия уже не новые, каждый уже, наверное, слышал, что такое травля, буллинг, моббинг. Слова сегодня у всех на слуху, о них пишут статьи, снимают фильмы, проводят школьные собрания. В мое школьное время это не имело названия. Это называлось просто «дети разбираются», «укрепляют характер» и надо уметь постоять за себя. Или, что хуже, «сам виноват, ты не такой как все, нужно было не выделяться». И я, как и миллионы других, прошел через эту систему. Не как главный агрессор или заводила, на такую роль у меня не хватало ни харизмы, ни жестокости, но как наблюдатель. Молчаливый, испуганный, совестливый, но бездействующий соучастник.

В соседнем восьмом классе травили мальчика Сережу. Он был тихим, носил очки с толстыми линзами, очень хорошо учился, особенно по математике и физике. И еще он заикался, когда волновался, и этого было достаточно. Его дразнили очкариком, ботаном, заикой. Прятали его вещи, подкладывали кнопки на стул, толкали на переменах. Учителя либо не замечали, либо делали вид, что не замечают, мальчишки же – что с них взять. Я не участвовал в этой травле. Мне было противно и жалко Сережу, но я не защищал его, ни разу. Я боялся, что внимание агрессивной стаи переключится на меня, и я стану следующей мишенью. Я отводил глаза, когда его обзывали, делал вид, что не вижу, когда у него вырывали портфель. Иногда, в моменты особого напряжения, когда агрессоры смотрели в мою сторону, я даже присоединялся к сдержанному смеху, чтобы быть «своим», чтобы показать, что я не за него. Чтобы отвести от себя этот возможный удар. Эта история, которой почти сорок лет, жила во мне тихим, черным, невысказанным стыдом. Я никогда никому о ней не рассказывал. Ни жене, ни друзьям, ни тем более не сыну. Я закопал ее глубоко, как хоронят что-то постыдное, но, видимо, вселенная устроена так, что неотработанные уроки, невыплаканные слезы, неискупленная вина имеют свойство возвращаться. И они вернулись ко мне через моего сына, через ситуацию, в которую он попал.

В школьные годы Матвей пришел домой как-то очень мрачным, замкнутым. Спросил, он отмалчивался, говорил, все нормально. Но по его виду было ясно, не нормально. Через пару дней Арина, поговорив с другой мамой, узнала, в их классе началась травля новенького. Мальчик приехал из небольшого городка, говорил с легким деревенским акцентом, одевался скромно, не по последней моде. Группа крутых парней, лидеров неформальной иерархии класса, выбрала его идеальной мишенью.

– И что ты хочешь сделать? – спросил я у Матвея вечером, сердце сжимаясь от старого, знакомого, забытого страха вмешаться.

– Пока что пытаюсь понять, как ему помочь, но чтобы не сделать хуже, – ответил он спокойно.

Он был прав, потому что прямое противостояние, вызов на дуэль, это может сработать в кино. В жизни это чаще всего только усугубляет положение жертвы. Потому что после этого она получает ярлык ябеды, того, за кого заступаются, и месть становится более изощренной и скрытой. Нужна была стратегия, и нужно менять социальную динамику в классе.

– А не боишься, что на тебя переключатся? – спросил я.

– Боюсь, – честно признался он. – Кто не боится в такой ситуации – дурак. Но больше я боюсь потом, через годы, смотреть себе в глаза. Помнишь, ты как-то сказал, что самое страшное в жизни – это встретить взгляд человека, которому ты мог помочь, но не помог? Того, кто в тебя верил, а ты отвернулся. Так вот, я не хочу встречать такой взгляд в зеркале каждое утро. Потому что этот парень ни в чем не виноват, он просто другой, и за это его унижают.

Его слова были верные, и эти чувства были мне знакомы. Потому что я встречал такие взгляды, я встречал взгляд Сережи, когда он в очередной раз ловил мой отведенный взгляд. Взгляд, в котором было понимание, что я тоже его предал. И эти взгляды потом жгли меня десятилетиями, тихо, изнутри.

Вместе изучив книги и статьи по этой проблеме, мы разработали план и сделали выводы. Первое, изоляция не работает. Матвей не пошел с кулаками на зачинщиков, а начал с простого: стал каждый день здороваться с новеньким, произнося его имя, звали его Артем. Спрашивать, как дела, как он устроился, не нужна ли помощь с учебой. Садиться с ним за одну парту на некоторых уроках. Поначалу это было в одиночку. Второе, сила в количестве. Через несколько дней к ним присоединились еще двое ребят из другой компании, не самые крутые, обычные. Они просто своим поведением, своим вниманием к Артему демонстрировали, что этот парень не изгой, с ним можно дружить. Он в нашей стае, под нашей, пусть и неявной, защитой. Третье – работа с системой. Здесь подключился и я, не дожидаясь эскалации, поговорил с классным руководителем. Не с жалобой, что кто-то обижает Артема, а с анализом ситуации:

– У Вас в классе формируется токсичная динамика, которая вредит всем, не только жертве. Агрессоры деградируют, учатся решать вопросы силой и унижением. Наблюдатели привыкают к жестокости как к норме. Климат в классе портится, страдает учебный процесс. Нужно менять атмосферу, пока не поздно.

Я предложил конкретные идеи, классный час с школьным психологом именно о механизмах травли, о последствиях для всех участников. Распределение по проектным группам так, чтобы Артем и главные агрессоры оказались в одной команде с нейтральной, рабочей, неличной целью, например, подготовить доклад.

Четвертое в нашем плане был разговор с агрессором. Самое удивительное – Матвей поговорил с главным зачинщиком сам, а не кто-то из взрослых, в том числе и не я. Не при всех, не на повышенных тонах. Подошел после школы, на нейтральной территории. Спросил просто:

– Зачем тебе это, что это тебе дает? Ты же не дурак, понимаешь, что это низко, подло. Значит, есть какая-то причина, может, что случилось, дома что-то случилось?

Тот парень, по имени Дима, сначала нагрубил, попытался задеть и Матвея. Но Матвей не вышел из себя, стоял и слушал. А потом сказал Диме:

– Я не осуждаю, просто пытаюсь понять. Потому что обычно те, кому хорошо, не занимаются тем, чтобы делать плохо другим, им просто некогда, у них своих дел полно.

Дима сник, оказалось, у него дома серьезные проблемы, отец-алкоголик, унижал его с детства, а мать была беспомощна. И он, чувствуя себя униженным дома, пытался восстановить самооценку, почувствовать силу, унижая других. Классическая схема передачи травмы.

Матвей не оправдал его поведение, но показал, что видит за агрессором человека:

– Есть другие способы почувствовать себя сильным, – сказал он. – Например, помочь тому, кто слабее, защитить. Это дает настоящую силу, уважение, а сила, что ты демонстрируешь, лишь иллюзия. И все это понимают, ты просто делаешь из себя шута, которого все в глубине души презирают.

Травля сошла на нет не сразу, через пару месяцев. Не потому, что взрослые пригрозили наказанием, а потому, что социальная динамика в классе изменилась. Артем влился в коллектив, нашел друзей, его перестали воспринимать как жертву. Дима, хоть и не стал правильным, но перестал быть центром агрессии, его энергия пошла в другое русло, он записался в секцию бокса, где мог легально выплескивать агрессию и добивался там успеха. Матвей не чувствовал себя героем, как из фильма. Для него это была просто правильная, человеческая реакция на несправедливость.

– Как ты набрался решимости? – спросил я его, когда все утихло.

– Дело не в смелости, пап, а в жалости к тому парню, которого травили. Если бы я промолчал, я бы согласился с тем, что в этом мире можно просто унижать слабых, и я бы стал частью этого. Поэтому я решил помочь.

Я рассказал Матвею свою историю, про Сережу. Про свой стыд, про страх, который оказался сильнее совести, сильнее человечности.

– Знаешь, а ведь твой Сережа вырос. Нашел свое место в жизни, возможно, стал хорошим инженером или ученым. И, возможно, он простил, потому что люди, прошедшие через такое, часто становятся сильными, с тонкой, чуткой душой. И, наверное, теперь тебе нужно простить себя.

– Простить?

– Да пап, простить.

Конечно же он был прав, я должен был простить, но не для того, чтобы забыть, а для того, чтобы помнить и делать иначе. Я не могу изменить прошлое, не могу вернуться и заступиться за того мальчика. Но могу изменить то, как действую сейчас. Не молчать, когда вижу несправедливость, поддержать того, кого обижают. И этим искупить свое бездействие перед своей совестью.

Матвей показал мне, что уважение – это не только про отношение к другим в мирное, спокойное время. Это и про то, как ты ведешь себя в ситуации морального выбора, когда страшно, когда рискуешь, когда проще отвести взгляд. Это про готовность быть не как все, не удобным, не молчаливым. Про готовность заплатить цену насмешек, отвержения, даже опасности, за то, чтобы остаться человеком в любых обстоятельствах. Из истории с травлей я вынес несколько практических уроков, которые оказались применимы не только в школе, но и во взрослой жизни, в офисе, в обществе, в любой группе.

Урок первый: агрессор редко бывает абсолютно сильным и уверенным в себе. Чаще всего это тоже травмированный человек, ребенок или взрослый, который пытается восстановить чувство контроля, значимости, власти, унижая других. Если ты видишь в нем монстра, непобедимого злодея, ты боишься, а страх парализует. Если же ты видишь в нем испуганного, раненого, неадекватно компенсирующего свою боль человека, ты перестаешь бояться. Ты начинаешь анализировать, а анализ дает возможности для действия, для маневра. Понимаешь его слабые места для того, чтобы найти способ изменить ситуацию.

Урок второй: молчаливое большинство – ключ к системе травли. Травля существует и процветает не потому, что есть один агрессор, а потому, что есть аудитория, которая его либо активно поддерживает, либо пассивно терпит. Агрессор питается реакцией, страхом жертвы и вниманием зрителей. Измени отношение аудитории, и агрессор лишится почвы, кислорода. Иногда достаточно одного голоса, сказанного вовремя и уверенно, что это не смешно, прекрати, оставь его в покое. Не обязательно геройствовать, бросаться в драку. Иногда достаточно просто не присоединяться, не смеяться, не делать вид, что ничего не происходит. Твое молчаливое несогласие, твой уход – уже шаг к помощи человеку.

Урок третий, помощь должна быть умной и безопасной для жертвы и для тебя. Броситься с кулаками на обидчика, вступить в прямую конфронтацию часто значит сделать только хуже для жертвы, потому что после этого она получает ярлык ябеды, слабого, за кого дерутся, и

мечь становится более изощренной и скрытой. Нужно думать о долгосрочных последствиях. Иногда лучшая, самая эффективная помощь – тихая, постоянная, ненавязчивая поддержка, которая показывает жертве, что он не один и не изгой. И показывает агрессору, что у этого человека есть защита, есть связи, с ним не так просто. Часто этого достаточно, чтобы агрессор потерял интерес.

Урок четвертый, уважение начинается с отказа участвовать в унижении, даже в пассивной форме. Когда на работе, в курилке, за обедом начинают зло подшучивать над кем-то, обсуждать, сплетничать, ты не обязан бросаться на амбразуру с криком «Прекратите». Но ты можешь просто не смеяться. Можешь сказать: «Я не в курсе, мне не смешно» и сменить тему. Можешь сказать: «Мне это неинтересно» и уйти. Или просто промолчать, но не поддерживающим, а нейтральным молчанием. Твое неучастие уже позиция, и ее считают. И те, кто травит, и тот, кого травят. Ты показываешь, что ты не часть этой игры.

Я начал медленно, осторожно применять эти уроки в своей жизни. Не сразу, а с малого. Когда в курилке начинали зло обсуждать коллегу, который выслуживается, я просто заканчивал курить и уходил, говоря: «Мне пора». Когда начальник в сердцах, после неудачного совещания, унижительно отозвался о подчиненном: «Ну что с этого балбеса взять, он вообще ничего не соображает», я не поддержал, а сказал:

– Знаете, мне кажется, он просто не до конца понял задачу. Давайте я с ним поговорю, разьясню.

Когда друзья на встрече начали язвительно обсуждать общего знакомого, у которого были проблемы в бизнесе, я сказал:

– Ребята, он и так в сложной ситуации, может, лучше поддержать, чем обсуждать?

Сначала на меня смотрели с удивлением, с раздражением:

– Что ты такой правильный?

Потом привыкли и, что удивительно, атмосфера вокруг меня стала меняться. Люди перестали приносить ко мне сплетни, зная, что реакции не будет. Начальник стал сдерживаться в резких выражениях в моем присутствии. Друзья, собираясь, стали меньше перемывать кости другим. Я не боролся со системой, не пытался ее сломать. Я просто отказался быть ее винтиком, и этого, оказалось, достаточно, чтобы что-то в системе начало сдвигаться. Потому что система держится на молчаливом согласии большинства. И как только это согласие исчезает, система дает трещину. Уважение как иммунитет. Если в организме, в сообществе есть здоровая, сильная культура уважения к себе и другим, вирусы жестокости, унижения, травли не приживаются. Или приживаются с трудом, в ослабленной форме. Им просто нечего атаковать, негде размножиться. Поэтому самое важное – не бороться с каждым вирусом в отдельности, а выращивать, укреплять этот иммунитет в себе. А потом – в своем ближайшем кругу.

Глава 4. Уважение. Когда твои собственные границы оказываются размыты, и ребенок начинает выставлять их за тебя, уча слушаться простых правил.

Понятие уважение в моем лексиконе всегда было синонимом страха и иерархии. Уважай начальство означало: бойся, не перечь, подчиняйся. Уважай старших – молчи и слушай, даже если они несут чушь. Уважать младших, равных, а уж тем более детей, мне и в голову не приходило. Я никогда не уважал границы, ни свои, ни чужие. Я мог работать по ночам, сжигая себя, а это тоже неуважение к своему здоровью и времени, которое я мог провести со своей семьей. Я мог сорвать сроки сдачи проекта у коллег своим разгильдяйством, а это прямое неуважение к их труду. Я мог вломиться к сыну в комнату без стука, потому что я отец, мне же можно. Мог взять его планшет, телефон и пролистать переписку с другом или подругой, просто из интереса, чтобы знать, с кем он общается. Для меня не существовало понятия личного пространства, личных тайн, права на тишину или на собственное мнение. У себя в голове я был центром вселенной, вокруг которого все должно было крутиться.

Матвей начал учить меня уважению с малого. Сначала это было просто раздражающе. Он начал стучать. В дверь ванной, когда я принимал душ, а ему нужно было срочно в туалет, в дверь моей спальни, если даже она была прикрыта, а не закрыта. Он стоял за дверью и ждал, молча, терпеливо, пока я, наконец, не выкрикивал раздраженно: «Да заходи уже». И однажды я не выдержал. Я был в дурном настроении, и этот тихий, настойчивый стук в дверь спальни вывел меня из себя.

– Матвей, – рывкнул я, распахивая дверь. – Да что ты стоишь и стучишь, мы же дома, я не посторонний человек, какие могут быть секреты в семье, просто заходи и все. Он не смутился, не испугался, а посмотрел на меня своими спокойными глазами и сказал просто: – Ты же сам попросил, чтобы я всегда стучал, прежде чем войти, чтобы не нарушать твои границы, вот я и стучу. Это же твое правило, а правила нужно соблюдать.

Обычное детское послушание, точное соблюдение моих же собственных законов, но слишком уж дословно и без гибкости, и в этом послушании я получил хороший урок и задумался. Уважение к границам другого человека начинается с простого правила. Стучись, спроси разрешения и жди ответа. Получалось, что он не просто выполнял мою же просьбу, а демонстрировал мне мой же закон. И этот закон оказался сильнее моей сиюминутной дурной привычки нарушать его личное пространство. Я осознал, насколько он прав сейчас. Теперь я стучу в дверь его комнаты, я стучу и жду, пока он не скажет: «Войди» или «Подожди минутку, пап». И я жду, даже если мне кажется, что он там уже час сидит за компьютером и я должен немедленно это пресечь. Я стою у двери, и внутри меня бушует старый порядок, кричащий: «Ты отец, у тебя есть право вломиться и проверить, это твой дом». Но я глотаю этот порыв, потому что я понял, что если я сейчас не буду уважать его пять минут личного времени, его право на отсрочку, то как я потом научу его уважать границы других людей? Как я научу его уважать самого себя, свою волю, свое право говорить нет? И он, своим поведением, показывает мне, что такое уважение на практике. Он серьезно выслушивает мои, порой сумбурные и глупые, идеи о ремонте, о смене работы, о планах на отпуск. Не перебивает, не кривится, а задает уточняющие вопросы. Спрашивает мое мнение по своим, детским, но для него важным вопросам, какую краску выбрать для модели корабля, как лучше построить шалаш на улице. И, глядя на него, на эту внимательную, уважительную серьезность, я учусь. Учусь не орать, чтобы меня уважали из страха, и учусь просто быть тем человеком, которого не стыдно уважать. Человеком, который стучится, который ждет, который слушает.

Глава 5. Эмпатия. Когда твою детскую, невыразимую боль чувствуют другие, и простое присутствие оказывается сильнее любых слов.

Я был эмоционально глухим, к себе, к сыну, к супруге и к другим. Мое внутреннее убеждение, доставшееся в наследство от собственного отца, было, казалось бы, верным: мужчины не плачут, не ноют, решают свои проблемы сами и не ревут как девчонки. Чувства были слабостью, досадным промахом в мужском характере. Сочувствие, сопереживание, эмпатия – все это казалось мне уделом сентиментальных женщин и слабаков. Я подавлял в себе все, что не укладывалось в схему: спокойствие, злость или удовлетворение. Грусть, тоска, растерянность, страх, нежность – все это запиралось в самый дальний чулан души и притворялось мертвым. Матвей воскресил во мне эмпатию. Сделал он это тихо, почти незаметно, одним своим существованием. Сначала он плакал по ночам, по маме. Он думал, что я сплю, а я лежал с открытыми глазами и слушал эти приглушенные, давящиеся всхлипы за тонкой стеной. И внутри меня все сжималось от беспомощности. Я не знал, что делать, а мой внутренний голос шептал, что это ненадолго, перерастет, надо быть строже, нельзя поощрять слезы, он же мальчик, будущий мужчина. Но где-то глубоко в себе я понимал, что все, что я думаю, неправильно по отношению к нему. Я боялся подойти, боялся сказать не то, боялся показать свою собственную, такую же детскую боль и растерянность. Я предпочел делать вид, что ничего не слышу. Но однажды ночью, после особенно горьких рыданий, я не выдержал. Я не нашел слов, не придумал мудрого совета, просто встал босиком в темноте и прошел в его комнату. Сел на край его кровати, положил свою большую, неуклюжую руку ему на взмокшую от слез голову и сидел, молча, просто сидел и тихо дышал. Он сначала вздрогнул, замолчал, потом его маленькая рука нащупала мою и уцепилась за палец, как когда-то в младенчестве. Он обхватил мою руку обеими руками, прижал к щеке. И постепенно его дыхание выровнялось, рыдания стихли. Он уснул, все еще держась за меня.

Утром за завтраком он был спокоен. Помолчав, он сказал, не глядя на меня, размешивая кашу: «Спасибо, пап». «За что?» – искренне не понял я. «Что ты вчера пришел. Просто посидел, мне стало от этого как-то легче, даже не снились кошмары этой ночью». Я понял, что вот она – эмпатия в чистом виде. Не решение проблемы, проблема никуда не делась, мама снова долго не возвращалась из командировки. Не правильные слова, которые я мог бы произнести, потому что я не сказал ни одного. Не советы, просто присутствие, просто молчаливая готовность разделить боль, почувствовать ее как свою собственную. Просто признание этого факта, что да, тебе больно, и это нормальные человеческие чувства, но я здесь, я с тобой. Эта ночь перевернула во мне многое, потому что я наконец все понял: я был в клетке, и эта клетка начала разрушаться. Теперь, когда у меня наступает тяжелый, выматывающий день, я не хлопаю дверьми, не срываюсь в присутствии Матвея, не запираюсь в тихом, ядовитом бешенстве. Я нахожу в себе силы сказать,

– Матвей, сегодня был трудный день. Я очень устал и немного раздражен. Это не к тебе относится, мне нужно полчаса просто посидеть в тишине или пойти прогуляться, чтобы прийти в себя, хорошо?

И он кивает, понимающе. Потому что я научился у него говорить о своих чувствах, а не прятать их за злобой и раздражением. Научился, глядя в его глаза, пытаться объяснить казалось бы сначала необъяснимое. Например, что мне обидно, как будто меня обманули и я в это поверил. Я разочарован, потому что цель была так близко, а ее словно отодвинули. Я боюсь и не знаю, справлюсь ли. Он слушал эти мои корявые, неуклюжие попытки озвучить внутренние эмоции. И не смеялся над ними, а принимал. Он развернул во мне целый эмоциональный сло-

варь, о существовании которого я не подозревал, можно сказать, что он дал мне разрешение. Разрешение бояться, грустить, чувствовать усталость и бессилие. Он как-то сказал, после того как я, сорвавшись, все же разрыдался от злости на себя,

– Пап, плакать – это нормально, ты же мне сам говорил.

А я с ужасом понял, что никогда ему такого не говорил, это он сам до этого дошел, своим детским умом. И это он разрешил мне, разрешил быть живым, чувствительным, уязвимым. Не роботом, ни старомодным пониманием мужчины, который не имеет права показывать эмоции, а человеком, который может плакать и при этом оставаться сильным. Потому что сила, оказывается, не в том, чтобы не чувствовать, а в том, чтобы чувствовать, но не сломаться.

Следующий урок начался, казалось бы, с ерунды, с комплиментов. С умения видеть хорошее в других и говорить об этом вслух. Для меня это было сложнее, чем выучить иностранный язык. Потому что иностранный язык – это система правил, которую можно освоить. А вот говорить людям приятное было как ходить по канату без страховки, слишком личное. Мы стояли в песочнице возле дома – я, Матвей и ещё несколько детей с родителями. Было воскресенье, солнечный день, листья жёлтые, воздух прозрачный. Матвей пытался построить замок с башнями и подземными ходами, но песок был сухой, куличики рассыпались, не успев принять форму. Он хмурился, упрямо лепил снова и снова, но получалось всё хуже. Мальчик лет пяти рядом строил нечто похожее, но у него получалось лучше – он догадался намочить песок из своей детской бутылочки с водой, которую ему дала мама. Его замок уже имел очертания, стены держались, башни стояли.

– Смотри, пап, как у него хорошо, – сказал Матвей с чистым, неподдельным восхищением. – Смотри, какие ровные стены.

– Молодец, – кивнул я мальчику, сказав это скорее себе под нос, чем ему.

Матвей посмотрел на меня ожидающе.

– И что? – спросил я, не понимая, чего он ждёт.

– А почему ты не сказал ему?

– Я сказал молодец.

– Но ты сказал тихо. Ему же не слышно, он не знает, что ты похвалил.

Я покраснел, и дело было не только в том, что сын указал на мою оплошность. Дело было в том, что для меня сделать комплимент незнакомому человеку, да ещё и ребёнку, да ещё и громко, так чтобы он услышал, было всё равно что раздеться при всех на этой детской площадке.

– Неудобно, – пробормотал я, отводя глаза. – Незнакомый мальчик, мама его рядом, как-то не хочется

– Почему? – не понимал Матвей. – Он же правда молодец. У него получается, почему нельзя сказать, если видишь, что у человека что-то получается?

Я не знал, что ответить. Потому что в его логике не было места взрослым условностям, этим невидимым правилам не выделяться, не лезть, не привлекать внимание. В его мире было просто: видишь хорошее – говори, нравится – скажи, восхищаешься – поделись и всё. Он подождал ещё секунду, видя, что я не собираюсь ничего делать, вздохнул разочарованным вздохом, который я иногда ловил и у себя, и подошёл к мальчику. Подошёл близко, чтобы тот его услышал, и сказал громко, чётко, без тени смущения:

– У тебя классный замок получается, я тоже хочу такой, но у меня песок сухой, рассыпается.

Мальчик поднял голову, улыбнулся простой, открытой детской улыбкой.

– Надо песок мокрый делать. Держи, полей, – сказал он и протянул свою бутылочку.

Матвей взял, полил свой песок. Через пять минут они строили уже вместе, смеялись, придумывали, где будет тронный зал, где темница для дракона, где потайной ход к реке. Они стали командой, и всё, что для этого потребовалось, – несколько простых слов, сказанных вслух. Я

стоял в стороне, прислонившись к качелям, и чувствовал себя идиотом. Взрослый мужчина, который проводит совещания, выступает на конференциях, ведёт переговоры, не мог сделать простой комплимент ребёнку на детской площадке. Потому что боялся, но вот чего – не знаю до сих пор. Показаться глупым, навязчивым, слишком эмоциональным, быть непонятым, получить в ответ не улыбку, а недоумённый взгляд. Но ведь мальчик улыбнулся и дал свою бутылочку. И они стали друзьями на час, на это солнечное воскресное утро. Всё так просто оказалось, а для меня непреодолимо сложно. Дорогой домой, когда мы шли, держась за руки, Матвей сказал:

– Пап, а давай играть в игру.

– В какую? – насторожился я, потому что его игры часто были не просто развлечением.

– В игру хорошие слова. Будем говорить людям хорошие слова. Всем, кого встречаем.

– Каким людям? – спросил я, и в голосе прозвучала тревога, которую я не смог скрыть.

– Всем: бабушке у подъезда, которая всегда сидит на лавочке, что у неё красивая косынка, продавщице в магазине, что она быстро считает, тебе, что ты хорошо готовишь яичницу, маме, что у неё красивые глаза. И так всем.

– Это же как-то искусственно, натянуто, – попытался я сопротивляться, искать логические дыры в его предложении. – Если говорить всем подряд, не думая.

– А мы будем думать, – перебил Матвей. – Мы будем искать, что в человеке хорошего и говорить об этом. Если человек сделал что-то хорошо, почему не сказать? Если у человека что-то красивое, почему не похвалить?

В его логике не было места взрослым условностям, этим сложным конструкциям из уместности, такта, неловкости. Я решил попробовать, чтобы показать, что папа тоже может. Что он не совсем безнадёжный случай, что он способен учиться. На следующий день мы пошли в магазин за хлебом и молоком. Продавец, пожилая женщина с усталым лицом и добрыми глазами, быстро пробила наши продукты, упаковала в пакет.

– Спасибо, – сказал я, забирая пакет. И потом, сделав над собой усилие, добавил: – Вы всё очень быстро сделали.

Женщина подняла на меня глаза, удивилась, я увидел, как брови её поползли вверх, потом лицо её расплылось в улыбке, тёплой, искренней.

– Спасибо, стараюсь, работаю здесь уже лет десять, рука набита.

– Видно, – кивнул я, и вдруг моя собственная улыбка перестала быть натянутой, стала естественной.

– Приходите ещё, – сказала она, и в её голосе появилась какая-то новая нота, будто она не просто пробивала товар, а получала от этого удовольствие.

– Видишь? – прошептал Матвей, когда мы вышли из магазина на улицу. – Она обрадовалась.

– Вижу, – кивнул я, и внутри что-то ёкнуло. Маленькая победа.

Мир не рухнул, никто не засмеялся надо мной. Никто не посмотрел, как на странного, наоборот, между мной и этой незнакомой женщиной на секунду возникло что-то тёплое, человеческое. Мы играли в эту игру неделю. Сначала я делал это механически, как упражнение. Compliments коллегам, что отличная презентация, особенно график. Бармену в кофейне у работы, что он делает идеальный капучино, с правильной пенкой. Даже начальнику, когда он удачно разрешил конфликтную ситуацию, и сказал спасибо за своевременную обратную связь по проекту, это помогло. Реакции были разными, кто-то смущался, краснел, бормотал: «Да ну, что вы». Кто-то радовался открыто, кто-то сначала недоверчиво хмурился, будто ожидая подвоха, а потом лицо расплывалось в улыбке. Но ни разу не было негатива, ни разу не было того, чего я боялся: насмешки, отторжения, недоумения. Я начал замечать странную вещь: делая комплименты другим, я сам начал меняться. Стал больше замечать хорошее вокруг. Не просто проходить мимо, а видеть, как аккуратно упакованы продукты в супермаркете, как кра-

сиво светит солнце сквозь листву, как старательно выводит буквы кассир на ценнике. Мир стал детальнее и богаче. Потому что я перестал скользить по нему взглядом, начал вглядываться. И находить поводы для этих маленьких щедростей – добрых слов. Однажды ко мне подошла младшая сотрудница, которую я всегда считал замкнутой, необщительной, почти невидимой. Она работала у нас полгода, тихо, без претензий, выполняла свои задачи аккуратно, но без блеска. Мы почти не общались, кроме рабочих моментов.

– Андрей, можно вас на минуточку? – тихо спросила она, постучав в открытую дверь моего кабинета.

– Конечно, заходите.

Она вошла, закрыла за собой дверь, стояла, переминаясь с ноги на ногу, глядя в пол.

– Что-то случилось? – спросил я, начиная волноваться.

– Нет, нет, – она подняла на меня глаза, и я увидел, что они блестят. – Я просто хотела сказать спасибо.

– За что? – удивился я.

– За вчерашние слова. Вы сказали, что у меня хорошо получаются аналитические отчёты, что структура и глубина анализа на уровне, я правда стараюсь. Но никто никогда не говорил мне такого, никто не замечал.

Она говорила тихо, сбивчиво, и я видел, как ей тяжело даются эти слова. Видел, как она борется с эмоциями.

– Я думала, что моя работа никому не интересна, что я просто делаю что-то незаметное, – продолжила она. – А ваши слова они для меня много значат, спасибо.

Она быстро вышла, не дожидаясь ответа. Оказалось, эта тихая, незаметная девушка уже полгода работала у нас, выкладывалась, старалась, и никто – ни коллеги, ни я – ни разу не похвалили её работу. Ни разу не сказали простого «молодец», ни разу не заметили её стараний.

А стоило мне сказать несколько слов – не каких-то особенных, – и для неё это стало значимым, важным. Может быть, даже спасительным.

Вечером я рассказал об этом Матвею. Сидели на кухне, пили какао.

– Видишь? – сказал он, как эхо моих слов тогда у магазина, но теперь с новой глубиной. – Хорошие слова – они как вода для цветов. Без них люди вянут, засыхают. Перестают верить, что они что-то могут.

– Но я же не сказал ничего особенного, – возразил я. – Просто сказал, как есть.

– А для неё это было не просто, ты заметил её, увидел, оценил. Для человека, которого никто не замечает, это многое значит.

Он сделал глоток какао, оставив на верхней губе коричневые усы, которые я не стал ему вытирать, потому что он выглядел так забавно и так серьёзно одновременно.

– Знаешь, в школе учительница говорит, что похвала должна быть заслуженной. Но мне кажется, это не так. Похвала должна быть своевременной, как вода для растения. Не тогда, когда оно уже чуть не засохло, а когда оно ещё растёт, но уже нуждается в поддержке.

Моему сыну было всего семь. И он учил меня простой истине, которую я где-то забыл, закопал под слоями иронии, цинизма, под страхом показаться сентиментальным, слабым, наивным. Учил меня тому, что доброе слово – не слабость, а сила. Сила, которая может оживить, поддержать, дать расти дальше. И мир вокруг стал меняться. Не кардинально, не вдруг, а постепенно. Люди стали улыбаться мне чаще, отвечать теплее. Доверять больше, потому что они чувствовали, я их вижу. А самое главное – я сам стал меняться, стал меньше критиковать себя и других. Стал больше замечать хорошее, стал счастливее. Потому что, даря добрые слова другим, я как будто наполнял ими и себя. И всё это благодаря простой детской игре, хорошие слова. Благодаря моему сыну, который знал эту истину интуитивно, от рождения, пока взрослые не успели её из него вытрясти, заменить сложными, запутанными правилами социального взаимодействия.

Глава 6. Четыре столпа характера, честность, ответственность, уважение, эмпатия.

Четыре столпа характера, мой сын Матвей, возводит во мне каждый день, кирпичик за кирпичиком. Не нотациями, не скандалами, не требованиями, а просто тем, что он есть. Своими вопросами, на которые у меня нет простых ответов, своим молчаливым ожиданием того, что я могу быть лучше. Что я не просто могу, а должен быть лучше. Не только для него, а в первую очередь для себя самого. Чтобы однажды я мог посмотреть в зеркало и наконец увидеть в себе не испуганного мальчишку, притворяющегося взрослым, а настоящего мужчину, того, кто выдержит взгляд своих собственных глаз.

Уроки, которые он мне преподает, это еще и отказ от моего старого внутреннего мира, который я начал строить в своей голове в тот миг, когда узнал, что у меня будет сын. Я хотел, чтобы он был моей улучшенной копией, чтобы он реализовал все, что не удалось мне. Чтобы он был спортсменом, сильным, ловким, популярным в школе. Я таскал его на футбол, где он робко бегал по краю поля, записал на борьбу, где он терпеливо, но без искры в глазах, выполнял приемы, он ходил на плавание и на другие секции. Я покупал ему спортивную форму, мячи, перчатки и видел, как его глаза тускнеют на тренировках. А потом он принес из библиотеки огромный, потрепанный том «Энциклопедия динозавров». И за ужином, забыв про еду, засыпал меня вопросами, от которых у меня мозг вставал набекрень:

– Пап, а как они дышали, если атмосфера была другой? А правда, что тираннозавр не мог быстро бегать из-за строения скелета?

И в его глазах горел огонь, интерес, увлеченность, страсть. Не на футбольном поле, не в спортзале. А за книгой, за своим рисунком, где он пытался воссоздать окраску динозавра. Я боролся с собой, внутри меня кричал голос моего отца, общества, всех этих стереотипов, что мальчик должен заниматься силовым спортом, а не стать ботаном, слабаком. Его надо закалять, надо делать из него мужчину, я пытался подсовывать ему правильные, по моему мнению, книжки про войну, про приключения. Он читал их по моей просьбе, но потом возвращался к своим ящерам. И однажды, глядя на его вдохновенное лицо, когда он с упоением рассказывал о новом виде динозавра, найденном в Монголии, я сдался. Я спросил, стараясь, чтобы голос не дрогнул: Матвей, а хочешь, найдем в городе палеонтологический кружок? Или поедем летом в музей, где есть настоящие скелеты? Сначала он замер, потом его лицо озарилось такой чистой, настоящей радостью, от которой у меня сжалось сердце. Он не прыгал, не кричал, а просто посмотрел на меня широко раскрытыми глазами и тихо, с придыханием, спросил:

– Правда?

В тот момент я окончательно понял, что пытался вырастить из него того самого вымышленного настоящего мужчину, свою собственную, неудачную копию, дополненную несбывшимися амбициями. А он, сам того не ведая, растит меня настоящего и уникального. Того, кто я есть, со всеми моими кривыми корнями и сухими ветвями, и помогает мне стать лучшей версией моего я. Не спортсменом, каким хотел быть мой отец, не бизнесменом, которым я себя воображал. А просто Андреем, человеком, который умеет держать слово, который не боится признать ошибку, который уважает чужое пространство, который способен почувствовать чужую боль, человеком, которому можно доверять. Это невероятно странно, непривычно до боли и невыносимо тяжело. Каждый день – борьба со старыми привычками, с желанием сдаться и скатиться назад, в удобное болото собственной незрелости. Уже потом Матвей выбрал секции спорта, но выбрал те, которые были ему по душе, а не потому что я навязал ему свое мнение. И когда я сегодня утром, собираясь на работу, не соврал на автомате, что обязательно буду к семи, хотя чувствовал, что на работе будет аврал, а честно сказал,

– Сын, я постараюсь, но сегодня очень важный проект, могу задержаться. Я обязательно позвоню, как только буду знать точнее. Не жди, ужинай без меня, разогрей себе что есть.

И он просто кивнул, спокойно и с доверием, а я понял, что компас, стрелку которого он так бережно выставил, работает. Магнитная стрелка, дрогнув, нашла свой север, мой север. И он, мой проводник, ведет меня. Не туда, куда я думал, что хотел идти сам, не по накатанной, кривой дорожке самообмана и вечных обид. А туда, куда должен идти мужчина. Туда, где однажды, я надеюсь, я наконец-то стану тем, на кого он сможет спокойно опереться. Или, хотя бы, тем, кто сможет, не отводя глаз, спокойно посмотреть себе в зеркало и сказать:

– Да, я справлюсь, потому что я уже не один, потому что во мне есть часть его, моего маленького учителя.

Глава 7. Воспитание сердца и ответственного выбора.

Урок о любви и человеческих отношениях Матвей преподавал мне, когда ему было шесть лет, но подготовка к нему началась ещё в его три года, когда он, указывая пальцем на беременную соседку, спросил:

– Почему тётя такая толстая?

Я, по привычке, полученной от своих родителей, поспешил замять вопрос:

– Нельзя так говорить, это невежливо.

На что Матвей, не отрывая взгляда от огромного живота соседки, сказал:

– Почему невежливо, она же красивая, как будто внутри неё солнце.

Арина рассмеялась, а я стоял, чувствуя себя полным идиотом. Мой сын увидел в физиологическом состоянии нечто прекрасное, в то время как мой мозг выдавал только социальные табу и запреты. И вот в шесть лет, как-то глядя на нас с Ариной, Матвей спросил с неподражаемой детской непосредственностью:

– Вот вы целуетесь в губы, из-за этого появляются дети?

Арина подняла на меня взгляд, и в её глазах я прочитал лёгкую панику, искрящееся веселье и просьбу взять разговор на себя. А я почувствовал себя абсолютно голым и беспомощным, меня охватил стыд, впитанный с молоком матери, точнее, с её смущённым взглядом и фразой, что вырастешь и узнаешь. Я открыл рот, собираясь произнести что-то подобное, какую-нибудь уклончивую банальность, но встретил взгляд сына. Взгляд слегка наивный, но всё-таки строгий. И до меня дошло, это не проверка моих знаний по биологии, а проверка на прочность куда более важной конструкции – доверия. Прямо сейчас, среди крошек тоста и пятен от какао, решается, останусь ли я для него тем, к кому можно подойти с самым страшным, самым сокровенным, самым неудобным вопросом, или я сам возведу между нами стену молчания и стану соучастником создания того самого вакуума.

– Нет, Матвей, целоваться – одно. А чтобы появился ребёнок, нужно обниматься по-особенному, очень близко. Так обнимаются, когда мама и папа очень любят друг друга.

– А как это – по-особенному? – не отступал он, и его глаза сузились, словно он пытался разглядеть в моих зрачках спрятанную там правду.

Меня спасла жена, она всё-таки всегда была мудрее меня в таких вопросах. Положив руку мне на запястье – жест успокоения и поддержки – она мягко, как будто рассказывая сказку, сказала:

– Представь, что у папы есть крошечное-крошечное семечко, полное жизни. А у мамы внутри есть специальный, очень уютный и тёплый домик, как гнёздышко. Когда мама и папа так сильно любят друг друга, что хотят стать одним целым, они обнимаются в самой большой близости на свете. И тогда семечко отправляется в путешествие, находит домик и поселяется в нём. Из семечка начинает расти малыш, как ты.

Матвей задумался, перестал есть, отложил тост, его лоб сморщился в умственном усилии. Я видел, как в его голове шестерёнки мыслей вращаются с недетской скоростью.

– А я был желанным? – спросил он наконец.

Я посмотрел на Арину, увидел, как её глаза смягчились, наполнились материнской любовью, и на её губах появилась лёгкая, чуть дрожащая улыбка. Моё ранее чувство стыда за этот разговор отступило, как вода перед мощным кораблём. Его место заняло нечто новое, чистое и твёрдое – ответственность и любовь.

– Ты был самым желанным событием в нашей жизни, – сказал я, и на этот раз голос звучал ровно и уверенно. Я смотрел ему прямо в глаза, чтобы он видел правду в них. – Мы с мамой мечтали о тебе ещё до того, как ты появился. Мы говорили о том, каким ты будешь, выбирали

тебе имя. Твоё рождение – самый яркий, самый важный день, который с нами случился. И мы благодарны тебе каждый день за то, что ты есть.

Матвей молча кивнул, удовлетворённый, и снова принялся за еду, как будто только что обсудил погоду.

Чтобы понять масштаб воспитательной работы, которую предстояло проделать надо мной, нужно было осознать ту пустыню, в которой я сам вырос. Я рос в тотальном информационном вакууме. Всё, что было связано с телом ниже шеи, окутывалось плотным покрывалом стыда, молчания и намёков. Любые вопросы на эту тему пресекались на корню: «Это неприлично, вырастешь – узнаешь, перестань спрашивать». Половое воспитание в школе тоже было формальным. Два урока в восьмом классе: девочек увели с краснеющей биологичкой, а нам, мальчишкам, наш физрук, мускулистый и вечно потный дядька Валера, прочёл пятнадцатиминутную лекцию, глядя куда-то поверх наших голов. Он говорил о презервативах, тыкая пальцем в плакат с изображением каких-то труб, и закончил грозным: «А лучше вообще не начинайте заниматься ерундой, ну пока не женитесь, а там уже разберётесь, всё поймете и вообще берегите честь смолоду».

Больше никто и никогда ничего нам не объяснял. Весь остальной мир знаний, постыдный, грязный, запретный, но от этого невероятно манящий, мы собирали по крупичкам сами. Через похабные анекдоты, пересказанные в школьном туалете. Через потрёпанный журнал «Playboy», который мы тайком разглядывали в гараже у старшего брата моего друга Стёпки. Через обрывки разговоров взрослых:

– Слышал, Петрович с женой развёлся, она ему, понимаешь, рога наставила.

Узнавали через туманные намёки в книгах, которые мы читали, выискивая интересные места. Наше сексуальное просвещение было сборной солянкой из мифов, страхов, циничных шуток и откровенной лжи. Но хуже всего был раскол в сознании. Любовь была одной категорией – возвышенной, чистой, платонической, взятой из романов и старых советских фильмов. Это были стихи, вздохи у окна, букеты сирени и рыцарское поклонение. Секс был совершенно другой, низменной, грязной категорией. Про это знали все, но говорить вслух было нельзя, неприлично, стыдно. Эти две вселенные, любовь и секс, отрицали друг друга. Любовь была светлой, секс – тёмным. И когда в шестнадцать я впервые по-настоящему влюбился в одноклассницу Иру, я был абсолютно не готов. Я не знал, как соединить это почти рыцарское, восторженное обожание с пугающим меня самого влечением, которое вспыхивало при каждом её прикосновении. Я не умел говорить о чувствах, кроме как пафосными, заимствованными из книг фразами, которые звучали фальшиво. Я не понимал языка тела, не считывал её намёков, не видел границ, не умел принимать отказ: для меня слово «нет» было не обоснованным ответом, а катастрофой, оскорблением, концом света. Я путал навязчивость с романтикой, по принципу «если любишь – будешь добиваться», путал ревность с силой чувств, а контроль с заботой. Я был эмоциональным инвалидом в мире, где от меня, как от будущего мужчины, ждали уверенности, компетентности и силы. И я притворялся, притворялся, что всё знаю, притворялся, что мне всё понятно. А внутри была паника, стыд и глубочайшее невежество.

И вот теперь, двадцать лет спустя, мой сын своими простыми, прямыми вопросами заставил меня взглянуть в эту пропасть внутри себя. Он стал моим живым зеркалом, и в этом зеркале я видел того самого запуганного, сбитого с толку мальчишку, который так и не вырос, а просто научился мастерски носить маску взрослого. Я понял главное: тот вакуум, в котором я рос, сегодня не нейтральная, пустая территория. В эпоху интернета это активная, агрессивная, засасывающая сила. Молчание родителей больше не означает, что ребёнок ничего не узнает. Оно означает, что он узнает всё от кого угодно, только не от вас.

Матвеем было девять, когда я случайно, а может, и не случайно – коварные алгоритмы всё видят и всё помнят – увидел историю поиска в его планшете. Среди запросов про динозавров и Minecraft был один, выбивавшийся из общего ряда, откровенно жёсткий, чрезмерно интимный

клип. Ссылка на один из тех сайтов, что всплывают назойливой рекламой по краям ещё невинных страниц. Меня охватила волна паники и гнева, так что в висках застучало. Перед глазами проплыли картины: мой чистый, невинный мальчик, испорченный, запятнанный, сломленный этой грязью. Первый импульс был вломиться в его комнату, вырвать из рук планшет, закричать: «Что это такое? Как ты посмел? Это запрещено, ты ещё маленький!» Я уже сделал шаг от своего стола, когда вспомнил того шестилетнего мальчика за завтраком. Вспомнил его взгляд, полный доверия после моего честного ответа. Вспомнил, как мы говорили о семечке и домике. Что будет, если я сейчас сорвусь? Я укреплю в его сознании связь, что секс – что-то грязное, папа кричит, я сделал что-то ужасное. Я похороню доверие и создам ещё больший вакуум, который он будет заполнять уже в тайне от меня, ещё более опасным контентом. Я заставил себя отступить, сесть, выпить целый стакан воды, пытаюсь унять дрожь в руках. Подышать, подумать: он не искал этого специально. Скорее всего, это была ловушка кликбейта, случайный переход. Но факт оставался фактом: вакуум уже начал заполняться. И заполняться самым токсичным, самым искажённым материалом.

Вечером мы с ним, как обычно, собирали новый конструктор лего. Царило спокойное, сосредоточенное молчание, прерываемое лишь шелестом инструкции и шелчками пластика. Сердце моё колотилось.

– Матвей, – начал я, стараясь, чтобы голос звучал максимально нейтрально, – я сегодня случайно увидел историю поиска в планшете. Там было видео для взрослых.

Он замер, деталька, которую он держал, зависла в воздухе. Он не посмотрел на меня, но его щёки, уши, шея залились густым, пунцовым румянцем стыда.

– Это не я, – пробормотал он в пол. – Само выскочило, когда я искал про ракеты.

– Понимаю, – кивнул я. – Интернет иногда так устраивает, подсовывает то, чего не ждёшь. Но раз уж так вышло, давай поговорим об этом. Как мужчина с мужчиной.

– То, что ты, возможно, увидел, – сказал я, подбирая слова с осторожностью сапёра, – это не про настоящие отношения, это как трюки в боевиках. Ты же смотрел фильмы, где люди летают, стреляют из бластеров, взрываются и встают невредимыми? Так и тут, всё, что там показывают, ненастоящее. Тела, которые часто меняют хирурги, чтобы они выглядели так, а не иначе. Действия, которые люди совершают не для удовольствия, а для камеры. Как циркачи.

Он слушал, не отрываясь.

– В этом нет самого главного, сын, нет нежности, нет заботы. Нет уважения к девушке, нет разговоров, нет смеха, нет той близости, когда тебе просто хорошо вместе. Там нет любви, это просто развлечение для взрослых. И, честно говоря, очень плохое, вредное развлечение. Оно как фастфуд для мозга, ярко, вкусно, но если питаться только им, испортишь желудок и разучишься чувствовать вкус нормальной, здоровой еды.

– Но там же, они же – он запнулся, не зная, как выразить мысль. – Это же и есть любовь взрослых?

Вот он момент истины, вакуум начал заполняться. И чем, искажённой, бездушной картинкой, где женщина всего лишь объект для использования, а согласие ничего не значит. Где насилие часто подаётся как норма, а эмоциональная связь как помеха.

– Нет, Матвей, – сказал я твёрдо. – Это нелюбовь, любовь – это когда ты чувствуешь себя самым счастливым на свете, просто потому что этот человек рядом. Когда тебе важно, что он чувствует, что ему нравится, что причиняет ему дискомфорт. Когда ты хочешь его защищать, а не использовать. Когда его слёзы для тебя собственная боль, а его радость – твой праздник. То, что ты мог увидеть, часто противоположность любви. Это как товар, его продают и покупают. И если слишком этим увлекаться, можно действительно разучиться любить по-настоящему. Можно начать думать, что все женщины – просто тела. И это очень грустно и неправильно. Если что-то такое опять выскочит, или если у тебя появятся какие-то вопросы, любые, ты сразу приходишь ко мне. Или к маме, без страха. Мы не будем кричать, не будем ругаться, мы просто

поговорим. Потому что намного лучше узнать правду от нас, чем гадать или слушать чужую, часто неправдивую информацию.

– Договорились, – тихо сказал он.

Доверие устояло и укрепилось. В тот вечер, уложив его спать и поцеловав, я просидел в кабинете до трёх часов ночи. Я читал статьи психологов, исследования о влиянии интимных видео и рассказов на пластичность подросткового мозга. Я смотрел лекции о культуре согласия. Я погружался в тот мир, от которого меня оберегали, но в который теперь вошёл мой сын и учился, и воспитывал себя, чтобы в своё время он задал свой вопрос, а я ответил правильно.

Глава 8. Главный инструмент воспитания я сам. Или как мой сын заставил меня смотреть в зеркало и не отводить взгляд.

Мой сын смотрит на меня, и он – зеркало с детскими глазами, которое видит меня насквозь. Это не просто взгляд, а сканер, настроенный на частоту моей души, микроскоп, выводящий на экран карту моих невысказанных страхов и тайных слабостей. Живой детектор лжи, который считывает вибрации сердца, дергание уголков губ, тень в глазах, возникающую на долю секунды, прежде чем я успеваю натянуть привычную маску. Конечно, я осознал это не в один момент. Потребовались месяцы одиноких вечеров без Арины в квартире, сотни ужинов в тишине, которую нарушало только детское требовательное «пап», и тысячи его молчаливых, изучающих взглядов, чтобы понять простую истину: мой сын воспитывает меня.

Потому что он – это мое зеркало, активное, мыслящее, анализирующее зеркало, которое не просто отражает мой внешний вид, а которое отражает мою суть, поступки, принципы и мой взрослый характер, подвергнутый сомнению. Зеркало смотрит на меня, ждет ответ, и в его серых, слишком серьезных для десяти лет глазах я вижу либо приговор, либо возможность для помилования. И что будет, зависит только от меня. Когда-то я свято верил, что воспитание – это линейный, однополярный процесс. Взрослый я передаю знания, навыки, ценности ребенку ему. Я художник, он лишь глина, я строитель, он лишь здание, я садовник, он лишь хрупкий росток. Вся мировая литература о воспитании, все блоги и форумы твердили об этом. О моей великой миссии, тяжком кресте, благородном долге. Я старательно готовился к этой роли. Скупал книги по детской психологии с многообещающими названиями. Выписывал в блокнот умные цитаты о границах, привязанности, золотой середине между строгостью и любовью. Я вооружался методиками, как средневековый рыцарь перед битвой. Я был готов учить, наставлять, исправлять, направлять. Я видел перед собой долгую, сложную, но понятную дорогу, где я веду его за руку к светлому будущему. Но жизнь, как всегда, посмеялась над моими планами. Оказалось, что реальное воспитание – не прямая дорога, а лабиринт с зеркальными стенами. Каждый мой шаг, каждое слово, брошенное в его сторону, возвращается ко мне эхом, но искаженным, увеличенным, измененным отражением моего же внутреннего состояния. Мое раздражение, вернувшись, оборачивается его замкнутостью, моя ложь во благо – его недоверием, моя слабость, которую я пытаюсь скрыть – его тревогой. А он, мой сын, оказался не пассивным объектом моих педагогических талантов, а главным на стройке моей собственной личности, безжалостным, но справедливым, требовательным, но любящим. Он взял тот блокнот с умными цитатами и начал проверять по нему меня, а не себя.

Вот он сидит на полу, посреди моря деталей лего, с упоением сооружая космический корабль будущего или очередного динозавра. Я, только что переступив порог дома, сбрасываю на тумбу ключи, тяжело вздыхаю и, еще даже не сняв пальто, произношу в пространство сдавленным, полным бессильной злобы голосом:

– Очередной идиотский день, просто руки опускаются, все валится из рук, а эти идиоты еще...

Я не обращаюсь к нему, я даже не думаю о нем в этот момент, я просто выдыхаю в пространство нашего дома всю накопившуюся за день горечь, усталость, унижение и говорю вслух, что думаю. И внезапно вижу, как его спина, секунду назад расслабленная и счастливая, вдруг замирает. Не резко, а почти незаметно. Он не оборачивается, не спрашивает, что случилось? Он просто замирает, его маленькие пальцы, только что ловко соединявшие детальки, останавливаются в воздухе, затем медленно опускаются. Плечи его, такие узкие, такие беззащитные, сжимаются, поднимаются к ушам. Он не плачет, не протестует, а просто вбирает в себя весь

мой негатив, мой стресс, мою картину мира, где правят бал идиоты и где все валится из рук. И в этот миг я не воспитал его, я не дал ему урок стойкости или философского отношения к трудностям. Я дал ему кирпичик, грязный, кривой, отравленный кирпич, где взрослая жизнь – безнадежная борьба с идиотами. И он уже взял этот кирпичик и начал встраивать его в фундамент своей формирующейся картины мира, в стену своих будущих ожиданий от жизни. Матвей проверяет каждую мою фразу на соответствие практике с точностью лазера. Каждое торжественное, что сын, нужно всегда говорить правду, честность – фундамент личности, проверяет на соответствие моему вранью по телефону, где я говорю коллегам, что уже почти доехал, просто пробка небольшая, хотя на самом деле я еще даже обувь не надел. Каждое мое пафосное «нужно уважать других, не важно, кто они» – на соответствие моему презрительному фырканью вслед уборщице в подъезде или ядовитому комментарию о глупой «блондинке» за рулем, мелькнувшей в окне. Центральный парадокс, который он мне открыл, это то, что чтобы изменить что-то в нем, я должен сначала измениться сам. И не потом, не когда-нибудь, не когда у меня будет время, силы, настроение, а именно сейчас, в эту секунду. Потому что он не будет ждать, он запоминает все сейчас. Он учится на моей жизни и на моем поведении. Нельзя требовать от него дисциплины и собранности, если мой собственный день – хаотичный водоворот авралов, навалившихся из-за моего же неумения планировать и расставлять приоритеты. Бесплезно рассуждать о важности чтения и познания мира, если единственный текст в моих руках – бесконечно листаемая, высасывающая душу лента новостей в телефоне. Невозможно воспитать в нем уважение к женщинам, достоинство, рыцарское отношение, если он слышит, как я раздраженно бурчу что-то о бабах на работе или пренебрежительно отмахиваюсь от предложений и мнений его тети, сестры Арины. Ведь это я – главный инструмент, который должен был высекать из мрамора его личность. Но оказалось, что инструмент этот тупой, ржавый, со сбитыми настройками, с трещиной в самой важной части. И мой строитель, не говоря ни слова, взялся за мой ремонт.

Глава 9. Психология подражания, или почему он копирует даже то, что мне не нравится в себе самом.

Мне пришлось лезть в интернет и искать научные статьи, для того чтобы понять механизм. Почему Матвей делает то же, что я делаю, а не то, что я говорю ему делать, и почему мои красивые слова разбиваются о скалу моих некрасивых поступков? Из статей и публикаций я узнал о зеркальных нейронах. Оказалось, что это настоящее биологическое оружие, которое природа вложила в моего сына. И он, сам того не ведая, использует его против моей же лжи и лицемерия. Его мозг устроен так, что, когда он видит, как я действую, определённые нейроны в его коре возбуждаются ровно так же, как если бы он совершал это действие сам. Это не сознательное «хочу быть как папа», а врожденная, аппаратная, неконтролируемая симуляция. Его нервная система буквально проживает мой опыт. Когда он видит, как я, столкнувшись с внезапной поломкой крана на кухне, сначала впадаю в ступор, затем раздражаюсь потоком мата, бью кулаком по столу, а уж потом, с тяжелым вздохом, иду за инструментом, мозг Матвея проигрывает эту модель от начала до конца. Сначала стресс, потом паника, агрессия вербальная или физическая, выплеск эмоций и потом вынужденное действие. И эта последовательность записывается на самый глубинный уровень. Когда он видит, как я, поссорившись по телефону с кем-то из клиентов, заканчиваю разговор резким «ладно, давайте позже», бросаю трубку, лицо мое искажено гримасой раздражения, и я иду на кухню, хлопаю дверцей холодильника, наливаю себе воды и пью ее большими глотками, глядя в одну точку, его зеркальные нейроны фиксируют, как конфликт, потом агрессивное, неконструктивное завершение, физическая изоляция, попытка запить стресс. И это становится его внутренней реакцией на стресс. Матвей учится жить, наблюдая за мной в режиме реального времени, двадцать четыре часа в сутки, семь дней в неделю. В быту, в стрессе, в радости, в скуке. Я для него живое, интерактивное, полнометражное учебное пособие под названием «взрослая жизнь», инструкция по применению. И самое ужасное, самое позорное, что осознание пришло ко мне поздно, я долгое время даже не подозревал, что являюсь таким пособием. Я свято верил, что воспитываю его словами, теми самыми умными словами из книг, где подробно писали, что очень важно то, что я говорю. А он, оказывается, все это время воспитывался моими поступками, интонацией, вздохами. Тем, как я ношу носки, как я разговариваю с кошкой, как я ем суп. Мой сын, сам того не ведая, стал путешественником, а я диким непредсказуемым племенем под названием «взрослый мужчина», которое он прилежно изучал методом включенного наблюдения. И его заметки, если бы я мог их прочитать, повергли бы меня в глубочайший стыд. Например, моя старая, отлаженная годами модель, которую он наблюдал сотни раз, когда я был чем-то возмущен, находясь за рулем автомобиля. Резкий, панический удар по тормозам, мое тело инстинктивно вскакивает на сиденье. Рука сама по себе бьет по рулю серией коротких, яростных ударов. Из горла вырывается крик и вопль.

– Ааа, идиот, слепой козел, ты куда прешь, мать твою.

Глаза расширяются, зрачки сужаются, в висках стучит кровь. Я продолжаю ехать, но следующие пять, десять, иногда пятнадцать минут мое сознание занято только этим. Я борюсь под нос продолжение ситуации, проклиная не только этого водителя, но и ГАИ, которые выдали ему водительское удостоверение, и дорожных строителей, и мэра города, и погоду. Я мысленно разворачиваю фантастические сценарии мести. Весь мой вечер, все мое внутреннее пространство отравлено этим тридцатисекундным эпизодом. А что видел, слышал и, самое главное, чувствовал Матвей, сидя на заднем сиденье? Что мир опасное, враждебное место, где тебе постоянно что-то угрожает. Другие люди по умолчанию идиоты и козлы, их намерения злы, а ошибки непроскительны. Неприятное, но мелкое событие имеет силу на сто процентов

разрушить внутреннее равновесие взрослого, сильного мужчины. Эмоциями полностью управляют внешние обстоятельства, ты раб ситуации. Нормальная реакция на фрустрацию – ярость, агрессия, вербальная, а в жестах почти физическая. Взрослый мужчина в стрессе ведет себя не как разумное существо, а как раненое, загнанное в угол животное, которое только и может, что рычать и биться.

И как-то Матвей начал тихо, методично, без единого упрека исправлять эту записанную во мне программу. Однажды, после особенно яркой моей истерики в пробке, к этому моменту я уже даже не замечал его присутствия, настолько привык выплескивать все наружу, наступила тишина. Мы доехали до дома, заглушили двигатель, затем он тихо, но очень четко спросил с заднего сиденья:

– Пап, а если бы ты был тем водителем? Ты же иногда тоже ошибаешься за рулем. Помнишь, в прошлом месяце ты не заметил знак. Может, он просто не увидел нас или у него в машине плачет ребенок, и он очень спешит к врачу, или ему самому вдруг стало плохо с сердцем?

Я обернулся, у меня уже готов был на языке мой стандартный, раздраженный ответ, что да какая разница, тот нарушил правила и создал опасность. Но я увидел лицо Матвея, он не был испуганным, осуждающим, а был задумчивым и серьезным. Он не защищал того незнакомца, а ждал объяснение. Проявлял то, чего у меня в тот момент не было ни капли, – эмпатию и простое человеческое любопытство. Я не смог высказать свою отравленную фразу, а просто выдохнул и сказал, что

– Не знаю, Матвей, все возможно.

– Прости, я просто подумал и решил спросить, – так же тихо заключил он и вышел из машины.

Его вопрос засел во мне как заноза в чувствительном месте и начал тикать тихим, но неумолимым тиканьем совести. Следующий инцидент случился через неделю. Опять резкое перестроение, опять визг тормозов. Мой рот уже открылся, язык уже приготовился выдать заученную тираду. И в этот миг, как вспышка, в голове пронеслось, что может, правда, у него в машине плачет ребенок и ему действительно важно проехать именно сейчас. Я захлопнул рот и сглотнул. Сделал неестественно глубокий, с присвистом вдох. И сказал вслух, больше для себя, чем для Матвея,

– Ого, вот это да, страшно было, хорошо, что пронесло, едем аккуратнее.

Я посмотрел в зеркало заднего вида. Мельком поймал взгляд Матвея, он смотрел прямо мне в глаза, отраженные в зеркале, и мне показалось, медленно кивнул. Один раз, почти незаметно, как будто ставил галочку, что принято к сведению. Это было начало. Теперь, когда на дороге происходит что-то неприятное, опасное, раздражающее, моя первая реакция – не начинать высказывать свою внутреннюю злость, а найти в зеркале его глаза. Увидеть в них спокойное, выжидающее, оценивающее внимание. И это внимание действует на меня сильнее любого крика. Оно заставляет мой мозг искать новые пути, вместо автоматического потока брани я выдавливаю из себя что-то вроде:

– Вот это поворот, нужно быть внимательнее, все хорошо, мы в порядке, главное без происшествий.

И каждый раз, произнося эту новую мантру, я вижу, как в его глазах появляется спокойное, твердое одобрение. Матвей переучил меня, без нотаций, скандалов, слез и манипуляций, просто своим существованием, своим молчаливым ожиданием того, что я могу быть лучше. Что я должен быть лучше для него и для себя.

Глава 10. Отношения с близкими и к самому себе.

Иногда вмешательство Матвея было наиболее болезненно для моего самолюбия. Потому как касалось уже не абстрактных проблем других водителей, а самого больного, самого незажившего места. Моих внутренних проблем с супругой Ариной, в те редкие дни, когда она была в офисе в городе, а не на другом конце страны.

Сценарий повторяющийся, как дурной сон: телефонный звонок, на другом конце – Арина. Обсуждение графика на следующую неделю, кто, когда заберет Матвея из школы, кто отвечает за продлёнку, кто везет на кружок, а кто – к врачу. Моя старая, укоренившаяся модель общения с ней, отравленная обидой, чувством вины и беспомощностью – это раздраженный, уставший еще до начала разговора тон. Скрытые уколы в ее адрес:

– Как всегда, Арин, все под свою удобную схему подстраиваешь.

Пассивная агрессия, замаскированная под ложную покорность:

– Делай как знаешь, мне все равно, я подстроюсь, как всегда.

Быстрое, обрывистое, неконструктивное завершение разговора:

– Да-да, я понял, договорились, пока.

И после того, как трубка брошена, долгий, тяжелый вздох и чувство, будто я только что вышел из душного, враждебного помещения. А что видел, слышал и вписывал в свою картину мир Матвей, сидя в соседней комнате и делая вид, что не слушает. Люди, которые любили друг друга больше всего на свете, которые дали тебе жизнь, могут разговаривать как чужие, холодные, озлобленные соседи. Частые конфликты, а любое обсуждение расписания – микро-конфликт, невозможность договориться, найти решение, удобное для всех, – а мини-война, поле для мелких пакостей и демонстрации власти. Женщину, маму, ту, которая для него до сих пор остается воплощением нежности и безопасности, можно не уважать, можно говорить с ней свысока, раздраженно, можно пренебрегать ее мнением, если ты на нее зол. Его собственная жизнь, его расписание, его потребности уже не предмет заботы двух любящих людей, а яблоко раздора, предмет торгов, источник раздражения и взаимных упреков.

Однажды, после особенно напряженного такого разговора, из-за того, что Арина настаивала на визите к стоматологу, а у меня в этот день была важная встреча, которую на самом деле можно было перенести, я швырнул телефон на диван, как раскалённый уголь, и пробормотал сквозь зубы, думая, что Матвей в ванной:

– Вечно она со своими придумками и все усложняет.

Когда я обернулся, то увидел, что Матвей стоял в дверном проеме кухни и все слышал. В руках он держал кружку, которую, видимо, шел мыть, его лицо было серьезным.

– Папа, а что случилось?

Я задумался, конечно же Арина не виновата, она тоже работает, у нее тоже есть дела, как и у меня.

– Ты просто ничего не понимаешь в этих взрослых вопросах, – отмахнулся я, в то же время поворачиваясь к раковине, чтобы скрыть лицо.

– Нет, понимаю, – сказал он еще тише, – Она старается, я вижу это. Мама, когда меня забирает, всегда уставшая, но обязательно спрашивает, как у меня дела и слушает ответ. А ты вот злишься на нее и от злости говоришь про нее плохо. А она потом плачет, не при тебе, а когда мы одни. Говорит, что устала, что все трудно, и что ты ее ненавидишь все больше и больше, хотя она ничего плохого тебе не делает.

Точный выстрел прямо в сердце. Он не защищал ее в смысле «мама лучше», просто говорил, что видит. Факты, которых я не видел или не хотел видеть: ее усталость, ее слезы, ее ощущение, что я ее ненавижу, за ее выбор жить так, как она заслуживает, за ее работу, которую я в душе ненавидел. И этот факт звучал страшнее любого обвинения, потому что это был при-

говор моей зрелости, моему возрасту, к которому я пришел, но так и не научился понимать. Я не нашел, что ему ответить, просто стоял, ухватившись пальцами за холодный край раковины, глядя в сливное отверстие, в котором крутилась капля воды. И пока не стало слишком поздно для нас с Ариной, решил постараться изменить это в себе, построить и выстроить все заново. Теперь, когда звонит Арина, и нам предстоит, возможно, какая-то неприятная тема, из-за которой мы можем поругаться, я первым делом смотрю на Матвея. Он больше не должен был слышать, как ругаются родители. Если он в той же комнате, то беру телефон и выхожу в коридор, на балкон, в ванную. Но даже за закрытой дверью я помню его слова, помню, как он сказал, что мама потом плачет. И мой тон меняется сам по себе. Потому что я больше не просто обиженный муж, чувствующий одиночество без нее, я еще и отец. И где-то там, за стеной, или в соседней комнате, сидит наш сын. Который оценивает сейчас не мое право на обиду, не справедливость моих претензий, а мое умение быть цивилизованным, быть взрослым. Быть тем, кто может отделить личные раны от родительских обязанностей. Он научил меня этому, и наши разговоры с Ариной стали другими, деловыми, конкретными, спокойными. Иногда, в хорошие дни, даже доброжелательными. Потому что я начал представлять себе, как он, слушая нас – а он всегда слушает, я это знаю, – мысленно ставит галочки в невидимом блокноте: что папа был справедлив, папа выслушал, папа предложил вариант, папа не перешел на личности, не стал язвить. Его молчаливая, невысказанная оценка стала для меня важнее, чем сиюминутная сладость выплеснуть свою обиду на нее. Он заставил меня вырасти, в самом главном, в умении оставаться человеком, когда больно.

Трудный период в нашей семье, частые ссоры начали сказываться и на моем психологическом состоянии. Теперь я ненавижу свое тело. После погружения в пучину стресса, саморазрушающего поведения, ночных сидений за компьютером, играми и питания фастфудом, я растолстел. Набрал лишних, наверное, килограммов пятнадцать. Мышцы, когда-то упругие, обвисли, дыхание стало тяжелым, как после подъема по лестнице. Я перестал заниматься спортом совсем. И, что самое главное, я постоянно, изо дня в день, говорил об этом вслух, без умолку, как заведенный:

– Вот я толстый, как хрюшка, посмотри на этот живот, кошмар, дряхлею, старость не радость, скоро развалюсь окончательно.

Это была моя привычная, самоуничтожительная мантра. А что видел, слышал и усваивал Матвей? Тело – мой враг, источник стыда, неудобства, отвращения к самому себе. Мужская зрелость – не расцвет силы, а неуклонный упадок, дряхление, потеря формы. Заботиться о своем теле, любить его, развивать не нужно, не модно, не по-мужски, а презирать его и смиряться с распадом нормально. Папа не уважает сам себя, значит, и меня, свое продолжение, он, наверное, тоже не будет уважать, когда я вырасту и стану таким же.

Матвей это видел, и его подсознание начало пытаться спасти меня. Он приглашал меня на прогулки. Но не так, что «пойдем гулять, тебе нужно двигаться», нет, он придумывал причины. Блестящие, неотразимые, детские причины, в которых я был нужен как соратник, эксперт, помощник.

– Пап, мне в школе задали проект про деревья в нашем парке. Нужно определить пять разных видов, собрать листья, осмотреть кору. Я один не справлюсь, там много непонятного, можешь, пойдем в субботу?

Как я мог отказать, это же учеба, это важно. И мы шли, прогулка растягивалась на два часа. Он задавал вопросы, я, к своему удивлению, вспоминал кое-что из школьной ботаники. Мы искали, спорили, смеялись. Потом, через пару недель, он забывал сесть на автобус, возвращаясь из школы, и звонил:

– Пап, автобус только что ушел, а следующий через 40 минут. Сможешь пешком дойти до середины пути, а я тебе навстречу, заодно прогуляемся. И мы шли навстречу друг другу,

встречались на полпути и шли домой вместе, разговаривая. Потом он нашел на балконе мой старый, полуспушенный футбольный мяч.

– Пап, давай просто побросаем его во дворе, я хочу потренировать точность паса.

И мы выходили. Сначала на пять минут, потом на двадцать. Потом я, запыхавшись, сядил на лавочку, а он подбегал,

– Все хорошо? Давай еще немного, ты же сильный, ты же меня всегда легко поднимал.

Он никогда, ни единым словом, ни одним взглядом, не намекал, что нужно похудеть. Он никогда не говорил о моем теле как о проблеме, а создавал вокруг меня условия, где движение, активность, физическое усилие были естественными, необходимыми, встроенными в ткань нашего общего дела, нашего общения, нашей дружбы. А кульминация наступила в одно утро. Я стоял перед зеркалом в ванной, готовясь к работе, и, как обычно, с отвращением разглядывал свое отражение, мысленно ругая себя за вчерашнюю пиццу. Он зашел почистить зубы, встал рядом со мной у раковины. Посмотрел на мое отражение, потом на меня. И сказал:

– Знаешь, пап, у тебя действительно сильные руки. Я помню, ты меня всегда легко поднимал, даже когда я стал тяжелым. Наверное, потому что ты просто сильный, у тебя кость широкая.

Это не был специально подобранный текст, просто в его картине мира он видел сильные руки, которые его поднимали. Он видел широкую кость, которая ассоциировалась у него с надежностью, с защитой. И этот простой, детский взгляд перевесил все мои взрослые, изощренные, самоуничужительные нарративы. Потому что он сказал это не чтобы сделать мне приятно. Он это видел, по-своему, и заставил и меня увидеть. Увидеть в себе остатки силы, потенциал. И это породило желание похудеть, стать сильнее. Для него, чтобы и дальше легко его поднимать, для себя. Он перепрограммировал мое отношение к самому себе, сменил систему с ненависти и отказа на уважение и заботу. И сделал это не лекцией о здоровом образе жизни, а совместным, ненавязчивым, радостным действием. И у меня получилось, я взял себя в руки и похудел до комфортных для себя параметров.

Глава 11. Какой груз я нес в себе и как он, этот груз, давил не на меня, а на него.

Я пришел в отцовство. Нет, не так. Я ввалился в отцовство, как в яму, неся на своих плечах весь скрипучий багаж своего собственного детства. Мой отец, дед Матвея, был человеком суровым, молчаливым, эмоционально глухим. Его любовь, если это можно было так назвать, выражалась в суровых нравоучениях и требованиях: быть сильным, не ныть, не показывать слабость, быть лучшим. В его мире слезы были категорически запрещены, объявлены вне закона. Страх – позором, свидетельством несостоятельности. Неудача – клеймом, знаком природной ущербности. И я, его сын, сам того не осознавая, не проработав, не переварив этот опыт, начал транслировать его дальше, уже на своего сына, на Матвея. Я стал передавать родовую травму по наследству. Когда Матвей в семь лет, после просмотра страшного, как ему казалось, мультика, боялся засыпать один, боялся темноты, его первая, детская, абсолютно нормальная просьба:

– Пап, посиди со мной, пока я не усну, мне страшно.

Встречалась не объятиями, а моим внутренним, а потом и внешним раздражением:

– Ты же мужчина уже, маленький, но мужчина, как не стыдно, прекрати эти девичьи страхи.

Это была не моя мысль, это был не мой голос, это был голос моего отца, звучащий из моих уст, моего горла, искажающий мое лицо в знакомую, ненавистную мне самому гримасу нетерпения и презрения к слабости. Я в этот момент не видел своего испуганного, дрожащего сына, которому нужна защита. А видел маленького себя, того самого мальчика, которого стыдили за то, что он боялся темноты, за то, что он плакал, когда упал. И я, вместо того чтобы наконец-то защитить того маленького, несчастного себя, которого во мне так и не приняли, я напал на его проекцию. На его живое воплощение в лице моего собственного ребенка. Я бил своего внутреннего ребенка, избивая его внешнее отражение. Это был порочный, безумный круг насилия, передающегося по наследству. Матвей, в своей детской мудрости, интуитивно нашел ключ к этому заколдованному кругу. Он задавал вопросы, простые, наивные, но бьющие точно в цель. В моменты моих самых сильных, самых неадекватных, самых пугающих реакций.

У нас произошла ситуация. Матвей пришел из школы каким-то шаркающим, усталым шагом. Лицо опущено, глаза смотрели в пол. Он молча снял рюкзак, молча пошел в комнату. Я, поглощенный своими мыслями, сначала не обратил внимания. Потом все же спросил:

– Что случилось?

– Контрольная по математике, я получил три.

И губы его задрожали, он был на грани слез, стыда, отчаяния, потому что ждал пятерки, потому что хорошо готовился. Моя автоматическая, мгновенная реакция, продиктованная страхом, паникой и тем, как воспитывали меня, – это холодный спокойный тон, лишенный всякой теплоты:

– Ну что реवेशь, слезами горю не поможешь, соберись. Будешь больше заниматься, не будешь получать тройки. Надо было готовиться основательно, а не в свои компьютерные игры играть, сам виноват.

А внутри меня в это время бушевала буря, страх, что он вырастет не сильно умным, каким, как мне казалось, вырос я. Паника, что это мой провал как отца, потому что не смог, не научил, не проконтролировал. И страх перед его слабостью, перед этими дрожащими губами, потому что в моем детстве слабость не просто не принималась, она изгонялась, как чума. Она была опасна, она означала, что ты не выживешь. Матвей поднял на меня глаза, полные слез, в них не было испуга и не было даже обиды. Как будто он смотрел не на разгневанного отца, а на что-то другое, потом утер кулаком нос, сглотнул комок в горле и спросил тихо, не дрожа,

– Папа, а тебе в детстве тоже было обидно, когда ты получал плохие оценки?

Этот простой, детский вопрос, заданный в самую гущу моего эмоционального урагана, был подобен лучу света, разрезающему тьму. Я хотел сказать нет, хотел солгать, как лгал всегда самому себе. Хотел выпалить, что никогда не получал троек, а учился на отлично. Но его взгляд был таким чистым, таким открытым, не обвиняющим, не манипулирующим, любопытным, просто интересующимся: «А как было тебе?». И я не смог солгать.

– Было, – выдохнул я, – очень обидно. Мой отец, твой дед, он очень ругался, очень.

– И тебе было страшно? – продолжил он свою исследовательскую линию.

– Да, очень страшно, я боялся идти домой.

– А потом, что ты делал?

– Потом я старался еще больше, зубрил. Но все равно боялся, но не из-за математики, а боялся всегда ошибиться и показаться слабым.

Он помолчал, переваривая, а потом спросил:

– А сейчас ты боишься, когда я ошибаюсь?

– Боюсь, – сказал я, и это было самым честным признанием в моей жизни.

– Боюсь, что тебе будет так же больно, как мне было. Боюсь, что ты вырастешь несчастным, как я иногда себя чувствую. Что ты не вырастишь умным человеком.

– Но я же не ты, – просто сказал он, как будто констатировал, что небо голубое, а трава зелена.

– Мне просто сейчас грустно, обидно. И я хотел, чтобы ты просто обнял и сказал, что ничего, бывает. А не чтобы ты злился и говорил, что я сам виноват.

Я осознал, что Матвей отделил мою боль, мой страх, мою историю от его ситуации. Он показал мне механизм проекции в действии. Как я, взрослый, умный, образованный мужчина, накладываю свою старую, незажившую рану на его свежую, пусть и болезненную, царапину. И вместо того чтобы лечить его царапину, я начинаю раздирать свою старую рану и кричать от боли, обвиняя его в том, что он эту боль причиняет. Уже потом осознав, я придумал свою внутреннюю, спасительную технику. В момент сильной, почти неконтролируемой реакции на его поведение, на его неудачу, на его неправильность, я заставляю себя остановиться, сделать паузу. И спросить себя внутри, как он спросил меня тогда, что такого ужасного для меня в этом? Почему это вызывает во мне такую бурю? Чья это боль на самом деле, моя старая, детская или его настоящая, сегодняшняя? Матвей научил меня этому разделению, своими простыми вопросами.

Если дружбе и открытости меня учил Матвей относительно мирно, через терпеливые примеры и мягкие наставления, то с конфликтами всё было драматичнее. В прямом смысле этого слова. По возможности я старался избегать конфликтов. На работе дипломатия, компромиссы, иногда закулисные игры, переговоры через третьих лиц, но никогда открытое противостояние. Я считал, что умный человек всегда найдёт обходной путь, что прямое столкновение – удел глупцов и грубиянов. В семье уход в молчание, отложенные разговоры, уступки в мелочах, лишь бы не поднимать волну, не начинать тяжелый разговор, не смотреть в глаза проблеме. Я считал это мудростью, зрелостью, высшим пилотажем социального взаимодействия. Оказалось, обыкновенной трусостью. Трусостью, которая годами копилась внутри и превращала меня не в мудреца, а в человека, который боится собственной тени, боится сказать нет, боится защитить то, что для него важно. Матвей же конфликтовал как все дети, открыто, искренне, иногда с кулаками, иногда со слезами, но всегда прямо. Не держал в себе, не копил, не превращал обиду в тихую ненависть, как это делал я. Он проживал конфликт здесь и сейчас, как острую, но короткую грозу, после которой снова светит солнце.

Первая серьёзная драка, которая стала для меня уроком, случилась в школе в начальных классах. Это уже потом он научился умению выходить из потенциально конфликтных ситуа-

ций. Но в этот раз было по-другому: меня вызвала учительница Марья Ивановна, позвонив в обеденный перерыв,

– Ваш сын подрался на перемене, нужно приехать.

Я положил трубку, и мир на секунду поплыл перед глазами. Я же учил его решать всё словами, в том числе и давать сдачи, я же вдалбливал с детства, что драка – последнее дело, умный всегда договорится. В машине по дороге в школу я кипел от возмущения, смешанного со страхом. Что скажут другие родители, что подумает учительница? Как это отразится на его репутации? Мои мысли крутились вокруг оценок, мнений, последствий. И только где-то на задворках сознания шевелился вопрос: а что случилось, почему, что он чувствовал?

Учительница, Марья Ивановна, женщина пятидесяти лет с уставшими глазами и вечной пачкой тетрадей под мышкой, встретила меня в коридоре возле своего кабинета. Лицо у неё было серьёзным, озабоченным.

– Драка была серьёзная, – сказала она, понизив голос. – Матвей разбил нос Артёму Головину. У Артёма кровь шла, но вроде ничего страшного, переломов нет, медсестра посмотрела.

– Он первый начал? – спросил я автоматически, защищая своего, включая тот самый родительский режим: мой ребёнок всегда прав, пока не доказано обратное.

– По словам детей и свидетелей, они начали одновременно. Сначала был словесный конфликт, потом оба полезли в драку, но нос разбил именно Матвей.

Я вздохнул, приготовился к худшему. Мы вошли в кабинет. За столом у окна сидели два пацана. Матвей с разбитой губой, рассечённой, запёкшейся кровью, и фингалом под левым глазом, который уже начинал синеть. Артём с носом, заткнутым ватными тампонами, тоже с синяком под глазом. Оба плакали с опущенными головами, изредка всхлипывая. Сердце у меня сжалось. Видеть своего ребёнка побитым, плачущим – одно из самых тяжелых зрелищ для родителя. Но видеть рядом другого ребёнка, которого побил твой сын, было что-то новое, странное, вызывающее смесь жалости, вины и растерянности.

– Рассказывайте, что произошло, – сказала Марья Ивановна, садясь за свой стол. – Сначала ты, Артём.

Артём, рыдая, выпалил сквозь слёзы:

– Он обозвал мою маму, сказал, что она толстая.

– А он обозвал моего папу, – крикнул Матвей, вскакивая с места. – Сказал, что он странный, что он всегда один ходит, и что мамы у меня нет, потому что её в школе никто ни разу не видел.

Я сел на стул у двери: мой сын дрался из-за меня и из-за матери. Защищал честь, как в боевике, где герой бьётся за честь семьи, только здесь было не благородное противостояние, а детская потасовка из-за обидных слов.

– Что именно вы друг другу сказали? – спросила учительница, глядя то на одного, то на другого. – Дословно, пожалуйста.

Мальчишки переглянулись, смутились. Артём прошептал:

– Я сказал, твой папа странный, он всегда один ходит, ни с кем не дружит, а маму никто не видел никогда.

Матвей закончил за него, голос дрожал от обиды:

– А я сказал, твоя мама толстая, и ты тоже толстый, потом он толкнул меня, и я ему нос разбил.

Я сидел, не зная, что сказать, что чувствовать. С одной стороны, дикая гордость за сына, который встал на защиту. С другой – ужас от того, что он дрался, применял силу. С третьей – острая, режущая боль от того, что дети действительно видят меня странным, который всегда один ходит. Что моё одиночество, и наш уклад в семье из-за работы Арины настолько очевидны, что становятся предметом насмешек даже среди детей.

– Мальчики, подражаться – это не способ решить проблему, – начала стандартную, заученную речь Марья Ивановна.

Но я поднял руку, перебивая её,

– Можно я? – спросил я тихо.

Учительница кивнула, удивлённая, но разрешающе.

– Матвей, Артём, – начал я, и голос мой звучал странно спокойно, несмотря на внутреннюю бурю.

– Вы оба сказали друг другу очень обидные вещи, правда?

Они кивнули, не глядя друг на друга.

– И вы оба защищали своих родителей. Защищали то, что для вас дорого, это благородно. Это значит, что вы любите своих маму и папу, что они для вас важны.

Матвей посмотрел на меня с надеждой, будто ждал, что я его оправдаю, поддержу, скажу молодец, что заступился.

– Но, когда мы защищаем дорогих нам людей, важно не становиться такими же, как обидчик. Ты, Артём, обиделся, что тебя называли сыном толстой мамы. А ты, Матвей, что тебя называли сыном странного папы. Но сказать в ответ что-то обидное про чужую маму или папу – это не защита. Это, как если бы тебя ударили, а ты в ответ ударил не того, кто тебя ударил, а его младшую сестру, которая вообще ни в чём не виновата, понимаете?

Мальчишки смотрели на меня широко раскрытыми глазами. Казалось, они впервые слышали такую логику. Обычно взрослые говорили: драться нельзя и всё. А здесь им объясняли почему. Объясняли про связь между обидой и ответом, про то, что защита не должна превращаться в такое же нападение.

– А что нужно было сделать? – спросил Артём, вытирая нос рукавом.

– Сказать: мне обидно, что ты так говоришь про моего папу. Он не странный, он просто немного другой. Или: моя мама не толстая, она просто любит вкусно готовить, и мы все вместе любим её блюда.

Матвей улыбнулся сквозь слёзы, уголки его губ дрогнули:

– И всё?

– И всё, если человек не понимает таких слов, если продолжает обижать, значит, он не готов к разговору. Он хочет не понять, а просто задеть. Тогда лучше просто уйти. Потому что драка делает больно всем. И тому, кто бьёт, и тому, кого бьют, и потом вы оба сидите вот так, плачете, вам обоим больно, обидно, стыдно. И проблема не решена, только боль добавилась.

– Прости, – сказал вдруг Артём Матвею, не глядя на него. – Я не хотел про твоего папу плохо. Он просто тихий.

– И ты прости, – ответил Матвей, тоже глядя в пол. – Твоя мама готовит вкусные пирожки, я помню, ты угощал на дне рождения, она добрая.

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.