

«Финальная цель — пройти весь маршрут и остаться живым». Самые необычные хобби людей из IT

Если представить свою жизнь в виде большого круглого пирога, чему или кому вы отдадите самый большой кусок? Работе? Другим? Второй половинке? Детям?.. Каждый выбирает персональную комбинацию. Ну а специалисты в области ментального здоровья не устают повторять, что человек, сумевший найти увлечение по душе — то, что действительно драйвит и зажигает, — резко повышает свои шансы на долгую и счастливую жизнь. Onliner разыскал трех людей из IT, которые отлично с этим справляются. Их истории — в сегодняшнем совместном с [«Тинькофф Центр Разработки»](#) спецпроекте.

«В какой-то момент я поняла: хочется чего-то погорячее»

Фронтэнд-разработчику [Соне Новиковой](#) 27 лет, и большую часть своей жизни она танцует. С Соней мы говорим о положении женщин в IT и длинном пути, который она проделала в отношениях с собственным телом и самооценкой.

— Я родилась в небольшом городе — Жлобине. И там выбора особого не было — в 4 года меня отдали на эстрадные танцы. Но мне действительно хотелось танцевать сколько я себя помню — в школе, университете... Я долго искала свое направление, пробовала разные. Например, контемпорари — серьезный и пластичный. Но в какой-то момент я поняла: хочется чего-то погорячее. Так в моей жизни появился реггетон. На самом деле, я случайно увидела в зале, как

девочки занимаются, — и началось (смеется. — Прим. Onliner).



Реггетон — это латиноамериканское направление, которое зародилось либо в Пуэрто-Рико, либо в Колумбии — об этом до сих пор спорят (улыбается. — Прим. Onliner). Изначально это была испанская музыка, которую местные диджеи ставили в клубах, чтобы люди могли в удовольствие потанцевать и познакомиться друг с другом. Когда-то реггетон был парным танцем, но в Беларуси он трансформировался в сольный — просто потому, что у нас в стране танцует больше девчонок, чем парней. Вот мы и прошились по стереотипам (улыбается. — Прим. Onliner).

Вообще, я не люблю стереотипы. Но от них никуда не деться. Например, в IT, по разным данным, работает всего от 8 до 26% женщин. И у меня нет ответа, почему существует такая большая разбежка с мужчинами. Логично, что в IT чаще приходят из технических университетов, чем через курсы из других специальностей. А в университете девчонок в группе гораздо меньше, чем мальчишек. Так было у меня на ФКСиСе в БГУИРе. Просто есть такой стереотип: девушки — в лингвистический и экономический, а мальчики — на физмат. Наверняка эта история идет еще от родителей. Мне в этом смысле повезло: у меня и мама, и папа — программисты. Я обожала информатику и даже не рассматривала другие идеи, кроме как поступить в БГУИР.



Но вернемся к танцу. Честно скажу, глубокой философии в реггетоне нет. Если отмотать пленку на пять лет назад, послушать песни и попробовать их перевести, станет понятно: это довольно откровенные тексты, смысл которых сводится к отношениям между мужчиной и женщиной, тусовкам и клубам. Но сейчас направление развивается, появляются более лиричные треки, с глубоким подтекстом и метафорами.

Сам танец, как и все латиноамериканское, — это, конечно, чуть более откровенное направление, чем классический балет (смеется. — Прим. Onliner). Основная задача — выразить себя. И это здорово, поскольку помогает выстроить контакт с телом.

Мне нравится наблюдать, как девчонки, которые приходят танцевать реггетон, могут справиться с комплексами и полюбить себя. Это ведь и моя собственная история. До реггетона я не чувствовала себя уверенной, слишком опиралась на чужое мнение... И, например, контемпорари с этим не справился, не помог мне. Справился только реггетон. Танцы стали настоящим поддерживающим сообществом. Девчонки никогда не стесняются сказать другу: «Классно выглядишь!»



Когда танцуешь и все получается, это поднимает самооценку. За шесть лет, что я танцую реггетон, у меня сильно поменялось самоощущение — и внутренне, и внешне. Вопрос не только в появившихся мышцах (хотя это тоже классно!), но и в другом отношении к жизни.

С 2019 года я преподаю в одной из танцевальных школ в Минске. Но желания бросить IT и с головой уйти в реггетон у меня никогда не было (улыбается. — Прим. Onliner). Во-первых, это достаточно сложно монетизировать. Во-вторых, я действительно люблю свою профессию. Танцы — это скорее отдушина. Прийти вечером, потренироваться, пообщаться с людьми... Это спасает от выгорания.



Казалось бы, ну что такого — прийти два раза в неделю потанцевать на часик? Как будто бы мелочь. Но в ковид, когда школа закрылась на карантин, я не танцевала, и буквально через пару месяцев у меня произошло выгорание на работе — еще на предыдущем месте. Когда твоя жизнь занята только работой, голова не отключается. Интеллектуальная усталость накапливается, и ее невозможно поставить на паузу. Поэтому сейчас я знаю, что обязательно нужно отвлекаться. И танцы — любые — это отличный способ «переключить регистр» на пару часов, пока учишь хореографию, думаешь про шаги, подпеваешь музыке, любишься отражением в зеркале — одним словом, наслаждаешься жизнью.

Сейчас, на самом деле, много возможностей, чтобы найти спорт себе по душе и сделать его удовольствием и усилием, а не насилием. Это важная страховка от выгорания. И здесь два пункта. Первый — движение в удовольствие. И второй — здоровая, нетоксичная атмосфера на работе. Я знаю, о чем говорю, ведь на предыдущем месте иногда сталкивалась с неэкологичным отношением к сотрудникам. То место, где я работаю сейчас, — это удача и понимание того, что может быть по-другому, может быть классно.

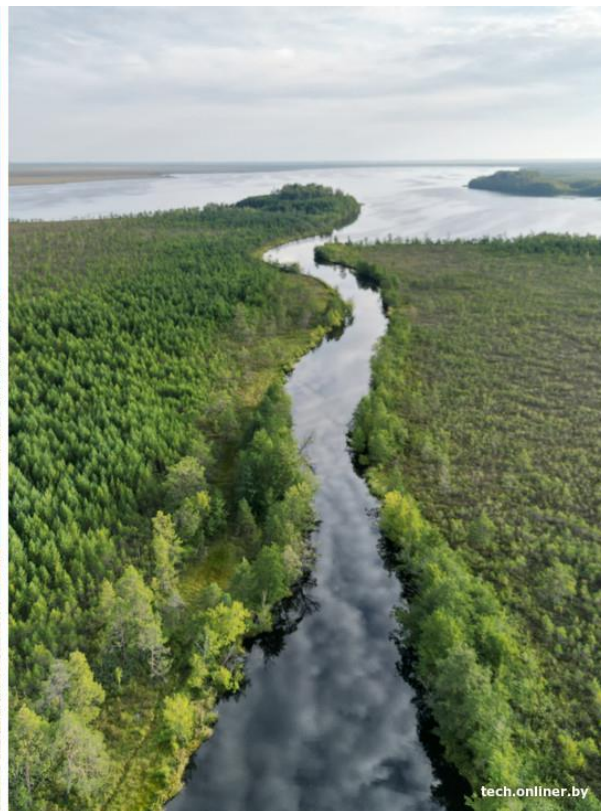
«Финальная цель — пройти весь маршрут и остаться живым»

Александр, 35-летний тимлид, прошел сотни километров в горах — в одиночку. Что движет человеком, который, рискуя жизнью, в свой день рождения ночует на озере Тобаварчхили, попыталась понять журналист Onliner Полина Лесовец.

— В один из своих дней рождения после 30 я долго решал, что же себе подарить. Все есть, ничего не мог придумать. И решил купить палатку.

Выбрал хорошую — понял, что ее одной мало. Нужен рюкзак, а к рюкзаку — спальный мешок, а к нему — коврик для сна... Так я и увлекся этой темой.

Когда собрал снаряжение, ушел в Беларуси в полоцкие леса на пять дней. Один. Вышел из поезда на железнодорожной станции — и прямо в лес. Находил почти 100 километров. И мне понравилось!



Ельня — крупнейшее среди верховых болот Беларуси и пятое по величине в Европе

Правда, снаряжение (аптечка, котелок, фильтр для воды, палатка, пила и так далее) весило килограммов 15. Я понял, что это круто, но с такими рюкзаками 200 километров не нашагаешь.

Придя из леса, стал дальше изучать тему походов. Забегая вперед, скажу, что несколько раз полностью обновлял снаряжение, пока методом проб и ошибок не уменьшил вес до комфортного — чуть больше 3 килограммов. Взвешивал буквально каждый грамм, даже пакеты для еды. Заказывал новые рюкзак и палатку, выбирая все более высокотехнологичные вещи. Могу сказать, что уже потратил \$10 000 на свое снаряжение. Сюда входят и системы спутниковой связи, и специальные сублимированные продукты, например пакетики с безглютеновым тайским карри, которые я заказывал из США, и канадская палатка весом всего 490 граммов, и сухие таблетки для чистки зубов — вместо привычной зубной пасты.

Вообще, идея автономного похода в том, что ты все несешь с собой: и аптечку, и еду, и одежду, и связь... И нужно продумать все так, чтобы одна вещь выполняла две функции: например, трекинговые палки днем немного разгружают мышцы ног, а ночью служат основанием для палатки. Не следует забывать о фильтре и — как страховка на случай, если фильтр сломается, —

таблетках для очистки воды. И таких нюансов десятки. Ты должен рассчитать все до грамма.



Верхняя Сванетия, тропа, ведущая от перевала Гули до Местии

Опробовав этот набор в белорусских лесах, я понял, что готов идти в горы, причем на более длинные маршруты. Сто километров за пять дней уже казались обычным делом. Я купил билеты в Грузию — и полетел. Нашел маршрут на 150 километров. И все получилось: несмотря на заснеженные горные перевалы, я прошел. Справился.

Кстати, продумывать маршрут — подальше от людей и подлиннее — это отдельное удовольствие. Несколько месяцев читаешь, изучаешь публичные карты и тепловые следы. Отмечаешь на карте каждый источник воды, каждую деталь, найденную на спутниковых снимках. Продумываешь, что будешь делать, если сломаешь ногу (улыбается. — Прим. Onliner).

Последний мой поход (естественно, тоже одиночный и автономный) занял семь дней и 185 километров в грузинских горах. Получился ретрит наедине с собой.



Национальный парк Самегрело, перевал Оходже (2750 метров)

На первый взгляд кажется, что одиночный поход — это история про смелость. Нет. На самом деле, мной двигает желание увидеть то, что запрещено. То, что другие не могут. Добраться туда, куда не заехать на машине. Например, переночевать у озера, к которому нужно идти несколько дней, на высоте 2650 метров. Это вызов самому себе. Борьба со страхами.

Когда идешь в поход один в самый первый раз, кажется, что нужна большая аптечка. Берешь с собой килограмм лекарств: таблетки, шприцы, все в таком духе. А вдруг я сломаю кость? А вдруг понадобится сильнодействующее обезболивающее? Потом понимаешь: если что-то случится, лекарства вряд ли помогут, и начинаешь выбрасывать из аптечки лишнее. Оставляешь только необходимое. В итоге моя аптечка весит 65 граммов. Нож — титановый скальпель — 5 граммов. Но это можно понять, только переборов страхи. И набравшись опыта.



В первый день похода у тебя много сил, но с каждым днем их все меньше. Зато и вес за спиной уменьшается. Например, еда с каждым пройденным днем частично съедается — и это уже минус 500 граммов за сутки.

В последнем походе в Грузии я упал и сломал палец на руке. Это случилось на второй день, и оставшиеся пять суток я шел с поврежденным пальцем. Но я только потом, в Минске, я узнал, что это перелом. Думал, вывих какой-нибудь. Меня это не остановило: ну болит и болит.

Понимаете, у меня была мечта — пройти всю Сванетию вдоль Главного Кавказского хребта. Ветка получалась как раз 185 километров. Вообще, не все знают, что в Грузии такие красивые горы! И мне хотелось на свой день рождения переночевать на озере Тобаварчхили, которое открывается всего на месяц-полтора в год, а потом снова закрывается снегом. Я рискнул, пошел в то время года, когда туристические группы еще не ходят. И у меня получилось!



Озеро Тобаварчили, высота 2650 метров

Обычный день в походе выглядит так: просыпаешься в шесть утра, складываешь палатку и идешь. Нужно пройти как можно больше километров, пока не село солнце. И ты идешь, идешь, идешь... Фотографируешь и смотришь на красоту вокруг. В таких местах ты один. Там нет толп людей, которые стоят в очереди, чтобы сфотографировать пирамиду или «Мону Лизу». Ты можешь сесть на пенек и подумать, о чем хочешь. И никто не помешает! Поход на 200 километров — это сложно физически, но оно того стоит.

Я вовсе не мизантроп, мне просто нравится одиночество. Каждый раз в походе я веду дневник и записываю важные штуки о себе и о жизни. Фиксирую мысли. Видимо, в такой экстремальной ситуации мозг выбрасывает в кровь гормоны, ты пытаешься себя контролировать и обнаруживаешь закономерности, которые работают и в обычной жизни. Случаются настоящие инсайты. Возможности расширяются, и каждой клеточкой тела чувствуешь, что человек может достичь многого.

Одиночные походы — это мой персональный способ справиться с выгоранием. Я поэтому и купил палатку сколько-то лет назад (улыбается. — Прим. Onliner). У каждого человека должно быть хобби, которое помогает полностью переключить контекст. Особенно из IT-сферы, из этих циферок и программ — на что-то совершенно не связанное с IT. И каждый выбирает для себя сам.

Весной я хочу пойти в поход на 500 километров — и одолеть это расстояние за две недели. Так что я не останавливаюсь и усложняю маршруты.

«Глядя со стороны, люди думают: „Вау, космос!“»

QA-тестировщик [Виктория Левчук](#) за свои 24 года успела уйти из IT ради йоги — и снова вернуться. Комбинировать проверку кода и «акробатический рок-н-ролл» — вот ее секрет счастливой жизни.

— *Акройого* — достаточно редкое для Беларуси направление, хотя в Европе, Америке, Азии и России оно более развито. Для меня история с акройогой началась в 2018 году, когда знакомые ребята случайно увидели тренировку, загорелись, сами научились по видео и стали преподавать. Мне повезло оказаться в этой компании энтузиастов. Маленькая идея выросла в комьюнити, где все друг друга поддерживают, профессионально подтягивают и делятся знаниями. И мне это по душе. Как и походы, скалолазание, слэक्лайн (хождение по стропе. — Прим. Onliner) — необычные для наших широт аутдор-активности. Мы с друзьями стараемся нести их в массы, можно сказать (смеется. — Прим. Onliner).



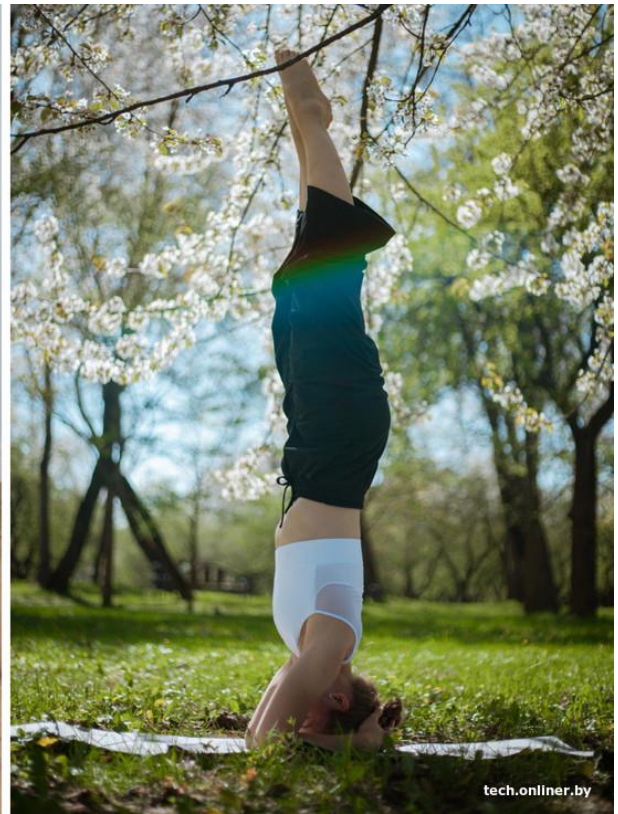
Вот так развиваешь нетворкинг, находишь новых знакомых, а потом — раз! — и ты уже с головой в акройоге (улыбается. — Прим. Onliner).

Из названия понятно, что акройого — это смесь акробатики, йоги, а еще танца. Вариаций очень много. Плюс это парное взаимодействие — нужен второй человек. Тут история и про доверие, и про баланс на подвижной опоре, в отличие от классической «одиночной» йоги. Акро — больше про веселье и акробатику, но многое зависит от изначальной физической формы. Понятное дело, если на занятие приходят новички, никто не будет заставлять их стоять на голове. Глядя со стороны, люди думают: «Вау, космос! Я так ни за что не смогу!» Но когда начинаешь подсказывать ключики, технику, то

оказывается не так сложно. Разбираешь движения, у людей получается, и они такие: «Обалдеть просто!»



У меня был период, когда я думала сделать йогу своей профессией, даже уходила из IT на полгода. Работала в свое удовольствие, но в итоге позвали обратно. Я вернулась на проект, который нравится, и сейчас мне удастся совмещать. Обычно я тренируюсь минимум три раза в неделю.



Когда работаешь в IT, найти себе телесную разгрузку — это вопрос жизненной необходимости. Каким бы тренированным ты ни был, после дня, проведенного у компьютера, все равно хочется лежать на диване (улыбается. — Прим. Onliner). Но если, например, повисеть вниз головой — классика акройоги, это поможет и телу, и мозгу. Главное — «донести» себя до зала, а потом тело уже начнет вырабатывать эндорфины и получать удовольствие. Отделять лень от подлинной усталости — целое искусство, которому нужно учиться.

Еще одна моя большая любовь — это лошади. Я занималась в Ратомке лет с 11. Сейчас хожу в конные походы, погружаюсь в психологию лошадей. Это тоже интересно — не просто ездить, а узнавать животное. Многие воспринимают лошадь как животное в колхозе, которое пашет поле. Но ведь с ними можно работать, как, условно, с собаками: здесь людям привычнее метафора «друг человека». Когда ты не сидишь верхом, а идешь рядом, общаешься на равных, узнаешь характер и повадки — это круто. Лошади очень хорошо дрессируются. Им действительно нравится взаимодействовать с человеком. Они очень коммуникабельные.



Банальный, но действенный совет — это комбинировать активности — чтобы работали и мозг, и тело. Хотя, конечно, домосед не пойдет, как я, в леса и конюшни (улыбается. — Прим. Onliner). Нужно искать то, что приносит удовольствие персонально вам. А еще — искать интерес в работе. В конце концов, IT-сфера достаточно гибкая в плане проектов, и всегда можно настроить свой график.