

18+

ОЛЕГ КАНТЕМИРОВ

*Мой друг*

# Олег Кантемиров

## Мой путь. О времени, людях и выборе пути

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73785133](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73785133)*

*ISBN 9785006973312*

### Аннотация

Книга Олега Кантемирова «Мой путь» – рассказ о жизни, пройденной через спорт, цирк, кино и наставничество. Детство, первые победы, риск манежа, философия каратэ и сцены, дорога за океан и работа с учениками складываются в единый путь поиска смысла и ответственности. Это книга о преемственности, благодарности и выборе, о силе характера и людях, которые идут рядом и продолжают путь. Адресована тем, кто ищет свой путь и не боится идти до конца.

# Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Владикавказ. Начало пути	8
Детство и атмосфера города	8
Семья и первые уроки жизни	13
Первые увлечения и характер	19
Школьные годы и учителя	29
Спорт и первые победы	33
Первые испытания и внутренняя стойкость	39
Друзья и дворовое братство	45
Как природа меняет судьбу	50
Мечты юности	56
Смысл начала пути	62
Глава 2. Студенческие годы	68
Университет и выбор пути	68
Первые дни в университете	74
Преподаватели и наставники	81
Тренировки и дисциплина	87
Жизнь вне спорта	93
Внутреннее взросление	99
Преподавание и первый опыт наставничества	104
Мечты и перспективы	110
Философия молодости и выбора	115
Начало циркового пути	122

Глава 3. Цирк и борьба с гравитацией	128
Первые впечатления	128
Конец ознакомительного фрагмента.	133

# Мой путь

## О времени, людях и выборе пути

**Олег Кантемиров**

*«Это книга о моем пути – о том, что я понял, потерял, нашел и сумел сохранить. Но главное – это история о людях, которые сделали меня тем, кто я есть».*

*– Олег Кантемиров*

*Составитель* Виктор Харебов

© Олег Кантемиров, 2026

© Виктор Харебов, составитель, 2026

ISBN 978-5-0069-7331-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Книга, которую держит в руках читатель, – это не просто воспоминания или череда событий и дат. Это внутренний путь человека, которому было суждено прожить редкую, насыщенную жизнь – в цирке, в спорте, в кино, в дружбе, в поиске смысла и честности. Она создана из голоса, памяти и опыта Олега Кантемирова – человека, который никогда не стремился украшать или сглаживать реальность, но всегда умел видеть в ней свет, движение и истину.

Когда несколько лет назад Олег впервые начал делиться со мной своими размышлениями, историями, эпизодами, когда в разговоре возникали имена, лица, детали, я понял, что его история – не просто биография. Это живой рассказ, в котором каждое слово рождается прямо из сердца. Его воспоминания всегда казались мне не рассказом, а дыханием – дыханием человека, прошедшего через силу, риск, творчество, любовь и преданность своему делу.

Эта книга выросла из его монологов – искренних, честных, глубоких. Работа над книгой была совместным и длительным процессом, в котором воспоминания, разговоры, записи и обсуждения постепенно складывались в текст. Материал бережно собирался, уточнялся, выстраивался по главам и приводился к литературной форме, сохраняя при этом живую интонацию рассказа и точность воспоминаний.

Это было истинным удовольствием и честью – иметь возможность так близко прикоснуться к внутреннему миру Олега Кантемирова, человека, в котором твердый характер сочетается с редкой простотой и который умеет говорить о самом важном спокойно и уверенно. Каждый рабочий день над этой книгой становился для меня маленьким открытием: в его голосе я слышал не только историю одного человека, но и историю целой эпохи, целого поколения, целой культуры цирка, спорта и кинематографа.

Я благодарен судьбе за возможность быть рядом в процессе создания этой книги. И искренне надеюсь, что читатель ощутит в этих главах то, что ощущал я: прямоту, искренность, мужество, а главное – свет, который всегда сопровождает путь людей, живущих настоящим искусством.

Эта книга – голос Олега Кантемирова. Мне лишь посчастливилось помочь этому голосу стать страницами.

С уважением и благодарностью,  
*Виктор Харебов*

# Глава 1. Владикавказ. Начало пути

## Детство и атмосфера города

Иногда мне кажется, что мое детство – это не ушедшая пора, а живое пространство, куда я могу мысленно вернуться в любой момент. Пространство, наполненное звуками и запахами, которые никуда не исчезли – они просто спрятались где-то внутри меня, как старые фотографии, которые хранишь не в альбоме, а в сердце. Стоит лишь мысленно вернуться во Владикавказ тех лет, еще носивший имя Орджоникидзе, – и все оживает снова: улицы, люди, трамваи, шум ветра в кронах старых тополей, ранние утренние голоса с соседских дворов. Кажется, будто все это происходило не со мной, а с каким-то другим, маленьким мальчиком, но память, словно ласковая рука, подталкивает: нет, это был ты, и все это – часть твоего пути.

Когда я думаю о городе своего детства, первым всегда ощущается свет. Не конкретная картина, не какой-то дом или площадь – а свет. Утренний, мягкий, расплывающийся по крышам; вечерний, уже более глубокий, теплый, как будто окрашенный в золото. Город в то время жил в особом ритме, не спеша, по-домашнему, с какой-то удивительной цельностью. Люди узнавали друг друга – не так, как сей-

час, по именам и номерам телефонов, а по голосу, по походке, по тому, как кто-то выходит из подъезда или ставит ногу на ступеньку трамвая. Были дворы и улицы, которые словно говорили: «Вот ты опять пришел, мальчик. Мы тебя помним», – стоило только пройти по ним.

Запахи... Я мог бы описать этот город только запахами, и этого было бы достаточно. Ранним утром – запах влажной пыли после ночного дождя, смешанный с ароматом хлеба из ближайшей пекарни. Днем – горячий воздух, в котором будто растопился запах асфальта, спелых яблок и дымка от дровяных печей. Вечером – тепло от земли, которая за день накопила солнце, запах чабреца откуда-то с гор, и сыроватый воздух Терека. Река всегда была рядом – не только как география, но как присутствие. Даже если ее не видно, она чувствуется. Иногда я думал, что ее шум – это дыхание города.

Но больше всего в памяти – звуки. Они были везде, и они создавали ту атмосферу, которую невозможно забыть. Трамвайный звонок, чистый, резкий, но не раздражающий – он был частью городской музыки. Детский смех во дворах. Громкие голоса мужчин, сидящих на скамейках у подъездов и обсуждающих футбол или последние новости – те самые, что тогда передавали медленно, будто нехотя. Звук футбольного мяча – он всегда был где-то рядом, потому что мальчишки играли везде: на пустырях, во дворах, на площадках, где уже давно не было качелей. И, конечно, музыка – она

доносились из открытых окон. Кто-то слушал радио, кто-то пел, кто-то репетировал на скрипке или на фортепиано. Это был город, который звучал.

Иногда мне вспоминается один конкретный день, хотя с тех пор прошли десятилетия. Было начало лета, когда все вокруг сияло. Я вышел на улицу рано, еще не было семи утра. Воздух был свежим, но теплым, и солнце лежало на земле полосками. Я слышал, как где-то вдали стучит тележка с молоком, как хлопает дверь у соседей, как вороны ругаются на крыше старой школы. Я шел медленно, потому что мне нравилось рассматривать все вокруг: ржавые ворота, за которыми рос куст жасмина; старый тополь, на котором каждый год вили гнездо; дом с облупившейся штукатуркой, где когда-то жил портной. И в тот момент я вдруг понял – не словами и не мыслью, а простым ощущением, – что я люблю этот город. Не как место, где ты родился, а как часть самого себя.

Детство тогда казалось бесконечным, как улица, которая уходит куда-то вдаль и поворачивает, но ты точно знаешь – за поворотом вас ждет еще одна улица, и еще одна, и еще. Мы бегали по городу как по собственному дому. Дворы соединялись между собой, проходы были открыты, никто никого не прогонял. Это было удивительное чувство свободы – не потому что нам позволяли все, а потому что мир вокруг был добрым, просторным, доверчивым. Казалось, что город улыбается тебе, даже если ты просто идешь в школу или воз-

вращаешься с тренировки.

Я помню, как вечером все менялось. Улицы становились мягче, тише, а свет – глубоким, почти бархатным. Пахло дымом от костров, которые жгли за домами, и горячим хлебом, который приносили домой из магазина. По воскресеньям можно было услышать, как кто-то поет вдалеке – грустно и красиво. Я не знал тогда, почему в этом пении столько боли и света, но оно запоминалось, как будто предназначено для того, чтобы когда-нибудь всплыть в памяти.

Но, наверное, самое сильное воспоминание – это люди. Мы были окружены людьми, у которых в глазах всегда было что-то хорошее, доброе. Не важно, кем они были – соседями, учителями, прохожими. Люди тогда как будто уважали само наличие другого человека рядом. Взрослые при встрече кивали друг другу, даже если были незнакомы. Мальчишки всегда помогали друг другу – подать мяч, подтолкнуть велосипед, поддержать в дворовой стычке. Все было проще, но теплее. Я рос в атмосфере человеческой заботы, может быть, даже неосознаваемой самими взрослыми, но абсолютно естественной.

Сейчас я понимаю: именно тогда во мне сформировалось главное – чувство пути. Не в смысле путешествий или перемен, а как внутреннее движение души. Когда ты растешь среди людей, которые живут открыто, честно, без лишних слов, ты сам учишься видеть важное. Ты учишься замечать не только то, что вокруг, но и то, что внутри. И именно город

моего детства научил меня слушать. Слушать людей, слушать тишину, слушать самого себя. Он дал мне основу – ту, на которой строится вся дальнейшая жизнь.

Иногда я думаю: если бы можно было хоть на минуту вернуться в те двory, в те утренние улицы, в тот солнечный запах, – я бы шел медленно, очень медленно, чтобы каждый шаг задержался внутри меня. Потому что это не просто воспоминания – это начало моего пути. Той дороги, которая привела меня ко всем встречам, к сцене, к тем людям, которых я полюбил и которых судьба подарила мне позже. Город моего детства был моим первым учителем. Учителем света, голоса, характера.

И если сегодня, спустя столько лет, закрыть глаза и позволить памяти говорить самой, то я снова стою на той летней улице, слышу звон трамвая, чувствую запах хлеба и влажной земли... и понимаю – все, что было во мне хорошего, началось именно там.

# Семья и первые уроки жизни

Когда я пытаюсь мысленно вернуться в свои самые ранние годы, я возвращаюсь не к событиям – а к людям. К тем лицам, которые стояли рядом, когда мир только начинал открываться передо мной. И, наверное, прежде всего – к маме. Ее образ и сегодня стоит перед глазами так ясно, как будто я вижу ее сейчас, в этой комнате, за своим столом. Иногда я думаю, что все главное, что есть во мне, – это из тех первых лет рядом с ней.

Я рос в многосемейном доме на улице Рамонова, и к тому времени родители уже развелись. Слово «развод» я тогда не понимал, как и ребенок вообще мало что понимает из сложностей взрослой жизни. Но я чувствовал – чувствовал по тону голосов, по пустым вечерам, по тому, что мама уставала быстрее, чем должна была, и по тому, что в доме порой становилось слишком тихо, как бывает в квартирах, где в воздухе висит непроговоренная грусть. Но несмотря на это, она – мама – умела превращать каждый день в что-то светлое. Она не позволяла боли касаться меня. И я всегда удивлялся, как из самых простых вещей она умела делать маленькие праздники.

Моя мама была очень сильным человеком, хотя я понял это гораздо позже. В детстве мне просто казалось, что она всегда знает, чего хочет. У нее было то спокойствие, которое

не шумит, не давит, но присутствует как тихая уверенность в том, что все будет хорошо. Она никогда не жаловалась. Никогда. Даже когда ей приходилось гораздо труднее, чем я мог себе представить. Только спустя годы я понял, сколько сил она отдавала тому, чтобы мне было уютно, тепло и спокойно, чтобы я не ощущал себя ребенком с изломанной судьбой, чтобы у меня было ощущение дома – дома настоящего, а не формального.

Наш дом был старым, большим, многоквартирным, с длинными коридорами и скрипучими лестницами. Дома тех времен умели жить: они дышали, шумели, разговаривали со своими жильцами. На улице Рамонова, где мы жили, каждый двор был маленьким миром. Там жизнь кипела, как в большом муравейнике. Дети бегали по двору от утра до вечера, взрослые выходили поговорить, соседи делились хлебом, новостями, домашними блюдами. И самое удивительное – все были по-настоящему близки друг другу. Это был такой мир, где люди не просто жили рядом – они жили вместе. Дружно, открыто, честно.

Я часто думаю о том дворе. Он был больше, чем просто место, где мы играли. Это была школа жизни – настоящая, добрая, иногда шумная, иногда беспокойная, но живая. В большом дворе, где каждая семья знала друг друга, ребенку невозможно было вырасти одиноким. Ты не принадлежал только своей семье – ты принадлежал всему двору. Ты рос среди людей, среди голосов, среди чужих историй, которые

впитывал почти незаметно. Наверное, поэтому я всегда легко находил язык с людьми: я с детства жил среди множества характеров, привычек, взглядов.

Мама работала много. Я видел ее уставшей, видимо, гораздо чаще, чем понимал. Но она никогда не показывала слабость. Ее руки всегда что-то делали: готовили, стирали, чистили, перебирали, штопали, гладили. Иногда я думал, что мать – это человек, который все время движется. Но самое важное – при всем этом движении она не забывала обо мне.

Если я просыпался ночью и звал ее, она появлялась мгновенно, словно ждала этого момента. Если я возвращался домой с разбитой коленкой, она не ругала и не упрекала, а лишь сдувала пыль с раны и говорила: «Потерпи, сынок, сейчас пройдет». Рядом с ней любой страх отступал.

Отец... Он был другим. Я не могу сказать, что его не было совсем – нет, он появлялся, но редко. Мы виделись отдельными днями, иногда – отдельными месяцами. И, как это часто бывает, его образ стал для меня образом человека, который есть и которого одновременно нет. В детстве я не держал на него обиды, я просто не понимал, как устроен мир взрослых. Позже, уже много лет спустя, я понял, что он, наверное, не умел быть отцом – так же как другие люди не умеют петь, рисовать или танцевать. Бывает, что человек не получает этого умения от жизни. Но в детстве мне казалось, что без него мир все равно полный. Мама была тем центром, который удерживал все на своих местах.

Первый настоящий урок жизни я получил именно от нее. Она никогда не произносила больших слов – не говорила о долге, о силе, о выдержке. Но она показывала это каждый день. Я видел, как она живет, и понимал: так и нужно жить. С уважением к людям. С честностью. С любовью. И главное – с внутренним достоинством, которое не зависит ни от обстоятельств, ни от людей вокруг, ни от денег, ни от чужих мнений. Ее спокойствие, ее способность держать дом на своих плечах без жалоб – это стало для меня моделью силы, которую я потом носил в себе всю жизнь.

Я часто думаю о тех вечерах на Рамонова. Мама сидит у стола, чинит одежду, свет лампы падает на ее руки, и тишина в доме кажется такой густой, что ее можно потрогать. Иногда она говорила со мной – не как взрослый с ребенком, а просто как человек с человеком. Она рассказывала о своих мечтах, о том, какой она представляла себе жизнь, о том, как мечтала, чтобы у меня все было хорошо. В ее голосе всегда была мягкая грусть – но не от безнадежности, а от того, что она видела дальше, чем я.

Дом наш был простым, без излишеств. Обои были старые, мебель была старая, но все было чистым, аккуратным, и, главное – теплым. Я никогда не чувствовал, что чего-то не хватает. И, наверное, это был еще один урок – умение радоваться тому, что есть. Радоваться самым простым вещам: горячему чаю вечером, мягкому свету лампы, прогулке по двору, запаху свежего хлеба. Умение видеть радость

в простоте – это то, что многие взрослые теряют. А меня этому научила мама, не произнеся ни слова.

Соседи были частью нашей жизни. В многосемейном доме невозможно было быть закрытым – двери часто оставались открытыми, люди заходили друг к другу просто так, чтобы сказать пару слов, принести тарелку с чем-то вкусным или спросить, нужна ли помощь. Я рос среди таких людей. Они были разными – шумными, тихими, строгими, веселыми. Но каждый из них чему-то учил. Например, уважать старших. Или не смеяться над теми, кто слабее. Или помогать тому, кто попал в беду. Эти уроки давались не словами – они давались жизнью.

Наша маленькая квартира была как остров. Но вокруг этого острова был огромный мир двора. Я выходил туда – и исчезали все стены. Там начиналась настоящая жизнь. Зимой мы катались на корках, летом играли в футбол, в войнушку, строили шалаши из старых досок и ящиков. Все было настоящее. Ничего не было «как будто» – все было «всерьез». И, наверное, именно там я научился первой дисциплине, первому уважению, первому чувству ответственности за свои слова – потому что дети очень строго обходятся с теми, кто врет или ведет себя нечестно.

Моя мама знала об этом дворе все. Она знала всех соседей, знала, у кого какие проблемы, кто кому помог, кто с кем поссорился. И она всегда учила меня быть человеком. Не хорошим мальчиком, не пай-мальчиком – нет. Она учила меня

быть человеком, который понимает другого. Слушает другого. Сердцем чувствует. Мне иногда кажется, что именно это – ее главное наследие во мне. Может быть, благодаря ей я так остро ощущаю людей. Благодаря ей я всегда слышу то, что сказано не словами.

Когда я думаю о том, чему она меня научила больше всего, я понимаю: она научила меня любви. Не той громкой, показной любви, которая требует признаний и жестов, а тихой, спокойной, которая просто есть. Она научила меня ценить близких. Быть благодарным. Уважать людей. Понимать, что все, что у тебя есть – это результат не только твоих усилий, но и чужой заботы. Этот урок я пронес всю жизнь – на сцене, среди друзей, среди тех, кого судьба послала мне на пути.

Если бы сейчас можно было вернуться на минуту в ту маленькую комнату на Рамонова, где мама сидит у стола, а я делаю уроки – я бы ничего не менял. Я бы просто посидел рядом. Просто послушал, как она дышит. Потому что именно там, между простой мебелью и старым окном, между запахом ужина и звоном голосов из двора, между ее теплыми руками и усталыми глазами, – именно там начиналась моя жизнь. И все, что было потом, выросло из этого маленького дома, из этого двора, из ее любви.

# Первые увлечения и характер

Если попытаться описать себя в детстве одним словом, я бы сказал: неусидчивый. Я постоянно был в движении, как будто внутри меня жил какой-то маленький моторчик, который не давал сидеть спокойно ни минуты. Мама иногда смотрела на меня с легкой усталой улыбкой и говорила: «Олег, ну посиди хоть немного тихо». Но тишина тогда казалась мне чем-то неправильным. Мир вокруг был такой большой, такой шумный, такой интересный – как можно было просто сидеть и ничего не делать?

Я просыпался рано, еще до того, как в подъезде начинали хлопать двери и звучать первые голоса, и уже чувствовал, как меня тянет туда – во двор, на улицу, к друзьям, к мячу, к любой движущейся цели. Меня всегда было много – в голосе, в движениях, в эмоциях. Я мог вспыхнуть, мог громко смеяться, встревать в разговоры взрослых, задавать вопросы, которые, наверное, иногда ставили их в тупик. Но вместе с этим во мне рано проснулась какая-то внутренняя серьезность, особенно в том, что касалось отношений между людьми.

Слово «дружба» для меня с детства было не просто красивым звуком. Я воспринимал его очень по-серьезному, почти как клятву. Если я считал кого-то другом, то это означало, что этот человек может на меня положиться. Не потому, что

меня так учили, не потому, что кто-то говорил о чести, благородстве или чем-то таком. Нет. Просто внутри меня было ощущение, что иначе нельзя. Если человек тебе доверился, если он открылся тебе, если вы делите хлеб, тайны, страхи и радости, – значит, ты несешь за него ответственность.

Я очень не любил несправедливость. Во дворе всегда находился кто-то, кто был слабее других – тише, скромнее, физически слабее. Над такими детьми порой могли подтрунивать, иногда вообще откровенно гнать с площадки, не брать в игру. И внутри меня каждый раз все сжималось. Я не умел проходить мимо. Если видел, что на кого-то давят, что кто-то стоит в стороне с опущенной головой, а другие смеются, – у меня как будто автоматом включался внутренний рубильник: «Так нельзя». Я мог вступиться, иногда слишком резко, иногда даже с кулаками. Но иначе тогда не умел.

Сейчас, оглядываясь назад, понимаю, что это было проявлением характерной для меня упорности. Если я принимал какое-то решение, то изменить его было очень трудно. Это касалось всего: игр, тренировок, дружбы, споров. Если я говорил, что буду тренироваться – значит, буду, пока не упаду. Если обещал прийти к другу – приду, даже если дождь, снег или какие-то свои дела. Это упрямство иногда приносило проблемы, но чаще помогало. Мама порой вздыхала: «Какой же ты упрямый, мой сынок», – но в ее голосе была не только усталость, но и какая-то тихая гордость.

Меня рано начали вдохновлять люди, которые умеют де-

лать что-то до конца, «по-настоящему». В мире взрослых меня удивляло именно это: как они умеют вкладываться. Вот сосед, который может весь день чинить какую-то старую деталь, пока она, наконец, не начнет работать. Вот тренер, который приходит на площадку раньше всех и уходит позже всех, и никогда не показывает усталости. Вот мама, которая после тяжелого дня все равно готовит ужин, стирает, убирает и находит силы поговорить со мной. Я смотрел на них и думал: вот это – сила. Не та, что в мышцах, а та, что в терпении.

Первым моим настоящим увлечением, как это бывает со многими мальчишками, стал спорт. Не в виде каких-то официальных секций – вначале просто дворовый мяч, бесконечные игры «до последнего гола», пока не темнеет, а иногда и после, когда мяча уже почти не видно, а мы все равно не хотим расходиться. Я любил сам процесс игры – движение, скорость, борьбу, столкновения, падения. Но больше всего любил командность. Мне самому было важно не забить гол, а сделать так, чтобы мы выиграли. Даже тогда, еще ребенком, я остро чувствовал, что один на поле – никто. Человека раскрывает команда.

Может быть, поэтому я так болезненно относился к предательству. Даже в детской форме – когда кто-то договаривается играть за нас, а в последний момент переходит в другую компанию; когда кто-то обещает прийти, а не приходит; когда кто-то «сдает» друга, чтобы самому избежать наказания. Такие ситуации ранили меня сильно, глубже, чем я то-

гда понимал. Я мог не подать виду, мог отшутиться, но внутри меня оставался след. С тех пор я отчетливо чувствую, кто рядом со мной по-настоящему, а кто – случайно, пока ему удобно. И, возможно, именно дворовое детство стало моей первой школой верности.

Я был живым, шумным, непоседливым, но при этом – внимательным наблюдателем. Меня всегда интересовало, что происходит между людьми. Я мог сидеть в углу комнаты и слушать, как взрослые разговаривают на кухне, не вмешиваясь, хотя обычно мне хотелось говорить самому. Меня завораживало, как меняется голос человека, когда он говорит о том, что ему дорого. Как по-другому звучат одни и те же слова, когда в них есть боль, радость или усталость. Я еще не знал никаких психологий, но на уровне интуиции понимал: человек – это не только то, что он говорит, а то, как он это говорит.

Взрослый мир тогда казался мне огромным и немного загадочным. С одной стороны – я видел труд, усталость, обязанности. Видел, как рано утром люди идут на работу, как вечером возвращаются, неся тяжелые сумки, как потом сидят на кухне и долго молчат, прежде чем заговорить. Но с другой стороны – были моменты особого света. Взрослые умели радоваться, и в этой радости было что-то более глубокое, чем в детской. Когда взрослый смеется от души, за его смехом всегда стоит целая история. И я, еще не понимая, о чем именно, чувствовал эту глубину.

Вдохновляло меня тогда многое. Спорт – своей честностью, прямоотой. В нем не спрячешься: или ты бежишь, или нет. Или выдержишь, или сдаешься. Вдохновляли истории о людях, которые чего-то достигли благодаря упорству. Любой рассказ о том, как кто-то преодолел трудности, как не сдался, как встал после падения и пошел дальше, – отзывался во мне особенно сильно. Я воспринимал это как ориентир. Где-то внутри очень рано поселилась мысль: нельзя сдаваться, нельзя бросать начатое, если это действительно твое.

Но больше всего меня вдохновляли примеры тихой, незаметной человеческой доброты. Когда сосед помогал донести тяжелый мешок пожилой женщине. Когда кто-то отдавал свою очередь в магазине. Когда мама, уставшая после работы, все равно находила время выслушать другого человека. Я смотрел на это и чувствовал – вот в этом настоящая сила. Я всегда инстинктивно тянулся к тем, кто защищает, а не нападает. Кто поддерживает, а не давит. И, наверное, поэтому сам рано привык вставать на сторону тех, кто слабее.

В школе, во дворе, на тренировках – везде находились ребята, над которыми кто-то пытался доминировать. Я не считал себя героем, не думал о себе как о защитнике, это все пришло потом, с годами. Но если я видел, что сильный давит слабого, внутри меня поднималась волна. Я не мог делать вид, что ничего не происходит. Порой вступался слишком резко, порой из-за этого попадал в неприятности, но отступить было намного тяжелей, чем ввязаться в конфликт. Для

меня это было вопросом внутренней честности: если ты видишь несправедливость и молчишь, ты становишься ее частью.

Со временем эта устойчивая черта – не проходить мимо чужой беды, не отворачиваться – стала частью моего характера, который я потом принес и в спорт, и в профессию, и в дружбу. И когда сейчас меня спрашивают, кем я был в детстве – непоседливым, мечтательным или упорным, – я отвечаю: я был всем этим сразу. Я был мальчишкой, который много бегал, много смеялся, много спорил, но при этом уже тогда начинал чувствовать, что самое главное в жизни – это люди рядом. Их боль, их радость, их вера в тебя и твоя в них.

Но вместе с этой прямоотой шло и другое – стремление доказать себе и другим, что я могу больше, чем кажется. Риск, азарт, желание самоутвердиться – все это часто толкало меня в переднюю линию любой дворовой ситуации. И однажды это желание привело к событиям, которые изменили мою жизнь.

Во дворе, где я рос, всегда находились странные, тяжелые железяки, оставшиеся, казалось, от каких-то забытых времен: ржавые детали, пружины, куски металла. Среди них была и тяжелая, массивная болванка – кусок сырого железа, вес которого казался неподъемным даже для взрослого мужчины. Все ее знали. Ее пробовали поднимать самые сильные ребята – и бросали с усмешкой: «Да это нереально». Эта болванка стала почти легендой двора.

Однажды кто-то сказал:

– Олег, ты же сильный. Попробуй.

В тот момент во мне вспыхнуло то самое чувство – доказать. Двор замер, ребята столпились вокруг, и я, толком не думая, ухватил эту железяку. Первая попытка – ничего. Вторая – снова ничего. Но я был уже не в силах остановиться. Во мне включилось упрямство, то самое, о котором мама говорила, словно о моем врожденном знамени. Я собрал всю силу, что была во мне. И вдруг почувствовал – болванка идет вверх. Она поднялась от земли на несколько сантиметров, и в тот момент я не слышал ничего вокруг – ни криков ребят, ни звука собственной крови в ушах. Я сделал это.

Я чувствовал себя победителем.

Но когда адреналин ушел, и я вернулся домой, я понял – что-то не так. Спина ныла, как будто внутри нее что-то надломилось. Эта боль была чужой, острой, неправильной. Мама испугалась. Я не мог повернуться в постели, а утром едва поднялся. Врач сказал слова, которые я запомнил на всю жизнь: двойное искривление позвоночника и сопутствующие повреждения. Для ребенка это звучало как почти окончательный приговор: ограничения, боли, запреты, «нельзя», «опасно», «бережно».

Мне казалось, что я сам разрушил свою жизнь. Наказал себя за свое желание доказать. Тогда я впервые в детстве по-настоящему испугался – не боли, а того, что из-за одного глупого спора вся моя будущая дорога изменится.

Но судьба иногда ставит рядом тех, кто способен изменить ход событий. Мне помог учитель лечебной физкультуры – помню его фамилию, Тушашвили. Он не жалел меня и не говорил, что все кончено. Не убеждал смириться с ограничениями. Он сказал тихо, спокойно, уверенно:

– Лечить тебя никто не сможет. Только ты сам можешь себя вылечить. Я покажу упражнения, а дальше все будет зависеть от тебя.

Эти слова не упрекали и не успокаивали – они будили. Внутри меня что-то щелкнуло. Я понял: выход есть. Но цена у него высокая.

Учитель показал мне комплекс упражнений. На вид – обычные растяжки, наклоны, движения для укрепления спины. Но выполнять их было мучительно. Каждый наклон отзывался резкой болью. Иногда во время занятий на глаза наворачивались слезы – от боли, волнения, страха.

Порой хотелось все бросить, уйти, забыть. Иногда я смотрел на друзей, играющих во дворе в футбол, и чувствовал эту детскую, тягучую боль зависти: они могут – я нет.

Но потом я вспоминал слова: «Только ты сам можешь себя вылечить». И продолжал.

Каждый день. В тишине комнаты. Стиснув зубы. Через боль. Через усталость. Через обиду и страх. День за днем. Неделя за неделей. Месяц за месяцем.

Постепенно спина стала поддаваться. Боль уходила. Мышцы крепили. Движения становились свободнее. И одна-

жды я заметил – я могу повернуться, могу согнуться, могу сделать упражнение, которое раньше было невыносимым. Эти маленькие победы становились моим внутренним топливом.

И однажды, глядя в зеркало, я увидел, что стал другим. Передо мной стоял не травмированный мальчишка, обиженный на судьбу. Передо мной стоял юноша – крепкий, ровный, гармонично сложенный. Спина выпрямилась. Мышцы обрели структуру. Я впервые увидел в себе силу, которую создал собственными руками.

Я понял: самое главное я сделал сам. Ни врач, ни тренер – я. Именно я провел себя через боль, через дисциплину, через сомнения. Именно я научился стоять, когда хочется упасть.

Эта победа стала моей первой настоящей победой над собой. И, может быть, самой важной.

Со временем люди стали говорить: «Ты стал красиво сложенным», «У тебя идеальное тело», «Ты как вылитый спортсмен». Но за этой внешней красотой стояли месяцы работы, боли, усилий, ошибок, новых попыток, силы духа. Это не было подарком судьбы. Это было создано.

И сегодня я понимаю: если бы не тот спор, если бы не та болванка, если бы не та детская глупость, – возможно, я бы никогда не узнал, на что на самом деле способен. Не узнал бы цену труда. Не узнал бы, что могу восстановиться, выпрямиться, подняться. Не узнал бы, что характер – это не слова, а действие. День за днем. Шаг за шагом.

Может быть, тогда, во дворе, я хотел просто доказать свою силу. Но на самом деле доказал другое – что могу преодолеть то, что сломало бы многих. Могу идти вперед, даже когда трудно. Могу бороться – и побеждать.

И все это началось там – с детского упрямства, с желания самоутвердиться, с той тяжелой железной болванки, которая когда-то чуть не искривила мою судьбу, но в итоге помогла выпрямить мой характер.

И все же, пожалуй, самое точное определение моего детского характера – живой и верный. Я мог ошибаться, мог сердиться, мог быть несдержанным, но если я называл человека другом, то стоял за ним до конца. И именно эта внутренняя готовность встать плечом к плечу с тем, кому трудно, стала тем стержнем, который потом помог мне пройти через многие испытания. Потому что путь, каким бы он ни был – трудным, долгим, светлым или полным потерь, – всегда легче, когда ты не один. А я с детства знал цену этому «не один».

## Школьные годы и учителя

Когда я думаю о своих школьных годах, то вспоминаю не классы, не уроки, не расписания. Вспоминаю людей. Их голоса, выражения лица, их манеру держаться, говорить, молчать. Школа №18 оставила во мне след не потому, что я там получал знания, которые потом пригодились в жизни, а потому, что там жили люди, которые своими словами, своим отношением, своим примером построили во мне те внутренние опоры, которые остались со мной навсегда.

Школьная жизнь была шумной, противоречивой, как и все детство. Я был непоседливым, живым, всегда где-то в движении. Мог скакать по коридору так, что меня слышали за два этажа. Мог вступить за кого-то, не подумав, чем это обернется. Мог спорить с учителем так же громко, как со сверстниками. Но среди этого шума была и другая сторона – внимание. Я видел людей, чувствовал их настроение, умел замечать, когда кто-то грустит или переживает, даже если он это скрывает. И именно учителя стали первыми взрослыми, которых я научился читать так же, как потом – своих друзей, коллег, зрителей, жизнь.

В школе №18 работали самые разные люди. Были строгие, были мягкие, были добрые, были тяжелые, были те, кто держал дисциплину железной рукой, и те, кто мог увлечь класс без единого окрика. Но у каждого было что-то свое, что-то

от сердца, что-то живое. И каждый по-своему научил меня чему-то большему, чем формулы или даты.

Одним из первых, кого я вспоминаю, был наш физрук Леонид Петрович Красильников. Он не был тренером-профессионалом, но для него мы были не учениками, а будущими мужчинами. Он умел сказать так, что становилось стыдно лениться. Он учил нас дисциплине. Не той, что ставит двойку за забытый дневник, а той, что воспитывает уважение к собственному телу и силе. Когда у меня еще болела спина после травмы, он был одним из первых, кто сказал: «Не сдавайся. Ты справишься». Он не жалел. Но и не заставлял. Он видел, что я борюсь. И просто подтверждал: «Ты на правильном пути». Иногда человеку этого достаточно – чтобы идти дальше.

Наш физрук заразил нас, мальчишек, идеей стать чемпионами. Он собрал волейбольную команду – с жестким отбором – и начал проводить с нами интенсивные тренировки. И это дало результат: за короткое время наша команда стала чемпионом Северной Осетии по волейболу.

Красильников сделал из нас настоящую команду и подарил главное – веру в себя, в собственные силы. Поэтому, когда позже я перешел в секцию самбо, мне не пришлось начинать силовую подготовку с нуля. И почти сразу у меня появилась новая идея – добиться результатов в самбо. Я снова почувствовал ту самую радость, которая возникает, когда ты часть команды. Считалось, что самбисты – интеллектуала-

лы спортивной борьбы: люди думающие, тонко чувствующие стиль, своего рода элита. Они отличались от представителей других видов спорта – трудно объяснить почему, но это ощущалось. И мне это было близко.

Особую роль в этом выборе сыграл мой учитель – Вараздат Ервандович Григорян<sup>1</sup>. В нем удивительным образом сочетались строгость и уважение к ученику, высокая требовательность и человеческое тепло. Он умел не только учить приемам, но и формировать характер, прививать культуру борьбы и чувство достоинства. Рядом с таким тренером хотелось расти, работать и соответствовать.

До сих пор с осетинской школой самбо считаются в мире и в этом, прежде всего заслуга первоначального организатора, заслуженного тренера РСФСР Вараздата Григоряна.

Школьные годы – это лакмусовая бумажка жизни. С одной стороны шум, смех, попытки казаться взрослее, первая дружба, первые конфликты, первая любовь. С другой – те взрослые, которые смотрят на тебя внимательнее, чем ты думаешь. Иногда замечают в тебе то, чего ты сам еще не видишь. Иногда говорят слово, которое потом становится твоим внутренним правилом на всю жизнь.

---

<sup>1</sup> Вараздат Ервандович Григорян – основоположник самбо в Северной Осетии; мастер спорта по вольной борьбе и самбо (1946), заслуженный тренер России, заслуженный работник физической культуры РСО—Алания и РФ, почетный динамовец России. Чемпион мира по самбо среди ветеранов (США, 1995; 1996). Награжден медалью «Во славу Осетии» и государственными и ведомственными наградами.

Я был непростым учеником. Горячим. Упрямым. Иногда – слишком эмоциональным. Но, возможно, именно поэтому школа №18 так сильно повлияла на меня. Она не пыталась меня переделать. Она пыталась направить. И самое главное – там были люди, которые верили, что из меня выйдет что-то хорошее. Эта вера – даже если она была без слов – осталась со мной на всю жизнь.

Иногда я думаю: если бы можно было вернуться в тот коридор – со старой терракотовой плиткой, с запахом мела, с гулом перемены, – я бы остановился на миг и посмотрел вокруг. На старые окна. На закрытую учительскую дверь. На те кабинеты, где мы ругались, смеялись, спорили, впитывали в себя фразы и примеры, которые потом стали частью нашей судьбы. Потому что именно там, среди этих людей, я впервые понял, что взросление – это не возраст. Это способность слышать и менять себя.

И школа №18 научила меня слышать – не только предмет, но и человека. Не только слова, но и паузы между ними. Не только жизнь, но и ее смысл.

# Спорт и первые победы

Если сказать честно, я даже не помню, когда впервые почувствовал вкус соревнования. Такое ощущение, что он всегда был во мне – как часть моего характера, как естественное продолжение моего детского упрямства и вечного желания доказать что-то самому себе. Но если пытаться вспомнить конкретный момент, когда я впервые ощутил, что борьба – это не просто игра, а что-то глубже, то вернуться придется в тот самый двор, где мы росли, спорили, дрались, мирились, строили шалаши и мечтали о невероятном.

Вкус соревнования я почувствовал не на официальных занятиях, не в спортивном зале и даже не на школьной площадке. Он появился раньше – там, где любое действие превращалось в маленькую битву. Кто дальше бросит камень. Кто быстрее добежит до старой липы. Кто выше запрыгнет. Кто дольше удержится на канате. У нас соревнованием было все. И это был не азарт ради азарта – это было ощущение, что мир большой, и в нем нужно найти свою силу.

Я не помню себя равнодушным. Если была игра – я в ней. Если была гонка – я впереди. Если был спор – я доказывал. Но, что самое удивительное, я никогда не стремился быть лучше остальных как цель сама по себе. Мне хотелось быть лучше самого себя. Каждый раз. Сегодня – чуть быстрее, чем вчера. Сегодня – чуть сильнее, чем был утром. В этом и был

вкус соревнования: не победить кого-то, а пробиться через свои собственные слабости.

Первая настоящая победа, которую я помню, случилась, конечно, не на официальных соревнованиях. Это был какой-то дворовый день, сияющий, теплый, когда солнце казалось всемогущим, а мы бегали по земле, нагретой так сильно, что пыль поднималась целыми облаками. Тогда мы устроили «королевский бег»: забег вокруг всего квартала. Дистанция нам казалась огромной – как марафон. Сейчас понимаю, что это было всего несколько сотен метров, но для нас это был настоящий путь героя.

Я помню, как мы выстроились у ржавой трубы, которая считалась стартом. Кто-то шутил, кто-то смеялся, а я внутри напрягся так, будто стоял на Олимпиаде. Когда кто-то крикнул «Поехали!», я рванул вперед так резко, что у меня перехватило дыхание. Бежал я не за победой – я бежал, потому что внутри все горело. Ноги сами двигались, сердце било так, будто выбивало ритм моей будущей жизни. И когда я повернул за последний угол и увидел, что бегу первым, перед глазами даже потемнело. Я не знал, как сохранять силы, как распределять дыхание – я просто несся из последних сил.

Когда я пересек условную «финишную линию», меня буквально накрыло. Я упал на землю, захлебнувшись воздухом, но счастливый так, будто настоящий чемпионат выиграл. Ребята подбежали и начали поздравлять: кто-то хлопал по плечу, кто-то смеялся, кто-то говорил, что я сумасшед-

ший. Но для меня это был первый вкус победы – вкус, который я запомнил навсегда. Он был не о том, что остальные позади. Он был о том, что я сделал что-то трудное, что я выложился полностью, что я смог.

Но вместе с первыми победами пришли и первые поражения. И поражения, как это ни странно, оказались даже важнее. В одном из дворовых соревнований – уже зимних, снежных – мы устроили импровизированные прыжки через снежные кучи. Я был уверен в себе, как никогда, подумав, что раз уж бег я выиграл, то и здесь не может быть иначе. Но когда подошла моя очередь, я взлетел слишком самоуверенно – и рухнул прямо в середину сугроба, застряв по самое плечо. Все засмеялись, и я тогда впервые почувствовал, что такое стыд. И что такое неправильное понимание собственной силы.

Я помню, как сидел потом на ступеньках подъезда, отряхивая снег и ворча под нос. Мне казалось, что мир рухнул. Но больше всего внутри сидела злость – не на других, не на смех, а на себя. На то, что самоуверенность меня подвела. Тогда я впервые понял, что победа требует не только силы, но и уважения к собственным границам и к соперникам. И что если ты хочешь действительно расти – нужно уметь не только выигрывать, но и проигрывать. Принимать это честно.

Когда я восстановился после травмы позвоночника, которую получил в детстве, спорт стал для меня не просто удо-

вольствием, не просто игрой, а доказательством того, что человек может вырасти выше своих обстоятельств. Я помню тот день, когда впервые смог сделать наклон так, чтобы не чувствовать резкой боли. Помню, как впервые пробежал пару кругов вокруг двора после долгих месяцев упражнений. Помню, как тело будто вспоминало само себя, возвращаясь к силе постепенно, шаг за шагом.

Тогда же я впервые проникся к спорту по-настоящему. Не как к развлечению, не как к дворовому соперничеству – а как к части своей личности. Для меня спорт стал способом собрать себя по частям, восстановить то, что я сам же и сломал. И каждый успех после этого был особенным – не потому, что он приносил похвалу от других, а потому, что он говорил: «Ты смог».

Первый серьезный тренер, который появился в моей жизни, тоже сыграл огромную роль. Это был человек, который сразу увидел, что я стремлюсь идти дальше. Он не сюсюкал, не жалел, не говорил: «Не напрягайся». Наоборот, он требовал. Он мог сказать строго, даже жестко, но всегда справедливо. И я уважал это. Он научил меня важным вещам: терпению, дисциплине, самоконтролю. Он говорил: «Ты хочешь побеждать? Тогда учись прежде всего терпеть боль. Терпеть усталость. Терпеть неудачи. Победа – это награда за терпение».

Я видел, как другие ребята иногда сдавались. Не потому что были слабее – нет. Просто потому, что не знали, что та-

кое правильная боль. А я уже знал. Травма научила меня тому, что боль может быть не только врагом, но и учителем. Если ты чувствуешь боль, но идешь дальше – значит, ты на правильном пути. Она показывает, где твои слабые места. И если работать на них – ты становишься сильнее.

Мои первые официальные победы тоже запомнились надолго. Одна была очень яркой: соревнования между школами, где я выступал не как случайный дворовый бегун, а как человек, который работал над собой. Перед стартом я переживал – больше, чем когда-либо. Помню, как стоял на линии, слушая гул зала, ощущая только биение сердца, которое гремело в груди, как барабан. Когда дали старт, я почувствовал ту же волну, что и в детстве на дворовом забеге – будто мир вокруг исчез, и осталось только движение.

Когда я пришел первым, я понял одну важную вещь: победа – это не взрыв радости, не восторг толпы, не хлопки по плечу. Настоящая победа – это тишина внутри. Это когда ты понимаешь: да, я сделал это. Это мое. Моя работа. Моя сила. Моя воля.

Но были и поражения – и они учили еще большему. Одно из них – очень болезненное – на тех же школьных соревнованиях, когда я, уже уверенный в своих силах, слишком резко рванул вперед и выдохся на половине дистанции. Меня обогнали двое – легко, почти играючи – а я едва добежал до конца, сжигаемый собственным разочарованием. В тот момент я понял: нельзя недооценивать ни соперника, ни себя. Нель-

зя бежать, не чувствуя дистанции. Нужно уважать свое тело, свое дыхание, свой предел. И уважать тех, кто рядом.

Для меня спорт стал учителем, который многое объяснил без слов. Он научил меня, что жизнь – это не только рывок, но и выдержка. Что сила – это не только мышцы, но и характер. Что победа – это не только награда, но и ответственность. И что поражение – это не конец, а ступень к новому уровню.

Сегодня, когда я оглядываюсь назад, я понимаю: первые победы дали мне уверенность. Первые поражения дали мне глубину. А спорт в целом дал мне то, что потом стало частью моего пути – умение идти до конца. Умение держаться. Умение не опускать руки. Умение бороться.

Потому что вкус соревнования – это не вкус победы.

Это вкус пути.

# Первые испытания и внутренняя стойкость

Есть моменты, которые становятся внутренними вехами – не потому, что они яркие, громкие или героические, а потому что в них человек впервые сталкивается с самим собой. Не с зеркалом, которое показывает внешность, а со своей глубиной. У каждого такая точка бывает в разном возрасте. У кого-то в юности, у кого-то в зрелости. А мне она встрети­лась еще в детстве – внезапно, почти случайно, но так, что разделила мою жизнь на «до» и «после».

До того момента я думал, что сила – это прежде всего мышцы. Умение поднять тяжелое. Умение выдержать удар. Умение быстрее всех бежать, выше всех прыгать. В нашем дворе именно так и измеряли мужскую силу. Кто мог больше – тот и был «круче». И я, как любой мальчишка, жил в этой системе координат. Но однажды все изменилось.

Это было вскоре после того, как я получил ту самую травму, которая почти перечеркнула мои спортивные мечты. Тогда, когда я поднял тяжелую железную болванку на спор – не потому что нужно, а потому что хотел доказать, что я не слабее других. После того случая мир на время стал другим. Ночами я не мог спать от боли, а днем ходил, крепясь, чтобы не показать слабость. Внешне я старался казаться прежним, но внутри все ломалось.

Мне казалось, что я подвел самого себя. Что я доказал всему двору свою силу – и в ту же секунду доказал себе свою слабость. Мама беспокоилась, врачи говорили осторожно, тренер пытался подбодрить, но все равно внутри меня была пустота. Страх. И какое-то странное чувство собственной хрупкости. Для мальчика, который всегда был первым в забегах, главным защитником всех слабых, громким мотором нашего двора – это было как удар, который не можешь отбить.

И вот однажды, когда боль в спине стала уже привычной, но силы еще не вернулись, случилось то, что до сих пор стоит перед глазами так ярко, будто произошло вчера.

Во дворе шел обычный день: ребята играли, кто-то гонял мяч, кто-то спорил, кто-то катался на велосипедах. Я сидел на лавке, наблюдая за этим со стороны, потому что мне пока нельзя было участвовать в играх. Это само по себе было испытанием – сидеть, когда все тело просит бежать.

Но вдруг услышал крик. Резкий, детский, испуганный. Это был голос маленького мальчика из соседнего дома. Он был младше нас, худенький, застенчивый, всегда держался в стороне. И вот его толкнули в снежную кучу двое ребят постарше. Они смеялись, выкрикивали что-то, а он пытался выбраться, цепляясь за лед, но проскальзывал обратно.

В обычные времена я бы бросился к ним в ту же секунду. Меня всегда тянуло защищать. Но сейчас я знал, что спина не выдержит резкого движения. Что один неверный поворот

может вернуть меня обратно в боли, от которой я только начал отходить.

Я сидел на лавке и буквально чувствовал, как внутри меня борются два человека: один – разумный, осторожный, тот, кто говорит «не ввязывайся, ты травмирован, ты не можешь сейчас»; и другой – тот самый мальчишка, который всегда бросался в любую драку за слабого.

И вдруг я понял, что не могу смотреть. Просто не могу. Не потому, что хочу доказать что-то двору. Не потому, что хочу казаться сильным. А потому что это неправильно. Потому что есть вещи, перед которыми боль и страх должны отступить. Потому что сила – это не то, что у тебя в руках, а то, что у тебя внутри.

Я поднялся, хотя тело протестовало. Я шел медленно, чувствуя каждый шаг. Но мальчик увидел меня и вытянул ко мне руку – будто просил о помощи. И это решило все. Я подошел к ребятам и сказал твердо:

– Отпустите его.

Они обернулись. Увидели меня. Один из них усмехнулся:  
– Что ты сделаешь? Ты же теперь... инвалид?

Эти слова резанули не по спине – по душе. Но именно они дали мне ту последнюю каплю внутренней силы, которой мне не хватало.

– Отпустите его, – повторил я. – Иначе будете иметь дело со мной.

Ребята смотрели на меня пару секунд. Они видели, что

я не в лучшей форме. Видели, что стою неровно. Что лицо у меня бледное. Но они увидели и другое – что я не отступлю. Что если они продолжат, я, несмотря на боль, все равно буду драться. И тогда они отпустили мальчика. Один из них бросил:

– С ума сошел. Поломанный герой...

Но они ушли.

Я помог мальчику подняться. Он смотрел на меня так, будто я спас ему мир. А я в этот момент понял очень важную вещь: сила – это не мышцы. Не скорость. Не спортивная форма.

Сила – это когда ты идешь туда, куда страшно.

Когда ты действуешь там, где тело слабеет.

Когда ты делаешь то, что правильно, даже если неправильно тебе самому.

И в тот момент я вдруг почувствовал не слабость, а мощный внутренний ток – будто внутри меня что-то выпрямилось быстрее, чем позвоночник.

После этого случая я начал смотреть на все совсем иначе. Травма перестала быть врагом. Она стала учителем. Впервые я понял, что бороться нужно не только с внешними трудностями, но и с тем, что внутри – со страхом, сомнениями, болью, обидой. И что внутренняя стойкость – это не громкие слова, а тихое действие в нужный момент.

Но этот случай имел продолжение – очень личное. Когда я вернулся домой, мама увидела, что я снова прихрамываю,

и испугалась. Спросила, что случилось. И я рассказал. Она молчала долго, слушая, как я, сбиваясь, пересказываю событие. А потом тихо сказала:

– Сынок... Ты поступил правильно. Но помни: сильный – это не тот, кто бросается в драку. А тот, кто умеет видеть границу между храбростью и безрассудством.

Я тогда не до конца понял эти слова. Но запомнил на всю жизнь.

Потом был мой тренер. Когда я пришел на занятие с больной спиной, он сразу все понял по моему взгляду. Он не злился. Не ругал. Только сказал:

– Ты сделал то, что должен был сделать. Но теперь ты должен сделать второе – восстановиться. Не геройствовать, а работать. Понимаешь?

И я понял. Потому что в этих словах было уважение – не к моим мышцам, а к моему сердцу.

После того случая я стал другим. Не внешне – внешность пришла позже, когда тело восстановилось и окрепло. А внутренне. Я стал внимательнее к тому, что чувствую. Стал слушать себя – не только свое желание доказать, но и свою способность выдерживать. Я понял, что сила – это не когда ты ломишься впереди всех, а когда знаешь, зачем идешь и чего нельзя переступить.

Я увидел, что иногда внутренний поступок стоит больше, чем десяток внешних рывков. Что бывают моменты, когда одно слово, одно «нет» или «да» – это больше, чем любые

мускулы.

И самое главное – я понял, что настоящая стойкость приходит тогда, когда человек остается собой, даже когда ему больно, страшно или трудно.

Тот день стал моим первым настоящим испытанием. Я вышел из него другим. И, наверное, именно поэтому, когда позже спорт стал частью моей судьбы, а жизнь начала давать гораздо более серьезные вызовы, я уже знал, на что можно опереться. На мышцы – нет. На силу характера – да.

На ту самую стойкость, которая родилась в маленьком дворе, из маленького шага навстречу чужой беде, из одного движением через боль.

И с тех пор я всегда помнил:

Сила – это выбирать правильное, даже когда это трудно.

Сила – это идти вперед, даже когда шаги даются болью.

Сила – это быть собой – всегда.

# Друзья и дворовое братство

Когда я думаю о своем детстве, то первое, что вспоминается – это не дом, не школа и даже не спорт. Это друзья. Наш двор. Наше маленькое, почти родственное братство мальчишек, которое жило по своим законам, имело свои обычаи, свои негласные правила. В те годы дружба была не просто словом – она была валютой, опорой, законом, воздухом. Именно она формировала тот костяк характера, который потом помогал мне идти по жизни.

Мне кажется, что мы росли в каком-то особенном мире – не лучше и не хуже других, просто другом. Мире, где дружба была чем-то настолько естественным, что мы даже не произносили это слово вслух. Мы просто дружили. Просто стояли друг за друга. Просто делили хлеб, мяч, время, секреты, опасности. Это не обсуждалось – это происходило само собой. Поэтому, когда меня спрашивают о дружбе тех лет, я отвечаю честно: для меня она значила всё.

Двор был нашим государством. Не по размеру – по духу. Это был огромный мир, разделенный на маленькие острова: скамейка у подъезда, место у старого тополя, поле между домами, бетонная площадка, где мы играли в футбол, и скрытая от взрослых лазейка между сараями – наше секретное убежище. У каждого было свое значение. На скамейку мы приходили слушать истории старших ребят. На поле – сра-

жаться. К старому тополю – думать и спорить. А между сара-  
ями – делиться самым сокровенным, тем, о чем не скажешь  
взрослым.

Моими ближайшими друзьями были дворовые ребята: Арменак, Гена, Лева. Мы были разными – очень разными – но вместе составляли удивительно крепкую команду. Арменак был хитрец и стратег. У него всегда был план, когда мы уходили далеко в гаражи или в заброшенный парк. Гена был спокойным, надежным. Он редко говорил, но его слово было как камень – если сказал, значит сделал. Лева – весельчак, двигатель всех шуток и шумных задумок. Его смех слышали за три двора.

А я... я был тем, кто всегда шел первым. Не потому, что был самым смелым, а потому что внутри меня жило чувство, что если друг рядом – я обязан показать пример. Защитить, поддержать, вывести из любой ситуации. Я воспринимал дружбу как ответственность. В детстве я об этом не говорил, но чувствовал – если ты назвал кого-то другом, ты должен быть рядом в любой момент.

Самой сильной сценой, которая связана с дружбой, для меня всегда остается одна история – не громкая, не героическая, но сформировавшая во мне понимание того, что такое дворовое братство.

Это было поздней осенью, когда ветер по двору гоняет листья, и вечера наступают слишком быстро. В тот день мы с ребятами играли в футбол. Я был в хорошем настроении,

спина почти не болела, и мы выигрывали. Но вдруг в конце игры к нам подошла компания старших подростков. Они считались в нашем районе «крутыми»: громкие, уверенные в себе, с сигаретами, с хмурыми взглядами. Мы старались держаться от них подальше – не потому что боялись, а потому что знали их нрав: они любили показать силу на тех, кто младше.

Тогда один из них подошел, взял наш мяч и сказал:

– Игра окончена. Мяч наш.

Гена попытался пошутить, но шутка повисла в воздухе. Арменак шагнул вперед, но старший только ухмыльнулся. Я видел, как сжались кулаки у Левы – несмотря на то, что он был самым маленьким, он ненавидел несправедливость сильнее всех. И я понял, что если сейчас мы отступим – мы потеряем не мяч, а что-то внутри.

Я сделал шаг вперед и сказал спокойно:

– Мяч наш. Мы играли. Вы можете играть после нас.

Наверное, снаружи это звучало дерзко. Но внутри я чувствовал страх. Не за себя – за ребят. Но тогда произошло то, что я запомнил на всю жизнь: мои друзья шагнули вперед вместе со мной. Не сзади, не поодаль. Встали плечом к плечу. Четверо рядом со мной. И это изменило все.

Старшие посмотрели на нас. Посмотрели друг на друга. Потом один бросил мяч мне под ноги.

– Ладно, играйте, герои.

И ушли.

Это была наша маленькая победа. В тот момент я впервые почувствовал, что дружба – это не просто связь. Это защита. Это внутренняя сила, которая умножается, когда рядом стоят те, кому ты доверяешь.

Мы росли в то время, когда вечерами по двору гуляли взрослые разговоры, а дети оставались детьми до темноты. Мы сидели возле подъезда, делились мечтами: кто-то хотел стать футболистом, кто-то – водителем, кто-то – моряком, хотя море никто из нас не видел. Мы строили планы, которые ломались через неделю. Мы придумывали приключения, которые заканчивались синяками и смехом.

И самое ценное – мы принимали друг друга такими, какие мы есть. Никто не требовал быть «лучшими». Никто не оценивал разницу в одежде, в успехах, в оценках. Двор – это равенство, но не на словах – на поступках. Если ты надежный – ты свой. Если ты смелый – ты свой. Если ты добрый – ты свой. И если ты приходишь на помощь – тебя никогда не оставят одного.

Дружба тогда была честной. Настоящей. В ней не было выгоды – только доверие.

Контакты с друзьями детства и юности, конечно, сохранились, хотя жизнь разнесла нас по разным дорогам. Кто-то уехал, кто-то остался, кто-то ушел слишком рано. Но нить остается. Иногда мы встречаемся, иногда созваниваемся, иногда просто передаем друг через друга привет. Но есть такая вещь, которую время не разрушает: ощущение, что эти

люди – часть тебя. Они – как корни, которые спрятаны глубоко в земле. Их не видно, но они держат тебя.

Дружба моего детства стала для меня чем-то вроде невидимого компаса. Она научила меня не бросать людей. Не предавать. Поддерживать. Видеть тех, кто нуждается. И понимать, что сила – когда рядом хотя бы один человек, который идет с тобой в темноту, не спрашивая, почему туда надо идти.

Этот опыт – самый чистый, самый настоящий – я пронес через всю жизнь. И если бы меня спросили, что именно сделало меня тем, кто я есть, я бы сказал: не победы, не тренировки, не преодоление травм. А то, что в детстве со мной рядом стояли друзья, которые, не будучи взрослыми, уже знали, что такое верность.

И это – то богатство, которое никто и ничто не может отобрать.

# Как природа меняет судьбу

Горы появились в моей жизни раньше, чем я успел что-либо понять про себя самого. Я родился среди них – не в буквальном смысле, конечно, а в том внутреннем, глубинном. Горы – это не декорация, не фон, не привычный пейзаж. Это сила, которую чувствуешь даже тогда, когда не смотришь на них. Они стоят над городом так, словно ведут разговор с каждым, кто здесь живет, – не словами, а чем-то, что понимается без слов.

Когда я был ребенком, я еще не понимал философии гор. Я просто восхищался ими. Особенно по утрам, когда над крышами начинало светать, а вершины уже были освещены. Тогда казалось, что они выше времени. Мы просыпались от криков во дворе, от трамвайного звона, от запаха хлеба, – а горы просыпались от света. И делали это так тихо, так величественно, что мне казалось, будто они – настоящие хозяйева всего, что вокруг.

Мама иногда, устав от работы и бытовых хлопот, выходила со мной на балкон. Я был еще совсем мальчишка и не понимал, зачем она так долго молчит, всматриваясь в эти далекие вершины. Мне хотелось бежать во двор, играть, шуметь. А она просто стояла, и я чувствовал, что в ее тишине есть что-то родное, важное. Она смотрела на горы так, будто черпала в них силы. И тогда я впервые задумался: может быть,

именно в них спрятан ответ на то, как человек выдерживает все, что дает ему жизнь.

Но самым сильным моим детским воспоминанием о горах был один летний день. Мне было лет десять или одиннадцать. Мы с друзьями ушли далеко за город – так далеко, как нам тогда казалось, что это почти экспедиция. Мы дошли до места, откуда было видно, как горы поднимаются стеной. Я помню ощущение. Я стоял, смотрел на них – и будто весь шум мира исчез. Не было ни криков ребят, ни стрекота насекомых, ни звуков дороги. Я смотрел на горы и чувствовал странное спокойствие, которое никак не мог объяснить. Тогда я впервые почувствовал, что есть в природе сила, которую человек не может победить и вместе с тем может любить.

Позже, когда я восстанавливался от своей травмы позвоночника, я опять вспомнил горы. Не по-книжному, не символично – а инстинктивно. Когда выполнял те бесконечные упражнения, преодолевая боль, я представлял себе вершины. Их неподвижность. Их терпение. Их способность стоять десятилетиями, веками, переживая снег, дождь, солнце, ветер. Они не торопились. Они просто были. Сильные тем, что не ломались под внешним давлением. И тогда я понял, что именно это качество мне нужно – стойкость. Не резкий рывок, не вспышка силы, а умение выдерживать.

Горы никогда не кричат. Они не доказывают, что они сильные. Они просто стоят. Это был урок, который я тогда усвоил глубже, чем понимал.

С годами горы стали для меня символом. Не внешним, как на открытках или фотографиях, а внутренним. Когда я чувствовал, что жизнь давит, что что-то не получается, что я ошибся, упал, сделал глупость или оказался в тупике, – я вспоминал о них. Они научили меня главному: сила – это тишина. Не шумный героизм, не стремление быть первым любой ценой, а спокойная уверенность в том, что ты можешь выдержать. Выдержать боль. Выдержать труд. Выдержать поражение. Переждать бурю.

Были моменты, когда я чувствовал себя маленьким, почти потерянным. Особенно после того, как получил травму и вдруг понял, что мое тело – не вечный ресурс. Что оно может подвести. Что оно не всегда подчиняется. И тогда я снова обращался к образу гор, который уже жил во мне. Они давали ощущение не того, что я должен быть непробиваемым, как камень. А того, что могу быть сильным, как земля, которая держит на себе камень. Я начал понимать разницу между внешней силой и внутренней.

Внешняя сила – это мышцы, ловкость, умение прыгнуть дальше всех.

Внутренняя сила – это способность терпеть. Быть честным с собой. Не предавать свои принципы. Не сворачивать, даже когда трудно.

Этому меня научили горы.

Когда я уже стал старше и начал серьезно заниматься спортом, я почувствовал, что физическая форма – это толь-

ко половина дела. Ты можешь быть крепким, быстрым, гибким, но если у тебя нет ядра – внутреннего центра, который держит тебя в равновесии, – то при первом же серьезном испытании ты рухнешь. И я вспоминал вершины, которые видел в детстве, вспоминал, как они стояли, не поддаваясь ветру. И мне хотелось быть таким же – не в том смысле, чтобы стать камнем, а в том, чтобы стать устойчивым.

Когда я впервые вышел в горы уже подростком, в реальный подъем, а не просто смотреть издалека, я понял, что сила гор – это не только их высота. Это их спокойствие. Ты идешь по тропе, слышишь свое дыхание, чувствуешь, как ноги становятся тяжелее, как сердце бьется в груди, как тебя окружает тишина. И эта тишина не пугает – наоборот, она впускает тебя внутрь себя. И ты начинаешь слышать свое собственное сердце. Четче. Глубже. Правдивее.

Горы никогда не лгут. Никогда не делают вид, что они одни, а на самом деле – другие. Они такие, какие есть. И это, наверное, самое сильное их качество. В мире людей часто все построено на видимости, на масках, на попытках быть тем, кем ты не являешься. А в горах все честно. Ты либо можешь пройти дальше – либо нет. Ты либо в силах подняться – либо признаешь, что не в силах. Они не унижают твою слабость, но требуют уважения. За каждую вершину нужно заплатить усилием. Но и награда – не зрелище, не фотография, а внутреннее чувство правильности.

Когда я думаю, что они значили для меня тогда, в детстве,

я понимаю: они были мечтой. Образом высоты. Образом силы, к которой хочется стремиться. И еще – они были обещанием, что мир больше двора и школы. Что за пределами нашей шумной детской жизни есть пространство, куда можно идти, где можно расти, где можно становиться сильнее.

А что они значат сейчас? Наверное, то же самое, но глубже. Сейчас горы для меня – символ пути. Понимания того, что каждый человек идет вверх по своей собственной тропе. Что иногда путь каменистый, иногда – обманчиво легкий, иногда – страшный, иногда – невероятно красивый. Что бывают дни, когда ты чувствуешь себя на вершине, и дни, когда ты снова внизу. Но если в тебе есть внутренний стержень, если ты помнишь, кто ты и ради чего идешь, – то ты поднимешься. Пусть медленно, пусть с остановками, но поднимешься.

Горы научили меня тому, что высота – это не точка на карте, а состояние души. Не важно, где ты находишься физически – важно, насколько ты высок внутри. Насколько можешь видеть дальше своего страха. Насколько умеешь идти, несмотря на усталость. Насколько можешь быть честным в своих победах и достойным в своих поражениях.

Иногда я думаю, что если бы не горы, я бы многого в себе не открыл. Они были молчаливыми учителями. Я рос, менялся, переживал боли, находил силы – а они стояли рядом и подсказывали мне ответы своим неподвижным величием.

Сегодня, куда бы ни забросила меня судьба, я всегда чув-

ствую в себе их силу. И когда мне трудно, я закрываю глаза и представляю, как над Владикавказом поднимаются вершины – спокойные, вечные, терпеливые. И этот образ возвращает мне прежнее чувство: все можно пережить. Все можно выдержать. Все можно преодолеть.

Потому что сила – это не победа.

Сила – это высота внутреннего духа.

И горы научили меня этому раньше всех.

# Мечты юности

Когда я пытаюсь вспомнить, о каких мечтах я жил школьником, я понимаю, что мечты тогда были не просто мыслями или фантазиями – они были состоянием души. Они были как воздух: их было много, они перемешивались, менялись, но всегда оставались рядом. В детстве мечты не планируются, не взвешиваются, они просто живут в тебе, как огонь, который еще не знает, что однажды станет пламенем. И, признаться, у меня было слишком много этих огней разного цвета и силы.

До сих пор я помню то удивительное чувство, когда сидишь на уроке, смотришь в окно, а мысли уносятся куда-то далеко – туда, где ты еще не был, но где, как тебе казалось, обязательно окажешься. Иногда я мечтал о сцене, иногда о спорте, иногда о путешествиях, иногда о какой-то неясной дороге, которая зовет, но не показывает маршрут. Я не мог назвать одну мечту «главной». Я был слишком живой, слишком непоседливый, чтобы фиксироваться на чем-то одном. И, наверное, это было одной из моих сильных сторон – я хотел всего, хотел много, хотел глубоко.

Первой большой мечтой был, конечно, спорт. После всех моих детских травм, после борьбы за восстановление, после того как тело вдруг начало слушаться меня, а не сопротивляться, я мечтал стать сильным по-настоящему. Не просто

сильным в дворовых играх, не просто первым в школьных соревнованиях, а сильным как спортсмен, который умеет работать над собой. Я смотрел на старших ребят, на тренеров, на то, как они двигаются, как держат себя, и в моем сердце рождалось желание быть таким же – крепким, выносливым, собранным. В те годы спорт казался мне путем к свободе. Если ты сильный – значит, ты можешь выбрать дорогу сам. Можешь постоять за себя. Можешь идти дальше других. Эта мечта вдохновляла меня, как вдохновляет огонь мореплавателя в холодную ночь.

Но спорт был не единственной дорогой, которую я видел перед собой. Внутри меня всегда жила тяга к сцене, хотя в детстве я еще не понимал, как именно она проявится. Мне нравилось выступать на школьных праздниках, нравилось, когда учителя просили прочитать стихотворение или сыграть маленькую роль. Нравилось видеть лица людей. Их внимание. Их реакцию. Меня завораживала сама мысль о том, что ты можешь выйти перед людьми – и что-то внутри них изменится. Что слово или движение может оставить след. Не внешний, не формальный – а человеческий.

Я не знал, что это называется сценой. Я просто чувствовал, что мне нравится быть в центре внимания – не ради славы, а ради чувства живого контакта с людьми. Тогда я еще не мог объяснить это. Но когда я смотрел на артистов по телевизору или на редкие выступления, которые к нам приезжали, у меня внутри все сжималось от восторга. Я видел,

что человек на сцене делает нечто большее, чем просто выступление. Он дарит частицу себя. И где-то глубоко я мечтал оказаться там. Хотя эта мечта была осторожной, тихой, как робкий росток.

Но, пожалуй, самой большой мечтой, объединяющей все, что было во мне, было желание увидеть мир. Мир за пределами нашего двора, за пределами школы, за пределами города. Мир, о котором мы читали в учебниках и слышали от взрослых. Я стоял иногда на крыше гаража, закрывал глаза – и представлял, как иду по незнакомому городу, как слышу чужую речь, вижу другие дома, другие лица. Мне казалось, что за горизонтом существует бесконечное пространство, наполненное историями, людьми, движением, и что однажды я туда обязательно попаду.

В школьные годы, когда мой путь в спорте только начинался, я увлекся атлетизмом и тогда же познакомился с с Александром Алоянцем<sup>2</sup> – талантливым художником, который одновременно серьезно занимался атлетизмом. Он пробудил во мне мечты о путешествиях.

Мы подолгу сидели у него в мастерской, пили чай, и он

---

<sup>2</sup> Алоянц Александр Сергеевич – основатель атлетизма в Северной Осетии (с 1964 года). Создатель первого в республике и СССР клуба атлетизма «Геракл» (г. Орджоникидзе) на базе клуба ВРЗ общества «Локомотив»; его первый и бессменный тренер. Профессиональный художник. Член президиума Федерации атлетизма России (НАББА), первый заместитель президента Федерации атлетизма России (НАББА), президент Ассоциации культуристов Юга России и Северного Кавказа (1992), президент Федерации атлетизма РСО—Алания, международный судья и тренер НАББА (сертификат, Лондон, 1993).

рассказывал о своих поездках по Европе – о Люксембурге и других странах, где бывал по туристическим путевкам. Он говорил не только о дорогах и городах, но и о том, как живут люди, как устроен мир за пределами привычного окружения.

Александр был необычайно эрудированным и глубоким человеком. Я воспринимал его как старшего брата. Именно он научил меня мечтать по-настоящему и верить в будущее.

Я не мог сказать, чем хочу заниматься, когда вырасту. Во мне боролись разные желания, и каждое казалось одинаково ярким. Одно тянуло в спорт, другое – к путешествиям, третье – к сцене, четвертое – просто к жизни, которая тогда казалась огромной, неизведанной, полной возможностей. Но одно я знал точно: я хотел идти вперед. Хотел подняться выше тех обстоятельств, которые могли меня ограничить. Хотел доказать себе, что могу больше, чем о себе думаю.

Иногда мечты рождались в самых обычных ситуациях. Помню, как однажды мы с ребятами играли во дворе, и я, разогревшись, начал показывать разные акробатические прыжки – то, что умел, и то, что только начинал пробовать. И один из ребят сказал: «Олег, а тебе бы в цирк». Тогда я рассмеялся. Мне казалось, что цирк – это что-то абсолютно невозможное, слишком далекое. Но эти слова запали в меня. И потом, в какие-то моменты, когда я ощущал в себе силу тела, координацию, способность быстро реагировать, я вдруг представлял, что стою под куполом, а люди смотрят на меня

снизу, и во мне поднимается волна восторга. Я не называл это мечтой. Но это жило где-то рядом.

Я часто сидел на уроках, глядя в окно, и представлял, как выглядела бы жизнь, если бы я выбрал одно из направлений. Я представлял себя спортсменом – сильным, с медалями, с соревнованиями, с поездками. Представлял себя актером или артистом – эмоциональным, смелым, выходящим на сцену под свет прожекторов. Представлял себя путешественником – идущим по дороге, которую не знает никто из тех, кого я тогда знал. И каждый раз мне казалось, что все это – возможно. Я не видел границ. Я видел только пространство, полное дорог.

Наверное, мечты юности так и должны выглядеть – как множество открытых дверей. Взрослая жизнь постепенно закрывает ненужные, оставляя те, что ведут к настоящему предназначению. Но в детстве все двери открыты, и сердце бежит одновременно в разные стороны, не выбирая, а просто радуясь тому, что пути существуют.

Но самое важное – несмотря на все эти разные мечты, в глубине меня всегда жила одна, особо яркая: я мечтал стать человеком, который будет жить не зря. Не зря тратить силы, не зря идти по дороге, не зря бороться, не зря побеждать или проигрывать. Я мечтал о жизни, в которой буду чувствовать себя настоящим – честным перед собой, перед друзьями, перед родными, перед судьбой. Эта мечта казалась мне важнее всех остальных.

Иногда, гуляя по городу вечером, я представлял, что однажды уйду далеко-далеко, в другую страну или большой город, но в сердце всегда останется тот внутренний стержень, который формировался в детстве. Я мечтал увидеть мир, но знал, что куда бы ни пошел, частица Осетии всегда будет во мне – в силе, в характере, в отношении к людям, в той стойкости, которую я вынес из детства.

И теперь, спустя годы, оглядываясь обратно, я понимаю: все те мечты сбылись – но не так, как я тогда видел. Они переплелись, скрестились, соединились и создали тот путь, который я прошел. Спорт дал мне силу. Сцена дала мне свободу и способность дарить людям эмоции. Путешествия дали мне мир. А желание жить не зря дало мне направление.

Но все началось там – за партой, во дворе, на крыше гаража, в моих детских представлениях о будущем. Мечты юности были как ветер, который дует во все стороны сразу, но в итоге приводит тебя туда, куда тебе действительно нужно прийти. И я благодарен тому мальчишке, который сидел в классе, смотрел в окно и мечтал обо всем сразу. Он не знал, что будет, но знал одно – что идти надо вперед. И я пошел.

## Смысл начала пути

Если закрыть глаза и представить себе город моего детства, то прежде всего я вижу не улицы, не дома и не школьный двор, а самого себя – маленького мальчика, стоящего у подножия гор. На нем поношенная куртка, немного длинные рукава, потрепанная обувь. Он стоит, всматривается вдаль и не знает, куда ему идти. Он не понимает еще, что жизнь уже началась, что путь его уже проложен невидимой нитью, которая будет вести его через боль, дружбу, победы, ошибки, великие открытия и странные повороты судьбы. Он просто стоит и смотрит. И если бы я мог обратиться к нему сейчас, взрослый, проживший десятки лет, прошедший через испытания, успехи, падения, выступления, сцены, дороги и судьбы, я бы встал рядом с ним – не сверху, не над ним, а именно рядом – и сказал бы то, что самому себе тогда услышать было бы бесконечно важно.

Я бы сказал: «Не бойся». И эти два слова для меня сегодня звучат как молитва той части души, которая так долго шла через страхи. В детстве внутри меня всегда жило желание доказать, показать, быть сильным, быть смелым. Но за ним всегда прятался маленький страх – страх ошибиться, страх быть слабым, страх не оправдать ожиданий, страх, что тебя не примут. Я бы сказал этому мальчику, что страх – это нормально. Он не делает тебя слабым. Он всего лишь показы-

вает, что впереди важный путь. И именно поэтому – не бойся. Иди.

Я бы сказал ему: «То, что кажется тебе проблемой сегодня, однажды станет твоей силой». Тогда, стоя у подножия гор, я часто чувствовал себя маленьким, потеряннным, не до конца понимающим, как устроена жизнь. Мама работала много, я рос без отца, порой на дворе происходили стычки, порой было трудно, порой казалось, что весь мир слишком большой, а ты – слишком маленький. И я бы сказал ему: однажды ты поймешь, что все, что казалось недостатком, станет тем, что укрепит тебя. Что отсутствие роскоши научит ценить настоящее. Что боль научит стойкости. Что ошибки научат мудрости. Что одиночество научит слышать самого себя.

Я бы хотел сказать ему: «Ты думаешь, что живешь обычной жизнью, но уже сейчас в тебе живет необычное». Тогда я этого не знал. Я думал, что просто бегающий по двору мальчишка, который хочет быть сильным. Но внутри уже жила тяга к движению, к победе, к красоте человеческого тела, к сцене, к миру. И я бы сказал ему: не думай, что мечта – это что-то далекое. Все начинается здесь, в этих маленьких шагах. В этих дворовых играх. В этих первых рывках. В этой первой боли в спине, которая заставит тебя поверить, что человек может восстановиться, даже когда кажется, что все потеряно. В этой первой дружбе, где ты впервые почувствуешь, что значит быть рядом с человеком, который в тебе

нуждается. Все начнется здесь – у подножия гор.

Я бы сказал ему: «Ты еще упадешь не один раз. И это нормально». Детям кажется, что падение – это конец, что поражение – стыд, что неудача – это знак, что ты не способен. Но это ложь. Самое главное – подниматься. И я бы сказал себе маленькому: твое падение – это начало пути вверх. Не считай их поражениями – считай ступенями. На каждой такой ступени ты становишься другим – сильнее, внимательнее к себе, глубже. Ты не обязан победить сразу. Ты обязан идти.

А еще я бы сказал ему: «Ты не один». Это странно звучит, потому что в детстве часто чувствуешь себя одиночкой, особенно когда вокруг много взрослых проблем, о которых тебе никто не рассказывает. Когда родители расходятся. Когда мама устает. Когда во дворе случаются стычки, и ты не всегда знаешь, к кому обратиться. Но, если бы я мог, я бы положил мальчику руку на плечо и сказал тихо, чтобы он поверил: «Ты никогда не был один. И никогда не будешь». Потому что рядом всегда будут люди, которые увидят в тебе то, что ты сам пока не видишь. Учителя. Друзья. Тренеры. Люди, которые однажды помогут тебе подняться на сцену. Люди, которые протянут руку в моменты, когда кажется, что все рушится. Даже те, кто войдет в твою жизнь на короткое время, оставят в тебе след.

А потом я бы сказал ему: «Ты еще не знаешь, но однажды ты превратишь боль в красоту». В детстве травма позвоноч-

ника казалась мне приговором. Казалось, что все закончено: спорт, движение, мечты о больших возможностях. Но потом, через долгий, упрямый труд, через пот и боль, мое тело стало сильнее, чем было до травмы. И я бы сказал себе: тогда, когда ты почувствуешь слабость, помни – именно она сделает тебя сильнее. Мышцы можно нарастить. Волю можно выковать. Характер можно вырастить. Ты станешь тем, кем станешь, не благодаря легкости, а благодаря трудностям.

Я бы сказал ему: «Ты еще не понимаешь, но однажды поймешь, что все в жизни приходит вовремя». В детстве хочется всего сразу. Хочется быть сильным сейчас. Хочется стать лучшим сейчас. Хочется добиться всего – сейчас, сегодня. Но жизнь так не работает. И я бы объяснил мальчику, что время – не враг. Время – учитель. Время дает человеку не то, что он хочет, а то, к чему он готов. И если что-то не происходит сразу, значит, впереди есть что-то большее, чем ты можешь представить.

Я бы сказал ему: «Любовь – это тоже сила». Тогда я был слишком юн, чтобы понимать это слово глубоко. Но позже, когда в моей жизни появлялись люди, которые давали тепло, поддержку, нежность, я понял, что сильный не тот, кто поднимает тяжести. Сильный тот, кто умеет беречь. Тот, кто умеет чувствовать. Тот, кто умеет защищать не только кулаками, но и сердцем. И я бы сказал себе ребенку: когда однажды ты встретишь тех, кто будет рядом, цените их. Береги их. Не закрывайся. Люди – это самое важное, что у тебя бу-

дет в жизни.

И, конечно, я бы сказал ему то, что звучит самым простым, но несет самый большой смысл: «Иди. Просто иди». Потому что вся жизнь состоит из движения. Неважно, быстрым или медленным будет твой шаг. Неважно, насколько трудной окажется тропа. Неважно, сколько раз тебя ударит судьба или насколько высока окажется вершина. Важно идти. Делать каждый новый шаг так, будто он – часть большого пути, а не случайность. Ты не знаешь, куда тебя приведет дорога. Но знай: если ты идешь вперед честно, с открытым сердцем, с уважением к людям и к себе – она всегда приведет туда, где тебе суждено быть.

И последнее, что я бы ему сказал: «Посмотри на горы. Они – твой ориентир». Горы учат стойкости, молчанию, терпению, высоте. Они учат тому, что настоящая сила – это не победа над другими, а победа над собой. И я бы сказал ему: как бы далеко ты ни ушел, ты всегда будешь носить их в сердце. Они будут твоим домом, твоей опорой, твоим напоминанием, что человек может подняться выше обстоятельств. Что человек может быть сильным, даже когда слаб. Что человек может оставаться собой, даже когда жизнь ломает и испытывает.

Если бы я мог сказать все это мальчику, стоящему у подножия гор, я бы сказал не для того, чтобы изменить его путь. А для того, чтобы дать ему уверенность, что путь этот – правильный. Что все, что ждет его впереди – и радость, и боль,

и ошибки, и взлеты – нужно именно ему. Что жизнь не ошибется. Что он справится.

И я уверен: он бы поднял голову, посмотрел на меня своими детскими, серьезными глазами – и пошел вперед. Именно так, как и должен был идти всегда.

# Глава 2. Студенческие годы

## Университет и выбор пути

Вспоминая время поступления в университет, мне всегда кажется, что тогда я проживал сразу две жизни. Одна – обычная, внешняя: документы, приемная комиссия, ожидание результатов, разговоры с друзьями, поддержка мамы, запах коридоров университета, волнение перед началом нового этапа. И вторая – внутренняя, скрытая от всех: сомнения, ожидания, страхи, едва уловимое чувство предстоящего выбора, будто стоишь перед развилкой, где каждая дорога открывает целую вселенную. И именно тогда, между этими двумя внутренними мирами, я впервые серьезно задал себе вопрос: «Кем я хочу стать?»

Я вырос среди людей, которые много работали и мало говорили о мечтах. Мама была для меня примером стойкости и труда, и от нее я унаследовал убеждение, что любая дорога должна быть честной – прежде всего по отношению к самому себе. Но когда пришло время решать, куда идти после школы, я долго не мог найти ясность. Внутри меня жили разные желания: занимался спортом – хотел развиваться дальше; любил движение, сцену, выступления – думал об этом; видел себя в путешествиях – мечтал о большом мире. И все же

какой-то внутренний голос снова и снова возвращал меня к спорту. Ни как к игре, ни как к соперничеству, а как к силе, которая воспитала меня и держала каждый раз, когда жизнь пыталась сбить с пути.

Факультет физического воспитания и спорта в Северо-Осетинском университете был не просто привлекательным вариантом. Он был чем-то вроде естественного продолжения того пути, который я уже начал в детстве. Но я не могу сказать, что это решение было мгновенным. Скорее, оно постепенно оформлялось – как рисунок, который сначала кажется размытым, а потом вдруг выстраивается в четкие линии.

Тогда, после окончания школы, я еще жил с мамой, в нашем доме на улице Рамонова. Жизнь текла своим обычным ритмом, и, наверное, именно привычность этого ритма давала мне пространство для раздумий. По утрам я просыпался от звуков двора, от голосов соседей, от шагов на лестничной площадке. Завтракал, собирался, шел гулять или на тренировку – и все время думал о будущем. Мне казалось, что этот выбор определит меня – и определит навсегда. Хотя сейчас, спустя годы, я понимаю, что нет выбора, который был бы окончательным. Есть выборы, которые просто открывают дверь. А дальше – путь строится каждым шагом.

В то время вокруг меня были люди, которые верили, что спорт – это именно мой путь. Учителя, друзья, тренеры видели во мне упорство, силу, страсть к движению. Но, что

важнее, они видели то, чего я сам тогда еще не понимал: что для меня спорт был не просто физической активностью. Он был источником внутренней дисциплины, способом выражать себя, стилем жизни, в котором тело и дух работают вместе.

Мама, хоть и переживала, никогда не навязывала мне свое мнение. Она всегда говорила: «Сынок, главное – будь честен с собой». И как бы просто ни звучала эта фраза, она была для меня тем самым ключом, который открыл истинный ответ. Потому что честный я был именно там – в спорте, в движении, в преодолении.

Конечно, были сомнения. Я видел, что многие выбирают факультеты, которые обещают стабильную профессию, спокойную карьеру, предсказуемость. Кто-то шел на экономику, кто-то – на филологию, кто-то мечтал о юриспруденции. А я в глубине души чувствовал, что мне нужен путь, в котором я смогу не только работать, но и жить. И когда я представлял свою будущую жизнь без спорта – без тренировок, без физического напряжения, без того ощущения, когда тело слушается тебя и ты чувствуешь себя живым – внутри появлялась пустота.

Я помню день, когда впервые зашел в университет, чтобы подать документы. Было жаркое утро, в коридорах стоял запах краски и свежих бумаг. Студенты и абитуриенты суетились, обсуждали планы, что-то заполняли, кто-то смеялся, кто-то был погружен в свои мысли. И вот тогда, стоя среди

этих людей, я почувствовал, что это место притягивает меня. Не коридоры, не стены, не бюрократия – а ощущение пространства, где я могу расти. Где физическая сила превращается в профессию. Где здоровье становится наукой. Где движение становится смыслом.

Я стоял перед дверью деканата и вдруг поймал себя на мысли, что не сомневаюсь. Не в том смысле, что не страшно – страх был. Но сомнений не было. Я понимал: если не сделаю этот шаг сейчас, буду жалеть. Потому что это был не просто факультет. Это была дорога – моя дорога.

Когда я подал документы, внутри стало спокойно. Я понял, что сделал правильный выбор. И даже если бы судьба повернула иначе, даже если бы потом все изменилось, этот шаг был верным – потому что он был моим.

Но через несколько дней меня вызвали в приемную комиссию. Люди в кабинетах, строгие лица, формальные слова – все это давило, словно воздух стал тяжелее. И я услышал то, чего не ожидал: меня не приняли.

Причина была сказана вежливо, почти обтекаемо, но смысл был ясен: слишком много сильных абитуриентов, слишком много «заметных фамилий», слишком много рекомендаций, которые значили больше, чем мои результаты, моя подготовка или мои мечты. Там, где я верил, что все решают способности, оказалось, что решает и другое – кто-то выше, громче, известнее.

Я вышел тогда из здания университета так, будто у меня

выбили землю из-под ног. Я шел по улице и чувствовал, как внутри все погружается в туман. Казалось, что все, к чему я шел, все, о чем мечтал, обрывается прямо здесь, на ступеньках университета. Мама пыталась меня поддержать, но я видел ее глаза – тревожные, тихие. Она переживала так же сильно, как и я, только умела это скрывать.

На следующий год я повторил попытку поступить в университет – и на этот раз был принят на тот же факультет, на который подавал заявление годом ранее.

У меня было ощущение, что держу в руках ключ от двери, которую еще недавно считали закрытой. И что самое важное – дверь открылась не благодаря знакомству, не благодаря фамилии, не благодаря формальным преимуществам, а благодаря тому, кем я был. Благодаря моему труду. Моей силе. Моей страсти.

В итоге я окончил университет с красным дипломом. В течение одного года был комсоргом факультета, еще один год – профоргом факультета.

С тех пор я понял: судьба не случайность. Судьба – это когда человек идет по своему пути так честно и так упорно, что однажды появляется кто-то, кто замечает его и говорит: «Да, это твоя дорога».

И именно поэтому сегодня я могу сказать: выбор факультета не был случайностью. Это была тихая, глубокая необходимость. Это был путь, который выбрал меня. И когда тренер стал моим проводником в этот путь, я понял, что все

сложилось так, как должно было.

Спорт научил меня одному: если человек делает свое дело честно, рано или поздно мир замечает это. И то, что когда-то казалось невозможным, становится реальностью.

# Первые дни в университете

Первые дни в университете я помню не по датам и расписаниям, а по голосам и какому-то особому свету, который был тогда в воздухе. Это были шестидесятые на исходе, тогда на улицах нашего города было меньше машин, больше людей, больше разговоров, больше живого общения. И вдруг в этой привычной жизни, где я много лет жил по ритму улицы Рамонова, двора, спортивных залов, появляется новый мир – университет. Он вплелся в мою жизнь не как чужеродный элемент, а как логическое продолжение того пути, который я уже начал, но все равно первые шаги по его коридорам я делал с тем самым легким внутренним дрожанием, которое не забывается.

Парадокс был в том, что к этому моменту я уже успел пережить отказ. Я уже услышал однажды, что меня не принимают, что есть другие, «более значимые» абитуриенты, другие фамилии, другие рекомендации. И уже успел пройти через то странное ощущение, когда тебе как будто говорят: «Не твое место». А потом все резко перевернулось – университетский тренер увидел меня на тренировке, попросил повторить сложные гимнастические элементы, посмотрел на мою подготовку и сказал: «Он должен учиться у нас». И через несколько дней тот же университет, который только что был закрытой дверью, вдруг распахнулся. Меня приня-

ли. Но память о первом отказе никуда не делась. И, наверное, именно поэтому первые дни в университете я проживал с особой остротой – как человек, которому вернули то, что он уже успел потерять.

Я не жил в общежитии. Я продолжал жить дома, на своей улице, с той же кухней, тем же двором, теми же утренними звуками. Но внутренне все изменилось. Утром я выходил из дома уже не просто как парень из соседнего двора, а как студент факультета физического воспитания и спорта. Это звучало гордо, но и обязывало. Я впервые почувствовал, что теперь представляю не только себя и свой дом, но и университет, и свой факультет, и людей, которые за меня поручились. Особенно того самого тренера, который настоял на моем зачислении. Его доверие я ощущал как груз и как поддержку одновременно.

Первый день на факультете запомнился смешением шумов. Коридоры были полны голосов, кто-то смеялся, кто-то спорил, кто-то уже успел найти себе друзей, кто-то стоял растерянный с папкой в руках. Я шел по этим коридорам, всматриваясь в лица. Многие казались старше меня – не по возрасту, а по взгляду. Кто-то уже служил в армии, кто-то пришел после техникума, кто-то был мастером спорта, кто-то – кандидатом. В воздухе чувствовался дух соревнования: на нашем факультете это было особенно ощутимо. Там, где собираются люди спорта, конкуренция – это не теория, а стиль дыхания. Ты почти физически чувствуешь, как каждый оце-

нивает другого: как он двигается, как держится, как разговаривает. Но вместе с этим удивительно, как быстро этот дух соревнования превращался в дух товарищества.

Первые лекции я слушал так, словно мне открывали дверь в новую реальность. На кафедре физвоспитания преподавали люди, которые сами прошли школу серьезного спорта. Они говорили не только о теории тренировки, о физиологии, о педагогике, но и о характере, дисциплине, ответственности за тех, кого ты когда-нибудь будешь тренировать. В их словах не было абстрактной идеологии, которую часто слышали в других аудиториях. Там было что-то гораздо более приземленное и честное: «Ты работаешь с человеческим телом и человеческой судьбой – будь достоин этого».

В то время мы все жили в особом ритме. Вроде бы все было понятно: страна, система, комсомол, лекции о морали и идеалах, красные уголки, лозунги. Но под этим официальным слоем кипела настоящая жизнь – с ее дружбой, любовью, юмором, спорами до ночи о смысле жизни, о том, что будет дальше, о том, изменится ли когда-нибудь этот мир. В студенческой среде тогда это чувствовалось особенно сильно. Мы принимали то, что есть, но каждый в душе искал свое пространство свободы. Для кого-то им была литература, для кого-то музыка, для кого-то философия, а для меня – спорт и сцена.

В первые дни я много наблюдал. За одноклассниками, за старшекурсниками, за тем, как они общаются между со-

бой. Были ребята, которые сразу старались показать, кто здесь лидер: громкие, уверенные, с крепкими плечами и своими историями побед. Были те, кто держался скромнее, кто смотрел внимательнее, слушал больше, чем говорил. Были те, кто пришел сюда по зову сердца, и те, кого привели родители или обстоятельства. Но одно нас объединяло: мы все оказались на пороге нового этапа, и никто не знал до конца, кем он выйдет из этих стен.

Я помню свои первые походы в университетский спортзал уже как студента. Это было другое чувство. Я был не просто гостем или школьником, которого допустили потренироваться, а частью системы. Запах древесины, резины, магнетики, звук ударяющихся о пол мячей, шаги по паркету, свисток тренера – все это вдруг стало не фоном, а моей повседневностью. На разминках я иногда ловил на себе взгляды других: кто-то уже знал историю того, как меня сначала не приняли, а потом почти «вытащили» в университет по настоянию тренера. Я чувствовал, что кто-то относится ко мне с интересом, кто-то – с уважением, а кто-то, возможно, с легким скепсисом. Но это только добавляло внутренней мотивации.

Атмосфера тех лет была удивительным сочетанием романтики и строгой конкретики. С одной стороны – дефицит, очереди, форма, обязательные собрания, отчеты, вечные разговоры «как положено». С другой – наши вечера, когда мы после занятий оставались в зале до темноты, трени-

руясь, разговаривая, споря, иногда дурачась как мальчишки. В душе каждого кипела энергия: нам казалось, что все впереди, что любая вершина достижима, что любые границы условны, если ты достаточно упорен.

Я помню, как после первых пар мы с ребятами выходили на улицу, и над городом уже начинали розоветь вершины гор. Кто-то спешил домой, кто-то шел в буфет, кто-то оставался в зале. Я возвращался на улицу Рамонова с новым внутренним чувством. Дом был тем же, двор – тем же, соседи – теми же. Но я возвращался уже не просто как «Олег из нашего дома», а как человек, который вступил на дорогу профессии. В этом было что-то тихо гордое и немного страшное. Ты как будто подписываешь негласный контракт с самим собой: «Я буду этим заниматься. Я буду расти. Я не имею права бросить».

В первые дни учебы особенно ярко чувствовалась дружба. Несмотря на дух соревнования, между нами очень быстро возникло то, что можно назвать студенческим братством. Мы делились бутербродами, конспектами, костюмами для показательных выступлений, помогали друг другу готовиться к зачетам. В спортзале мы могли соперничать до последнего повтора, но стоило кому-то получить травму или оказаться в трудной ситуации, как все различия исчезали. В этом была особая честность спорта: он учит не только побеждать, но и поддерживать.

Дух романтики жил в мелочах. В утренних поездках

в университет, когда трамвай был переполнен, а ты все равно умудрялся думать о будущем и ловить себя на том, что тебе нравится эта суэта. В поздних возвращениях домой, когда зимой над улицей висел морозный туман, а где-то далеко, за домами, чернели горы. В редких походах в кино с одноклассниками, когда обсуждали не столько фильм, сколько свои планы. В студенческих вечерах, которые устраивали старшекурсники: музыка с магнитофона, чьи-то стихи, чьи-то первые признания в любви. Все это создает тот фон, который потом вспоминаешь как «атмосферу студенческих лет».

Осетия тех лет – это еще и особое чувство плеча. Семьи были ближе, чем сейчас, соседи знали друг друга, студенты разных факультетов легко находили общий язык. В университете можно было встретить людей, которые потом становились известными тренерами, педагогами, врачами, артистами, но тогда мы все были просто молодыми и одинаково растерянными перед большим миром.

Первые дни в университете стали для меня подтверждением того, что меня не зря туда привела судьба. Я почувствовал, что нахожусь на своем месте. Да, предстояло еще учиться, доказывать, бороться, падать и вставать. Но внутренне я уже знал: этот выбор – не случайность. Это – начало большого пути.

Если бы сейчас меня попросили описать это одним словом, я бы сказал: ожидание. В воздухе тогда висело ощущение ожидания чуда. Мы еще не знали, что нас ждет – бу-

дут ли наши мечты совпадать с реальностью, оправдаются ли наши надежды. Но мы были готовы идти. И, наверное, именно это состояние – когда ты стоишь на пороге неизвестного, но не отступаешь – и есть настоящий дух студенчества.

# Преподаватели и наставники

Когда я вспоминаю свои университетские годы, то прежде всего вижу не аудитории, не зачетки, не сессии и даже не бесконечные тренировки, которые стали частью моего ежедневного ритма. Вижу людей. Лица. Глаза. Голоса. Преподавателей и наставников, которые вошли в мою жизнь не только через знания, но и через ту внутреннюю силу, которая передается не осознанно, а будто по наследству – от одного сердца к другому. Это были люди, которые формировали нас не как спортсменов, а как личностей. И сейчас, спустя годы, я понимаю: их влияние оказалось гораздо глубже, чем мы тогда могли осознать.

На факультете физического воспитания и спорта работали разные преподаватели. Кому-то было важно, чтобы в их предметах все сходилось до мелочей, другие говорили о теории легко и увлекательно, третьи могли требовать так, что казалось – они намеренно проверяют предел твоего терпения. Но среди них были и такие, которые становились внутренними ориентирами. Они не просто преподавали предмет – они передавали взгляд на жизнь. И именно таких людей я помню ярче всего.

Одним из первых наставников, который произвел на меня глубокое впечатление, был преподаватель анатомии – строгий, высокий мужчина с медленным, уверенным голосом.

Его лекции были не столько о костях, мышцах и сухожилиях, сколько о природе человека. Он говорил: «Если вы работаете со спортивной подготовкой, вы работаете не с мускулами – вы работаете с судьбой человека. Его тело – часть его личности, а если вы что-то делаете неправильно, вы можете не просто испортить технику, вы можете сломать будущее.» Эти слова тогда казались слишком высокими, почти пафосными, но они оставили след. Особенно во мне – человеке, который уже пережил свою первую серьезную травму и знал, как неправильно поставленное движение может изменить жизнь.

Он часто повторял: «Тело и дух нераздельны». Тогда я слушал, кивая, но понимал лишь часть. Теперь же осознаю: он говорил не о философии. Он говорил о правде спорта. Если человек духовно сломлен – он никогда не поднимется на нужную высоту. И наоборот: если дух сильный – тело найдет путь.

Другим выдающимся наставником была наша преподавательница педагогики. Небольшого роста, с мягкой походкой, но с такой внутренней силой, что она могла войти в аудиторию – и весь зал затихал. Она не кричала, не требовала, но ее слово имело вес. Она учила нас тому, что тренер – это не командир и не начальник, а прежде всего воспитатель. «Самое трудное, – говорила она, – научить человека верить в себя. Гораздо труднее, чем научить его бегать быстрее или прыгать выше. Потому что движение можно исправить за месяц,

а душу можно поджечь или сломать словом за секунду.»

Когда она рассказывала о психологии ученика, я слушал особенно внимательно. Наверное, потому что сам вырос в условиях, где поддержка была большей редкостью, чем критика. Она учила нас видеть в человеке не только мышцы, а прежде всего эмоции. Она говорила, что тренер – это человек, который должен уметь услышать даже то, что не сказано. И эти ее слова я вспоминал много лет спустя – когда уже сам работал с людьми, когда видел, что иногда взгляд рассказывает о человеке больше, чем его движения.

Но особое место в моих воспоминаниях занимает один человек – преподаватель гимнастики, который стал для меня не просто наставником, а чем-то вроде духовного ориентира. Он был тихим, спокойным, никогда не повышал голос, но его уважали и старшекурсники, и преподаватели, и даже самые дерзкие ребята с нашего факультета. Он никогда не обращал внимания на амбиции. Он видел только работу – чистую, честную, требовательную.

Он наблюдал за нами так внимательно, что иногда казалось: он видит даже микродвижения наших мышц. Он мог остановить тебя в середине элемента и сказать: «Ты не здесь», – постучав пальцем в грудь. То есть не в движении ошибка, а в состоянии. Он учил нас тому, что любое упражнение начинается в голове. Не мышцы прыгают – прыгает сознание. Не тело держит равновесие – равновесие держит дух.

Однажды, во время одной из первой пар по гимнастике,

он подошел ко мне после выполнения сложного элемента и сказал: – Ты сильный. Но сила – это еще не движение. Научись сначала слушать свое тело, прежде чем заставлять его.

Я тогда не понял. Я считал, что сила и движение – одно и то же. Если ты можешь прыгнуть – прыгай. Если можешь поднять – поднимай. Но он видел во мне что-то другое – тот внутренний огонь, который мог стать как источником роста, так и источником разрушения.

Этот наставник сопровождал меня весь первый год, направляя, не подавляя. Он помог мне понять, как важно работать над собой не только физически, но и ментально. Он учил тому, что контроль над телом невозможен без контроля над характером. Я думаю, что именно он впервые сформулировал для меня простую истину: сила не в том, чтобы рвать вперед, а в том, чтобы уметь остановиться, выбрать правильный момент, услышать ритм движения.

И, конечно, я не могу не вспомнить того самого тренера, который настоял на том, чтобы меня приняли в университет. Он был для меня уже не просто человеком, который изменил судьбу, а настоящим наставником. Его подход был прямым, строгим, иногда даже резким. Но за этим внешним строгости скрывалось глубокое уважение к труду. Он никогда не позволял мне расслабляться, никогда не похлопывал по плечу просто так, никогда не говорил: «Молодец», если не считал, что я действительно заслужил. Зато, когда он говорил: «Хорошо», – это стоило больше, чем любое аплодисменты.

Он видел во мне потенциал, который нужно было направить. Он понимал, что мой характер – горячий, быстрый, порывистый – требует тонкого управления. Он говорил: «Ты можешь стать кем угодно, если научишься терпению». Эти слова я слышал от него часто. Тогда я не до конца понимал, как терпение связано с силой. Но потом жизнь много раз доказывала: именно терпение – главная составляющая успеха.

Все эти люди – преподаватели, наставники, тренеры – оказали на меня влияние, которое нельзя измерить оценками или зачетами. Они влияли не на профессию – они влияли на мировоззрение. Каждый из них давал мне что-то, что потом стало частью моего внутреннего строя. Один – уважение к телу. Другой – уважение к душе. Третий – уважение к времени. Четвертый – уважение к труду.

Они были требовательными, но справедливыми. Строгими, но человечными. Их уроки были не только о том, как правильно выполнять упражнения, но и о том, как правильно жить. Как держать равновесие – не только на снарядах, но и в обстоятельствах. Как преодолевать – не только дистанции, но и собственные сомнения. Как быть сильным – не только в мышцах, но и в сердце.

Сегодня, оглядываясь назад, я понимаю: университет научил меня многому. Но главным учителем были люди. И если бы не они, если бы не их внимание, их требовательность, их мудрость, мой путь был бы совсем другим. Они не просто преподавали – они вкладывали в нас себя. Они верили, что

каждое поколение студентов станет лучше, чем предыдущее. И самое удивительное – эта вера была искренней.

Когда сейчас кто-то спрашивает меня: «Были ли у вас преподаватели, которые изменили вашу жизнь?», я всегда улыбаюсь. Потому что да – были. И не один. Они не просто изменили мою жизнь. Они помогли мне найти внутри себя человека, которым я должен был стать.

# Тренировки и дисциплина

Когда я думаю о тех годах, о первых серьезных тренировках в университете, то понимаю, что именно там, в спортивных залах и на стадионах, я впервые по-настоящему столкнулся с самим собой. Не с соперниками, не с требованиями преподавателей, не с нормативами или сложностью упражнений – а именно со своей внутренней сутью. Университет научил меня многому, но главное, что он дал, – это дисциплина. Та самая тихая, скрытая дисциплина, которая не кричит, не гордится собой, не требует аплодисментов. Она просто есть. Она становится частью человека. Она делает его сильнее, чем любые мышцы, и терпеливее, чем любые внешние обстоятельства.

В первые недели учебы я еще был полон энергии, которой хватало на все: на учебу, на тренировки, на ночные разговоры в коридорах, на длинные прогулки домой. Но очень скоро началась настоящая работа, не внешняя, а внутренняя. Тренировки по гимнастике, легкой атлетике, общей физической подготовке – все это было знакомо мне еще со школьных лет. Но в университете то, что раньше казалось нагрузкой, стало только разминкой. Настоящий путь начинался дальше.

Самым тяжелым было то, что уже никто не относился к нам как к детям. На нас смотрели как на будущих тренеров, будущих специалистов, будущих педагогов. И каждая

тренировка становилась экзаменом – не по технике, а по характеру. Именно тогда я понял, что дисциплина – это не про режим или силу воли. Дисциплина – это когда ты делаешь то, что должен, даже если не остается ни сил, ни желания.

Первым настоящим испытанием для меня стала одна тренировка по гимнастике – именно той дисциплине, через которую я когда-то получил и свою травму, и свой первый большой урок жизни. Именно на гимнастике я впервые почувствовал, что тело – это не инструмент, а партнер. И если ты не уважаешь его, если пытаешься идти грубой силой, оно ответит болью.

На той тренировке наш преподаватель, который видел характер каждого из нас по малейшему движению плеча или дыханию, – решил проверить нас на выносливость и технику одновременно. Он поставил задачу выполнить длинную связку из нескольких акробатических элементов, в которой требовалось не просто физическое усилие, но и идеальное чувство темпа, баланса, дыхания, внутреннего состояния.

Это была связка, которую я раньше выполнял по отдельным кускам. Но в тот день все нужно было соединить. И не просто соединить – а выполнить так, чтобы каждая часть переходила в другую без паузы, без рывка, без малейшего напряжения. Только плавность, только партнерство с собственным телом.

Я начал уверенно. Первые круги пошли легко. Но уже к середине связки я почувствовал, что дыхание сбилось,

мышцы начали дрожать, а внутри появился тот знакомый страх – тот самый, который когда-то привел меня к травме в детстве. Это был не страх падения, не страх боли, не страх ошибки. Это был страх потерять над собой контроль. Страх, который приходит, когда хочется все сделать силой, «додавить», «переломить» тело вместо того, чтобы слушать его.

Я прошел почти всю связку, но на последнем элементе почувствовал, что не справляюсь. В доли секунды я понял: если сделаю движение силой, упаду. Если остановлюсь – провалю задание. Передо мной стоял выбор – и оба варианта были поражением.

Но именно в тот момент я вспомнил слова преподавателя: «Не заставляй тело. Веди его. Оно умнее, чем тебе кажется.»

И я впервые сделал то, чего от себя не ожидал: я замедлился. Я не остановился – я просто выровнял дыхание, изменил темп и дал себе секундную паузу внутри движения, легкую, почти незаметную. Это решение пришло как озарение – не от разума, не от опыта, а как будто от глубины памяти тела. И связка пошла дальше. Не идеально – но гармонично. И я ее завершил.

Когда закончил, я стоял в середине зала, тяжело дыша, руки дрожали, ноги были ватными. Но внутри было чувство не поражения и не победы – чувство понимания. Я впервые понял: сила – это не рывок. Сила – это управление собой. Это способность не рвать вперед, когда тебя несет, и не сдаваться, когда тяжело. Это умение слышать то, что обычно

забываешь слушать: дыхание, внутренний ритм, голос тела.

Преподаватель подошел ко мне, посмотрел внимательно – так внимательно, будто видел не мышцы, а душу – и сказал: – Теперь ты начал взрослеть.

Эти слова я помню до сих пор. Потому что они были не комплиментом и не похвалой. Они были признанием. Признанием того, что я перестал быть мальчишкой, который пытается всем доказать свою силу. И стал человеком, который начинает понимать: настоящая сила – это не доказательств, а внутреннее равновесие.

Но испытания характером были не только в зале. Иногда самым трудным было идти на тренировку, когда все внутри сопротивлялось. Особенно ранними зимними утрами, когда город еще спал, когда туман стелился над улицами, когда холод пробирался под одежду, и единственное, чего хотелось – остаться дома под теплым одеялом. Но дисциплина – это именно те моменты, когда ты выбираешь не комфорт, а необходимость.

Были дни, когда я приходил на тренировку после бессонной ночи, после тяжелой учебы, когда мышцы болели так, будто внутри них кто-то вставил горячие иглы. Но именно такие дни стали лучшими уроками. Потому что тогда я понял: тело может больше, чем я думаю. И дух может держаться, даже когда тело почти сдается.

Один раз, зимой, у нас была тяжелая беговая тренировка на стадионе. Снег хрустел под ногами, холод обжигал легкие,

пальцы на руках не слушались. Но тренер сказал: «Сегодня – 3 километра, и никаких исключений». На втором километре у меня болели колени, я уже не чувствовал ступней, на третьем – казалось, что голова становится пустой. Но именно на третьем, последнем километре произошло то, что я потом чувствовал десятки раз: тело перешло на другой уровень работы. Оно начало двигаться не по приказу разума, а по какому-то внутреннему инстинкту. Будто часть меня отделилась и просто бежала сама. А я только наблюдал.

Когда тренировка закончилась, я понял: и это тоже часть дисциплины – уметь продолжать, даже когда кажется, что все закончено. И на этом пути главная борьба всегда идет не со временем, не с дистанцией, не с нормативами – а с самим собой.

Самым непростым испытанием была, наверное, не одна тренировка, а то, что нужно было держать одинаковый уровень каждый день. Не только в зале, но и в учебе, в быту, в отношении к себе. Университет требовал системности. А спорт требовал честности. И если где-то дать слабину, то рано или поздно это отразится на всем – на технике, на характере, на самоощущении.

Много лет спустя, когда я стал работать тренером и артистом, когда жизнь унесла меня далеко от университетских залов, я понял, что именно те первые испытания характера стали фундаментом моей взрослой жизни. Ни один сложный трюк, ни одна сложная сцена, ни одно заявление судьбе – ни-

чего бы этого не было без той глубокой, тихой, иногда мучительной дисциплины, которую дал мне университет.

Дисциплина – это не строгий распорядок и не фанатичная работа до изнеможения. Дисциплина – это выбор. Выбор быть честным с собой. Каждый день. Каждый раз. Даже когда никто не видит.

И именно в университете я сделал этот выбор впервые.

# Жизнь вне спорта

Студенческие годы – это не просто время между детством и взрослой жизнью, а отдельная вселенная, существующая по своим законам, наполненная чем-то особенным, что невозможно повторить потом, даже если очень захотеть. Это годы, когда ты еще не понимаешь до конца, кем станешь, но уже чувствуешь внутри себя разлетающиеся искры будущего. И хотя спорт занимал в моей жизни огромную часть – иногда казалось, что даже слишком большую, – все же были моменты, которые напоминали: жизнь шире, богаче, теплее, чем тренировки и нормативы. И именно эти моменты делали студенческую молодежь такой живой и настоящей.

Осетия 70-х была удивительным местом для молодежи. Тогда еще не было смартфонов, компьютерных игр, бесконечных сериалов. Но была другая роскошь: настоящие встречи, настоящие разговоры, настоящие друзья. Мы собирались целыми компаниями – кто в университете, кто у кого-то дома, кто на набережной Терека, кто в старых дворах, где воздух пах влажными листьями, свежим хлебом из ближайшей булочной и чем-то теплым, родным. Эти места становились нашими маленькими мирками, где мы могли быть собой.

После тяжелых тренировок у меня всегда оставалось чувство внутреннего перенапряжения, словно мышцы продол-

жали жить своей жизнью, и только общение с друзьями умело это напряжение снимать. Мы часто собирались вечерами небольшой компанией. У кого-то была гитара, у кого-то – целая сумка анекдотов, у кого-то – природный дар наполнять любую ситуацию ощущением праздника. Иногда мы просто сидели на лавке, закутавшись в куртки, и слушали, как кто-нибудь перебирает струны, вытягивая из гитары простые, но теплые аккорды. И как бы ни начинался вечер, завершался он всегда одинаково – песнями.

Песни тогда были совершенно другим явлением, чем сегодня. Они не звучали из колонок, не шли фоном. Они собирали вокруг себя людей. Кто-то начинал тихо, кто-то подхватывал, и вот уже все поют – настоящий студенческий хор. Часто пели Высоцкого, Окуджаву, Кима. В этих песнях было что-то от самого духа времени: немного грусти, немного романтики, много правды. И нам казалось, что пока звучит песня, мир становится лучше.

Были и другие вечера – шумные, веселые, с танцами и смехом. Иногда мы устраивали что-то вроде «университетских капустников»: мини-концерты, выступления, сценки. Каждый пытался показать себя – кто шуткой, кто голосом, кто акробатическим трюком. Я часто делал какие-нибудь элементы – прыжок, переворот, стойку. Это всегда вызывало взрыв аплодисментов, хотя для меня это было скорее игрой. Но именно тогда я начинал понимать, что сцена будет частью моей жизни, что где-то в глубине меня есть потреб-

ность выступать перед людьми, делиться энергией.

Особенно ярко вспоминаются поездки. Студенты тогда любили уходить в горы, на природу, на речку. Иногда мы собирались утром, брали рюкзаки, чай в термосе, несколько булок хлеба, сыр, яблоки – и отправлялись куда глаза глядят. В горах время течет иначе. Оно как будто растягивается, становится мягким, как шерстяной плед. Мы сидели на камнях, слушали, как шуршит ветер, как где-то далеко ревет река, смотрели на уходящие в небо хребты и говорили обо всем на свете. О будущем, о молодости, о любви, о смысле жизни, о мечтах, которые тогда казались безумными и потому такими красивыми.

Особенно я помню одну поездку – осенний выезд к Голубым озерам. День был прохладный, тихий, воздух прозрачный. Мы стояли на берегу, смотрели, как вода играет оттенками синего, и никто не говорил вслух, но мы все чувствовали одинаковое – что мы живем внутри чего-то удивительного, почти невозможного. В такие моменты казалось, что между нами нет никаких различий: ни спортивных успехов, ни оценок, ни статусов. Только общая юность, общий дух и общая дорога.

Но бывали и более простые моменты, которые сейчас вспоминаются с особой теплотой. Например, когда после лекций мы с ребятами заходили в студенческое кафе – место небольшое, шумное, но настолько уютное, что казалось: там живут все запахи университетской молодости. Там вари-

ли странный, но вкусный кофе; продавали булочки, которые исчезали быстрее, чем успевали остыть. Мы сидели за деревянными столами, спорили, шутили, рассказывали друг другу смешные истории. Иногда кто-то приносил газету, и мы обсуждали новости спорта. Иногда кто-то делился проблемами – домашними, личными, учебными. И всегда находилась поддержка.

Тогда я понял одну простую вещь: настоящая студенческая жизнь – это не про богатство возможностей, а про богатство человеческого общения. У нас не было лишних денег, но у нас было то, что сейчас многим кажется роскошью: живое присутствие рядом. Мы чувствовали друг друга – не через экран, не через текст, не через лайк, а просто через взгляд, через паузу в разговоре, через смех, через молчание.

Были вечера, когда казалось, что весь город принадлежит только нам. Мы гуляли по проспекту Мира, поднимались к набережной, слушали, как шумит Терек. Иногда заходили в книжные магазины просто так – полистать книги, вдохнуть их запах. Это было наше маленькое счастье – простое, тихое, но настоящее.

И все же самой яркой частью жизни вне спорта были разговоры. О них я вспоминаю чаще, чем о песнях и поездках. Мы могли сидеть до ночи и обсуждать такие темы, что теперь мне бы не пришло в голову поднимать их среди взрослых людей. Мы говорили о том, что такое судьба. О том, что

будет со страной. О том, почему человек не всегда слышит свое сердце. О том, почему так трудно понять себя. О том, как сохранить свою внутреннюю свободу в мире, который постоянно требует соответствовать.

В такие моменты я ощущал, что мы не просто молодые люди – мы молодые души. Мы еще не знали, как сложится жизнь, но внутри нас было огромное пространство возможностей. И эти разговоры, песни, поездки, вечера – все это становилось основой для будущего. Именно тогда формировались наши взгляды, наша энергия, наше ощущение себя.

Иногда я думаю: если бы у меня тогда не было этих людей, этих встреч, этой студенческой свободы, – смог бы я выдерживать тот путь, который потом пошел? Спорт хорош, но спорт одинок. Он требует отдачи, сосредоточенности, отказа от многого. И если бы не было рядом тех, кто напоминал, что жизнь – не только тренировки, но и песни, и горы, и дружба, и ночные разговоры, – все было бы гораздо тяжелее.

Студенческая молодежь тогда жила на грани между бытом и мечтой. Мы не имели многого, но имели главное – чувство, что жизнь только начинается. И каждый вечер мог стать началом чего-то нового. Мы не знали, куда приведут наши дороги, но знали, что сейчас – мы вместе. И это было богатство, которое не измерить деньгами или успехом.

Сегодня, спустя годы, я понимаю: жизнь вне спорта была не менее важна, чем тренировки. Она давала мне вдохнове-

ние. Давала мне отдых. Давала мне ощущение принадлежности. И самое главное – она давала мне силу. Потому что человек не может жить только победами и нагрузками. Ему нужно место, где он остается просто собой – смеющимся, поющим, мечтающим, уставшим, живым.

И у меня это место было. Это были мои друзья. Мои вечера. Моя Осетия. Моя молодость.

# Внутреннее взросление

Есть моменты в жизни, которые не отмечены на календаре, не связаны с конкретной датой или праздником, но все же становятся внутренними границами. Моментами, когда человек, сам того не осознавая, переходит из одной жизненной ступени в другую. Когда заканчивается юность – со своими мечтами, упрямством, уверенностью, что весь мир лежит у твоих ног – и начинается зрелость, в которой появляются ответственность, долг, понимание последствий и умение смотреть на жизнь глубже, чем раньше. И если говорить честно, то такое взросление редко приходит тихо. Оно почти всегда связано с потрясением, с трудностью, с тем, что заставляет тебя взглянуть самому себе в глаза.

Для меня этот момент наступил не сразу. Я долго оставался тем упрямым, горячим парнем, который привык побеждать силой характера, а если не получалось – брал настойчивостью. Детская травма в дворовой драке когда-то научила меня преодолению боли, но не научила ответственности перед собой. Даже поступив в университет, я еще не понимал, что значит быть взрослым. Я шел вперед, но не задумывался, куда ведет этот путь и какие последствия несет каждое решение. Мне казалось, что жизнь – это длинная дорожка, на которой можно бежать быстрее всех, главное – не останавливаться.

Но взросление приходит тогда, когда этому бегу что-то или кто-то ставит предел. В моем случае это был не один случай, а целая цепочка событий, которые будто связались в единый узел – и в какой-то момент этот узел затянулся так, что я понял: дальше идти «по-старому» невозможно.

Первым таким событием была одна из тренировок по общей физической подготовке. Мы выполняли самый сложный круговой комплекс: прыжки, отжимания, пробежки, работа на перекладине, элементы на кольцах – и все это почти без пауз. Тренировка была построена так, чтобы довести каждого до предела. Это не было наказанием – это было испытанием, призванным показать, кто способен выстоять.

На середине комплекса я почувствовал резкую боль в спине – ту самую, старую, едва заметную, которая иногда давала о себе знать после детской травмы. Тогда, в детстве, я на спор поднял тяжеленную железную болванку – и гордость за минуту обернулась искривлением позвоночника и болью, которая преследовала потом долгие годы. Я знал, что боль может вернуться. Но всегда надеялся, что она останется где-то далеко, в прошлом.

Но в тот день она вернулась. Внезапно. Резко. С такой силой, что я на секунду потерял дыхание. Внутри поднялась паника – страх, что все, чего я добился, может закончиться в один момент. Но вместе с этим страхом появилась и привычная юношеская бравада: «Дотяну. Терплю. Не оставлюсь». Я продолжил комплекс. Стиснул зубы. Выдержал.

Но потом, уже в раздевалке, когда мышцы начали остывать, меня накрыла волна слабости. Я сел на скамью – и понял, что мне страшно.

Страшно не от боли – я ее переживал много раз. Страшно от мысли, что могу потерять то, что люблю. Страшно от того, что я сам себя снова довел до грани. И самое страшное – от осознания, что никто, кроме меня, не контролирует мою жизнь. Ни тренер, ни университет, ни друзья – только я.

И это было первое осознание ответственности. Не за победы, не за оценки, не за впечатления других – а за собственное тело, за собственную судьбу.

Но окончательная граница взросления случилась немного позже, в другой ситуации, гораздо более тихой и личной. Она произошла не на тренировке, не на экзамене, не во время выступления. Она произошла дома, в нашем небольшом многосемейном доме на улице Рамонова.

Был поздний вечер. Я пришел после занятий и тренировок, уставший, измотанный. Мама в этот момент сидела на кухне, готовила что-то простое – картофель, кажется. Она никогда не жаловалась, никогда не говорила вслух о трудностях, но ее глаза иногда выдавали то, что язык пытался скрыть. В тот вечер она выглядела особенно уставшей. И вдруг я увидел – не просто взглядом, а сердцем – насколько сильно она тянет нашу жизнь. Сколько в ее руках труда, боли, терпения. Сколько в ее судьбе недосказанных историй.

Она посмотрела на меня, улыбнулась – так, как улыбаются

только матери: чтобы скрыть свое, чтобы поддержать тебя.

И тогда в моей груди что-то щелкнуло. Я понял: я больше не имею права жить бездумно, беспечно, по-юношески. Я не имею права рисковать собой так, будто живу в пустоте. У меня есть мама. У меня есть мой путь. У меня есть люди, которые верят в меня. И есть ответственность – не абстрактная, не идеологическая, не придуманная, а настоящая.

Ответственность быть сильным не ради медалей, а ради тех, кто рядом. Ответственность принимать решения, а не просто жить импульсами.

С этого вечера началось мое внутреннее взросление. Оно не было резким – оно было постепенным, как рассвет. Но оно изменило все.

Я стал по-другому относиться к тренировкам. Раньше я видел их как вызов – теперь стал видеть школу характера. Раньше я хотел побеждать – теперь хотел становиться лучше. Раньше я рвался вперед, чтобы доказать – теперь шел вперед, чтобы соответствовать себе.

А самое главное – я перестал бояться ответственности. Наоборот, я почувствовал ее как силу. Как основу. Как точку опоры. И впервые за годы понял, что взросление – это не переход в мир запретов и обязанностей. Это переход в мир ясности. В мир, где ты видишь последствия своих действий и не прячешься от них.

Я понял, что мужчина – это не тот, кто сильнее всех или громче всех. Мужчина – это тот, кто готов стоять на ногах,

даже когда внутри шторм. Тот, кто понимает цену своих решений. Тот, кто берет на себя то, от чего другие хотят уйти.

И, наверное, основная грань между «учеником» и «человеком, готовым нести ответственность» проходит не в момент взросления тела. Она проходит в момент взросления сердца. Когда ты понимаешь: все, что ты делаешь – твое. Все, что ты выбираешь – твой путь. Все, за что ты отвечаешь – твое настоящее и будущее.

В университете меня многому учили преподаватели и тренеры. Но самый главный урок я получил не в зале и не в аудитории, а в той маленькой кухне, где мама поставила передо мной тарелку горячего картофеля и улыбнулась так, будто у нее не было ни усталости, ни боли, ни забот.

Этот вечер стал для меня той точкой, после которой я уже не мог быть прежним. Я стал мужчиной не тогда, когда сдал самый сложный норматив. И не тогда, когда впервые победил в серьезном соревновании. И даже не тогда, когда меня приняли в университет благодаря моей физической подготовке.

Я стал мужчиной в тот момент, когда почувствовал ответственность за жизнь – свою и тех, кто рядом. Когда понял, что сила – это не мышцы. Сила – это способность быть опорой.

И это чувство я пронес через всю жизнь.

# Преподавание и первый опыт наставничества

Странное чувство – впервые ощутить себя не учеником, не спортсменом, а наставником. Еще вчера тебе самому объясняли, как правильно держать корпус, где поставить опору, как распределить дыхание, а уже сегодня ты стоишь перед младшими ребятами, и в их глазах читаешь то же самое, что когда-то было в твоих собственных: тревогу, неуверенность, надежду, стремление, азарт и желание научиться чему-то большему, чем просто движение. В университете этот момент наступил для меня неожиданно, хотя, наверное, к нему вел весь мой путь: от детства в дворе, где мы учились держать удар и помогать младшим, до гимнастического зала, где каждый тренер видел во мне не только спортсмена, но и потенциального педагога.

Первый раз, когда меня попросили позаниматься с младшими, я помню почти поминутно. Это был осенний вечер, зал был полупустой: кто-то уходил домой, кто-то еще тянул растяжку в дальней части зала. Наш преподаватель по гимнастике подошел ко мне и сказал: – Олег, останься, пожалуйста.

Я подумал, что сделал что-то неправильно. Что-то в связке? В приземлении? В технике? Но он лишь кивнул на двух мальчишек лет десяти, которые топтались у стены, смущен-

но переглядываясь.

– Им нужна помощь. У них соревнования через неделю. Покажи им базовые элементы. Только спокойно. Они боятся.

И вот я впервые вышел перед теми, кто смотрел на меня снизу вверх – буквально и внутренне. В тот момент я ощутил в себе что-то новое: ответственность, не похожую ни на спортивную нагрузку, ни на соревновательное напряжение. Стать наставником – это не просто объяснить. Это стать частью чьего-то роста. Это взойти на ту ступень, где твои ошибки больше не имеют права быть случайными.

Я стал показывать им простейшие элементы – перекаты, заходы, группы, выходы в упор. Но, как это часто бывает, даже самое простое, когда ты пытаешься объяснить другому, оказывается удивительно сложным. Я ловил себя на мысли, что не могу вспомнить, как именно делаю то, что делал тысячу раз. Движения в моем теле были настолько отработанными, что стали инстинктом. А объяснить инстинкт – задача почти невозможная. Но именно она и делает тренера тренером.

Я остановился. Глубоко вдохнул. И понял: чтобы объяснить, нужно сначала самому замедлиться. Нужно почувствовать движение снова – как в первый раз. И тогда я начал разбирать элемент так, будто сам его изучаю: положение стоп, направление коленей, напряжение плеч, дыхание, скорость. Мальчишки смотрели, как замороженные. И вдруг один из них, самый маленький, спросил: – А если я упаду?

Я улыбнулся. Потому что этот вопрос был обо мне. Это был мой собственный страх, только высказанный чужими устами. – Упадешь, – ответил я. – И еще не раз. Главное – не беги от падения. Учись вставать.

И в этот момент я впервые понял: наставничество – это не только техника. Это умение дать человеку внутреннюю опору.

Работа с младшими открыла во мне часть личности, о существовании которой я раньше не подозревал. Я увидел, что мне нравится наблюдать, как растет человек. Как у него что-то начинает получаться. Как его взгляд меняется – от страха к уверенности, от неуклюжести к точности, от сомнений к легкому, почти незаметному внутреннему огню.

Но не все было так идеально. Были дни, когда я сомневался в себе. Когда думал: «А имею ли я право учить? Я же сам еще учусь...» Особенно остро это ощущалось, когда что-то не получалось у ребят. Когда один из них, пытаясь выполнить элемент, сбивался, падал, терял уверенность, смотрел на меня так, словно ждал спасения. В такие моменты мне хотелось, чтобы рядом стоял мой тренер – тот самый человек, который когда-то видел во мне больше, чем я сам. Хотелось, чтобы он подстраховал меня. Подсказал. Сказал правильные слова.

Но тренера рядом не было. Был только я – со своими мыслями, своим опытом, своими страхами. И тогда я понял еще одну важную вещь: тренер не тот, кто знает все. Тренер – тот,

кто остается рядом, даже если не знает ответа.

Иногда я садился рядом с ребятами на мат, и мы просто дышали вместе. Иногда я говорил им слова, которые когда-то говорил мой наставник. Иногда – слова, которые никогда не слышал, но которые рождались в тот момент от сердца. И каждый раз я ощущал, что внутри меня происходит какое-то маленькое преобразование. Не внешнее, не заметное, но важное. Я учился быть терпеливым. Учился быть мягким. Учился видеть в человеке не результат, а процесс.

Однажды, когда мы готовили мальчишек к показательному выступлению на университетском празднике спорта, произошёл эпизод, который я запомнил на всю жизнь. Один из учеников был невероятно одаренным ребенком: легко повторял связки, быстро запоминал, идеально чувствовал ритм движения. Но был у него один враг – страх зрителей. Каждый раз, когда мы выходили в большой зал, он застывал. Его дыхание сбивалось, руки дрожали, взгляд стекленел. Он становился не тем мальчиком, которого я видел на тренировках, а совсем другим – маленьким, хрупким, испуганным.

За день до выступления он подошел ко мне, сел на край мата и тихо сказал: – Олег, я не могу. Я боюсь. Я сел рядом. И вдруг понял, что это тот момент, когда от моих слов зависит очень многое. Не его успех. Не его техника. А его дальнейшее отношение к себе. – Послушай, – сказал я. – Ты думаешь, я никогда не боялся?

Он посмотрел на меня широко раскрытыми глазами. – Правда боялись?

И вот тут я понял еще одну сторону наставничества – честность. Мы часто думаем, что тренер должен быть идеальным, неуязвимым, непоколебимым. Но нет. Настоящий тренер – тот, кто умеет рассказать ученику правду о себе.

– Я боялся больше, чем ты можешь себе представить, – сказал я. – Боялся упасть. Боялся ошибиться. Боялся разочаровать. Но знаешь, что помогло? Не сила. И не техника. Помогло то, что рядом всегда был кто-то, кто верил в меня даже тогда, когда я сам не верил. Теперь я рядом с тобой.

Он посмотрел на меня долго. Потом кивнул. И на следующий день выступил. Не идеально. Не блестяще. Но выступил. И не убежал. И не заплакал. И не отказался. Он преодолел себя. И для меня это было победой ничуть не меньшей, чем мои собственные.

Именно тогда я понял окончательно: наставничество – это не когда ты ведешь. Наставничество – это когда ты идешь рядом.

Те первые шаги в роли тренера изменили меня. Я стал внимательнее к людям. Стал замечать, что каждый несет в себе свой собственный мир, свои страхи, свои надежды. Стал понимать, что сила – это не только поднять тяжесть или выполнить сложный элемент. Сила – это научиться быть поддержкой для другого.

И, наверное, именно благодаря этим мальчишкам, этим

первым тренировкам, этим неумелым попыткам объяснить что-то, я начал чувствовать в себе то, что потом станет частью моего характера. Я начал понимать, что в жизни невозможно идти только своим путем. Нужно уметь быть дорогой для других.

Да, передавать то, что сам только начинаешь постигать, – это волнительно. Это ответственность. Это страх быть недостаточным. Но именно через эту неуверенность и проходит становление настоящего наставника. Потому что тренер никогда не бывает «готов». Он растет вместе со своими учениками. И иногда – благодаря им.

Сегодня, вспоминая те первые шаги, я понимаю: именно они стали фундаментом всех моих будущих путей – в спорте, в цирке, в искусстве, в жизни. Именно там я впервые понял, что человек становится сильнее не тогда, когда побеждает, а тогда, когда помогает другому подняться.

И это знание я пронес через всю жизнь.

# Мечты и перспективы

В студенческие годы мечты приходят как дыхание – естественно, свободно, без оглядки на реальность. Тогда мы не думаем о том, что возможно, а что нет. Мы просто чувствуем, что впереди есть будущее, и оно зовет. Именно в университете, на стыке юности и взрослой жизни, у меня впервые начали возникать вопросы: кем я стану? куда меня приведет выбранный путь? что ждет за порогом выпускного? И главное – достаточно ли мне того, что уже есть?

Вроде бы все выглядело определенным: я учился на факультете физического воспитания и спорта, показывал хорошие результаты, тренеры видели во мне перспективу. Логика подсказывала, что мое будущее – тренерская работа, преподавание физкультуры, возможно, руководство секцией. В этом не было ничего плохого – наоборот, профессия тренера всегда вызывала у меня уважение. Но что-то внутри не давало покоя. Какая-то заноза, какой-то тихий шепот: «Это еще не все. Это только начало».

Думаю, впервые я почувствовал это на одном из университетских спортивных праздников. Мы готовили выступление – сложную гимнастическую программу, синхронные элементы, акробатическую связку. На репетициях я выкладывался полностью. Но когда мы вышли на сцену – на освещенную площадку перед полным залом студентов – и музы-

ка загремела, я почувствовал, как мое тело оживает по-другому. Не по-спортивному, а по-артистически.

Когда выполняешь элементы в спортивном зале – это одно. Ты работаешь на технику, на результат, на оценку судей. Но на сцене все иначе. Там ты работаешь на человека, на зрителя. На его эмоцию. На его внимание. Я чувствовал, как зал дышал вместе с нами, и это ощущение вошло в меня так глубоко, что я понял: этот мир мне родной.

После выступления ребята хлопали меня по плечам, кто-то смеялся, кто-то в шутку ревновал к восторженным взглядам девушек. А внутри меня в это время зрело что-то странное – желание большего. Того, что невозможно назвать, но можно почувствовать каждой клеткой.

Я стал замечать, что все чаще мечтаю не просто о спортивных достижениях, а о выступлениях – о сцене, о движении в лучах света, о тех мгновениях, когда человек преодолевает себя не ради медали, а ради красоты и вдохновения. Я еще не знал, что такое цирковое искусство, не видел тренировок артистов высокого уровня, но внутри меня уже шевелился этот особый, тягучий зов пространства, где сила становится искусством, а техника – поэзией тела.

Но даже если отвлечься от сцены, было и другое. Я чувствовал в себе энергию, которая не помещалась в рамки одной профессии. Спорт был моей стихией, моей школой, моей внутренней системой координат. Но мне хотелось увидеть мир, людей, дороги, города. Хотелось не просто трени-

ровать – хотелось жить шире. Ощущать глубже. Открывать новое.

И все же я не сразу признавал себе эти мысли. Внутри боролись две половины. Одна – разумная, дисциплинированная, воспитанная университетом, тренерами, мамой. Она говорила: «Стань хорошим специалистом, это надежно, правильно, мудро». Другая – порывистая, мечтательная, горячая – шептала: «Путь длиннее, чем ты думаешь. Не ограничивай себя тем, что лежит на поверхности».

Тогда, в студенческие годы, никто не говорил о судьбах громко. Люди жили проще: заканчивали университет, устраивались на работу, создавали семьи, и все шло своим чередом. Но я чувствовал, что для меня черед не подходит. Как будто какая-то невидимая нить тянула меня куда-то дальше, заставляла смотреть не вниз, а вперед.

Я помню один разговор с университетским другом. Мы сидели на набережной Терека поздней осенью. Воздух был холодным и прозрачным.

Он сказал: – Ты знаешь, Олег, у тебя в глазах всегда блестит что-то особенное... будто ты не здесь. Будто ты все время смотришь куда-то дальше.

Я засмеялся: – Куда дальше?

Он пожал плечами: – Не знаю. Но в тебе есть что-то... внутреннее движение. Не такое, как у всех.

Тогда я не понял его слов. А может, просто не хотел понимать. Но они остались во мне и со временем обрели смысл.

Мечты в те годы были разными. Иногда – конкретными: стать мастером спорта, открыть свою секцию, построить карьеру тренера. Иногда – расплывчатыми: увидеть мир, побывать в больших городах, почувствовать свою силу вне привычных стен. А иногда – почти мистическими: что-то во мне хотело движения – но не по земле, не по ровной дорожке университета, а куда-то вверх.

Я часто ловил себя на том, что по вечерам, возвращаясь домой, представляю, как выступаю на большой арене. Вижу большой зал. Свет. Людей. Движение. И понимаю, что это не просто мечта – это признание в любви к тому, что я еще не знал, но что уже жило во мне.

Были моменты, когда я пытался подавить в себе эти мечты. Говорил себе: «Нужно быть практичным. Нужно думать о будущем, о профессии, о стабильности». Но всякий раз, когда я пытался заглушить мечту, мир отвечал мне каким-то знаком. Открывалось что-то новое: необычное выступление, разговор с тренером, случайная встреча, внутренний толчок.

В университете нам часто говорили: «Ваша задача – стать специалистами». Но я знал, что мне этого мало. Я не хотел стать просто специалистом. Я хотел стать собой. Хотел открыть ту часть личности, которую спорт только начинал формировать, но еще не раскрыл.

Было ли у меня тогда ощущение, что жизнь готовит что-то большее? Да. И это ощущение было настолько сильным, что иногда мне становилось страшно.

Страшно – потому что я не знал, что будет дальше. Страшно – потому что мечты вели меня туда, где нет дорожных знаков. Страшно – потому что сердце тянуло туда, куда разум еще боялся смотреть.

И все же я чувствовал: мой путь не закончится здесь. Не завершится дипломом. Не ограничится профессией тренера. Жизнь готовила не просто работу – она готовила приключение. Путь.

И, пожалуй, главное в тот период – я начал понимать: человек не должен бояться смотреть выше своего горизонта. Мечта – это не слабость. Мечта – это внутренний компас. Именно он однажды выведет тебя туда, где ты найдешь самого себя.

И я уже тогда, студент третьего курса, начинал подозревать: все самое важное у меня еще впереди. И это будущее будет таким, какого я тогда даже представить не мог.

# Философия молодости и выбора

Если попытаться описать мои студенческие годы одним образом, одним целостным чувством, одной картиной, которая могла бы вместить в себя все – спорт, дружбу, сомнения, мечты, падения, надежды, – то это был бы образ дороги на рассвете. Дороги еще влажной от ночного тумана, еще не согретой солнцем, но уже залитой светом нового дня. Ты идешь по ней, вдыхая холодный воздух, и понимаешь: впереди все возможно. И каждый шаг рождает ощущение, что жизнь только начинается, что она не ограничена ни временем, ни обстоятельствами, ни ожиданиями других людей. Это образ чистой свободы, того внутреннего полета, который бывает только в молодости – когда сердце открыто, а мир кажется бесконечным.

Но если попытаться рассказать об этом не образом, а словами – тогда необходимо вернуться в то время, когда я только начинал чувствовать себя частью большого мира. Университет стал для меня не только местом учебы и тренировок, но и пространством, где начала формироваться моя внутренняя философия – спокойная, упорная, иногда противоречивая, но всегда честная. Молодость дала мне не только силу тела, но и способность видеть смысл в простых вещах, чувствовать глубину там, где другие видели лишь поверхность, и слушать себя даже тогда, когда голос внутри говорил тихо.

Я помню университетские коридоры, заполненные головами. Там было все: шум, смех, наскоро выученные конспекты, споры, планы – от реальных до совершенно фантастических. Студенты жили в режиме постоянной кипящей энергии. Иногда я заходил в холл университета только чтобы пройти мимо, но задерживался на час, потому что встречал друзей, знакомых, преподавателей. Мы обсуждали все – от техники прыжков до философии древних греков, от будущих экзаменов до того, что происходит в мире. Тогда еще никто не боялся говорить о своих мыслях вслух. Мы не знали, что некоторые мечты могут разрушиться, что некоторые дороги могут оказаться тупиковыми. И именно эта незнание давало крылья.

И именно тогда в мою жизнь вошла Лена Кузнецова – моя первая любовь. Перед самым окончанием университета я поехал в Москву, и одна из знакомых решила познакомить меня со своей подругой. Мы встретились в компании друзей: смеялись, говорили о планах, о будущем, о том, чего каждый из нас ищет в жизни. В ее спокойствии и мягкости было то, что меня сразу притянуло – может быть, именно потому, что мы были такими разными. Я всегда стремился куда-то вверх, к неизвестным вершинам; Лена же ценила дом, тепло, уверенность в завтрашнем дне.

Мы начали встречаться, и вскоре мне пришлось уехать домой – готовиться к госэкзаменам. Но именно тогда пришло ее письмо, перевернувшее все мои планы. Не раздумывая,

я взял билет на первый же самолет до Москвы. Мы долго и серьезно говорили, откровенно и спокойно, и решили пожениться, как только закончим учебу.

Лена закончила Институт стали и сплавов, а я успешно сдал госэкзамены и окончил университет. После свадьбы я нашел работу учителя физкультуры в московской школе №1 Октябрьского района. Мы поселились в небольшой квартире возле метро Добрынинская. Лена устроилась по специальности, и началась наша первая совместная жизнь – простая, тихая, теплая.

Я никогда не забуду то время. Лена была удивительно домашней, спокойной, очень женственной. И в то же время – полной противоположностью моей бурной натуре. Меня все время тянуло куда-то дальше, мечты гудели внутри, словно мотор, который не выключается ни днем, ни ночью. Лене же нужен был дом, стабильность, размеренное счастье.

Иногда, вспоминая те годы, я чувствую легкое смятение и, возможно, тень вины. Мы расстались – так сложилось, что наши пути разошлись раньше, чем жизнь успела нас изменить. Но Лена подарила мне самое ценное – мою чудесную дочь Наташу. И это чувство благодарности осталась во мне навсегда.

Эта история стала частью моей философии молодости так же, как и тренировки, победы, ошибки, дружба. Она научила меня ответственности за слова и поступки, напомнила, что мечты – это прекрасно, но рядом с тобой всегда жи-

вой человек, со своими надеждами и ожиданиями.

Самое удивительное в молодости – это ее искренность. Мы тогда не боялись верить. Верить в дружбу, в любовь, в будущее, в собственные силы. Даже если что-то не получалось, мы все равно поднимались и продолжали идти. Я много раз падал в прямом и переносном смысле – на тренировках, в отношениях, в своих ожиданиях. Но каждый раз молодость давала удивительное качество – способность начинать снова, без горечи, без сожалений. Это качество со мной до сих пор.

Если говорить о философии молодости, то первое, что я вынес из тех лет, – это уважение к усилию. Тогда я впервые понял, что путь важнее результата. Что каждый день тренировок, каждый шаг вперед – даже маленький, даже незаметный – имеет значение. В молодости кажется, что победа – это вершина, высшая точка. Но я понял, что победа – лишь мгновение, а путь к ней – вся жизнь. Именно путь формирует характер. Не медаль, не аплодисменты, а труд, который никто не видит.

Второе, что я вынес из тех лет, – это ценность настоящей дружбы. У нас не было денег, не было возможностей путешествовать, не было роскоши выбора. Но у нас была роскошь общения. Часами сидеть на набережной Терека, пить горячий чай из термоса, говорить обо всем на свете – это была наша «философия ночных дорог», наши неформальные университеты, где мы учились понимать людей, а значит – понимать мир. Мы могли спорить, могли не соглашаться-

ся, но дружба оставалась прочной. Тогда я понял: друг – это тот, кто рядом не только в радости, но и в усталости. Не только в победе, но и в тишине. Это открытие стало фундаментом моего отношения к людям.

Третье, чему научила меня молодость, – это уважение к себе. Не в высокомерном, не в гордом смысле, а в человеческом. Научиться уважать свои мечты, свои границы, свои слабости, свои сомнения – это целая наука. Ведь мир постоянно пытается навязать тебе чужие ожидания, чужие роли, чужие сценарии. Но настоящая зрелость начинается тогда, когда ты вдруг понимаешь: жить нужно своей жизнью, а не чьей-то чужой. Молодость дала мне силу идти своим путем, даже если он казался странным или непонятным для других.

Но, пожалуй, самым важным, что я вынес из тех лет, было чувство движения. Движения не как физического действия, а как состояния души. Движение вперед, даже когда страшно. Движение, даже если не знаешь, куда ведет дорога. Движение – как способ жить. Это внутренняя энергия, которая заставляет человека расти, искать, открывать, пробовать. Моя жизнь потом не раз меняла направления – спорт, цирк, сцена, путешествия, люди, профессии, новые города. Но везде меня сопровождало именно это чувство: движение – жизнь. Остановка – только передышка.

Молодость – это время, когда человек впервые начинает ощущать сложность мира. Но при этом он еще не обреме-

нен грузом опыта, который иногда заставляет взрослых людей бояться рисковать. Мы были смелыми. Даже слишком. Мы часто делали ошибки. Мы иногда вели себя так, будто вся жизнь – это одно большое приключение. Но это и есть энергия молодости: способность ошибаться, не теряя себя.

Странно, но именно в молодости человек мало задумывается о философии, но на самом деле он формирует ее каждый день, каждое мгновение. Тогда я еще не знал, что годы спустя буду оглядываться назад и понимать: многое из того, что стало сутью моей взрослой жизни, родилось именно в те простые дни. В поездках на трамвае, в поздних осенних вечерах у реки, в тренировках до изнеможения, в ночных разговорах, в маленьких победах, в неожиданных откровениях, в первой ответственности за других, когда я начал тренировать младших.

Если бы меня сейчас спросили, какое качество молодости я хотел бы сохранить навсегда, я бы ответил: способность мечтать. Мечтать по-настоящему – не о вещах, а о путях. Не о том, что можно купить, а о том, кем можно стать. В молодости я мечтал широко, смело, иногда наивно, но всегда честно. И эти мечты стали моими ориентирами. Они привели меня гораздо дальше, чем я мог тогда представить.

Да, если описывать студенческие годы одним образом, то это дорога на рассвете – свежая, светлая, полная обещаний. Но если описывать их одним ощущением, то это ощущение внутреннего огня. Того самого, который горит ярко, но спо-

койно. Который не сжигает, а согревает. Который двигает вперед, даже когда нет сил.

И этот огонь я пронес через всю жизнь. Он горел во мне, когда я впервые вышел на большую арену. Когда попадал в трудные ситуации. Когда начинал что-то с нуля. Когда помогал другим подняться. Когда сам поднимался после падений.

Студенческие годы дали мне все то, что сделали меня собой. Это была школа силы, школа дружбы, школа ответственности. Но больше всего – это была школа внутренней свободы. Свободы мечтать, искать, пробовать, ошибаться, падать, подниматься и снова идти вперед.

И то, что я вынес из того времени, сопровождает меня до сих пор: человек остается молодым до тех пор, пока его дорога продолжается, пока в нем живет движение.

# Начало циркового пути

Я часто думаю о том, как в жизни происходит самый первый, самый хрупкий и в то же время самый решающий поворот. Он никогда не выглядит как поворот – скорее как легкое отклонение от привычной траектории, будто ты идешь по дороге и вдруг замечаешь, что одна из плиток под ногами чуть теплее остальных. Ты ступаешь туда, сам того не замечая, а когда оглядываешься – видишь, что путь уже сменился, и назад идти невозможно. Моя дорога в цирк началась именно так: без планов, без расчетов, без мечты о манеже. Просто в один момент я почувствовал – пора выйти из привычного кольца и шагнуть в неизвестность, где воздух пахнет сценой, свободой и тем странным творческим беспокойством, которое заставляет человека жить иначе.

После окончания университета этот путь естественным образом привел меня к работе преподавателем физкультуры в московской школе. Это был спокойный, правильный, понятный ход жизни: диплом, распределение, работа, расписание уроков – все, что принято называть «нормальной жизнью». Но во мне всегда жила внутренняя энергия, которую было трудно вместить в школьные стены и линейки.

В школе у нас был сильный педагогический состав, но главное – был уникальный учитель физики, Балашов Михаил Михайлович, один из первых бардов Советского Союза.

Он окончил Московский физико-технический институт в 1963 году, был не только преподавателем, но впоследствии и директором школы. С ним были дружны многие известные барды – семья Никитиных и другие. Он был старше их, стоял у истоков этого движения, и вокруг него всегда существовало особое интеллектуальное и творческое пространство. Такой была наша школа – по-настоящему уникальная.

Я любил ребят, любил тренировки, любил процесс – но внутри постоянно что-то звало меня куда-то дальше. Не обязательно выше – просто дальше.

Через два года работы мне предложили перейти в Центр «Самбо-70». Предложение серьезное – место авторитетное, созданное Давидом Львовичем Рудманом, легендой советского самбо. Рекомендацию мне дал Сократ Касоев – человек огромного труда и силы, мастер спорта международного класса, заслуженный тренер. В то время подобные рекомендации чего-то стоили – это не просто слова, а признание внутри профессиональной среды. Многие бы на моем месте не раздумывали ни минуты.

Но я – раздумывал.

Потому что параллельно, почти случайно, в моей жизни возникли каратисты – ребята из Института дружбы народов и из ГРУ, которые пришли ко мне с просьбой потренироваться в моем школьном зале. Я согласился – как-то само собой, без мысли, что это изменит мою судьбу. Но после первой же тренировки я вдруг почувствовал такое живое, густое

дыхание нового, что понял: никуда переходить я не хочу. Каратэ увлекло меня полностью. Я словно нашел новую стихию: стремительную, жесткую, музыкальную по ритму движений. Пять лет я жил этим искусством. Я преодолевал себя, рос, менялся. Внутри зрела сила, которой я раньше в себе не знал.

Но даже тогда я еще не думал ни о каком цирке.

А потом... потом в Москву приехала гастролить цирковая группа с программой «Прометей». Я пошел просто посмотреть, без ожиданий. Но все, что я увидел, было похоже не на цирк, а на другое измерение. Музыка Pink Floyd – густая, тревожная, космическая – разливалась по залу, а на манеже происходило что-то невероятное: огонь, свет, пластика, движение, выраженное через человеческое тело так, как я никогда раньше не видел. Это был спектакль, не номер; драматургия, не упражнение. И внутри меня словно кто-то включил прожектор. Я сидел в темноте зала и вдруг понял, что в моей душе происходит что-то, чему я не мог подобрать название. Не влюбленность – скорее узнавание. Как будто часть меня всегда знала о существовании такого мира, но только в этот момент увидела его наяву.

Я вышел после спектакля ошеломленным. Мир казался другим. Казалось, что воздух стал гуще, что в нем существует что-то важное, что я еще не успел постичь.

И вот в этот момент судьба сделала свой тихий жест.

Мухтарбек Кантемиров<sup>3</sup> – человек, чье имя и сегодня вызывает у меня уважение и благодарность, – обратился ко мне с предложением поучаствовать в пантомиме «Руслан и Людмила». Он рассказал обо мне режиссеру спектакля – Анатолию Шаг-Новожилову<sup>4</sup>. И тот... захотел меня увидеть. Мне объяснили, что ему нужен человек с определенной силой, с пластикой, с выражением – и, как ни странно, я подходил под его внутренний образ.

Я приехал в старый цирк на Цветном бульваре. Тогда он не назывался цирком Никулина – это было старое, живое, чуть усталое здание, дышащее тайной. Я зашел за кулисы – и остановился. Все там было другим: запахи, звуки, даже тишина. Каждый угол казался пропитанным историей.

Анатолий Шаг-Новожилов... Он произвел на меня впечатление, которое невозможно забыть. Фронтвик – человек, перетаскивший через линию фронта сорок фашистских «языков». Первый каскадер Одесской киностудии. Создатель иллюзионных номеров. Он говорил негромко, но в его

---

<sup>3</sup> Мухтарбек Алибекович Кантемиров – советский артист цирка и киноактер. Известный в стране каскадер и создатель конного театра, президент Федерации боевого метания «Freeknife» (свободный нож), президент благотворительного фонда имени Ирбека Кантемирова, почетный член мексиканской ассоциации наземников «Чаррос». Заслуженный артист Северо-Осетинской АССР (1960), Народный артист Северо-Осетинской АССР (1975).

<sup>4</sup> Анатолий Сергеевич Шаг-Новожилов – советский и российский артист, иллюзионист, режиссер, изобретатель оригинальных иллюзионных трюков, видный деятель циркового искусства. Заслуженный артист Белорусской ССР, Заслуженный деятель искусств РФ (2004).

голосе была та невероятная сила, которая чувствуется каким-то внутренним чувством.. Он посмотрел на меня внимательно, пристально – и сказал, что видит меня в воздухе. Видит меня в борьбе с Черномором. Он говорил так уверенно, будто уже видел весь спектакль, где моя роль существует по умолчанию. И я поверил ему. Поверил в новую траекторию собственного движения.

Я пришел просто посмотреть, а он – увидел меня на сцене. И это было решающим.

Когда я вернулся домой, у меня не было сомнений. Я пошел к директору школы и сказал: «У меня в жизни произошли перемены. Я ухожу в цирк». Сказал честно и спокойно. Он удивился – конечно. Но что самое удивительное – никто не стал убеждать меня остаться. Как будто все понимали, что во мне уже начался процесс, остановить который нельзя. Потом я сказал об этом ребятам-каратистам – моим коллегам, друзьям, ученикам. Среди них были серьезные люди: полковники, кандидаты наук, хоккеисты. Все они были взрослыми, сильными, дисциплинированными людьми. Они смотрели на меня немного ошарашенно: человек с устойчивой позицией, с результатами – и вдруг цирк? Но вместо осуждения я увидел другое: уважение. Может быть, даже зависть к тому, что я решился. Они понимали, что я не бегу от чего-то. Я бегу к чему-то. К тому, что меня зовет.

И еще одна важная деталь той точки перелома. Цирк подарил мне не только профессию, не только новую судьбу.

Он подарил мне семью. На кастинге «Руслана и Людмилы» я встретил Таню Зубрилину. Она проходила отбор вместе со мной. Я еще не знал, что это – встреча всей моей будущей жизни. Но что-то в ее взгляде, в ее светлой, собранной энергии подсказало мне, что это не просто случай. Мы стояли среди десятков кандидатов, среди суеты, реплик и проб, и между нами возникло то редкое мгновение, которое бывает только в начале настоящей истории. С тех пор мы шли одной дорогой. Так в мою жизнь вошла любовь – моя вторая любовь, цирк.

Если бы меня спросили, как произошел мой переход в цирк, я бы ответил просто: «Так, как происходит всякая судьба». Не по плану. Не по должности. Не по назначению. А по внутреннему зову, который сначала слышишь шепотом, потом – дыханием, потом – словно кто-то берет тебя за плечи и разворачивает в сторону, где ты еще никогда не был. И ты идешь. И именно в этот момент начинаешь по-настоящему жить.

# Глава 3. Цирк и борьба с гравитацией

## Первые впечатления

Я помню свой первый день в цирковой студии так ясно, будто это было вчера, будто я снова стою перед тяжелой дверью старого здания на Цветном бульваре, ощущая пальцами холод металлической ручки и стараясь сделать глубокий вдох, прежде чем войти. В тот момент я еще не знал, что этот вдох будет похож на погружение в совершенно иную реальность. Не в профессию – в иной мир. Потому что цирк, как я быстро понял, не просто место, где работают артисты. Это особая вселенная, живущая по своим законам, со своей энергией, своим ритмом, своим дыханием. И входя туда, ты словно переступаешь границу невидимого пространства, где начинает действовать совершенно другая физика.

Первое, что я ощутил, был запах. Цирк пахнет не так, как спортзал, хотя в нем тоже много движения, пота, напряжения. Запах арены – тяжелый, теплый, древесно-песочный, с примесью металлического жара прожекторов – сразу погружает в состояние ожидания. В нем есть тайна. В нем есть память о сотнях выступлений, об эмоциях зрителей, о стра-

хах и победах. И когда я вдохнул этот запах, мне показалось, будто он встречает меня – не как новичка, а как человека, который наконец нашел дверь, куда давно стучался.

Я прошел внутрь, и тишина цирка удивила меня. Я ожидал шума, суеты, смеха, реплик – этой бесконечной энергии, которой пропитан любой спортивный зал. Но там все было другим. Звук глушился стенами и высокими куполами, превращаясь в мягкое эхо. И среди этой тишины я почувствовал дыхание большого пространства – как будто купол цирка сам живой, и он наблюдает за каждым шагом, проверяет, выдержишь ли ты его вес, его многолетнюю историю.

Но главное – люди. Я увидел их сразу, хотя сначала они казались просто тенью движения – гибкие силуэты, то появляющиеся, то растворяющиеся между тренажерами и канатами. Каждый двигался как-то по-особенному: легко, уверенно, будто его тело давно знает, что делать, и не сомневается ни на секунду. Это были не просто спортсмены. Это были люди, у которых тело и пространство стали одним механизмом. И я, привыкший к бойцовским приемам, к силе, к скулам и напряжению партнера, вдруг понял, что здесь сила выражена иначе – она растекается по форме, по жесту, по дыханию. Она не рвется наружу, не бросается на соперника – она летит в воздух, обыгрывает гравитацию, подчиняет себе пространство купола.

Меня поразила дисциплина – но не строгая, армейская, а внутренняя. Никто ни на кого не кричал, никто не коман-

довал, никто не говорил «быстрее» или «делай так». Каждый артист работал с удивительной сосредоточенностью, будто слышал какой-то свой, личный метроном. Цирк – это, пожалуй, самое тихое место, где совершаются самые громкие подвиги. В тишине цирковой студии я впервые увидел, что такое настоящее мастерство: оно не вырастает из слов, оно рушится и собирается заново через тысячи повторений, через падения, через шрамы, через маленькие победы, о которых никто не узнает.

Когда я только появился среди них, я ощущал себя чужим. Не в смысле отверженным – просто другим. Мои движения были резкими, земляными, спортивными. Их – воздушными, мягкими, но при этом невероятно точными. Они управляли пространством, как музыкант управляет мелодией. А я... я умел бороться, умел преодолевать, умел стоять на ногах. Но в цирке меня должны были научить не стоять, а лететь. И это чувство – что впереди предстоит научиться летать – было одновременно пугающим и захватывающим.

Атмосфера студии была такой, будто в ней одновременно присутствует прошлое и будущее. С одной стороны – потертые маты, старые декорации, обрывки реквизита, канаты, которые наверняка помнили не одно поколение артистов. С другой – молодые тела, новые движения, новые попытки подняться выше. И все это сплавлялось воедино, создавая ощущение, что ты попал не на репетицию, а в алхимическую лабораторию, где обычное превращают в необычное.

Я помню, как впервые поднял голову вверх. Купол. Это слово до того дня для меня означало просто форму здания. Но там, внутри студии, купол был чем-то почти одушевленным. Он висел надо мной как огромное небо, но это небо не давило – оно притягивало. Туда, вверх, в неизвестность. Я долго стоял и смотрел, и внутри впервые возникло то чувство, которое позже станет частью моей профессии: желание подняться выше себя, выше страха, выше той точки, где заканчивается привычная опора и начинается чистый воздух.

Меня представили нескольким артистам, которые уже работали над пантомимой. Их взгляды были внимательными, но спокойными. В них не было ревности к новичку, не было скепсиса. Скорее – оценка. Они смотрели на мои руки, плечи, на шаг, на осанку. Они сразу определяли – кто ты. Не по словам, не по рекомендациям, а по движению, по дыханию, по тому, как тыходишь в пространство манежа.

Я был поражен тем, что здесь все начинается с малого. Не с прыжков, не с трюков, не с эффектных движений, которые зрители потом будут аплодировать стоя. Здесь начинают с того, что учат... ходить. Ходить правильно. Почувствовать манеж. Почувствовать центр. Почувствовать ритм. Любой артист цирка скажет: движение – это язык, а язык нужно выучить с самых простых слов. В тот день я впервые услышал фразу, которую потом буду часто вспоминать: «Не тело должно двигаться по манежу – манеж должен двигаться внутри тела». Тогда я не сразу понял, как это возмож-

но. Но позже, когда я впервые поднялся в воздух, смысл стал ясен: цирк строится не на внешних усилиях, а на внутреннем ощущении полета.

Еще одно, что меня потрясло, – доверие. В спортивной борьбе доверие есть, но оно другое: ты доверяешь партнеру, что он не травмирует тебя в тренировке, что он честно борется. Но в цирке доверие абсолютное и безоговорочное. Если человек, стоящий на страховке, сомневается хоть на долю секунды, это может стоить жизни. И я увидел, что здесь люди относятся друг к другу как к родным. Они знают цену жизни, цену риска, цену одной ошибки. Поэтому атмосфера была почти семейной, но не мягкой, а крепкой, как канат, который держит тебя под куполом.

# 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.