

Максим
ТИЩЕНКО

ИЗ ЖЕРТВЫ ОБСТОЯТЕТЕЛЬСТВ
В АРХИТЕКТОРА СУДЬБЫ

ТРАНСФОРМАЦИЯ

СИЛ.А.

ЖИЗНЬ НА MAXIMUM!

Жизнь на МАХІМUM

Максим Тищенко

**С.И.Л.А. Трансформация
из жертвы обстоятельств
в архитектора судьбы**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Тищенко М.

С.И.Л.А. Трансформация из жертвы обстоятельств в архитектора судьбы / М. Тищенко — «Издательство АСТ», 2023 — (Жизнь на MAXIMUM)

ISBN 978-5-17-151906-3

Яйцо, разбитое изнутри, — это жизнь. Яйцо, разбитое снаружи, — это смерть. Так утверждает Максим Тищенко, поборовший в себе жертву обстоятельств и ставший архитектором своей судьбы. Мотивационный спикер, трансформационный тренер, автор первой программы по развитию Soul Skills под названием «PRO Жизнь», Максим помогает людям принимать волевые решения и жить счастливо, осознанно и гармонично. Книга отвечает на многие вопросы, которые сейчас как никогда актуальны: на что опираться в кризисные времена? В чем сила и как ее создавать? Как научиться слушать и слышать? Как принять то, что невозможно изменить? Где взять мудрость, чтобы отличить одно от другого? Автор предлагает действенный метод, который помог герою этой книги оттолкнуться от дна, подняться на поверхность и вдохнуть жизнь полной грудью. Ведь быть счастливым можно вне зависимости от материальных благ и навязанных извне устоев. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-17-151906-3

© Тищенко М., 2023

© Издательство АСТ, 2023

Содержание

Пролог	7
Глава 1	9
Глава 2	12
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Максим Тищенко
СИЛА. Трансформация из жертвы
обстоятельств в архитектора судьбы



© Максим Тищенко, текст, 2023

© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2023

Пролог

Много лет на своих программах я говорю: «Самое стабильное, что есть в жизни, – это перемены». На планете Земля все подвержено изменениям, начиная от экологии и технологий, заканчивая экономической ситуацией и отношениями между странами и людьми. И уж тем более меняемся мы сами: в пять, двадцать и в семьдесят лет мы по-разному выглядим и уж точно по-разному относимся к тем или иным событиям.

При этом особенность привычного человеческого мышления такова, что нам хочется, чтобы перемены происходили где-то или с кем-то вовне. Другими словами, нам хочется нового партнера в отношениях, потому что с этим уже просто невозможно вместе находиться. При этом ни для кого не секрет, что смена партнера не означает, что отношения с другим человеком станут лучше и в них будут присутствовать любовь, доверие и забота. Мы хотим поменять работу или бизнес, но это совсем не означает, что мы будем зарабатывать больше. Мы думаем, что пора сменить врача, но в глубине души догадываемся, что это совсем не значит, что наше здоровье станет лучше.

Таким образом, эта книга не предложит вам менять кого-то или что-то вовне. Эта книга – инструмент по перемене того, что полностью находится в зоне вашего контроля: отношение к тем или иным ситуациям, управление своими эмоциями, контроль своих слов (обещаний) и уверенные и последовательные действия, которые ведут к цели.

У каждого человека, включая меня, в жизни бывали ситуации, когда приходилось сталкиваться с трудностями и переживать внутренние кризисы. Их катализатором могли быть разные события – например, уход из жизни близкого человека, банкротство в бизнесе, смертельный диагноз, потеря работы, развод или предательство близкого человека. В эти моменты мы переживали эмоциональную боль, злость, растерянность, тяжесть, страх, опустошение и разочарование. Кто-то научился с этим справляться, а кто-то по-прежнему в поиске эффективных инструментов – как быть сильным и наполненным, спокойным и осознанным, мудрым в любой ситуации. Это книга – как раз о таких практических инструментах.

Подобно тому, как вдох и выдох являются неотъемлемой частью жизни, трудности и кризисные моменты – неотъемлемая часть развития и эволюции человека. Именно кризисы и потрясения становятся мощным катализатором изменений. Изменений внутренних. Изменений, которые могут дать доступ к неисчерпаемому ресурсу энергии, любви и свободы.

Именно кризисы и трудности дают возможность человеку осознать свое привычное восприятие реальности. И если эта реальность по каким-то ее аспектам человека не устраивает, то эта книга покажет путь к тому, как быть проактивным и относиться к трудным и кризисным временам, как к экзамену. Как известно, экзамен можно сдать, а можно провалить и остаться на второй год в школе под названием Жизнь. Если вы читаете эти строки, значит в вашем экзаменационном билете есть вопросы, на которые вы ищете ответы. «На что опираться в трудные времена?», «В чем сила и где ее искать на самом деле?», «Как выигрывать вместе, а не играть против друг друга?», «Как научиться слушать и слышать?», «Как принять то, что невозможно изменить?», «Как найти в себе мужество изменить то, что возможно изменить?» и «Где взять мудрость, чтобы отличить одно от другого?».

Поделюсь с вами разговором, который слышали все участники моих программ: «Что вы представляете, услышав словосочетание “пустыня Сахара”? Вероятно, вы вообразили пески,

барханы, верблюдов и колючку». Потом задаю другой вопрос: «А какой образ вы рисуете в голове, когда слышите слова “тропический остров Бали”? Смею предположить, что вы увидите влажные тропические леса, разнообразных животных и, конечно же, прекрасные цветы – орхидеи». Участники соглашаются с этим.

Дальше я предлагаю задаться вопросом: «А что будет, если взять орхидею и посадить ее в пустыне?» Ответ очевиден: она погибнет. А если из пустыни взять колючку и посадить ее на Бали, что с ней произойдет? Конечно же, она тоже погибнет. Подобное случится, если привезти из Арктики в Таиланд белого медведя или если орхидеи переместить из тропиков на Северный полюс. Все они умрут.

Вывод, который напрашивается из этого уравнения, следующий: «Орхидеи в пустыне не растут». Другими словами, среда (или контекст), в которой мы оказываемся, определяет контент – обитателей этой среды.

Что же является нашим контекстом или той средой, в которой могут прорасти орхидеи? Мой ответ: наши ценности или то, что еще называют внутренним стержнем.

В период трудностей и кризисов для всех нас открывается величайшая возможность обрести свои ценности, свой «центр». Почему это важно? Можно забрать у человека все что угодно, но ценности забрать нельзя. По сути, это главная точка опоры в жизни любого человека. Неверно думать, что семья – это ценность. Семья – это результат или следствие таких ценностей, как любовь, забота, уважение, доверие и поддержка. В контексте наших ценностей способны «прорасти орхидеи»: иное качество жизни, рост индекса счастья и доверительные отношения с близкими.

А на основе ценностей формируется уже наше мировоззрение, умение противостоять трудностям, пускать прочные корни, подобно многовековому дереву, быть сильным и спокойным в периоды потрясений – семейных, политических, экономических или любых других.

В этой книге вас ждут действенные технологии управления собственной жизнью. Все истории основаны на реальных событиях, пережиты мной или рассказаны участниками моих программ. Все они собраны воедино в образе главного героя Виктора и других героев книги. Поэтому, читая эту книгу, каждый сможет найти в героях книги частичку себя и пройдет вместе с Виктором путь пробуждения и трансформации.

Приглашаю вас в путешествие к самому себе. В добрый путь!

Глава 1

Сто граммов отца

Какой эпизод из детства повлиял на мое мировоззрение? Какое решение мной было тогда принято? Как это решение повлияло на мою жизнь?

Я сидел в своем кабинете за рабочим столом и каждые три минуты обновлял сайт, не отводя взгляда от монитора компьютера. Ждал ответа из США, что вот-вот должен был долететь по интернет-нитям ко мне в промозглую Москву. Гонка, лотерея, поцелуй Фортуны – как только не называли покупку билетов счастливыми, успевшие занять место на Burning Man. Монотонное постукивание ручкой по столу и сосущее ожидание внутри одновременно обременяли и успокаивали.

Перед кабинетом располагалась небольшая приемная – комната ожидания для клиентов и партнеров. Сам кабинет был просторным, с видовыми окнами от пола до потолка. Сквозь тяжелые темно-серые шторы проглядывали огни улицы. На белых стенах вырисовывались силуэты машин, статичных фонарей и бесстрашных дорожных рабочих, что в сильную метель убирали снег с эстакады.

Вдоль стен стояла мебель цвета темного дерева, набивные кресла, обтянутые светло-коричневой кожей. Я сидел за столом, и мой взор ненароком падал на стену у входа, где висел холст с пейзажем, написанный маслом. Поле, припорошенное снегом, тонкая дорожная колея, что ведет к трем голым березам вдалеке, – давно увиденная мной, но не забытая картина родного края. Философский мотив в тусклых, обесцвеченных светом красках олицетворял умиротворение и терпкое чувство ностальгии. Одного взгляда на холст было достаточно, чтобы развеять назойливую мысль и неосознанно дотронуться до воспоминаний о прошлом.

Вдоль боковых стен тянулись книжные шкафы. На полках в алфавитном порядке стояли книги, собранные за долгие годы путешествий. Недавно в кабинете появился новый атрибут, подарок близкого друга в знак благодарности за тысячи километров дорог, изъезженных в совместных путешествиях, – старинный коричневый глобус. Северное полушарие опрокидывалось вверх, тем самым давая возможность утаить что-то особенно важное в ядре Земли.

В центре комнаты стоял вытянутый прямоугольный стол из цельного массива дуба. На столе не было ничего лишнего: кожаный бювар, перьевая ручка, блокнот, ноутбук и небольшая коллекция фотографий в рамках.

Я всегда на несколько минут останавливал взгляд в этом углу: фотография годовалой дочери, совместная фотография с женой, сделанная в первую годовщину свадьбы на берегу озера Комо, фотография из последнего путешествия в Исландию, снимок с восхождения на Эльбрус... Не хватало только одной.

Наклонившись, я выдвинул нижний ящик тумбы. Из-под тонны бумаг и прочих копий подписанных документов я достал маленькую фоторамку. С фотографии смотрели женщина среднего возраста, с волнами длинных каштановых волос, спадающих на плечи, и мальчик четырех лет – мать и сын.

Мое детство выпало на 80-е годы. Родился и вырос я в Мотовилихе, классическом промышленном районе на окраине Перми. Мы жили в деревянном бараке с низким потолком и длинным узким коридором. Зимой часто отключали отопление. Помню, как мама затыкала щели в оконных рамах поролоном и сверху заклеивала бумагой. По ночам включали масляный обогреватель, но и он не спасал.

Наша семья не отличалась хорошим достатком и почитаемым статусом. Бывало, несколько дней подряд приходилось есть только яичницу и макароны, прилавки и полки магазинов пустовали, а если что-то завозили, нужно было отстоять пятичасовую очередь, занимать которую нужно было с пяти утра. Мать и отец, как и все жители района, были простыми людьми. Мама работала медсестрой в больнице, а отец – на военном заводе.

Правда, немного погодя в нашей семье появился дополнительный заработок. После работы отец собирал сложную систему из скороварки, трубок, самодельного охладителя и до глубокой ночи гнал самогон. По всему дому стояли фляги с брагой. Этот запах невозможно забыть даже спустя десятки лет. Вскоре в доме появились тараканы, но чего не сделаешь ради денег и с чем только не согласишься.

Помню, как в наш дом тянулись вереницы алкоголиков. Хриплые голоса, погасшие глаза с синевой под ними, распухшие лица, часто украшенные ссадинами. Немытыми руками пьяницы протягивали отцу грязные, скомканные деньги. Было противно наблюдать за этим. Но, как говорится, деньги не пахнут.

Выручка шла, отец даже перестал справляться с потоком посетителей и начал гнать еще больше. Из-за этого стал раньше уходить с работы и чаще отпрашиваться. Но сгубила папу и нашу семью его привычка дегустировать алкоголь, которая вскоре переросла в зависимость. После пробы отец становился неуправляемым, хоть внешне и был весел.

– Как слеза! – восхищался он, шатаясь из комнаты в комнату, пока мать не выгоняла на улицу проветриться. Родители стали все чаще ссориться. А добродушный на первый взгляд смех все чаще становился криком.

Однажды отец в алкогольном дурмане случайно вместо самогона продал соседу бутылку с питьевой водой.

Клиент, как обычно бывало, некрепко держа пакет с мелочью, высыпал ее на стол, отец старательно все пересчитал и выдал прохладную бутылку. Правда, через час сосед прибежал с выпученными глазами. Я даже не знал, что они могут так раскрыться под опухшими веками. Он стал орать на отца и сильно ударил его в челюсть, на пол упали брызги крови.

Я находился в гостиной, дверь в которую была открыта, и мог слышать все, что происходило на кухне, откуда доносился голос соседа. Тот жаловался, что только с третьей рюмки понял, что ему продали обычную воду. Отец оправдывался, говорил, что случайно перепутал бутылки.

Инцидент быстро замяли. Наверное, единственной хорошей чертой отца была разговорчивость, я бы даже сказал, способность заболтать любого. Через пару минут сосед уже стоял в дверях с двумя бутылками самогона и стесанными костяшками.

Но после его ухода последовала вторая волна криков: теперь отец кричал на мать, что та в ванной намыливала белье. Он обвинял ее, что именно она специально оставила бутылку с водой рядом с его «рабочим местом», чтобы «процветающий бизнес» пал на дно. Мама не оправдывалась, не говорила, что уже месяц не заходила на кухню, потому что невозможно было готовить в воцарившемся смраде. Она не упрекала отца в том, что из-за него не построила крепкой семьи...

Мать молча слушала, только изредка кивала. Когда же слова у отца иссякли, послышался грохот чего-то тяжелого, упавшего на пол. После – тихий женский плач. Мне стало страшно, и, громко заплакав в унисон, я спрятался под обеденным столом возле стены.

Картина происходящего надолго застыла в моем сознании. Словно кто-то сделал скриншот на телефоне. Тогда я по-настоящему сильно испугался и с тех пор стал заикаться. Мне потребовались годы, чтобы справиться с проблемой и перестать чувствовать себя неполноценным. О том, какой метод сработал в моем случае, я расскажу во второй части книги.

Последнее, что я запомнил из того дня, – как хлопнула дверь за мамой, которая вошла в гостиную. Сквозь мутные от слез глаза я узнал ее по белой нитке с маленьким блестящим крестиком на шее. В уголке ее губ запеклась кровь. Она взяла меня на руки и крепко прижала к груди. Мы просидели еще несколько минут на полу, мама дрожащей рукой гладила меня по голове, а я тихо плакал.

В коридоре послышался скрип паркета, я поднял голову и заметил силуэт отца в дверном проеме. Он смотрел на меня, я – на него и захлебывающимся голосом пытался произнести: «П-п-па-п-п-па...» В следующую секунду я уже слышал его быстрые шаги по коридору и щелчок дверного замка. Мама крепче обняла меня, и я снова заплакал. В следующий раз я увидел отца только через тридцать лет, но об этом позже.

Теперь в моих руках был последний артефакт того времени. Из хрупкой металлической рамки я достал потускневшую фотографию и выправил изогнутый левый край. Теперь все члены семьи воссоединились на одном снимке. На обратной стороне значилась надпись: «Орловы. 1987 год».

Практическое задание:

- 1. Вспомните ключевые события из вашего детства, которые оказали влияние на формирование вашей личности.*
- 2. Обратите внимание на то, какое у вас отношение к этим событиям.*
- 3. В рамках вашего отношения какие у вас возникают ощущения?*
- 4. Устраивают ли вас эти ощущения? Делают ли они вас ресурснее и сильнее?*

Глава 2

Бушидо

В чем истинная сила человека: в умении быть верным своим принципам, способным отстаивать личные границы и уважать при этом границы других или в доминировании, нарушении чужих границ и навязывании своего мнения?

Выйдя из-за стола, я стал мерить кабинет широкими шагами, нервно переводя взгляд с наручных часов на настенные. Мою голову занимали только две вещи: покупка билета на Burning Man и утренняя встреча с бизнес-партнером. На кону был контракт на большую сумму и, как следствие, перспективы еще большей финансовой свободы.

Я остановился напротив сияющего чистотой панорамного окна. С высоты нашего этажа было невозможно разглядеть лица прохожих, зато офисных служащих в здании напротив было видно прекрасно. Бесконечные потоки перебегающих с места на место белых воротничков напоминали муравьиную ферму. Кому-то нужно поставить подпись, кому-то – переспросить, а кто-то убивает время, прогуливаясь за пятой чашкой кофе... Наблюдая, я невольно вспомнил слова из песни Цоя:

*Муравейник живет:
Кто-то лапку сломал – не в счет,
А до свадьбы заживет,
А помрет – так помрет...*

Я с легкостью мог определить иерархию, систему, настроение блуждающего из кабинета в кабинет коллектива. По уверенной походке, долгой стоянке у двери начальника или неловкости рук, на которую сегодня так удачно пал прозорливый глаз руководства. Вот молодой парень никак не мог собрать бумаги со стола. Пачки договоров вываливались из рук, а очки вот-вот готовы были слететь с кончика носа, лишь бы не видеть происходящей катастрофы.

– И все же бизнес держится на таких вот очень значимых людях. Те, кто так отчаянно начинает с нуля и не сдается даже через пять, семь, десять лет... – размышлял я, не отрывая взгляда от юноши, что наконец совладал с кипой бумаг и аккуратно сложил ее в одну стопку.

В очередной раз проверил время: осталось двадцать минут. Я продолжил маршировать по кабинету и в считанные секунды оказался у открытого стеллажа. Здесь было достаточно трофеев для подступающей гордости. В основном это были медали: самая памятная – за преодоление дистанции Ironman, тут же – набор из шести медалей со знаменитых марафонов-мейджоров. Рядом стояли две фотографии: на одной я был с флагом компании на вершине Эльбруса, на другой – на вершине Килиманджаро, следом за ними располагались благодарственные письма от клиентов и партнеров. Все эти вещи олицетворяли непростой путь, пройденный на максимуме возможностей и сил.

Но сейчас мое внимание неожиданно привлекли не иностранные сертификаты, не статуетки престижных премий и не фотографии, а толстая деревянная рамка, в которой хранилось аккуратно сложенное детское белое кимоно. К воротнику справа крепился красный металли-

ческий значок. Этот значок – моя первая заслуженная награда, самая значимая и дорогая из всех, что стояли на полках.

С четырнадцати лет я стал смотреть на наш район реалистично. Он не отличался от тысяч подобных промышленных гетто, что простирались по всей стране: серые бетонные коробки, которые вызывали только чувство безысходности и уныния. К слову, название района «Мотовилиха» было вполне созвучно этому заурядному месту.

После ухода отца мы перебрались с мамой в девятиэтажную коммуналку на окраине города. Девятиэтажка располагалась рядом с железнодорожными путями и с набережной грязной реки, вдоль которой стояли такие же облезлые панельки.

В детский сад меня не брали: он был переполнен, а очередь стояла на два года вперед. На улице я тоже бывал редко: мать считала, что там небезопасно, да и сам я больше любил сидеть дома.

Я довольно рано научился читать. Наш сосед, дядя Витя, работал в ночную смену охранником и потому, как правило, в первой половине дня находился в коммуналке. У дяди Вити была одна интересная привычка: днем в отсутствие других обитателей он выходил на кухню со свежим номером местной газеты, заваривал себе до невозможности крепкий чай и начинал читать вслух...

Его густые, взъерошенные усы съезживались на долгих, вытянутых «О» и «У», а на коротких «А» вздрагивали. Губы смачно причмокивали при произношении «Б» и «П». Со стороны мне казалось, что я нахожусь в рубке диктора на радио. А еще иногда дядя Витя помогал себе жестами: клал газету на стол, вставал возле него и размашистыми движениями вытягивал перед собой ладони и проигрывал диалоги политиков. Причем он так живо и эксцентрично это делал, что, будучи невольным слушателем, я прямо там готов был отдать за него голос или пойти за ним в атаку. Хотя я обычно ничего из сказанного не понимал, но каждый раз по нашей ежедневной традиции залезал на кухонную табуретку и завороченно слушал соседа. Он и научил меня читать; начинали мы с простого – с анекдотов. Читать было от силы три-четыре строчки, да и смысла в них было не особо больше. Некоторые я и вовсе не понимал, даже когда их пытался объяснить дядя Витя. Спустя пару месяцев мы приступили к спортивным заметкам, а после дошли и до новостных колонок.

Еще мы любили решать с дядей Витей сканворды, правда, решить хотя бы один полностью за все время так и не удалось. Естественно, тогда всего моего словарного запаса хватило бы на одну полосу газеты. Но дядю Витю это не останавливало: он не переставал верить в мои силы, и мы отчаянно пробовали себя. А потом долго смеялись над получившейся ерундой, совершенно не подходящей под ответы.

В семь лет детство в общем его понимании для меня закончилось. На горизонте уже звенел первый звонок, первый класс, первая форма и первое разочарование. Я думал, что в школе после семи лет домашнего заточения мне будет гораздо интереснее, но по итогу мы изучали алфавит и заполняли одинаковые страницы прописей.

После уроков я спускался в школьную библиотеку. Библиотекарь, женщина пожилая и, судя по выражению лица, всегда чем-то недовольная, никогда не отказывала. Моей единственной отрадой были географические карты. Мне нравилось разглядывать их, запоминать страны, в которых я хотел побывать; моря, в которых хотел поплавать; горы, которые хотел покорить.

Время от времени я брал почитать детскую энциклопедию: было интересно изучать животный и растительный мир, а анатомия человека и вовсе удивила тогда настолько, что я даже задумался, чтобы после школы поступить в медицинский университет.

А вот с русским языком и литературой дела совсем не ладились. Меня ругали, когда я начинал заикаться, стоя у школьной доски, за почерк в прописях, хоть я и писал без ошибок. Когда же я спросил первую учительницу, как отличить красивый почерк от некрасивого, она замолчала, отвернувшись от меня, как будто не услышала вопроса, и, взяв красную ручку, начала проверять домашние задания.

К неровному почерку прибавлялся мой физический недостаток. Мне было унижительно читать стихотворения перед всем классом, я ужасно смущался и начинал заикаться еще больше, когда слышал смешки с задних парт.

Единственным человеком, который относился ко мне с симпатией и пониманием, была Лена. Она сидела за первой партой, слева у окна. Милая улыбка, каре густых светло-русых волос, тонкая оправа очков круглой формы и маленькие жемчужные сережки. Почему-то именно их я запомнил больше всего.

Как-то раз, еще в начальной школе, на новогоднем огоньке я случайно толкнул Лену. Она держала в руках стаканчик с чаем, поэтому чай оказался на ее платье. Лена сильно огорчилась, а я чуть не сгорел от стыда. Тогда я считал тот случай самой большой неудачей в жизни. После этого случая с Леной мы не общались – ни взглядом, ни словом.

С классом отношения с годами так и не сложились. У меня не было близких друзей, с которыми я мог поделиться чем-то личным и волнующим. Даже на физкультуре никто не хотел брать меня к себе в команду. Я был одиночкой и никогда не давал сдачи, если возникал конфликт.

Впервые я серьезно подрался с одноклассником, когда тот весь урок бросал в меня слюнявыми комочками бумаги. Он заряжал пустой корпус ручки мокрыми снарядами и дул в откупоренный наконечник. Комочки застревали в волосах на затылке, я не видел их, зато их видел весь класс. Все смеялись и показывали на меня пальцем. Из-за их смеха на меня накатила ярость, и я весь задрожал. Учительница, услышав шум с задних парт, назвала мою фамилию, я поднялся, но вместо защиты услышал: «Почему ты мешаешь мне вести урок?» Я не знал, что ответить, поэтому просто стоял, краснея, и смотрел на нее. Она открыла школьный журнал, небрежно вывела в нем двойку и, показав указкой на дверь, попросила меня покинуть класс.

Под гомон и хихиканье я послушно собрал вещи и ушел, оставив за собой шлейф из бумажных шариков, которые падали с волос и плеч. Выйдя из класса, я простоял у двери еще тридцать минут до конца урока. А дождавшись, когда мой обидчик выйдет из класса, сбил его с ног. Навалился на него своим тощим телом и колотил до тех пор, пока кто-то посильнее не схватил меня и не оттащил в сторону. Это была та самая учительница, что прогнала меня с урока.

В школу вызвали родителей, пришли мамы, обе были очень расстроены и совершенно не знали, что с нами делать. После их визита в школу завуч еще неделю оставляла нас после занятий. В темном узком кабинете она несколько часов подряд читала нотации, что драться – плохо, пугала детской комнатой милиции и переводом в школу-интернат для трудных детей.

Вальяжно размахивая кружкой чая передо мной, она ждала что-то вроде: «Мне очень стыдно, этого больше не повторится. Я был не прав». Но, будучи уверенным в том, что ничего неправильного в моем поступке нет, я продолжал молча выслушивать ее речи. Однажды, взглянув в мои равнодушные глаза, она сдалась и сказала больше не приходить. К слову, одноклассника завуч освободила от внешкольных занятий намного раньше. Выходя из кабинета, я обернулся к ней и холодно произнес: «У вас скол на ручке кружки, не пораньтесь». И вышел за дверь.

После той драки в школе мама предложила начать заниматься в секции дзюдо, чтобы я хоть как-то мог выплескивать гнев и в случае атаки постоять за себя. В зал нужно было ездить через весь город, но перспектива остаться слабаком пугала больше, чем давка в автобусе и тяжелые тренировки.

Моим тренером стал Павел Владимирович, сорокалетний широкоплечий, коренастый мужчина, состоящий, казалось, только из мускулов и сухожилий. На тренировках он был строг и требователен, при этом я замечал, как искренне он увлечен работой, как яростно болеет за подопечных. В пацанов он вкладывал всего себя и стремился передать свои знания и умения. Ребята постарше рассказывали, что он в свои двадцать выигрывал соревнования всесоюзного уровня, но после травмы плеча ему пришлось завершить карьеру спортсмена. Теперь он считался одним из лучших тренеров в городе, к которому было не так просто попасть. Меня поразило тогда, почему он остался в Перми, хотя мог совершенно спокойно перебраться в Москву и воспитывать будущих олимпийцев. Помню, кто-то вскользь прошептал мне, что у него здесь жили пожилые родители, которые нуждались в уходе и поддержке, а потом появилась и своя семья, которую он не мог оставить из-за карьерных амбиций.

Я занимался уже год и начинал видеть первые результаты. Занятия дзюдо научили не только силе, гибкости и выносливости, но еще и особой японской философией, по канонам которой жил Павел Владимирович. Так, заходя в зал, каждый знал, что перед татами нужно сделать поклон, такой же поклон нужно было делать в отношении партнера, тем самым выказывая уважение.

Павел Владимирович стал для меня вторым отцом, глядя на которого я учился ответственности и дисциплине. С четырнадцати лет я знаю, что успех на татами, да и в жизни, как выяснилось позже, тоже, начинается с того, что на тренировку нужно приходить вовремя, а после тренировки оставаться еще на тридцать минут, чтобы продолжать оттачивать мастерство.

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.