

Полина Максимова

Психолог в кроссовках

Всё
у тебя есть,



давай!



Книга о том, куда
приводят бег и мечты

Полина Максимова

Психолог в кроссовках

Всё
у тебя есть,

БЕГ



давай!



Книга о том, куда
приводят бег и мечты

Дорогой Читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский

УДК 159.9
ББК 88.6
М17

Дизайн обложки *Ирины Новиковой*

Максимова П.

Всё у тебя есть, беги давай! Книга о том, куда приводят бег и мечты. —
СПб.: ИГ «Весь», 2020. — 304 с.
ISBN 978-5-9573-3650-1

Эту книгу стоит прочитать, если...

Тебе надоели скучные книжки про ЗОЖ с сухими инструкциями.

Ты хочешь вести правильный образ жизни из любви и радости, а не из-под палки.

Тебе кажется, что спорт не для тебя, а бегать слишком опасно, слишком скучно или любое другое «слишком».

Тебе интересно, как люди проходят путь от «умираю после пяти минут бега» до «я пробежала марафон».

Ты веришь, что наше тело и мысли связаны, и хочешь узнать об этом больше.

Тематика: Психология / Практическая психология

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-9573-3650-1

© ОАО «Издательская группа «Весь», 2020

*В какой-то мере искренне писать о беге
означает искренне писать о себе.*

Харуки Мураками



Оглавление

[Предисловие](#)

[Глава 1. Всё у тебя есть, будь здоров давай!](#)

[Глава 2. Всё у тебя есть, верь давай!](#)

[Глава 3. Нью-Йорк. Марафон. Девушка](#)

[Глава 4. Всё у тебя есть, прости давай!](#)

[Глава 5. Это не навсегда, живи давай!](#)

[Глава 6. Всё у тебя есть, отдыхай давай!](#)

[Глава 7. Всё у тебя есть, держись давай!](#)

[Глава 8. Всё у тебя есть, в горы давай!](#)

[Глава 9. Всё у тебя есть, люби давай!](#)

[Глава 10. Всё у тебя есть, ешь давай!](#)

[Глава 11. Всё у тебя есть, беги давай!](#)

[Рецепты](#)

[Глоссарий](#)

[Список книг](#)

[Благодарности](#)

[Об авторе](#)



ПРЕДИСЛОВИЕ

Моя книга не о том, как правильно бегать и, упаси меня ЗОЖ, не о том, как похудеть.

Она о переменах и для тех, кто хочет перемен.

Это история девушки, которая благодаря паре кроссовок узнала себя заново и вышла за рамки собственных ограничений. И она записана в буквальном смысле на бегу.

Мои заметки бегущего психолога помогут тебе сделать шаг навстречу себе настоящей, поймать баланс, начать двигаться по направлению к мечте или просто двигаться. И бег — это всего лишь метафора.

Эта книга для тебя, если...

Тебе надоели скучные книжки про ЗОЖ с сухими инструкциями.

Ты хочешь вести правильный образ жизни из любви и радости, а не из-под палки.

Тебе кажется, что спорт — для жизни, но не для тебя, а бегать слишком опасно, слишком поздно, слишком скучно или любое другое «слишком».

Ты любишь все новое, и тебе интересно, как люди проходят путь от «умираю после пяти минут» до «я пробежала марафон».

Ты веришь, что наше тело и мысли связаны, и хочешь знать больше.

Ты любишь веселые истории живых людей без прикрас и наставлений.

Я не считаю бег панацеей. Я просто делюсь опытом. И, может быть, кому-то, кто только подумывает о беге вообще и о забегах в частности, это будет полезно и интересно.

Бег — это не только про тело и передвижение с определенной скоростью, а забеги — не только непередаваемые эмоции и медаль. Это некая самоидентичность — «я человек бегущий». А бегуны — крайне позитивный народ. И результат забега — не только время финиша, место в рейтинге, а прежде всего невероятный трансформационный и развивающий опыт. На финише ты уже чуточку другая, чем на старте.

Я знаю как минимум восемь интересных беговых преимуществ.

- 1.** Повышается порог утомляемости. Бег не забирает энергию, а прибавляет.
- 2.** Бег классно заземляет, и становишься более психологически устойчивым.
- 3.** Нормализуется гормональный фон. Плюс «эйфория бегуна», но давайте без иллюзий. Тут, как с оргазмом, надо попрактиковаться.
- 4.** Обнуляешься после тяжелого дня. Легкий бег или ходьба запускают физиологическое расслабление реально лучше, чем диван-дайвинг и инстаграм-серфинг.
- 5.** Лично меня греет мысль, что я отращиваю новые клетки мозга: происходят нейрогенез и ангиогенез, образуются новые кровеносные сосуды. А еще во

время бега случаются инсайты.

6. Тренируется воля, в прямом смысле. Физиологический компонент силы воли — это переменность сердечного ритма.
7. Начинаешь лучше слышать свой внутренний голос и учишься договариваться с собой.
8. А еще бег — настоящий тренинг по целеполаганию, личностному росту и отращению самооценки.

Ну что, побежали?



Глава 1

ВСЁ У ТЕБЯ ЕСТЬ, БУДЬ ЗДОРОВ ДАВАЙ!

Жизнь — череда естественных и стихийных изменений. Не сопротивляйтесь им — это только создает печаль. Пусть реальность будет реальностью.

Лао-цзы



То ли девушка, а то ли...

Каждая новоиспеченная мать мечтает выспаться, выпить неостывший чай и влезть в «добеременные» джинсы. Мои застряли где-то чуть выше колен и предательски намекали, что дальше они на амбразуру не полезут.

В зеркале я видела девушку тридцати шести лет не в самом сексуальном бюстгальтере для кормления грудью

и со спущенными штанами. Эта девушка имела наглость и решительность не называть себя «женщиной». Язык не поворачивается! Вот пробовала, а он не поворачивается.

— Нет, ну какая я «женщина»? Женщины — они в очереди стоят. А я вовсе не в очереди, я стою без штанов перед зеркалом.

Давайте совсем честно? Если ко мне обратятся, к примеру, со словами «женщина, подвиньтесь» раньше лет сорока, а может (чем ЗОЖ не шутит!), и сорока пяти, у меня есть все шансы досрочно заполучить пару седых волос и душевную травму.

Думаю, дело в фонетическом звучании и ассоциативном ряде. Вот *woman* — пожалуйста, *femme* — да, даже *donna* — с натяжкой, но пойдет. Хотя от *donna* уже веет тяжестью прожитых лет. *Ragazza* как-то веселее, не правда ли? А «женщина» — вообще не весело. Я сразу вспоминаю совдеповский роддом и первый опыт деторождения. Место, смысл которого — чудо рождения, но из чудес там только безразмерные родильные рубашки. Вот тогда-то как раз я была девчонкой, но медсестры звали: «Женщины!» Наверное, именно там вырабатывают нетолерантность к этому чудесному, ни в чем не виноватому слову.

Я не блаженная и понимаю, что я женщина в гендерном и даже возрастном смысле, да и трижды мать, от такого титула не спрятаться, не скрыться. Но в душе я девушка и раньше сорока расставаться с таким самоощущением не собираюсь. А может, и не собираюсь вовсе.

Да и в зеркале я всегда видела девушку, пока не решила померить эти злосчастные «добеременные» джинсы. Зачем, спрашивается? Как будто мне мало гормональных американских горок... Тут проснулся ребенок. Ему было все равно, что я стояла в спущенных штанах и размышляла про собственный «титул». Он

знал, чего хотел. А хотел он содержимое не самого сексуального бюстгальтера.

Через месяц, два, четыре я разыгрывала все ту же сценку перед зеркалом. Джинсы, правда, чуть продвинулись, но чуда не случилось: с шириной нараспашку они заняли оборонительную позицию в самой широкой точке великопопской возвышенности.

Идея поездок по пробкам в спортзал мне отчаянно не нравилась. В голове рисовалась картинка с орущим голодным чадом и страдающей от отчаяния матерью, готовой бросить машину на мосту и под проклятия и нервные клаксоны «бежать» на заднее сиденье, чтобы покормить несчастного младенца. Это же чудо какое-то, что творят с нами гормоны!

Нет, конечно, я знала о существовании молокоотсосов и бутылочек. Давайте совсем честно? Я просто не хотела расставаться надолго с малышкой. Это был мой третий сын. Я понимала, что, возможно, в последний раз кормлю грудью. И мне не хотелось добровольно сокращать эти чудесные, ни с чем не сравнимые минуты, в которые гормональная волна окситоцина и нежности заливает тебя по самую макушку. И тебе временно становится совершенно пофиг даже на «добеременные» джинсы.

Итак, я хотела насладиться материнством по полной, а тратить время на дорогу в любимый спортзал в мои планы не входило. Но победить эти джинсы, олицетворяющие для меня принадлежность к виду «девушка тонкая и звонкая», я тоже хотела!

Что у меня было, кроме внутреннего конфликта? Трое детей, работа... Я чисто прагматически перебирала варианты и приняла кардинальное решение: бежать.

Мне для бега не нужно было ничего. Можно просто надеть кроссовки и выйти за дверь. Есть полчаса? Бегу полчаса. Есть двадцать минут? Бегу двадцать.

От чего я бежала? От той себя, в которую могла

превратиться, продолжай я поправляться в том же духе. Кроме внешних метаморфоз, меня дико пугала перспектива превратиться даже не в женщину, а в тетку со всеми вытекающими: неудовлетворенностью собой и жизнью.

Я готова стать хоть десять раз тетей на семейном древе и даже бабушкой когда-нибудь. Такой молодой, но не очень, бабушкой. При этом остаться активной и красивой взрослой женщиной, рассекающей на самокате с внуками. Да запросто! Но только не превратиться в тетку.

Решено! Бежать!

Страх — мощнейшая движущая сила со времен пещерного человека. И пусть на меня, стоящую практически без штанов перед зеркалом, не нападает саблезубый тигр, внутренние звери порой бывают куда страшнее.

Правда, тут я вспомнила, что не люблю бегать.

С чего я это взяла?

Да с уроков физкультуры в восьмом классе. Когда ты вся такая неловкая и бордовая — то ли от нагрузки, то ли от ощущения «как дура» — бежишь восьмой круг ада, он же стадион, и у тебя страшно колет где-то в правом боку.

Оттуда же, кстати, мое убеждение, что я спринтер, причем и по жизни, а длинные дистанции — не моя история. Категорически. И выносливости у меня нет.

А вот шестидесятиметровку — пожалуйста. Это я на ура и даже быстрее всех в классе. Мальчиков ставили со мной в пару, чтобы улучшить их результаты, а заодно и мою самооценку.

Перспектива колющего бока все-таки не сравнится с немой укором «добеременных» джинсов и страхом превращения в тетку. План бежать все еще есть. Надо просто надеть треники, кроссовки и выйти за дверь. А треники, интересно, на меня налезут?

В вопросе треников я почему-то проявила благоразумие и поехала обновить спортивный гардероб.

Ок, форма есть, кроссовки есть, тридцать минут до следующего кормления есть — это что же получается? Все у меня есть?

Осталось выйти за дверь.

И вот я, готовая к подвигам и испытанию болью в боку, смотрю в окно. А там вздумал моросить дождь, что послужило поводом для внутреннего монолога.

Лень и страх шептали:

— В дождь вряд ли нормальные люди бегают, это ведь мокро. Остайся дома, попей какао, завтра побежишь.

Но здравый смысл был против:

— Ну а при чем тут ты? У нормальных людей, может, и конфликтов внутренних нет, а джинсы они покупают на размер больше и не парятся. Так что мокро-немокро, все у тебя есть, беги давай!

Да, в ту пробежку я вспомнила уроки физкультуры двадцати с лишним летней давности: мне было тяжело, а лицо ни одно зеркало бы не идентифицировало как лицо — скорее как нечто мокрое красного цвета. И я так же, как в восьмом классе, чувствовала себя дурой. С одной только разницей! В четырнадцать лет я жутко переживала, а в тридцать шесть мне было совершенно и категорически все равно.

В тот день я поняла две важные вещи.

Через пять-десять минут, после того как ты побежала, внутреннее сопротивление ослабевает. Тело и мозг вдруг понимают, что у тебя серьезные намерения и ты не остановишься, и перестают подбрасывать тебе в топку огня сопротивления отговорки. А погода и прочие жизненные обстоятельства, казавшиеся препятствиями вселенского масштаба, превращаются в ничего. Ничего важного.

И второе. Между бегом в восьмом классе и бегом взрослого человека нет разницы на уровне правого

бока, но есть существенная разница на уровне головы. За время пробежки я успеваю продумать, что приготовить на ужин, как подготовиться к диктанту со средним, когда записать младшего к педиатру и где посмотреть квартиры в Италии, куда мы собрались на лето. И когда брэнная шелуха бытовухи счищается, у меня еще остается время... подумать о себе! Или не подумать вовсе! А когда не думаешь, оказывается, что после дождя сирень цветет и пахнет в два раза ярче. И столько жизни в твоей жизни!

Это мимолетное состояние «недумания» оказалось стимулом бегать, способным конкурировать с «добеременными» джинсами. Мне хотелось еще и еще.

Со временем я становилась выносливее, и было уже не так тяжело и выматывающе физически, чтобы не оставалось сил и пространства на мысли. Постепенно на бегу стали появляться идеи, которые кому-то покажутся бесконечно банальными истинами. Но прожитые и прочувствованные буквально каждой клеточкой, физически эти идеи обретали совершенно новые смыслы.

Это как вспомнить размышления философа с первого курса института о том, что реально, и вдруг необычайно ясно понять смысл. Как будто в голове невидимой рукой кто-то складывает пазл разрозненных до этого переживаний, мечущихся мыслей и когда-то прочитанных теорий, и получается объемная завораживающая конструкция. И как яблоком по голове, ты вдруг осознаешь, что простым изменением физиологии ты сама создаешь другую реальность. Что у тебя теперь есть выбор. Что не важно, что происходило с тобой в прошлом. Важно лишь то, что ты делаешь с этим сейчас.

С каждой пробежкой в мою душевную копилку падали

драгоценные моменты, когда куча дел из хаоса раскладывалась по файлам и оставалось время на себя и внутреннюю тишину. Кто сказал, что лучшие друзья девушек — бриллианты? Кроссовки — вот наши лучшие друзья!

Через пару месяцев случилось то, ради чего все и затевалось. «Добеременные» джинсы достигли пункта назначения — задницы. Но кроссовки не отправились пылиться до лучших времен, а отправились со мной в отпуск по Италии. В первый раз в жизни мне не захотелось «отдохнуть» от тренировок во время отпуска! Раньше это были такие черно-белые полосы: в рабочие будни привожу себя в форму, а в отпуске — вывожу из нее.



Море, булки и беговой дзен

«Ciao, bella!» — помахал мне бегущий навстречу итальянец в белоснежных спортивных шортах, к коим прилагались загорелый торс и мускулистые ноги. Я оглянулась: кому это он? В семь утра было немногочленно. То есть никого, кроме меня. Это я-то *bella*? Это мне-то *ciao*?

Гораздо позже я узнаю, что бегуны — народ позитивный и дружелюбный. Не важно, где ты бежишь — на Самуи, в Москве, в Куалу-Лумпуре или Нью-Йорке, — тебя повсюду приветствуют: «Savadee ka», «Привет», «Ciao», «Hi»!

А пока я срочно втянула и вытянула все, что только было можно, даже носочек, улыбнулась сама себе, потому что итальянец уже скрылся из виду, и побежала через сосновый лес навстречу морю и булкам. Маршрут

мой заканчивался аккуратно около местной пекарни, и к завтраку я приносила своим четырем парням дань свежей чабаттой в обмен на полчаса свободы и бега.

Свои пять километров по утрам три раза в неделю я бегала среди сосен и наслаждалась одиночеством, эндорфинами и пейзажами. Слава богу, что впервые я побежала не в этой красоте, а в Новосибирске, где родилась и жила на тот момент. Иначе тренироваться осенью мне было бы мучительно больно, а слезы замерзали бы на бегу: в октябре у нас уже бывают заморозки.

Никто из моих мужчин в то время не бегал, а самый младший и «шилопопый» только научился ползать. При первой возможности он бесстрашно уползал в сторону моря и пожирал тосканский песок, попадающийся ему на пути.

Мы снимали маленькую квартирку на побережье в городке, где (клянусь беговыми кроссовками!) самое вкусное мороженое на свете. Фоллоника — ничего примечательного, кроме местных сосен, велодорожек, бабулек с домашней моцареллой, помидорами, персиками, чабаттой и пиццерии около дома. И несмотря на всю эту итальянскую диету, «добеременные» джинсы сидели где надо.

Тогда мы откатали восемь тысяч километров на машине по Тоскане: Масса-Мариттима, Ливорно, Вольтерра, Сиена, Пиза, Лукка, Флоренция, Сан-Джиминьяно, Пьенца, Монтальчино, Монтельпучано — между ними были и термы, и пляжи, и тосканские фермы, оставшиеся в памяти картинами маслом — с кипарисами, виноградниками, стогами сена и пятью километрами счастья три раза в неделю.

Как-то под Сиеной мы заблудились. Навигатор сообщил, что здесь глушь и бездорожье. Глушь была необыкновенно живописна алеющими маковыми полями, вангоговскими холмами и стройными рядами

кипарисов. И ни одна живая душа в единственном домике, на который мы наткнулись, не говорила по-английски. Милая седовласая донна показала нам дорогу: «Dritta, dritta, dritta». Посланные «на дритта», мы приехали к ферме, на которой и заночевали. На ферме жила большая итальянская семья во главе с *Mamma*. Она накормила нас домашним сыром с домашним же персиковым джемом, свежим хлебом и вином, которое, как вы уже догадываетесь, тоже было домашним. И мы коротали вечер на веранде в зарослях розмарина, пока старшие мальчики налаживали контакт с внуками, котами, овцами и прочими обитателями итальянской фермы.

Итальянский опыт помог мне влюбиться в бег еще больше. Когда ты бегаешь, то видишь страну совершенно по-другому, буквально «своими ногами». Одно дело — курсировать между пляжем и рестораном, и совсем другое — выходить на улицу и бежать в неизвестность. Тебе никуда не нужно: нет цели посмотреть город, увидеть конкретный собор или заповедник. Это безвременье, это план не иметь плана. Если бы не бег, я никогда не узнала бы про книжные кафе в паре кварталов, не увидела макушки небоскребов в «молоке» утра или джунгли на фоне розового неба. Не встретила цветущие магнолии в парке и не узнала, как мама утка учит утят переходить дорогу к озеру. Я бы вообще не узнала про эти парки и кафе, потому что они не значатся в «трипадвайзерах», и пропустила бы пару сотен рассветов и закатов с мурашками по всему телу и по всему миру. А сколько идей приходит на бегу? От четких решений, которые ты не мог сто пятьдесят лет принять, до невероятных озарений, в том числе в работе и бизнесе.

Тогда-то я и стала переходить из стадии «Ешь. Беги. Худей» в стадию «Ешь. Беги. Люби».

К чему я это все?

Бег — самый простой и малозатратный вид спорта. А любительский бег — это очень просто и очень легко. Но вы можете подставить сюда и танцы, и скандинавскую ходьбу или все, что душе и телу угодно. Бег — это всего лишь метафора.

Главное — периодически напоминать себе, что корень в любительском спорте от слова «любить», и разобраться в своей мотивации.

Вы можете начинать, как и я: потому что хотите сбросить лишний вес, влезть в любимое платье или отомстить Коле, который имел наглость обозвать вас жирной. Но если вы не найдете в спорте радость и нечто большее, чем мучительные часы для сжигания калорий, вы совершенно точно довольно быстро «сдуетесь» и бросите это дело. Вполне возможно, именно тогда, когда наконец влезете в любимое платье. Но только в платье ли смысл?

До мотивации в этой книге мы еще «добежим» и окунемся в нее с толком, с чувством, с расстановкой.

Но чтобы заняться своим здоровьем и телом, у вас уже есть самое главное: собственно, тело. И ни больше ни меньше вам не нужно! Возьмите себя в руки и ноги, отправляйтесь на поиск того движения и именно того спорта, которые будут приносить радость и любовь. Это приключение длиною в жизнь!

И если моя история вас пока не очень убедила, я расскажу вам про старшего сына.



В чем фокус, брат?

После итальянских каникул наступила новосибирская осень. А в Сибири осень бывает в сентябре, если

повезет, а потом сразу зима. И в каком-то смысле для нашей семьи она наступила не только в календаре, но и в жизни, со всеми вытекающими «прелестями»: депрессиями, отчаянием и невозможностью найти выход.

Заболел старший сын.

Дети периодически болеют, мне ли не знать. Но это были не банальные сопли. Это была одна из тех болезней, которые появляются из ниоткуда и ведут тебя в никуда. Непонятно все: диагноз, причины, лечение, а главное, как с ней жить. Понятна была лишь боль, тупая физическая боль мальчика.

Ничто не предвещало беды. Только вот однажды утром сын просто не смог встать с кровати. Между суставами в колене у него образовался нарост, который не давал ноге двигаться, как мы узнали позже. А пока были страх и недоумение: здоровый мальчик не мог сделать шаг, не мог ступить на ногу, ничего не мог, кроме как кричать от боли. Ему было тринадцать лет.

В переходном возрасте, когда иммунитет сходит с ума от стремительного физического превращения ребенка во взрослого, болезни тоже кризисные. По статистике, больше всего хронических заболеваний возникает и обостряется именно у подростков.

Мой мозг метался в поисках хоть какого-то объяснения, которое позволило бы успокоиться и лечить или принять ситуацию и учиться с этим жить. Мы, люди, так устроены: обязательно нужно объяснить себе происходящее, понять причинно-следственные связи, иначе покоя не видать! Рационализация — один из психологических механизмов защиты. «Это потому, что меня в детстве пчела укусила, а мама с папой недолюбили? Или потому, что я не люблю пчел и не могу найти общий язык с мамой и папой? Кто виноват и что делать?»

Я тоже пыталась защитить свою психику от

неопределенности: «У него реакция на стремительный рост, гормоны, такая особенность взросления. Карма, звезды и необходимый жизненный урок ему и всем нам». Теория слабо объясняла происходящее и совсем не успокаивала. Я шла дальше, продолжала искать причину. Врачи говорили, что, возможно, это из-за частых ангин. И я вспоминала про частые ангины. Возможно, во всем виноваты паразиты. Ну конечно, паразиты! Возможно, мальчик просто жил на планете Земля, болел и контактировал с внешним миром? Возможно.

Все известные протоколы лечения предполагали побочные эффекты похуже самой болезни. Операция, реабилитация, боль, костыли, лечение, больница для лечения того, что пострадало от лечения, потом другая больница — краткое содержание шести месяцев нашей жизни.

Костыли, призванные облегчить ситуацию в текущем моменте, в итоге усложняли ее в перспективе. Все, что не используется, атрофируется за ненадобностью, будь то мышцы, суставы, воля или мозг. Причем скорость этих процессов с мышцами была более чем показательна: за пару месяцев сильные мальчишеские ноги с синяками и ссадинами, которые еще недавно носились и пинали футбольный мяч, худели и хирели.

Это был период беспросветного отчаяния.

Ниоткуда берет и вырастает какая-то штука. И разделяет жизнь на «до» и «после».

Не успели мы оглянуться, как странная болезнь и больничная палата стали воронкой для океана наших будней. Туда утекали время, внимание и радость жизни. Мы устанавливали графики и ездили в больницу как на работу. Постепенно все темы разговоров стали сводиться к лечению болезни. Мы оказались в камере с решетчатым окошком, которое отгородило нас от нормальной жизни на свободе. Бабушки, друзья,

коллеги спрашивали нас только о том, как чувствует себя сын и как его нога. А вообще-то, сыновей у нас трое, и здоровых ног — целых девять.

Я все понимаю. Будь у меня друзья или близкие в такой ситуации, я бы, наверное, точно так же пыталась проявить внимание и оказать поддержку. Но теперь я знаю, что лично для меня бесценным было бы просто поболтать о кино, домино или о «добеременных» джинсах, на худой конец.

Нога взяла нас в заложники и стала управлять жизнью семьи, размахивая костылями. Самое ужасное, что перспектива ноги, а вместе с ней и нашей жизни, рисовалась неясной даже врачам. Они не могли поставить точный диагноз: ювенильный, идиопатический, ревматоидный, хронический, посттравматический артрит? Что уж говорить про лечение! Что-то в духе «ну давайте попробуем попить вот это».

В какой-то момент я поняла, что хромает не один тринадцатилетний мальчик, что хромает на всю голову в итоге целая семья. И единственный способ вернуть здоровье — это переключить наш фокус внимания именно на него, сконцентрироваться на том, что есть за пределами болячек, при этом продолжая делать все возможное для лечения. Ведь хорошего было в сотни, в тысячи раз больше.

Я снова начала понемногу выходить на пробежки, сбегая от мыслей о болезни, от тревоги, от неизвестности. Тогда было достаточно бежать в темпе чуть быстрее шести минут на километр, и это была непростая физическая работа, чтобы вытеснить из головы решительно все. Острота абсолютно любых переживаний улетучивалась с потом. Пока я бегу, есть вдох и выдох, приземление и полет, взгляд вперед, я здесь и сейчас — и тревоги по поводу болезней, прошлое и будущее отступают на тридцать минут. Бегу

по квадратному периметру своего района, перебегаю дорогу, убегаю в лес. И небо, и воздух можно ложкой есть, и ты замечаешь, что птицы напевают о весне, а под окном зацвело вишневое деревце.

— Что нам делать? Какова перспектива? — спросила я лечащего врача при выписке сына из больницы.

— Допивайте курс лекарств, и ждем вас через три месяца, — ответила мне очень адекватная заведующая кардиоревматологическим отделением.

Перспектива через три месяца опять вернуться в больницу и повторять все по кругу меня пугала. Вечером мы с мужем уложили детей, налили по чашке чая и устроили заседание за кухонным столом. Мы оба понимали, что наступил предел и нам нужно что-то решать. А эта задачка будет посложнее математической, потому что в ней не предусмотрен правильный ответ.

Что дано?

Что в Германии и Израиле нам предложили похожий протокол лечения «аутоиммунки».

Что костыли помогали в настоящем моменте, но ухудшали состояние на перспективу.

Что сыну нужны были мышцы, и единственное движение, которое виделось доступным на тот момент, — плавание.

И что нам нужна была передышка. Мы стали искать место, где тепло и можно плавать рядом с домом.

Свет клином сошелся на Самуи. Мы уже были в Таиланде до этого: на острове много европейцев и русских, бюджет, который мы потянем, и климат, который нам нравится.

Через пару недель мы улетели на лето. Без далеко идущего плана, без билета обратно. Просто быть вместе и переключить фокус внимания на здоровье, на жизнь здесь и сейчас. По прилете мы стали искать дом с бассейном во дворе и нашли. Забрали у мальчика