

18+

Жанна Салос

МЫ

НИ

КО

МУ

НЕ

СК

АЖ

ЕМ



Жанна Салос

Мы никому не скажем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=59967962

ISBN 9785005146601

Аннотация

Спасибо тебе, на той стороне, за смелость быть. Радость – обезоруживает боль. И позволяет ей просто быть, как неотъемлемая часть жизни любого человека. Эта книга основана на реальных событиях. Она о том, что не видно глазу. Глубже взгляда, дальше выстрела, сильнее жалости. Что останется у тебя среди руин, если не станет ничего в этом мире, кроме твоей души? Просто чувствуй вместе со мной.

Содержание

пролог	5
Письма. ГЛАВА 1	12
13.1	36
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Мы никому не скажем

Жанна Салос

«Мне не нравится. И я сопротивляюсь.

Боль и страдание – не одно и то же. Чем меньше сопротивление, тем меньше страдания.

Проекции на будущее – это страдание.

Страдание – боль, помноженная на сопротивление.

Представь, на сколько умножена боль?

Слышу. Чувствую. Вижу»

Шизен Янг

© Жанна Салос, 2020

ISBN 978-5-0051-4660-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

пролог

Как звучит тишина?

Знаешь, в этой звенящей тишине я смогла услышать свою боль. На самом деле она вовсе не пугает, а даже нежна и светла. Одинока и совсем мала. Словно ребенок.

Когда я делаю вдохи и выдохи, воображение рисует кардиограмму, где на бумаге тонкой линией регистрируются зубцы.

Вверх. Вниз.

Эти линии – мой сердечный ритм, плывущий в такт неровному дыханию.

С «замиранием сердца», распахивая объятия – я реагирую на страх быть уязвимой, открываясь ему. Наверно поэтому ты здесь, в моей тишине.

Звонкая тишина как будто режет мою, и без того обнаженную, кожу. Я пытаюсь защититься руками от пустоты. Неужели она может быть такой болезненной? Кому же я отдам контроль? На самом деле она не режет, она обнимает. Обнимает напоследок и отступает. Обнимает, словно руки мамы в лихорадочном сне, снимающие жар своим присутствием.

Эта боль вихрем отскакивает от стены к стене через моё тело. Она словно говорит: «почувствуй меня, я все это время была здесь». Моя сущность упрямым шепотом просит: «освободи же место для любви».

Ты знаешь, а ведь «больно» – это не страшно.

Больно – значит проживать жизнь на полную катушку.

Быть уязвимой – страшно. И, если ты погружаешься в страх, то замерзаешь, потому что перестаешь чувствовать. Замираешь, словно ледяная фигура. Поэтому я выбираю чувствовать, и боль в том числе.

Я найду тебя. Возьму за руку. И тебе не будет страшно.

А потом мягко отпущу, встав рядом. И ты снова вспомнишь, что быть уязвимой – это быть один на один со своим миром, со страхом или уже без него, это иметь смелость в звенящей тишине услышать саму тишину.

Знаешь, я сижу, держа чашку чая с лимоном, на маленькой кухоньке в ночи и раздумываю о том, что, если хотя бы до одной девушки или до одного парня дойдут, долетят, достучатся, в самое сердце, слова этой книги. Если хоть один человек на этой Земле после прочтения поймет, что он далеко не одинок – для меня это станет лучшей наградой и ответом на вопрос самой себе: «зачем мне это?». Ведь я совсем не писатель.

За много лет я задавала его не раз. Когда вновь и вновь открывалась новому, когда снова и снова рассказывала то, что часто оставляют только самым близким, то, о чем не принято говорить.

Если эта книга станет исцелением, освобождением, любовью хотя бы для одного маленького человека с большой душой, попавшего в трудную ситуацию – для меня это будет наша общая победа. Выкорчевать всю боль и любовь на белый лист, открыть все самое кровоточащее, глубокое и болезненное станет во имя... любви. Зачем? Хороший вопрос. Для меня близость с собой означает неуязвимость в открытости Миру. В своем блоге я как-то вскрывала темы неблагополучной семьи, рассказывая о том, что можно выжить и остаться человеком, как важно сквозь боль идти по жизни, не только улыбаясь, но чувствуя. Это около психологические темы, однако там только про личный опыт.

Эта книга про жизнь. Про реальные жизни настоящих, восхитительных людей, про их боль и радость, детские обиды и нереализованные мечты, старые раны и новый опыт. Эта книга про благодарность.

Как думаешь, что страшнее: показать длинный тонкий шрам во всю спину или оголить душу? И как это связало всех нас?

Благодаря своим откровениям я стала встречать таких же

созвучных, смелых, сильных. Вот зачем. Я пишу для людей.

Потому что ты не одна. Потому что ты не один.

Я разрешила себе говорить и меня слышали. Не для того чтобы плакать, не за утешением, не про жалость.

Здесь про силу быть уязвимой, потому что каждый из нас уязвим в своей наготе и в то же время бесстрашен. Когда тебе нечего скрывать – ты можешь быть кем угодно. Когда тебе больше не страшно, ты открыта этому миру – ты доверяешь себе и тебе доверяют. Когда ты любишь эту жизнь – твоя любовь обнимает других.

Эти письма про жизнь я хочу отдать тебе, а значит всему Миру, потому что ты – часть моего Мира, а мой Мир часть тебя, если ты до сих пор читаешь – точно.

Я разрешила себе право голоса, потому что этот голос не только мой. Сквозь меня прошли тысячи таких же девушек и парней, кто боялся говорить, кто до сих пор боится, потому что только сильный человек может увидеть другого в его боли, принять и понять. Только тот, кто любит себя и мир вокруг, может и в другом увидеть эту любовь. Наш мир достаточно враждебен к тем, кто не похож на других. Особенно к тем, кто этой непохожести стесняется.

Слабому человеку проще подчеркнуть недостатки в другом, потому что это возвышает. Это иллюзия сил

в рукаве дерзости – лишь пухляк.

Эта книга о том, что ты достойна и ты достоин всего самого лучшего, и ты уникальна и уникален по праву рождения. Эта книга о том, что мы равны. И не важно, есть ли какая-то болезнь или ее нет.

Любовь другая на вкус.

Возможно однажды ты вдруг осознаешь, что не являешься тем, кем тебя видят люди вокруг. И тем более не являешься тем, кем считаешь себя ты. Себя сосчитать дело не благодарное вообще. Там я, тут я, здесь я, в них я, в тебе я. В общем, подсчёту не подлежит.

«Только СТЕРЕВ личную историю ты, словно в новую посуду, сможешь, день за днём складывать то, что хочется разделить с другими именно сейчас». Примерно так мне говорил психолог.

Сейчас я скажу так: только ПРИНЯВ и прожив личную историю такой, какая она случилась – ты можешь бережно выстраивать отношения с Миром, осознавая, как сильно влияют травмы на наши выборы, реакции, отношения. Стереть – не эффективно, потому что старые раны будут кровоточить всю жизнь. А вот быть с этим, смотреть на это, чувствовать и разрешать себе быть ранимым – важнее всего на свете. Уметь сопереживать другим, не бежать никого спасать, но быть понимающим – это дар. Благодарить себя за то, что пережил и жить дальше.

На самом деле мы не являемся никем и ничем. Можно создать любой образ себя. И менять его всю свою жизнь. Важно внутри, ядро ощутить и не потерять среди многообразия вешалок. Образ – как одежда. Примерил/снял. Если целостность не ощущать, то можно слишком привязаться к нему. Стать им, жить им, забыть о том, что там за ним. Где этот маленький человек, которого срочно нужно обнять?

Такая игра в нашем мире. Сколько масок ты сменяешь за день?

Давай посмотрим на все это издалека. И проверим, что останется кроме голых побитых тел и пустых вешалок в гардеробной. Что в этот раз ты хочешь надеть?

Когда-то дедушка Фрейд описал один интересный механизм формирования бессознательного – это вытеснение. Мы как бы забываем то, что доставляет сильную боль, то, что вызвало глубокое переживание.

Часто мы почти ничего не помним из детства. И, вроде бы, что здесь такого?

Однако память подкидывает воспоминания, ситуации, реакции, сны. Главное сказать себе: я здесь и жива. Я справилась.

Я собрала для тебя письма. Думаю, кому-то они пригодятся. Иных мотивов получить такой большой, сложный и важный опыт и не передать его я пока не узнала. Попробуй чи-

тать неспешно, замедляясь, чувствовать слова и фразы глубоко.

Возможно, при другом раскладе, мы были бы другими, со всем другими и не встретились на страницах этой книги.

Так много «если бы». Однако я выбрала именно эту жизнь. И ты. Пришла бы я к тому, что имею сейчас? К этому опыту? К этому росту?

Каждый день в своей взрослой жизни я выбираю то, чем я хочу его наполнить. И сегодня это воспоминания.

Светлыми ли, тёмными ли, руками ли, лицами ли, душами ли, телами ли. Мы соприкасаемся с собой.

За всем этим приходится учиться, учиться медленней выбирать, медленней говорить. Каждое твоё слово, каждый твой выбор, каждая мысль имеет вес. Потеряться легко.

Да. У тебя есть выбор. Быть клонированным или оригинальным. Быть собой или обрубить к чертям все, что дано природой. Принимать себя всяким, но вытаскивать душой. И свет, и тьму соединяя в себе, вылезать из ограничений и учиться слышать голос своего внутреннего мальшиа, который шепотом молчит. Потому что среди всех этих одинаково серых лиц он ищет их... и боится, что его не услышат. Снова.

Письма. ГЛАВА 1

На улице льёт. Ведь дождь словно знает, когда ему нужно придти, чтобы было не видно твоих слез. Обнимая мокрыми брызгами, он, словно живой, говорит: «я уберегу тебя». От лишних глаз. Потому что – это слезы радости, которую не хочется объяснять, ее хочется просто жить.

Знаешь, я люблю дождь. И почти никогда не беру зонт.

Сегодня, хлюпая по лужам своими новенькими кроссовками на высокой подошве, я перебежала улицу. Промокшее платье обнимало мое тело. С ресниц по щекам струились линии из воды, собирающиеся в узоры. Мокрая и счастливая. Я кричала в небо.

Вот она, любимая вывеска. Отбрасывая взгляд назад, я увидела, как капли ударяются об асфальт, словно в такт моему сердцу. Тук-тук, тук-тук, тук-тук. Все тело подыгрывало мокрому шалунам, отбивающим ритм. Это наш с ним танец. Танец с дождем. Ты тоже там был, да?

Дверь студии открывается. Ну, здравствуй.

Сегодня новый рабочий день. Мои красавицы уже пришли. Каждая из них восхищает меня. Обычно ко мне приходят те, с кем мы на одной волне. Те, кто чувствуют за чем они идут. Ты же знаешь, тренера выбирают по отклику. Я преподаю разным людям, но эта группа особенная. У мо-

их подопечных в спине установлены импланты. Два длинных стержня, скрепленные шурупами. У кого-то 18 шурупов, у кого-то 20, у некоторых 8, у всех по-разному.

Почему они приходят ко мне? Потому что я их понимаю, потому что прошла через это тоже. Да, я все-таки сделала операцию.

Мой позвоночник нежно обнимает 24 шурупа. 1 направляющая сломана, однако я этого не чувствую.

Я и не думала становиться тренером. Многие ищут предназначение, расстраиваются, что не могут отыскать. Мое нашло меня само. *C'est la vie*.

Не знаю кем я могла стать, если бы не моя болезнь. Люблю ее всем сердцем и ненавижу тоже всем. В благодарности за такой невероятный, разный опыт этой жизни и, в то же время, это словно насмешка от всевышнего. Проверка на прочность? Знаю, знаю, что все не просто так.

Когда я понимаю насколько время быстротечно, то начинаю танцевать и заниматься йогой. Меня это возвращает в жизнь. Йога – не только на коврике, она во всем.

Танцевать всем телом.

Танцевать душой, вдыхая запахи улицы. Я «танцую» внутри, когда занимаюсь телом и это мое лекарство от всего. Тело единственный настолько близкий друг, который чувствует все. Иногда я предаю его, нет, часто, а потом прислушиваюсь к нему, как к дыханию ребенка во сне, и обнимаю, такой

свет ведь лучится, когда его слышишь, оно оживает.

Танцевать руками, когда трогаю других людей.

Танцевать всем сердцем с самой собой. Наедине, и среди толпы. Эта болезнь научила меня ещё сильнее радоваться и чувствовать.

Если это Боль – то она невероятной силы, но не бывает такого, с чем невозможно справиться, просто часто жалеть себя удобнее. Если это любовь – то с головой и в потоках, а любовь она во всем. Особенно, в боли – это учитель, большой, сильный, любовный.

Эта болезнь научила меня ещё лучше видеть людей, их боль, и всех их я люблю, особенно тех, с кем больно. Да, да, именно так, потому что там самый мощный рост. Пока я чувствую – я жива.

Она научила меня многому. Но самое главное, что я действительно не знаю кем могла быть, если бы не она. У меня точно не оказалось бы всех этих прекрасных людей. Тех малых минут, что мы видимся, даря друг другу самое сокровенное. Опыт. Тех, с кем душами в цунами. Тех, с кем с любовью помолчать.

Эта болезнь – мое излечение, мое осознание, мой дар, мое время, моя карма, часть моей жизни. А за ней я. Уязвимая и в броне, любящая и злая, нежная и чёрствая, сильная и слабая, смелая и прячущаяся. Любящая и любимая.

*Помеченная жизнью. Зацелованная судьбой.
Возлюбленная меж светом и тьмой.*

Это не болезнь – это спрятавшаяся любовь. Когда она открывается так – пропадает все внешнее, оставляя чувства, оставляя ее, тихо трепещущую.

Сердечность.

Мне пора бежать. Позже все обязательно тебе расскажу. Боже мой, как давно я не видела тебя. И даже начала забывать твое лицо. Татуировки на теле. Смех. До встречи.

– Макушкой тянемся вверх. Делаем глубокий вдох, живот идет вперед, диафрагма сокращается и опускается вниз, расталкиваем ребра в разные стороны. На выдохе подтягиваем мышцы тазового дна, живот возвращается на место, диафрагма расслабляется. И снова, вдо-о-ох и вы-ы-ыдох. Направляем внимание на дыхание, растягиваем его, сканируем тело. Наблюдаем за мыслями и отпускаем их.

С этих слов начинаются занятия, которые я провожу. Пишу это тебе, и сама себе не верю. Радуюсь.

«Я тренер и веду занятия йогой для людей, имеющих титановые конструкции в позвоночнике». Ух, ты! Так можно было? Я знаю, ты гордишься мной.

Еще полтора года назад я бы не поверила, что вообще когда-нибудь скажу вслух эту фразу: «я – тренер». Удивительно. Я бы очень хотела обнять тебя сейчас, почувствовать твое тепло, побыть рядом. Мы ведь не виделись с тех пор кроме как во сне. Все очень изменилось. Больше нет той девочки, которую скосила болезнь. Со мной все в порядке. Я справилась. И расскажу тебе то, что ты пропустил.

В детстве я знала, что буду помогать людям. Мой путь к этому был долгий, не всегда понятный умом, часто пугающий и разочаровывающий. Было чувство, что я упустила все возможности, какие только были в моей жизни. А самое главное – время. И все, что могу сказать – каждый, на первый взгляд, незначительный шаг становится шагом на пути к большому делу.

Мой путь продолжается и сейчас, и я верю, что ему нет конца и края.

Жить и в каждом шаге видеть этот путь – это и есть предназначение, которое все так ищут.

Можно никогда не дойти в пункт назначения и быть самым счастливым, а можно добраться до цели и не почувствовать ничего, кроме пустоты.

Путь ради пути, на котором в мелочах ты находишь жизнь.

Мой большой город светится окнами домов по ночам, потому что каждый внутри меня зажигает свой свет. Все эти

лампочки ценны, понимаешь?

Ты тоже стал одной из них. Самой теплой, важной и необходимой.

Я всегда буду хранить в сердце это тепло, а свет оставлю искрой в глазах. Это то, что ты вложил мне, чтобы тогда стало еще чуточку ярче в моем мире, родившемся из темноты.

«Головка, головка, черненькая, идет!» – слышались голоса акушерок.

Так я родилась.

Конечно, ты не поверишь, что я увидела свое появление на свет. Как? Во сне, в подростковом возрасте. И я понимаю твоё недоумение.

Потом были вопросы маме, которая тоже не могла вымолвить ни слова в ответ на мои возгласы.

«Откуда ты узнала слова врачей? Я ни с кем это не обсуждала».

Конечно, я понимаю, что функции нашего мозга велики и не претендую на мистику. Я просто вспомнила. Эта функция есть у нас «в наборе», только мы ее забываем и не пользуемся.

Так началась жизнь маленького человека. Я помню, ты все это время был рядом, менял пеленки, гулял со мной и укладывал спать.

Говорят, что ребенок смотрит на мир взрослых немного искаженно. Воспринимает все близко к сердцу. Травмирует-

ся там, где взрослому чаще не больно.

Я слушала лекции и, знаешь, психологи выдвигают гипотезу, что многие случаи раздуты маленькой головкой до масштабов вселенской обиды. Так ли это? Мой субъективный опыт показывает, что детские воспоминания откладываются в подсознании на всю жизнь. И сильно влияют на выборы в будущем, уверенность, наличие комплексов и многое другое. Умение выражать свои чувства в моменте, открытость новому, знание работы своего организма, понимание как сонастроиться с самим собой – все это необходимо развивать. Однако, я не считаю, что стоит обесценивать детские обиды. Помочь человеку их отпустить, даже если кажется, что они несущественные, найти инструменты работы с собой тому, кто этого действительно хочет. А хочет ли – вот вопрос.

Не так важно, что нас травмировало, важно, как это повлияло на тело. Кого-то может глубоко ранить неловкая фраза во время обеда, а кто-то никогда о ней не вспомнит. Часто ли мы проговариваем то, что чувствуем в детстве? Ты проговаривал? Говорил, что чувствуешь? Просил поддержки?

Вот и мне кажется, что не каждого этому научили и не каждый родитель готов дать такую поддержку. Себе взрослому научиться давать опору – вот что важно.

Я не психолог, хотя часто случается, что меня выбирают

на эту роль и, честно говоря, она мне по душе. Я могу почувствовать, что нужно человеку, который прошел через боль; что испытывает человек, имеющий определенную болезнь; что переживает ребенок, который теряет близких. Я могу ощутить то, что сама даже не переживала. Мой инструмент – активное слушание и объятия, а еще – слово, которое приходит через меня. Что для этого нужно? Умение сопереживать. Нет, не жалость. Умение быть в моменте рядом с человеком всем своим существом и верить в его силу.

Жизненно необходимо вернуть себе открытость. Это ведь наука о душе.

В наше время, уткнувшись в гаджеты, реальная жизнь часто проходит мимо. Такое время. Наступает эпоха технократии. А где же здесь место чувствам?

Я не знаю, папа, как там у других, но точно-точно уверена, что для любой боли нужен выход, такой же, как и для любви. Иначе, застряв в дверях, внутрь пройти не сможет больше ничего.

Свет ярко падал в окно моей девятиметровой комнаты. Сколько мне было? Пять? Четыре? Тебя тогда уже не было рядом.

Я помню только как зашла в комнату, мама сидела у ок-

на на кровати, на которой вы когда-то любили друг друга. Да, я тогда была совсем маленькая, год-два? Но эти моменты помню. Было так красиво. Вы словно сливались телами в одно. А я тихонько смотрела между перил кровати. Когда я появилась на свет вам было всего по девятнадцать. Такие юные влюбленные сердца. Я помню, по рассказам бабушки, какая красивая у вас была любовь.

Но в тот день мама сидела там одна. Увидев меня, она, даже не смущаясь, спросила:

– Принцесса, ты ведь никогда меня не бросишь? Ни-ко-г...

Развязанный жгут упал на пол, рука последовала за ним. Тело обмякло, а глаза закатились. По ее венам сладко пустилась река забвения.

– Мамочка, я всегда буду рядом. Я никогда тебя не брошу! – говорила я, проглатывая маленькие детские слезки, смотря на закатывающиеся глаза мамы.

И снова она там, в том мире, где ей лучше, чем рядом со мной. Почему она все время уходит туда? Так или иначе, я еще долгие годы буду любить ее любой, ты знаешь.

Не помню, скучала ли я тогда по тебе. Хотя кому я вру, конечно скучала. Просто моя память старательно уберегала меня от боли. За что я ей очень благодарна. Я вообще плохо помню нас вместе. Эти моменты – словно вспышки в памяти, чувствами. Вот папа приехал на дачу, я бегу, сломя го-

лову, бросая все игрушки и подруг; вот папа забрал с собой, мы едем на бешеной скорости только потому что я прошу «быстрее!»; вот папа учит меня кататься на велосипеде; а вот откуда ни возьмись у него дома появились пони прямо для меня; а вот я выросла, и папа привез к себе домой погостить, вот я случайно нашла диск с порнографией. Вот у папы родился сын. Другая семья. Все так редко, мимолетно, но так сочно и важно.

Я помню отрывки и то, что ты боялся прикосновений, объятий, поцелуев, проявления чувств, того, что таааак важно было мне. Помню тот момент, когда ты лег прямо передо мной около дивана, кажется, я смотрела мультики и испытывала невыразимый трепет, очень сильно хотела тебя обнять. В руках было так много нежности. Пересилив необъяснимый страх, я пустила свои руки в твои черные, как уголь, и жесткие волосы, в которых уже была седина. Прислушиваясь, тихонько, я чувствовала; а сюда можно, а вот тут разрешишь? Я трогала твою голову, и получала тот необходимый ребенку контакт с телом папы, невербальный и такой важный. В этом была связь, детско-родительская естественная сексуальность и лю-бовь. Этот момент и эти импульсы в руках останутся навсегда со мной, через них я проявляю свои чувства теперь. Многие этого боятся, поэтому часто я спрашиваю: «можно тебя обнять?»

Знаю, что тебе было трудно говорить со мной, искать темы. Тюрьма меняет людей. Сильно меняет. Но я все та же.

Смотри, я здесь.

Наши недолгие разговоры тогда кончались тем, что ты дарил мне то, о чем я мечтала, «покупал» меня и все было очень быстро. Я понимаю сейчас, что ты просто не знал что сказать, ведь за годы между нами появилась целая пропасть времени. Ты будто торопился жить и думал, что так проявляется твоя любовь. Но, пап, истинно я мечтала только о тебе рядом хотя бы иногда, чувствами, объятиями, глубиной. Особенно тогда, когда мой мир превратился в ад.

Сейчас я знаю, что ты всегда был рядом, в моей душе. Не виню тебя, потому что так должно было быть и так было нужно. Ты самая сильная душа, которая могла стать мне таким учителем в этой жизни.

Я до сих пор храню твою вышивку, которую мне повесили на стену над кроватью, потом узнала, что ты сделал ее в тюрьме. Понимаю, что ты попал туда по глупости, вышивке уже 25 лет, она вон в той коробочке в ящике. Иногда я достаю ее, чтобы потрогать и вдохнуть ее запах... или твой? Не представляю, как это было трудновыполнимо в таких условиях, достать все это, вышить, подписать, нарисовать, передать. Вот самое ценное, что могло быть у нас с тобой. Те тринадцать мышей стали моим талисманом, но узнала я, что их тринадцать только недавно, посчитав. Это число – мой подарок рая от тебя. Теперь, когда по жизни оно

сопровождает меня, я вспоминаю тебя и благодарю.

Помню, как ты учил меня рисовать, помнишь тот мультик в блокноте? Как ты это сделал? Это поразило мой детский мозг!

Твои рисунки, похоже, были очень талантливыми, а я разрешила себе рисовать только недавно. Однако мне скоро тридцать.

Мне пора бежать. Завтра я напишу тебе снова. Обнимаю тебя и очень люблю.

Меня пытались перешить. Вывернуть наизнанку и сшить по новой.

Но те раны, которые узорами были вырезаны на сердечке маленькой J. не исчезли. Они зарубцевались, на них проросла жизнь, они основа. Эти рубцы стали корнями. И тут до меня дошло.

Не нужно быть какой-то. У меня никогда это не получалось!

Я одеваюсь по душе, делаю по душе и живу этим. Открываюсь, словно солнце и закрываюсь, как ёжик. Смеюсь и плачу. Люблю и ненавижу. Это живое. Это и есть жизнь.

Если сегодня я нежная девушка, то течение жизни и ощу-

щение внутренней женщины вырывается изнутри.

А если я сильная и смелая, то он, мужчина, прорывается сквозь рюшки и платья и это тоже течение. Оно не работает по принуждению. Нельзя нацепить платье и почувствовать женственность. Это или есть, или нет. Сейчас. И всегда разное. Это и бури, и штиль, это моря и океаны, это шторм, ураган и тихая гавань. Это и есть женщина, которая нашла мужчину внутри себя. И они занялись любовью.

Понимаешь о чем я? Метафорически выражаясь.

Я не могу быть какой-то одной. Всегда текучей, всегда светлой. Хорошей.

Я никогда такой не была.

Приятно познакомиться. Плохая девочка.

Я настоящая в этом.

Можно сменять одежду, маски, настроения. Но резко сменить своё настоящее – нет. Я знаю, что можно быть разной. Важно раскапывать каждый день себя. В мужской куртке – нежную девочку. А в воздушном платье – сильную духом.

За дерзкой стрижкой – уязвимость, а за улыбкой на лице – стерву.

Я одно наверняка знаю. Рубцы часто делают нас сильнее, чем мы должны быть. Шприцы и бутылки, невнятные люди, страшные подвалы, порошки, какие-то лица, громкая музыка, брошенные дети, чужие руки, одинокий сон.

И то, чему мы учимся – быть чуточку слабее. Слабее, потому что уже нет этого ада на земле.

Мы учимся не бить других ниже пояса; тех, кто по-настоящему достоин быть силой и опорой, не бить – потому что уже не так страшно, уже не нужно защищаться. Больше не нужно. Мама и папа здесь. Внутри.

И ещё я знаю наверняка, что не важно, как ты выглядишь. Внутренняя сила – независима от внешнего. И тот, кто видит чуть глубже – за всей мишурой разглядит тебя настоящую. Нежную. Слабую. Светлую. Играющую со своей тьмой, как с единственной подругой, родной, той, которая защищала тебя все эти годы. Делала своей. Своей среди чужих.

Мои глаза наверно можно было поставить вместо прожектора в фотостудию. Так они светились в тот день.

Я так ждала его. Я объясню тебе позже, а пока, просто почувствуй, ладно?

Момент, которому ты доверяешь безусловно, отдаваясь всецело. Ты знаешь сколько нам отведено? И я не знаю тоже. В тот день я была готова ко всему. Настроить себя и быть осознанной в такие переломные моменты – это очень важный этап. Обычно я рекомендую всем, кто пишет мне по по-

воду операций по исправлению сколиоза – осознавать, что ты делаешь, зачем идешь в этот опыт и, какие могут быть последствия.

Суета людей в белых халатах вокруг, а внутри трепет ожидания. Я лежу в коридоре и смотрю на все со стороны, мед персонал подходит и бережно накрывает нагое тело. Нагая. Внутри и снаружи. Я не знаю, как это будет, но я точно знаю зачем я здесь.

Больше 10 лет прошло с начала заболевания и только сейчас я приняла осознанное решение. Поэтому я здесь такая счастливая, в операционной. Страх со мной и он прекрасен в эти моменты. Ты проходишь сквозь него и разливаешься радостью.

13 мая 2016 года. Моя пятница тринадцатое. Тогда я знала, ты все еще со мной.

Новая я.

Сейчас 2020. Прошло 4 новых для меня года. Когда иллюзии одна за одной канули в лету. 1460 дней, в которых я училась ходить, танцевать, видеть жизнь по-новому. Моя новая спина стала чем-то большим, чем просто перерезанное и перешитое тело. Она стала словно перерезанная пуповина для ребёнка – повод научиться дышать самой. Наконец. Наверно, так не у всех. Но я предпочитаю на максималках. Чувствовать.

Есть такое заболевание опорно-двигательного аппарата – сколиоз. Чаще всего он встречается в легкой форме, но бывают тяжелые случаи. Такой произошел со мной и с теми, о ком я расскажу дальше. Простым языком выглядит это словно ты больше не чувствуешь опору в своем теле и тебя начинает клонить в сторону. Это структурное изменение, происходящее в трех плоскостях.

Существуют небольшие искривления, с которыми человек может жить и заниматься консервативным лечением. Но здесь речь не о них.

Как это проявляется? Часто спина сильно болит, искривление заметно глазу, когда человек без одежды (а иногда и в одежде), становится тяжело морально, появляются вопросы от нетактичных людей, которые сильно угнетают психологическое здоровье, возрастает тревожность. При больших искривлениях, часто, прогрессия не останавливается с течением лет. Сколиоз может негативно влиять и на внутренние органы, сдавливая их, нарушается дыхание и кровообращение и многое другое. Если болезнь не осложняется другими, то с этим можно жить, заниматься специальными индивидуальными методиками самокоррекции, работать с психологом. Однако, прогрессия моего заболевания усилилась после родов и ждать больше было нельзя.

Когда, гуляя с коляской, я на долю секунды перестала ощущать ногу – испугалась. С этого дня начались мои поис-

ки хирургов, которые могут дать мне второй шанс на жизнь без боли.

«Операция по исправлению сколиоза». Эти слова я начала вбивать в поисковик. Какое-то время сидела на форуме про сколиоз, читала истории людей, это был настоящий клад! Но, читая, ощущала какой-то подспудный негатив, там было не приятно общаться с людьми, открываться им. Они считали, что мои девяносто градусов искривления – чушь, и старались доказать, что операция сделает меня инвалидом. На каком-то открытом форуме я нашла ветку с обсуждением этих операций и откликнулась на предложение создать группу «вконтакте» для удобного поиска информации.

Так, в 2015 году, появилась моя группа. Это было рождение не только группы, но и нового витка в моей жизни, внутри которой появилась «работа за комфортную жизнь в теле». Как сейчас помню, 8 первых посетителей. Туда я собирала всю информацию, которую встречала в интернете. И это все были заметки на английском, я пользовалась переводчиком и рьяно вспоминала школьную программу, чтобы пообщаться с теми, кто прошел такую операцию. Я удивлялась, почему в нашей стране не пишут о таком? Почему нет упражнений для реабилитации? Насколько мало таких людей, думала я. Сейчас, 2020 год, интернет пестрит фото до/после и сколиозами, где-то люди даже умудряются ловить популярность на своей болезни. Время меняется. И мне радостно, что для

большинства и мои откровения стали толчком к принятию себя.

Создав группу, я стала искать информацию о клиниках. Не буду рассказывать все подробно, у меня ведь есть группа, ты там все найдешь, если захочешь. Я родилась в Ленинграде и здесь, уже в Петербурге, нашла центральную клинику. Операции делают бесплатно, по квоте, но, прождав год, пришлось пойти на прием к врачу, попросить ускорить мою очередь. Боли усиливались, нога теряла чувствительность, а очередь будто стояла на месте. Оказалось, что ждать пришлось бы еще в два раза больше. Тогда я чудом нашла клинику в Сибири. Перевелась туда и уже в мае 2016 года прилетела на операцию. Все это время я усиленно занималась своими мышцами и разрабатывала систему тренировок под себя, что впоследствии стало моей профессией.

Новосибирск – город моей души.

Тогда я собрала свою первую аудиторию. Тех, кто также ждет операцию, мы вместе переживали и поддерживали друг друга. Некоторые даже звонили мне, кто-то присылал в палату цветы. Это было невероятно!

Общаясь с англоязычными новыми знакомыми, читая об их опыте – я знакомилась и вдохновлялась. Это был целый интересный квест!

Когда необходима операция на позвоночнике ввиду ско-

лиоза – чаще всего это обширное вмешательство, человеку закрепляют большое количество позвонков двумя титановыми стержнями и прикручивают их к позвоночнику. В моем теле 24 таких крючка и шурупа.

Это заболевание очень коварное. Когда я изучала научные исследования и писала научную работу на эту тему, нашла информацию о том, что нарушения происходят настолько глубоко и незаметно, что начало искривления очень сложно отследить, если это не врожденные отклонения. Когда сколиоз видно на рентген-снимках – это уже, можно сказать, расцвет, а зарождается все глубоко раньше. Возможно, генетика. Но пока эта тема только изучается.

И рекомендации, типа: «сидеть прямо», заниматься гимнастикой, плавать, в случае больших искривлений с быстрой прогрессией, не работает, а лишь вводит ребенка в чувство вины. Есть хорошие методики, которые могут помочь «отловить сколиоз за хвост» в детском возрасте и это большая работа, как врачей, реабилитологов, йога-терапевтов, так и ребенка. Я знаю множество успешных спортсменов, которые пришли к операции, так как болезнь было не остановить, но так случается не у всех. Уверена, будут новые открытия, а пока... хочу приоткрыть для тебя другую сторону. Психологическую, внутреннюю, глубокую и от того не менее важную.

Сколиоз – не смертельная болезнь и с ней можно жить!

Я не хочу касаться подробностей операций по исправле-

нию сколиоза.

Эти заметки о чувствах. Не-до-про-жи-тых. Часто спрятанных в теле под семью замками. Звучит эзотерично? И пусть.

Хочу, чтобы эти рассказы стали тем, что осталась после меня, как что-то стоящее, что я успела отдать в Мир за эту короткую жизнь, за этот миг на планете, который отведен нам. Я провела через себя множество судеб и готова поделиться этим опытом. Отдать. Отдать то, что мне доверили принести.

Не знаю, сколько необыкновенных людей увидят, сколько прочтут до конца, но уверена, что не попробовывать написать то, что пришло в этом воплощении – я себе не позволю, потому что решать уже не мне. Когда один человек написал, что мои слова лечат его душу, а затем еще и еще, мои сомнения рассеялись в никуда, потому что даже если одному эта книга сможет стать поддержкой, маячком, отдушиной – значит это было не просто так. Потому что когда-то меня «вылечили» такие же люди из других стран. Своими историями, своей открытостью, своей солидарностью. Просто тем, что они не побоялись говорить о себе. И их услышали.

Я никогда не агитировала людей к операциям, это выбор каждого человека и, если возможно бороться без скальпеля – это прекрасно. Научиться жить со сколиозом, который не болит – это шанс.

Больше всего на свете я бы хотела, чтобы эти рассказы стали чем-то больше, чем просто письма и истории, поводом заглянуть немного глубже в себя и стать ближе к себе, и, возможно, принесли кому-то свое состояние, осознание и желание идти дальше, смотря на свой опыт и улыбаясь.

Влюбиться в жизнь можно в любом возрасте.
Это, знаешь, как? Это совсем не внешняя улыбка.

Ты так кротко улыбаешься душой. Улыбаешься душой, даже когда кто-то пытается сделать больно, а ты все равно улыбаешься изнутри, из глубины доставая мудрость. Потому что знаешь, что когда-то ты так же делала больно. И это не от того, что ты плохая, просто иногда мы не знаем, как попросить, как прокричать о своей боли, как расслабиться в своих чувствах, мы защищаемся как умеем. Злиться – это нормально! Поэтому на самом деле не сложно разглядеть в другом себя и позволить быть тем, кто он есть и чувствовать так, как умеет, нужна только щепотка любви и взгляд, лишенный гордыни, ведь это не тебя хотят обидеть, это ты готов обидеться.

Улыбаешься, потому что ты есть. Улыбаешься в самых недорогих вещах, потому что ценность – она в другом про-

растает. Надеваешь платье из массмаркета, а будто вся золотом расписана, комплиментами сыплют, это знаешь почему? Потому что внутри греет и наружу просачивается, вырывается. Потому что несёшь себя, как драгоценность и внешнее меркнет.

Улыбаешься, потому что наконец можно, можно не скрывать свою любовь. Любовь, которая и является жизнью. Которая внутри живет, теплится, приумножается. Не где-то снаружи. Она та, которая жизнь дает всему. И тебе. И когда наступают дни, где очень тяжело вдруг становится, то эта любовь – она, словно опора, растворяет все преграды к чувствам. И ты просто есть. Ты чувствуешь и принимаешь все так, как оно есть. Потому что все эти чувства складываются по итогу в любовь. Всеобъемлющую, не разделяющую плохих и хороших, важные чувства и не важные.

Поэтому я точно уверена, влюбиться в жизнь можно в любом возрасте. И разлюбить можно, бывает так, но потом снова влюбиться, влюбляться в жизнь намного приятнее.

Встретить нежность можно повсюду.

На соседнем сидении вагона метро, например. Папааааа, это так прекрасно.

Очень часто, когда еду – разглядываю людей и придумываю им историю, вижу чью-то маленькую жизнь через свою призму. И каждый раз это, конечно, разная призма и разные истории.

Сегодня напротив уютно расположилась невероятная пара, лет пятидесяти на вид.

Эти два человека, две судьбы излучали такую огромную любовь, что она не помещалась в этом маленьком пространстве, заражая своим теплом все вокруг. Мне даже не пришлось пристально глазеть на них, настолько все ощущалось.

Он нежно гладил ее руки каждую секундочку, не желая отпускать. Сжимал ладони настолько трепетно, насколько может мужчина.

Она нежно поглаживала его животик, а лицом ласкалась о его руки, будто свободолобивая кошка, нашедшая хозяйна.

Они были такие обычные на вид и такие волшебно отличающиеся от других на самом деле.

Было чувство, что я одна таю в этой истории, смотря на серые лица других людей, без интереса смотрящие в смартфоны.

А потом она попросила у него жестом, чтобы он что-то ей достал. Это был телефон. Странный, маленький и кнопочный. Потом я поняла, видимо так удобнее для неё. Женщина напечатала что-то явно очень нежное.

Он улыбался.

А она радовалась.

Жизнь забрала у неё возможность говорить, но подарила возможность ещё сильнее чувствовать и чувства эти умножились.

Без слов.

Просто нежно.

Я закрыла глаза и заплакала от их любви.

Они будто наполнили этот вагон чем-то безусловным. Обычным. Но таким забытым.

Спасибо. За такое окончание дня.

Я побывала где-то дома. Где-то, где ты можешь быть собой. Тогда, когда дом – любое место во вселенной, потому что там живет безусловная любовь.

13.1

Папа, так уж произошло, осознанно или нет, но ты подарил мне «13». Это число мертвой хваткой вписалось в мою жизнь.

Ты не знал. Но я пишу книгу. Несколько лет назад я стала писать какие-то отрывки, людям стали они нравиться и многие просили о книге. Честно говоря, тянула до последнего. Она совсем не похожа на «нормальные» интересные художественные книжки, как по мне. Может быть я снова обесцениваю себя и свой писательский талант? И вновь спрашиваю себя, а что является «нормой»? Кто еще расскажет о том, как там внутри в теле, где все функционирует немного иначе?

Ладно, я знаю, что ты бы поддержал меня сейчас. Я хочу поделиться этой книгой с теми, кто остался на пути один на один со своей болезнью. Иногда вокруг нас много людей, однако услышать бывает проще того, кого не встречал раньше. Проснуться от слов прохожего.

Это словно беседа с проходящими мимо туристами, остановившимися на ночлег. Вы никогда больше не увидите, но от этого ваше общение такое честное, без прикрас.

«Тринадцать» – так я буду называть истории тех, кто отдал мне свои воспоминания, хорошо? Они, словно нити, пронизывают меня. Я верю в то, что все, что происходит с нами и приходит в жизнь – не случайно. И те, кого я встретила

на пути подарили мне очень ценный опыт, свой.

За пять лет у меня скопилось не мало историй о жизни людей со сколиозом и после операции. Но чаще всего это были какие-то нюансы относительно заболевания. В какой-то момент я стала замечать, что всех их объединяет одно, и это не только болезнь. Эти истории объединяет общая боль. Схожие чувства, похожие страхи и комплексы.

То, что ты прочтешь дальше – это то, чем я решила поделиться, зная, насколько важно, что человек не один проходил такие периоды. Эти истории словно корни дерева вплелись в меня и переплелись вместе с другими.

Это не просто рассказы про то, как развивалась болезнь на физическом уровне. Это боль, родом из детства, которую можно отпустить, на которую можно посмотреть и просто увидеть. Без жалости, но с пониманием.

А вот и первая история.

– Жанна, я хочу поделиться с тобой своей историей про сколиоз. Можно анонимно? – поступило уведомление на мой телефон.

Конечно! Если ты чувствуешь, что это важно и нужно, делись пожалуйста, – я очень люблю читать истории людей, словно книги о жизни, в которую ты можешь заглянуть сво-

ими глазами. Что для одного покажется пустяком, для другого может оказаться чем-то поворотным, и наоборот.

Иногда я ощущаю себя неким проводником. Проводником боли. Я проживаю с человеком его чувства. Ему становится легче, а я наполняюсь желанием творить. Творить любовь через боль. Пап, я чувствую, что эти истории нужны здесь затем, чтобы поддержать того, кому очень страшно, того, кто чувствует себя одиноко. Я восхищаюсь смелостью тех, кто открывается и уважаю выбор тех, кто не готов к этому. И тут мне приходит длинный монолог от 13.1:

«Знаешь, ощущение, что масштаб проблемы я начала понимать только с возрастом – стало невозможно жаль ту маленькую девочку с «кривой спиной». Мне очень повезло с окружением, ни разу не было тыканий пальцами, смешков и сплетен со стороны людей. Но я-то знала, что не такая. Конечно плакала по ночам что никогда не найду парня, что меня никто не любит. Забавно, но потом, во время первого этапа операции, когда лежала на вытяжении, за сутки меня вытянули на двенадцать сантиметров и я опять переживала что не смогу найти парня, потому что знакомые ребята были тогда со мной одного роста.

Мой лучший друг тогда пожелал мне найти парня даже если я стану 180 сантиметров, но у меня так и остался результат в плюс 12 сантиметров и свой рост сейчас я о-бо-жа-ю!

16 лет я встретила на вытяжении – с просверленной головой и ногами. Родители купили мне шариков – потому что лежать я могла только на спине и это скрасило белый потолок палаты.¹

Самым ужасным лечением был стационар лет в 10. Ужасный грубый персонал, озлобленные дети, невкусная еда и одиночество.

В учебной поездке в Германию, где жили как в лагере – ни разу не искупалась потому что стеснялась надеть купальник, и в жуткую жару всегда носила кофту поверх топа.

В детстве я очень злилась, что из-за сколиоза меня лишили балета и конного спорта. Мы поверили врачам, хотя я до сих пор не знаю почему так.

Вообще сколиоз – это постоянный поиск, поиск врачей, методик, корсетов, затем хирургов и в конце концов реабилитации. Периодически меня сильно накрывало и мне казалось, что я всем только мешаю и лучше бы меня не было. Была бы счастливая семья. А на меня надо тратить время и деньги, и вообще я горбун, как в Нотр-Дам-де-Пари. Причём это было не только в моменты каких-то ссор, а даже наоборот.

¹ Тем, у кого большие градусы искривления, делают две дырочки в голове справа и слева и две дырочки на голенях для того, чтобы поставить «корону» и либо до операции, либо во время нее – вытянуть. У меня тоже есть такие шрамы, они совсем незаметны.

Например, когда мы всерьёз рассматривали операцию в Германии, уже договаривались с врачом и нам прислали счёт – мои родственники предложили продать свою машину... вот именно в такие моменты особенно остро чувствовалась вина за то, что я не такая, что из-за меня люди страдают.

Я помню жуткий корсет с металлическими направляющими – пыталась представлять себя дамой 19 века, но это слабо помогало. Каждое утро папа меня в него затягивал. Представь картинку, он упирал ногу в кровать, чтобы справиться с этими шнурками. И я так радовалась дням с физкультурой, потому что после неё я корсет уже не надевала.

Кстати, часто говорят, что их обижали в школе, мои одноклассники никак не реагировали на корсет. Хотя это начальная школа и в классе были изгои, но меня это не коснулось. Пыткой были походы в магазины одежды. Невыносимо было видеть своё отражение, мешковатые вещи, которые все равно не скрывают горб. Родители, которые говорят, что ты красивая и выбирают обычные вещи, но ты знаешь, что никогда их не наденешь. На самом деле мне доставалось больше всего любви, как и всем большим детям, наверное. У меня есть ещё две сестры, но ни с одной из них не проводили столько времени, так как со мной бесконечно таскались по врачам. А на время операции мама уехала со мной в другой город почти на 3 месяца, и папа приезжал каждые выходные. И я

старалась вспоминать об этом в моменты грусти и приступов «меня никто не любит» и сразу понимала насколько я эгоистична.

На самом деле моя семья спасла меня. Они всегда были со мной, во всем поддерживали, давали все условия чтобы я жила полноценной жизнью. После операции сёстры одедали меня, завязывали шнурки, натягивали носки. И для них я настолько нормальный обычный человек, что недавно в разговоре с сестрой оказалось, что она в шоке что у меня какие-то проблемы с самооценкой и комплексы, ведь это у неё лишний вес, а я вообще очень красивая...

Есть такое забавное воспоминание – через пару месяцев после операции играли с другом в бадминтон примерно так: он подаёт, я не отбиваю, волан падает у меня под ноги, он подходит и поднимает, подаю я, он отбивает, а я опять нет, и так по кругу.

Сколиоз- это постоянная боль. Когда мы ходили на экскурсии вместо наслаждения архитектурой разных городов я всегда искала взглядом скамейку чтобы прилечь. Я лежала во всех кафе и ресторанах в ожидании блюд.

После операции же меня немного сорвало, это совпало ещё и с первым курсом и взрослением. Я резко стала с прямой спиной, на фоне этого куча шрамов, немного кривая грудь из-за удаленного ребра, торчащая лопатка и лысая го-

лова казались мелочью. Не то чтобы комплексы исчезли, но это ушло на задний план. Я стала тусить в клубах, носить обтягивающую одежду, встречаться и никто ни разу не обратил внимание на мою спину. Хотя меня ужасно раздражала лопатка.

Встречались всякие странные парни, которые говорили, что это наоборот круто и «за неё удобно держаться, когда обнимаешь меня» но я убежала с того первого и единственного свидания с этим человеком.

Мне было жутко неловко в позе «раком», так как мне казалось так странно – смотреть на мою ужасную спину в шрамах, и я долго не могла расслабиться из-за этого. Но это был единственный загон в сексе, больше спина ни в чем не ограничивает.

Сильное воспоминание перед операцией – лежу на каталке перед операционной под простышкой, рядом мама с накалывающимися на глаза слезами. И для ее успокоения я ничего лучше не придумала чем сказать – увижу, что плачешь – не вернусь. Подействовало.

Когда лежала со сломанным винтом в палате было несколько взрослых женщин. Обратила внимание как сильно их любят их мужья, бережно ухаживают, приходят каждый день.

Рассказывали про своих маленьких детей, которые помогают по хозяйству, сильно облегчая им жизнь.

Правда и ко мне там приходил парень, водил в туалет, помогал мыться, а через 2 месяца стал моим мужем. Пришлось в молодом возрасте позаимствовать у своей бабули цитату «если проснулась утром и ничего не болит – значит умерла». Это про меня, после операции стало гораздо легче, но боль не ушла. Еще я поступила в мед, где сижу пол дня на парах, вторую половину дня дома за книгами и естественно на спорт времени не было.

Единственное чем я занимаюсь постоянно с момента постановки диагноза – это плавание. Периодически случались обострения, ходила на учебу в корсете и пила обезболивающие. А после того как сломался винт и ждала операцию приходила сдавать зачёты стоя на коленях, потому что сидеть было невозможно больно.

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.