



# Оглавление

|   |     |
|---|-----|
| Предисловие .....                         | 9   |
| <b>Глава 1</b>                            |     |
| Всё у тебя есть, будь здоров давай! ..... | 12  |
| <b>Глава 2</b>                            |     |
| Всё у тебя есть, верь давай! .....        | 34  |
| <b>Глава 3</b>                            |     |
| Нью-Йорк. Марафон. Девушка .....          | 69  |
| <b>Глава 4</b>                            |     |
| Всё у тебя есть, прости давай! .....      | 83  |
| <b>Глава 5</b>                            |     |
| Это не навсегда, живи давай! .....        | 93  |
| <b>Глава 6</b>                            |     |
| Всё у тебя есть, отдыхай давай! .....     | 120 |
| <b>Глава 7</b>                            |     |
| Всё у тебя есть, держись давай! .....     | 146 |
| <b>Глава 8</b>                            |     |
| Всё у тебя есть, в горы давай! .....      | 170 |
| <b>Глава 9</b>                            |     |
| Всё у тебя есть, люби давай! .....        | 191 |
| <b>Глава 10</b>                           |     |
| Всё у тебя есть, ешь давай! .....         | 212 |
| <b>Глава 11</b>                           |     |
| Всё у тебя есть, беги давай! .....        | 236 |



Полина Максимова. *Всё у тебя есть, беги давай!*

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Рецепты .....       | 277 |
| Глоссарий .....     | 285 |
| Список книг .....   | 288 |
| Благодарности ..... | 290 |
| Об авторе .....     | 292 |



# 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.



Полина Максимова. *Всё у тебя есть, беги давай!*

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 передаваемые 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 вариабельность 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 отращиванию 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 пре-



дательски 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 само-





Полина Максимова. *Всё у тебя есть, беги давай!*

ощущением 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 бюстгалтера.

Через месяц, два, четыре я разыгрывала все ту же сценку перед зеркалом. Джинсы, правда, чуть продвинулись, но чуда не случилось: с ширинкой 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 заливают 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?



Полина Максимова. *Всё у тебя есть, беги давай!*

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 немым 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,



Полина Максимова. *Всё у тебя есть, беги давай!*

что после дождя сирень цветет и пахнет в два раза ярче. И столько жизни в твоей жизни!

*Это мимолетное состояние «недуга» 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 гзен

«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,



Полина Максимова. *Всё у тебя есть, беги давай!*

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 четверем 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 *Матта*. 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,





Полина Максимова. *Всё у тебя есть, беги давай!*

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 обзвать 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.



Полина Максимова. *Всё у тебя есть, беги давай!*

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 ненужностью, 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 те-



Полина Максимова. *Всё у тебя есть, беги давай!*

перь 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



Полина Максимова. *Всё у тебя есть, беги давай!*

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 костыли, чтобы заново научить его ходить на своих ногах и найти опору в себе. Не можешь ходить — плыви. Поначалу он сопротивлялся, потому что теперь вокруг него не бегают и не охают и ему нужно делать что-то потруднее, чем пить таблетки. Но нам всем предстояло учиться жить здоровыми.

*Мы получаем не то, чего хотим, а то, о чем думаем. Так устроен наш мозг.*

*Карты желаний начинают работать не потому, что мы наклеили картинку, а потому что мы начинаем думать о том, чего именно хотим, фокусируем внимание в этом направлении и действуем. Под лежащий камень мотивация не течет.*

Вспомнилось одно психологическое исследование в тему, где супругов просили перечислить самые запоминающиеся события прошедшей недели: их радости и ссоры, время, проведенное вместе, занятия любовью и хлопоты родительства. Ответы супругов чаще всего не совпадали: пережив вместе одни и те же события, партнеры выделяли как важные совершенно разные вещи. Это еще раз доказывает, что отнюдь не события сами по себе формируют нашу



картину мира, а то, на чем мы склонны фокусироваться.

И если об этом помнить, то можно сделать нашу реальность чуточку лучше. Жизненный опыт, иными словами — реальность, определяется тем, на чем мы сами фокусируем внимание, а энергия устремляется вслед за вниманием. Что мы «кормим» чаще: здоровье или болячки? Страх или страсть? Счастье или несчастье? Наше переживание себя счастливыми или несчастными — это лишь то, на что мы сознательно или бессознательно обращаем внимание.

Самуи показал нам, как важна поддерживающая среда. Он стал эдакой соломкой, которую мы подстелили сами себе, чтобы поддержать детей в здоровье. Я продолжила бегать. Муж занялся тайским боксом — то, что надо, чтобы сбросить накопившуюся негативную энергию.

К концу лета старший мальчик начал ходить не хромя, а младшие, словно Маугли, носились с утра до вечера в одних трусах, купались, поедали бананы и манго со своего тропического огорода. И мы на целых три месяца забыли про болезни. Причем даже младшие, всю жизнь страдавшие от астмы и аллергии, забросили свои небулайзеры и лекарства.

Так мы приняли судьбоносное и сумасшедшее, по мнению нашего окружения, решение: снять домик на тропическом острове на год, оставив работу и привычную жизнь в Новосибирске. Тем более что на острове были не только пальмы и кокосы, но и английские школы. Мы удаленно сдали квартиру, решили вопросы с работой и визами. Мы рискнули.





Полина Максимова. *Всё у тебя есть, беги давай!*

## А может, не потеряем, может, найдем?

Кстати, про школы.

Со старшим я не замечала трудностей государственного школьного образования. Он быстро адаптировался, а я слепо, в силу молодости и советского воспитания, доверяла людям в белых халатах, в форме и, конечно, с указками.

Жизненный опыт и мой средний сын это поправили: уважение осталось, а вот доверия поубавилось. Сын похож на Лунтика, и все его интересы абсолютно для нас «лунатские». Он медлителен, чудесен, и у него свой взгляд на мир. Но для стандартной школьной системы мальчик оказался «неудобным».

К середине первого класса его глаза потухли.

«Трудности адаптации, с кем не бывает», — успокаивала я себя.

К середине второго класса потухшие глаза все чаще стали наполняться слезами, а сны — страхами.

Как-то после уроков я дождалась учительницу, чтобы поговорить о том, что происходит. А не происходило ничего из ряда вон выходящего: мальчик страдал и тихо ненавидел школу — не он первый, не он последний.

Кстати, при встрече с той учительницей я, взрослая тридцатисемилетняя — да, все еще девушка — чувствовала себя пятиклассницей у доски, которая не выучила уроки.

— Что вы хотите? У меня тридцать пять учеников, у меня учебный план. У меня нет времени и возмож-



ности уделить внимание каждому. Что вы хотите? — грозно вопрошала учительница.

А правда, чего я, собственно, хочу? Я все понимаю. И про тридцать пять маленьких людей, чей путь в мир выученных и не очень уроков только начинается, и про план, и про время... Я просто пришла с миром и надеждой, что есть шанс сделать первые школьные годы сына основой для его желания учиться по жизни.

— Это вам не цирк! Тут не должно быть весело, — усугубляла она.

И в этой то ли обороне, то ли нападении ясно звучал посыл: «Жизнь — боль. Терпите».

*У буддистов и марафонцев есть такая мантра: боль неизбежна, страдания — по выбору.*

И мы этот выбор сделали.

Поэтому, когда бабушки запричитали с придыханием по телефону: «А как же вы уедете? Как же школа? Вы целый год потеряете!», их страх я понимала. Я тоже боялась. Но остаться в системе координат, где жизнь — боль и без вариантов, было уже страшнее.

Учись как положено, живи как положено, лечись чем положено... Кем положено?

Пустить свою жизнь и жизнь своих детей под каток инерции непонятных долженствований? Ради чего? Чтобы быть удобными системе?

Я была в этой системе, я отдала никому не нужную дань, будучи весьма удобной девочкой большую часть



Полина Максимова. *Всё у тебя есть, беги давай!*

своей жизни, и мне пришлось дожить до тридцати семи лет, чтобы осмелиться задать себе вопрос: «А может, не потеряем, может, найдем?»

Через месяц учебы в новой школе на Самуи, причем на иностранном языке, мой несинхронный средний сын, радостно собирая школьную сумку, сказал: «Мама, мне первый раз в жизни нравится ходить в школу».

Аминь.

Старший, конечно, тоже переживал: а как же друзья, а как же школа? Достаточно страшно от всего отказаться. Хотя Егор все равно провел весь прошлый год в больницах и, по сути, в школу почти не ходил.

Но в итоге он не потерял, а нашел. Нашел новых друзей, нашел возможность обрести в себе опору и встать на ноги, нашел шанс увидеть, что можно жить по-другому. Да, можно! Можно оставить старых друзей, но поддерживать с ними связь по скайпу, и можно найти себе новых приятелей среди немецких, корейских и тайских учеников в новой международной школе.

До этого наш мирок был узким: одна работа, одна школа, один район, одна возможность. И так парадоксально, что на этом маленьком острове мир стал гораздо больше. Стало очевидным, что мы сами себя часто загоняем в рамки. Будь то болезнь, школа или место жительства.

Для детей это был опыт, который дал гораздо больше, чем школьная программа. Он снял страх пробовать. Подарил понимание, что за пределами собственного класса жизнь не кончается. Жизнь такая большая и интересная, и иногда стоит попробовать снять очки



с фильтром на жизнь «что я потеряю» и примерить с фокусом «что я найду».

Я же тем временем примеряла новую минималистичную спортивную форму, потому что бегать в условиях тропиков оказалось еще сложнее, чем в условиях Сибири.

