



## МЕТАД ЛЕВИТА

Як мінімум раз на месяц я пачынаю сумнявацца ў сабе. І тады мне на дапамогу прыходзіць урывак з аднаго ліста. Мастак Сол Левіт даслаў яго скульптару Еве Гесэ ў 1965 годзе, тады, калі яна таксама сумнявалася ў сваіх сілах. «Проста перастаць думаць, турбавацца, азірацца па баках, разважаць, сумнявацца, баяцца, пакутаваць, спадзявацца на нейкае простае выйсце, змагацца, збівацца з панталыку, раздражняцца, адмаўляцца, мармытаць, адчуваць сябе няёмка, бурчэць, саромецца, спатыкацца, ашаламляцца, скардзіцца, пунсавець, мітусіцца, стагнаць, наракаць, прасіць, сварыцца па дробязях, чапляцца да дробязяў, казваць пальцам, доўга чакаць, хадзіць кароткімі крокамі, злавацца, падхалімнічаць, шукаць, вылучацца, тлуміць, тлуміць, тлуміць сябе. Перастаць і проста ДЗЕЙНІЧАЙ!»

І што самае цікавае, гэты метада часцей за ўсё спрацоўвае. Як толькі я перастаю знясільваць сябе думкамі, што ні да чаго не здатная, а пачынаю дзейнічаць, сумненні пакрысе знікаюць. І вяртаецца вера ў свае сілы. Калі ж метада Левіта падводзіць, кідаю ўсе недаробленыя справы і на дзень-два еду да бацькоў. У нязменнае месца сілы. Дзе заўсёды чакаюць і, безумоўна, вераць у мяне. Там можна нічога не казаць, нічога не тлумачыць. А проста легчы на траву, раскінуўшы рукі ў розныя бакі, і доўга-доўга назіраць за аб'ектамі. Ці прапалоць мамыны клубніцы, а потым прыхіліцца стомленай спінай да стога сена і бесклапотна ўдыхаць знаёмы з дзяцінства водар...

Нядаўна глядзела фільм, у якім галоўная гераіня палову жыцця сумнявалася ў сваіх сілах. Вельмі доўга адкладала сваю дзіцячую мару навучыцца іграць на гітары. А ў 40-гадовым узросце ў яе выявілі рак галаўнога мозга. І толькі ажыццявіўшы сваё жаданне ёй удалося вылечыцца ад смяротнай хваробы. Вы скажаце, гэта проста кіно, але я ведаю як мінімум адзін падобны выпадак з рэальнага жыцця.

Не варта адкладаць сваю мару на доўга. Гэта можа мець дрэнныя наступствы. Таму, калі цяпер вы вельмі востра адчуваеце, што не зрабілі нешта важнае, — самы час, колькі вам ні было б гадоў, усё выправіць!

Перастаць траціць энергію на перажыванні, дрэнныя кнігі, кепскія людзей. Іх шмат. Як казаў у сваім геніяльным маналогу Міхаіл Жванецкі, усіх не пагартаць. Нават аднаго. Нават свайго. Нават сябе. Час даражэйшы. Жыццё кароткае. Таму варта пражываць кожны дзень як апошні. Памятаць пра галоўнае і расставіць прырытэты, каб не аддаць камусьці імгненне, прызначанае для іншага. У рэшце рэшт, перастаць сумнявацца ў сабе і проста ДЗЕЙНІЧАЦЬ.

Дзве птушкі сядзяць на галінцы. «Што, калі я ўпаду? — кажа адна другой. — Даражэнькая, а што, калі ты ўзляціш?»

Надзея ДРЫНДРОЖЫК.  
nadzieja@zviazda.by

■ Тыя, хто побач

## ВЯЛІКІЯ МАРЫ МАЛЕНЬКАГА АНТОНА

ПРА ШТО ЁН ДУМАЕ, КАЛІ ЛОВІЦЬ НА САБЕ ЦІКАЎНЫЯ ПОЗІРКІ

Антону МАКАРАНКУ — 36 гадоў. Апошнія шэсць з іх ён працуе паштальёнам. Кажы, што, дзе б ні з'явіўся, на яго ўсе звяртаюць увагу... 3-за росту. А рост у самага маленькага паштальёна Беларусі — усяго адзін метр трыццаць сантыметраў. Падчас нашай размовы ўсмішка практычна не сыходзіла з твару маладога чалавека. Ён, дарэчы, нарадзіўся 1 красавіка, у дзень смеху. «Магчыма, таму люблю смяцца, — кажа Антон. — Ды і ад таго, што я буду хадзіць паўсюль пануры, нікому добра не будзе — ні мне, ні іншым».

(Заканчэнне на 4-й стар. «СГ».)



Фота Сяргея ПІКАНОВІЧА.

■ Гэта па-нашаму!

## «МЫ З МУЖАМ НАВАТ НА ДЗЕНЬ НЕ РАЗЛУЧАЛІСЯ»

Сям'я з Віцебска шые падушачкі — каб як мага больш людзей жылі душа ў душачку

Некалькі гадоў запар падчас «Славянскага базару» я назірала за адной парай рамеснікаў. Муж і жонка ў строях з арнаментам вельмі хараша глядзеліся побач з падушачкамі ў беларускім стылі. Маю ўвагу адразу ж прыцягнула расцяжка, якая заклікала: «Купіце падушачку, каб жылі душа ў душачку». Падумалася, што гэтыя людзі, відаць, дакладна ведаюць, як пражыць разам шмат гадоў і захаваць цёплыя адносіны. І не памылілася. Таццяна і Леанід Пятровы вось ужо 33 гады жывуць душа ў душачку і ахвотна пагадзіліся падзяліцца сакрэтамі сямейнага шчасця.

— Мы з мужам пасля вяселля нават на дзень не разлучаліся, — усміхаецца Таццяна Аляксандраўна. — У маладосці ў нас быў іншы сямейны бізнес, цяпер вось шыем падушачкі. Я ж мадэльер-канструктар па адукацыі. Пачыналі са звычайных, набітых сінтэпонам. А потым неяк на лужку побач з лецішчам збіралі чабор для гарбаткі на зіму, і нарадзілася думка набіць падушкі духмянымі зёлкамі. Гэта ж які водар будзе! Спачатку пашыла дзве — сабе і мужу. Апрабавалі — спадабалася.

— І зараз дома спіце на такіх падушках?

— А як жа ж! — уступае ў размову спадар Леанід. — Яны ж на 100 працэнтаў натураль-



Фота Надзеі ДРЫНДЫ.

ныя і экалагічныя. Нават зімой у нашай кватэры жыве лета, з водарам свежаскошанага сена, чабору, мелісы, мяты, ліпы...

— Удыхаеш гэты гаючы водар перад сном і супакойваешся, адрываешся ад дрэнных думак, клопатаў. Лепш за валяр'яну дапамагае супакоіцца. Раней я магла па некаль-

кі разоў прачынацца сярод ночы, а цяпер забылася, што такое бяссонніца.

— Вось так перад сном і прыйшла ідэя: а чаму б іншых людзей не радаваць такімі падушачкамі?

(Заканчэнне на 5-й стар. «СГ».)