

18+ Татьяна Сарапина

# *Антихорошесть*

Путь от маленькой девочки  
к пробудившейся женственности



Татьяна Сарапина

**Антихорошесть. Путь  
от маленькой девочки  
к пробудившейся женственности**

«Издательские решения»

## **Сарапина Т.**

Антихорошесть. Путь от маленькой девочки к пробудившейся женственности / Т. Сарапина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-538684-7

Эта книга — для «хороших девочек», кто не по своей воле вынужден были рано повзрослеть. Это не мотивирующий рассказ из серии «как из точки А, где я никто, прийти в точку Б, где я стала всем». Скорее, как из минуса и отчаяния постепенно прийти в точку ноль и отсюда начать движение туда, куда хочется. Все это на примере собственной жизненной истории. Основная задача этой книги — помочь слышать свои потребности, смело действовать в сторону их реализации.

ISBN 978-5-00-538684-7

© Сарапина Т.  
© Издательские решения

## Содержание

Предисловие	6
Обо мне	21
Для кого эта книга	29
Глава 1. Меня больше нет	33
Глава 2	51
Глава 3	71
Конец ознакомительного фрагмента.	80

**Антихорошость  
Путь от маленькой девочки  
к пробудившейся женственности**

**Татьяна Сарапина**

© Татьяна Сарапина, 2021

ISBN 978-5-0053-8684-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Предисловие

К написанию этой книги я приступала три раза.

Три несостоявшиеся попытки, каждая из которых заканчивалась разочарованием в собственных возможностях и желанием вообще отказаться от самой идеи ее создания. Какое-то время спустя я вновь возвращалась к черновым вариантам ранее написанных страниц и полностью браковала их.

Все не то, все не так: слова какие-то чужие, смыслы давно потерянные. В первоначальном варианте эта книга должна была о моем опыте потери беременности, о пустоте и горе, о разбившихся ожиданиях и невозможности продолжать жить как прежде. О зависании между двумя мирами: старым – чужим, холодным и новым – незнакомом, пугающим. О том, как в этой невесомости находить опоры и новые смыслы для жизни. Мне казалось, что такая книга непременно нужна людям, попавшим в критическую ситуацию. Мне самой нужна была бы такая книга в период проживания шоковой травмы, но ее нигде не было.

Я искала людей, которые попали в похожую ситуацию, читала форумы женщин, изучала статистику случаев. Безумно хотелось услышать ответ на вопрос «почему это случилось со мной», «что я сделала не так», «как нужно измениться, чтобы больше ничего плохого не случилось».

Как маленькому ребенку нужна подсказка от родителей, так и я искала кого-то «большого и сильного», кто защитит, направит, ответит на вопросы. А иначе, как жить в мире без гарантий? Как справляться с болью, которая не покидает с момента пробуждения до момента отхода ко сну? Как справляться с реакцией близких, пугающихся твоих реакций? А тебе не хочется отвлекаться, потому что случившееся слишком важно, чтобы его легко обесценить.

Ответы на эти вопросы я планировала раскрыть в первой версии книги.

Важные ответы, но начав писать, я почувствовала, что это только верхний слой, что упускаю нечто важное, более глубинное. Тут мне стало страшно: если весь этот комок переживаний только верхний слой, то, что же на дне? Как же так получилось, что я не замечала этого двойного дна всю жизнь и только сейчас, когда «снизу постучали», я вдруг ощутила его? А может, стучали уже давно, а я настойчиво в своей жизни выбирала чего-то не замечать?

И тогда я остановилась.

«Все, достаточно, – подумала я. Это точно не тот вопрос, на который я должна немедленно найти ответ. Подожду до лучших времен».

Шло время: менялись времена года за окном, менялись творческие проекты, которые я запускала в терапевтической практике, менялись мои клиенты в терапии, менялась я. За это время поменялись многие жизненные обстоятельства, появлялись новые возможности, формировался иной взгляд на то, что было раньше. Групповая и личная терапия помогали мне медленно знакомиться с собой и многие процессы внутри меня уже не пугали своей интенсивностью. Я делилась своими открытиями на странице Facebook и радовалась, если кто-то, синхронно со мной, через мои посты получал ответы на свои вопросы.

Лишь мысль о недописанной книге время от времени возвращалась в виде вопросов подписчиков.

«Таня, когда выйдет ваша книга?».

В такие моменты я замирала: было страшно признаться, что писать совсем нет сил, что, пообещав книгу окружающему миру, я не учла своих возможностей и ограничений. Что сознательно отодвигаю проект под названием «книга» на потом, выбирая создание коммерческих программ как приоритет в работе. Потому что коммерческие программы приносят мне деньги «здесь и сейчас» и на них я могу позволить себе больше, чем коротать время над книгой, которую (даже если и напишу) совсем не понимаю, как издать.

«О, точно, – подумала я. – Заработаю денег, покажу всем, как изменилась моя жизнь после терапии. Опишу свою историю как кейс. Отличный план».

Вязкое описание проживания шоковой травмы, сплошная рефлексия не заинтересует ни одного издателя. А вот «история Золушки» – другое дело. Это мотивирует, вдохновляет, мне самой нравится читать книги, где автор описывает реальный пример того, как сделал себя сам.

Недолго посомневавшись в главных акцентах, которые хотела бы выделить в книге, решила писать заново. Родилась идея описать свой опыт терапии, в которую попала случайно.

После долгих мытарств по поводу новых смыслов и невозможности вписать себя в прежние рамки, возникла идея вернуться в профессию психолога. Очень неожиданное решение, учитывая перерыв длиною в 10 лет. Но так я чувствовала. До конца не осознавая величину поставленной задачи, стала искать учебные заведения, где могла бы получить необходимые навыки. Так я попала в гештальт институт на специализацию системной семейной терапии.

Как сейчас, помню свой первый день в группе: блокнот, ручка и желание впитывать каждое слово преподавателей. На вопрос ведущей группы, чего бы я хотела получить от работы в группе, уверенно заявила, что личных проблем у меня нет, запросов тоже, жду профессиональной подготовки для работы семейным терапевтом.

«Ну-ну, детка, – щуригла, сказала бы я сейчас себе той, 4 года назад. Ты даже не понимаешь, что последует дальше».

Ничего плохого, кстати, не последовало, кроме еще 3 дополнительных специализаций и полного погружения в пятилетнюю программу профессионального обучения на гештальт-терапевта. Кто же знал, что процесс обучения подразумевает множество часов личной и групповой терапии, а это уже не про блокнот и ручку, а про слезы, боль, ярость, разочарование, переходящее в бессилие. Про эмоциональные травмы, которыми я, как оказалось, пронизана насквозь, вдоль и поперек. Эти знания настигли меня врасплох. Вскоре я поняла, что «прежней меня» больше нет.

Сложное становилось простым, а малопонятное – ясным, как Божий день.

Я поняла, что за очарованием неизменно следует разочарование. Что смелость – это не то, когда мы прекращаем бояться и становимся бесстрашным, а когда мы продолжаем идти вперед, несмотря на страх и риск.

Что несказанные вовремя слова причиняют больше боли, чем сказанные в порыве эмоций, а эмоциональная недоступность вселяет тревогу, превращает сердце в мертвый лед.

Я поняла, что, теряя уважение к человеку, я теряю самого человека, так как это неразрывный процесс. Что боль и падение неизменная составляющая роста.

Иногда нужно упасть, чтобы прорости глубоко корнями в землю и на прочной основе переродиться заново.

Я поняла, что бесполезно оставаться хорошей девочкой, так как всем не угодишь. Да и зачем: у каждого своя шкала измерений того, что хорошо, а что нет.

Я поняла, что вся правда о моих отношениях заключается в ответе на простой вопрос: «хочу ли я через 10 лет ощущать то же, что чувствую сейчас».

Что любовь – это не безумные поступки и громкие фразы, а спокойное присутствие в пространстве любимого человека. Поняла, что любви сопутствует ответственность и много терпения. Когда ты можешь злиться, но все равно делать то, о чем просит любимый человек, так как сознательно выделяешь его в списке своих приоритетов. Это чуткое понимание другого человека, когда просто знаешь, почему он делает то, что делает.

Я поняла, что «потом» состоит из множества сейчас.

Нет никакого «потом» для того, кто осознал, что жизнь дана нам в полное владение и создается прямо в это мгновение.

Невозможно ничего изменить, если ты сам не готов меняться.

Нет ничего плохого в размышлениях о прекрасном будущем. Только идти к нему нужно сейчас, по пути создавая счастье.

Новые понимания, новые смыслы, новая правда о себе, в которой впервые появляется сочувствие, любовь к себе, признание собственных заслуг и усилий. У девочки-невидимки, которой я чувствовала себя много лет, вдруг появился возраст, размер, форма и содержание.

Еще, какое содержание!

Книга с описанием изменений, которые происходили со мной в терапии, могла бы быть хорошей подсказкой для тех, кто, как и я, больше не хочет обманывать и предавать себя. Кто почувствовал энергию изменений и готов взрослеть, впуская в свою жизнь возможности взрослого человека. Не спрашивая разрешения на счастье, а выбирая его тогда, когда хочется.

Я планировала рассказать о «подводных камнях» терапии и как с ними обходиться. О том, что в том самый момент, когда хочется все бросить и послать к чертям бесконечные проработки, как раз и начинается подлинная, глубинная работа не на поиск виноватых, но на поиск новых смыслов жизни. Я предвкушала момент написания этих глав, распланировала работу, даже приступила, но сдулась быстрее, чем при первой попытке.

Писать такую книгу, как оказалось, еще сложнее.

Глубина переживаний сильнее и это то самое второе дно, о которое я разбилась в первый раз.

Речь уже шла не о чем-то, что можно квалифицировать как «несчастный случай», «глупое стечение обстоятельств». Здесь не про шоковую травму, которая может случиться с каждым, и ты ни в чем не виноват: ответственность не моя, я просто жертва. Безвинная, маленькая, нипочем наказанная злым миром.

Здесь про другое.

Про переживания, мысли, установки с которыми я срослась в одно целое и не заметила, как они же рулят моей жизнью. Не я, мнившая себя взрослой, что-то решаю, а они, как кукловоды, руководят мною голосами значимых людей. И дело даже не в том, что стыдно признаваться, выставлять на всеобщее обозрение слабую детскую часть, которая по-прежнему всматривается в глаза прохожих и ждет признания своего существования. Скорее, в непонимании, что с этим дальше делать.

Да, есть прошлое, которое многое объясняет в настоящем. Но нет «красивого» настоящего, в котором я философским тоном могу сказать: «Эй, ребята, посмотрите на меня. Смотрите, каким заморышем я была раньше и как теперь живу. У вас тоже получится».

История Золушки не клеилась.

Я по-прежнему живу в маленьком провинциальном городе, в маленькой квартире, езжу на малолитражной машине, меня знают мало людей и доход мой тоже маленький.

Гораздо легче признаться в своих былых несовершенствах, сославшись на семейную систему, раннюю сепарацию, заблокированную чувствительность и прочие уважительные причины, которые есть у каждого из нас. Прошлое без изменений, с ним все понятно. А дальше то что? Все вижу, все понимаю, на многое реагирую уже по-другому, но по социальным меркам недалеко ушла от прежнего уровня. И пусть головой я отлично понимала, что жизненные перемены из минуса, упадка и депрессии не могут быть быстрыми, что не нужно сравнивать свое начало с чужой серединой, телесно мне хотелось сжаться калачиком и тихо скулить от своей несостоятельности.

«К тому же, вокруг полно примеров, когда обстоятельства были в разы хуже и человек за короткий срок сумел изменить свою жизнь, – добивала я себя. Книга с описанием процесса терапии без измеримого результата, как история с плохим концом. Любой писатель подтвердит, что история должна заканчиваться хорошо, дарить читателю надежду и мотивацию начать что-то менять в своей жизни. А на что мотивирует моя история? На сомнительный процесс, без гарантированного результата? На согласие добровольно окунуться в тяжелые переживания с неясной перспективой вынырнуть с лучшим пониманием себя? Результат на любителя, так скажем. К тому же, у меня свой опыт терапии, у другого человека будет свой опыт. Здесь не может быть универсальных советов по типу „вот тут делай так, а здесь – так“. То, о чем ты хочешь рассказать, безусловно, важно, ценно для тебя. Но не значит, что для других это так же важно. Людям важны они сами, а не ты. Ничего личного, обычные механизмы работы мозга».

Чем больше я думала об этом, тем меньше сил оставалось на написание книги. Включился саботаж, обесценивание и полное непонимание, о чем я могу рассказать.

«Наверное, еще не время для нее, – подумала я. Это как преждевременные роды, которые не на пользу ни маме, ни новорожденному.»

Проект «книга» снова был поставлен на паузу, длина которой мне была неизвестна. На этом успокоилась.

Решила просто жить в соответствии с новыми ориентирами, которые раскрылись в терапии и профессиональной подготовке. Почувствовать свою общность с коллегами, разобраться со своей непохожестью с ними же. Денег заработать и впервые позволить то, что себе запрещала: получать удовольствие от жизни. Без предварительного согласия на то других людей, без зазывания присоединиться ко мне, а то как же мне там будем хорошо, а им без меня плохо. Пройшла еще пару обучающих курсов, стала частью коллегиального пространства родного института, создала несколько рабочих проектов, заработала денег, съездила на отдых в Испанию.

«А может быть, это тот самый рассвет, после темной ночи? Может быть, это те самые долгожданные результаты, ради которых нужно было вложиться эмоционально и финансово? Уже потихонечку начинаю вылезать из тени, не так стыдно рассказывать о своих успехах, есть небольшой подъем по социальному лифту».

Неужели я набираю высоту?

Пусть результаты еще незначительные, но это пока. Туман личных страхов, обид, стыда, сожалений постепенно рассеивается, энергия сомнений трансформируется в энергию действий.

«Решено. Буду писать книгу, которая вдохновит людей на изменения. Чтобы в борьбе между отчаянием и вдохновением, которые постоянно борются внутри, вдохновение одержало победу. Чтобы человек поверил в возможность лучшей жизни. Я буду тому наглядным примером. Это ничего, что пока я сама не там, где хочу быть, но ведь и книга не за день пишется. К моменту завершения работы над ней мои успехи точно будут значительней и финал книги – это не финал жизни, а значит, завершение одного этапа плавно ознаменует начало нового. Пусть это не будет мировая слава, но точно личная победа над собой. Где я становлюсь сильнее, лучше, увереннее, проживаю лучшую версию своей жизни. Где личные трансформации подкреплены социальными достижениями, которые заметны всем. Где я self-made – создала себя заново».

Так я зашла на третий круг работы над книгой. Самый быстрый по времени, самый честный по содержанию. Если про травму потери и опыт личной терапии мне было что рассказать, то с self-made-ом ничего не выходило.

Как бы часто не напоминала себе о том, ради чего нужно сейчас немного потерпеть, как бы ни пыталась скрутить в бараний рог и приучить к дисциплине, я регулярно саботировала работу над книгой.

Ох, как же нелегко принять себя в ограничениях и личных «не могу».

С детства я усвоила, что не бывает «не могу», бывает «не хочу», а неудачи – это следствие моей лени. Взрослея, мы интегрируем родительскую часть внутри, продолжаем требовать от себя высоких показателей.

Как говорится, «и швец, и жнец, и дуде игрец».

Если мама, то непременно принимающая, доступная 24 часа в сутки.

Если жена, то подруга, любовница и супруга в одном лице, с опцией быстрого переключения ролей.

Если работник, то с карьерными амбициями, высокой зарплатой и стрессоустойчивостью.

В общем, нет пределу совершенству.

Но возможно ли это в реальной жизни?

Каждый человек где-то начинается и где-то заканчивается.

Это внутреннее пространство условно можно представить в виде контейнера, куда можно «вместить» определенное количество личных целей, чужих ожиданий, своих эмоций, чужих реакций. Емкость контейнера ограничена и зависит от множества факторов: эмоциональных травм, личной истории, жизненных сценариев, семейной системы и т. д. Но даже при самых благоприятных условиях, количество одновременно решаемых задач не бесконечно.

Но как с этим согласиться?

Герои не ищут легких решений, а смело принимают вызовы судьбы. Глубже вдохнув, включают режим автопилота: плюс одна очередная задача, плюс одна чужая сложная ситуация, плюс несколько токсичных эмоций.

Когда внутренний контейнер затрещал по швам, а датчики автопилота проорали о необходимости дозаправки энергетическим топливом, я, по привычке, быстро отключила личные потребности, но продолжила обслуживать чужие интересы, делая еще один рывок.

Как будто, еще чуть-чуть и станет легче.

Итог был печален: затянувшиеся периоды энергетической разрядки, отсутствие интереса к завтрашнему дню и липкий стыд за свою несостоятельность.

Все живое имеет ограничения и пределы.

Отрицая ограничения, мы часто пропускаем момент, когда усилия над собой превращаются в насилие. Ведем преступную деятельность по отношению к себе, не замечаем личных пределов, считая себя безграничными, всемогущими.

Наши ограничения – это место, где мы встречаемся со своими пределами, а значит, обретаем устойчивые внутренние границы.

Такой себе хорошо настроенный внутренний камертон, по которому нужно соотносить себя и вызовы внешнего мира. Делать это каждый раз, потому что актуальное вчера, сегодня таковым может не являться. Человек – не застывшая форма, а живой процесс, который развивается во взаимодействии с внешним миром.

Как огромная волна обрушивается на побережье, сметая все на своем пути, так внезапный поток осознаний ворвался внутрь, взорвал все защитные механизмы психики, которые были выстроены за последние годы.

Стоп.

Сколько можно ходить вокруг да около и не замечать очевидного – свою повышенную уязвимость к стыду, трудности в поддержании границ между собой и окружающим миром, отсутствие внутренних границ, когда я сама себе прокурор, судья и палач, который приводит приговор в исполнение быстрее, чем внутренний адвокат найдет доказательства моей невиновности?

Все так ясно и очевидно, что ослепляет глаза невыносимой правдой о самой себе: такая, какая есть, я не устраиваю себя. Даже спустя несколько лет терапии, это по-прежнему остается так. Как бы мне ни хотелось убедить себя в обратном.

Я смотрю на себя оценивающим взглядом – разочаровываюсь. Сравниваю идеальный образ с реальным – отчаиваюсь. Отворачиваюсь от личных ограничений как от бесполезных опций внутри себя и постоянно думаю, как же соотнести внутренние усилия с внешними успехами. Чтобы не встречаться с чувствами зависти, вины и стыда, вкладываюсь в ощущение своей сверхзначимости, инвестирую в свою «хорошость» для других.

Обвинения, упреки, критика, желание что-то убрать, что-то «пришить», улучшить и создать заново – это все, про огромную дырку внутри под названием нелюбовь и отвержение себя. Как в топку, в нее проваливаются любые достижения, поддержка, признания.

Причина этого явления во внутреннем ощущении недостаточности, когда на глубинном уровне прошиты убеждения о том, что ничего хорошего быть у меня не может.

Не дано, не судьба, не сложилось.

Что бы мне ни говорили окружающие, какими бы очевидными не были достижения – «недостаточный» человек обязательно это обесценят.

Ему сложно принимать комплименты, слышать похвалу или замечать свои успехи.

У меня была клиентка, которая с детской категоричностью отрицала достижения и не считала их своими заслугами.

Успешный бизнес – ерунда, просто оказалась в нужное время в нужном месте, так может каждый.

Красивая фигура и внешность – природные данные, гены, наследственность.

Два высших образования, море прочитанных книг и успешно проведенных выступлений – у всех есть образование, ничего особенного, не разработки же Илона Маска.

Мужчина признается в любви после первого свидания – этого не может быть по определению. «Будь на моем месте любая другая женщина, он бы и ей признался в любви», – объясняла она.

Представления о себе у недостаточного человека складываются как такие, где Я – недостойн любви, признания и уважения. Я – это последняя буква в алфавите. Я – первопричина того, как ко мне относятся другие люди.

Он не любит, не уважает себя, постоянно напоминая себе – «мне нельзя».

Нельзя уставать, ошибаться, мало зарабатывать. Нельзя хотеть, мечтать, говорить о себе до тех пор, пока другие не заметят сами. Нельзя считать себя талантливым и успешным, если на счету нет миллиона долларов, нет опыта публичных выступлений на сотни тысяч

людей, путешествия, перелеты бизнес-классом не расписаны на полгода вперед. Пока не знаком с парочкой известных личностей, которые отмечают его в своих stories Instagram со словами «спасибо Вселенной, что подарила мне нашу встречу». Нельзя расслабляться и раскисать, потому что мир любит сильных и смелых людей, а остальные на обочине. В пресловутых 98% биомассы, которые ничего не добились в жизни.

Ничего вовне не появляется до тех пор, пока это не появится внутри.

Ни одно событие не случается, пока внутри не будет сформирован запрос на поиск подтверждения правдивости наших представлений о себе.

Я – свой самый большой предатель: непримиримо борюсь с собой, ломаю, отсекаю все лишнее, переделываю в кого-то, кем, по сути, не являюсь. Я зашвыриваю уязвимую, слабую травмированную детскую часть за плинтус, откуда она смотрит на меня глазами полными слез. Плачет, страдает, не понимает, за что с ней так? Почему относятся, как к прокаженной, почему отрицают, прячут от внешнего мира? Она же не хочет никому зла, просто пытается рассказать о чувствах, границах, желаниях. Она не понимает, почему «хочу, как у других» всегда важнее собственных идей. Впадает в уныние из-за того, что никому не интересно слушать про глубину ее травм, тяжесть проблем и причины невозможности быть другой. Она хотела бы измениться, даже пробовала, но не получилось.

За безуспешные попытки внутренний цензор ругал, обвинял, что она какая-то ненормальная, что старается недостаточно. Он дико устал от нее, ее объяснений и жалоб, отказывается понимать, как можно столько лет ходить по кругу, придумывать отговорки про ограничения. Вздор. Не бывает слова «не могу», бывает «надо».

Но ведь эта часть – это тоже я!

Сколько не отрицай, не игнорируй, не ретушируй толстым слоем социальных доказательств, эта часть все равно остается со мной. Самая живая, самая настоящая, очень уязвимая. Она напоминает мне о том, что я не безгранична и чего-то не могу.

Здесь могу, а здесь нет.

Здесь мне достаточно, а здесь много.

Здесь я радуюсь, а здесь грущу.

Здесь могу сделать усилие над собой, а здесь поберегу себя.

Здесь я могу делиться, а здесь – сама нуждаюсь в помощи.

Прошу ее, а не требую. Говорю об этом, а не играю роль Бога на земле.

Не могу работать с клиентами более четырех часов, потому что устаю от интенсивности переживаний. Не могу долго находиться среди людей – боюсь, что потеряю чувствительность и попаду в зависимость. По той же причине не выношу жесткой дисциплины и контроля. Не могу быстро сблизиться с людьми, запросто отвечать на неудобные вопросы, долго сосредотачиваться на чем-то одном. Часто не довожу дела до конца, ленюсь. Неряшлива, эгоистична, высокомерна. Не люблю критику, тяжелый труд, людей, которые возлагают на меня большие надежды. На телесном уровне отторгаю, сразу же закрываюсь. Вероятно, это плохо для предпринимательства, но что поделать. Не люблю и все.

Мой внутренний цензор хотел бы выписать на листочек все ограничения. Напротив каждого написать противоположные умения, разработать план исполнения, приложить усилия, перекроить меня по популярным социальным лекалам на умелую, сбалансированную, со всем справляющуюся суперженщину.

Но...

Все эти годы я пыталась подыграть ему – результат в изменениях минимальный. Чего не скажешь об усталости, отчаянии и стыде – их показатели достигли максимальных высот. Бесконечный процесс исправления, изменений, побед над собой вовлекали в топкое болото внутренней борьбы. Победы, социальное признание, внешние и внутренние ресурсы помогали ненадолго выныривать из болота. Ошибки, ограничения, обесценивание, упадок сил снова топили в нем. И это не то, что со мной делал злой «нарциссический мир», а то, что я делала сама. Металась между полюсами «я молодец» – «я ничтожество». Зависала в неопределенности, в пространстве между полярностями и в какой-то момент уже совершенно не понимала, устала или нет, что чувствую, чего хочу. То ли миру в любви признаться, то ли всех послать? Мне к умным или к красивым, на пьедестал или на эшафот? Риск утраты чувствительности достиг критических значений, а вместе с ним вкус жизни.

Радость не ищется снаружи. Окружающее пространство не в силах что-либо добавить или отнять, но может усилить имеющееся внутри. Если есть счастье внутри – его станет еще больше, есть боль – возрастет боль. Внутреннее равно внешнему.

Выжженный сад самооценности не зацветет красивыми цветами самоуважения только от сравнения его с рядом растущим красивым ботаническим садом. Сколько не сожалей, не сравнивай, сад останется голым, безжизненным. Но если очистить сад от пепла сожалений о тяжелой судьбе, удобрить принятием и любовью, засеять семенами уважения к своему опыту, признанием ограничений, поливать терпеливостью к процессу внутренним процессам созревания, родится радость и вкус жизни.

А вдруг родится новая я, которая не спрашивает, что со мной нет так, в чем недостаточно хороша, можно мне или нет. Странные вопросы для того, кто сплавил разбитые части представлений о себе в целостную картину и спокойно произнес: «Все, что чувствую, думаю, делаю в мире – это есть Я».

Во мне нет ничего хорошего, нет ничего плохого. Нет ничего ненастоящего и нуждающегося в исправлении – все уместно и правильно. Без оценок и сравнений.

Разве сравнивают друг с другом произведения искусств? Разве есть эталон красоты? Или есть единая объективная реальность?

Их, как минимум, три: моя, чужая и истина, которая вне пределов человеческого понимания.

Разве можно рассуждать о прошлых неправильных поступках в нынешних безопасных условиях, в изменившихся контекстах, с мудростью, которую получили за прошедшее время. В том числе, благодаря сделанным ошибкам. Сколько ни сожалей о прошлом, это его не изменит, как и не зачеркнет простой данности – чего-то в нашей жизни не случилось, потому что не должно.

Прошлого не исправить, а недополученное – не вернуть. Это реальность, с ней бессмысленно спорить. Признание этой реальности никак не может умерить мое разочарование, что кем-то другой, кроме как собой, я никогда не стану.

Это плохая и хорошая новость одновременно.

Плохая, потому что сталкивает с разочарованием. В своих иллюзиях о безграничности возможностей, отсутствии власти не только над другими, но и над некоторыми личными ограничениями. Например, что какой бы прекрасной я не была, всем не понравлюсь. Что есть люди, которые будут успешнее, красивее, свободнее, богаче, чем я и мне их никогда не догнать. Что с возрастом в моем теле будет все меньше энергии и это нужно учитывать. Что я быстро выгораю на длинной дистанции, а значит нужно научиться уважать свой темп.

Хорошая новость состоит в том, что чем быстрее я разочаруюсь в сверхвозможностях, тем быстрее произойдет расставание с иллюзиями о возможном, но не случившемся в моей жизни. Тем доступнее простое человеческое счастье, которое я впускаю в свою жизнь не в точке достижения целей, а пока туда направляюсь. Такое, в котором я научилась переключаться с внешнего источника любви на внутренний источник. Свой, личный.

Здесь не нужно покорять мир, собирать социальные доказательства успеха, соответствовать критериям «хорошести» и правильности, ждать от других, что они что-то мне должны. Больше ничего этого не нужно. Не в смысле «не хочется», а в смысле – нет голодной нужды включаться в крысиные бега за кусочек чужого внимания, за опору на что-то внешнее, что не даст упасть в минуту, когда внутренний цензор снова запоет противную песенку про мою несостоятельность, ничтожность.

Теперь можно опереться на себя. На внутренне понимание – во мне нет ничего неправильного.

Я сама себе опора, защита, добрый родитель. Не нужно составлять длинный список достижений, чтобы найти причины для хорошего отношения ко мне других людей.

Без причин. Даже если список ничтожно мал, даже если ошибаюсь, унываю, бездействую, впадаю в состояние жертвы.

Мой добрый внутренний родитель знает обо мне больше, чем кто-либо. Он видел, как я росла, как с интересом изучала мир и закрывалась, когда мир отворачивался от меня. По крайней мере, я так чувствовала. Как трудно мне было в преодолении страхов, как искала повод жить, когда поводов для ухода из жизни было больше. Как училась видеть красоту внутри себя, защищать перед обидчиками, как отчаивалась и собиралась вновь. Он знает это обо мне и запрещает обесценить. Он учит меня уважать свой путь и себя. Иногда становиться строгим, если я по привычке иронизирую на свой счет.

Его не заботит, что об этом скажут другие, но заботит, как мне помочь преодолеть период уныния. Его заботит мое хорошее настроение, мое отдохновение, мои желания. Он разрешает мне бездействовать, несмотря на то, что есть все возможности для действий. Отставать, даже если все побежали вперед. Он заботится обо мне, защищает маленькую испуганную девочку, которая все еще живет внутри меня.

Без внутреннего родителя эта девочка продолжает смотреть на мир испуганными глазами. Она сломлена, безвольна, не признает своей ценности, пытается оттереться от стыда внешним признанием и успехами. Она доказывает себе и мирозданию, что она чего-то стоит. Ей страшно явить себя миру без ничего.

Она не верит в свою уникальность, ценность для других. Она не верит себе и ищет иносказательные подтверждения своего существования. Она помнит каждый неодобрительный взгляд, осуждающее слово, упрекающий тон. Как острый нож, они ранили ее сердце – теперь там глубокие шрамы.

«Ты живая», – говорит ей добрый родитель.

Моя девочка, ты жива, любима и заметна. Ты ценна, даже если вокруг тебя не будет никого и ничего. Тебе не нужно сидеть в стороне, пока кто-то обратит на тебя внимание.

Стыдись, бойся, плачь, но живи. Миру нужен не только твой свет, но и твоя тень. Делись своим опытом, расскажи о себе, говори о том, о чем давно молчишь. Благодаря тому, что было с тобой раньше, ты стала тем, кто ты есть сейчас. Все в мире справедливо и во благо. Твои комплексы и твоя сущность – совокупность игры света и тени, благодаря которым пишется неповторимая картина твоей жизни. Темнота оттеняет свет. Ты имеешь право быть собой довольной – вольной в проявлениях как сильных, так и слабых сторон. Доверяй своим чувствам, доверяй своему телу, подвергай сомнению собственные ограничивающие мысли. Теперь ты не одна: мы вместе.

Похоже, что ты никогда не взлетишь, как того хотела в детстве. Но ты можешь стать счастливой здесь, на земле. У каждого своя стихия. Здесь, на земле, ты можешь станцевать виртуозный танец так, что на небесах восхитятся тобой. Для счастья не нужно ничего из того, чего нет у тебя сейчас и ничего из того, что ты ищешь снаружи. Тебе больше ничего не нужно доказывать, заслуживать чью-то любовь. Не нужно обижаться на судьбу и жалеть о своей биографии. Потребуется много мужества и силы, чтобы выдерживать неопределённость жизни и быть собой. У твоей души свой размер, своя вместимость и не нужно раздувать себя до чужих ожиданий или размера собственных иллюзий. Кому-то ты не будешь нравиться. Совершенно точно, что кого-то ты разочаруешь, и кто-то найдет тебя неинтересной, пресной и незначительной. Это прекрасный ориентир того, чтобы понять, с кем тебе не по пути. Так ты расчистишь время и пространство для тех, кому интересна ты, сама по себе, и кто захочет прислушаться к тихому звучанию твоей большой души. А она способна вместить в себя и небо, и землю, и родных людей.

Внимательно следи, какими семенами ты засеешь выжженный сад своей души. Постепенно, изливая боль небольшими порциями, ты почувствуешь потребность заполнить образовавшуюся пустоту новыми ощущениями. Я очень хочу, чтобы ты больше не сомневалась в себе, не оплакивала по ночам свое несостоятельность. Лучше плачь от счастья, от жгучего желания жить и огромной любви к себе и окружающим. А я всегда буду рядом».

Впервые за долго время я успокоилась. Вчера и завтра перестали существовать, уступив место «здесь и сейчас». Как будто внутри заработал часовой механизм, который стоял много лет, но я его не слышала из-за шума внешних голосов. Как будто, нашлись недостающие паззлы. Из несовершенной, дырявой картинке родилось совершенное произведение искусств. Дорогое, уникальное и завершенное.

Больше не нужно ни от чего «избавляться», «исправлять», «переделывать».

Отчужденное и непринятое всегда стремится быть проявленным и понятым. Отвержение своих «некрасивый» частей, выдергивание их из общей картины идентичности превращает нас в незавершенную картину, которую никому не покажешь. Можно, конечно, «некрасивые» элементы заменить пазлами из набора социальных ожиданий, только идеально они не впишутся. Будут торчать, выделяться по цвету, время от времени выпадать.

Чужое никогда идеально не войдет в родную ткань идентичности: лишь образует просветы в местах соединения. Внешне почти не видно, но в этом месте проявится ощущение «Я подделка – не оригинал. Я – самозванец».

Бросающий самого себя человек виден сразу. В нем нет красок, нет радости и жизни. Он тянется за внешним успехом, пытаясь наполнить внутреннюю пустоту. Как вор, он прячет чувства от мира, потому что знает – никому нет дела до его боли и пустоты. Он ищет любовь вовне, но внутри знает, что любить его не за что.

Попытается отвлечься, быть может, даже достигнет своих целей, но на финише от грусти заплачет. Потому что очень одиноко: людей, с которыми можно разделить свою радость, рядом нет. Он сам выстроил стену между собой и теми, кого любил, дабы никто не уличил в подлоге.

В гневе разобьет годами взлелеянные представления о себе и снова окажется там, откуда начинал ни один раз – у разрозненных пазлов представлений, каким человеком нужно стать. В сотый раз попытается собрать заветное слово «достойн», потратит уйму энергии на уравнивание полярностей, которые есть внутри. Попробует поверить в мечту о том себе, который любим, признан, счастлив.

Желание «быть такой, как нужно» еще больше размывало в глазах то, что уже было. Невозможно полюбить, уважать себя в будущем, если в настоящем даже не за что похвалить.

К примеру, чтобы стать хорошим музыкантом, нужно позволить себе плохо играть. Побывать плохим музыкантом, пережить себя слабым, неумелым, ошибающимся.

Уважение, признание, любовь к себе – это не награда, которая мы получаем за 1001 заслугу перед миром. Это не долгожданный пьедестал, взобравшись на который мы слышим долгожданное «ты заслужила любовь и уважение».

Любовь к себе – это способность оставаться за себя в начале, середине и конце пути одинаково прилежно. Это уважение к своему ритму, спокойная уверенность, что ты достойна любви даже без 1001 заслуги.

Это быть ЗА себя, даже если все против, потому что другой просто нет и быть не может.

Чтобы маленькая испуганная Таня не утаскивала меня в состояние недостойности, нужно пригласить ее в свое настоящее. Не ломать, не пугать, не отказываться, а признать: «Ты и Я часть одного целого, вместе мы справимся. Внешний успех ускользает, что нет командной игры, нет слаженной работы. Есть борьба, в которой каждая вставляет друг другу палки в колеса. И куда мы так придем? Хватит воевать – давай дружить».

Внутри каждого из нас живет образ маленького ребенка, который чего-то не умеет, с чем-то не справляется, но нуждается в любви, заботе со стороны повзрослевших нас – добрых родителей своего внутреннего ребенка.

Быть самому себе родителем – это знать, что именно нам нужно, признаваться себе и другим, что имеем собственные правила жизни, собственную скорость передвижения по ней. Говорить со смыслом и без смысла, смеяться, даже если неприлично. Останавливаться, если устала, нырять в поток событий, даже если вокруг осуждают за дерзость. Включать в психическое пространство людей, которые поддерживают, постепенно превращая внешнюю поддержку во внутреннюю. Это умение поддерживать себя в мелочах, радоваться промежуточным результатам, подбадривать, если результатов нет. Выращивать свою маленькую девочку заново, но не с целью переделать в совершенный механизм, а с целью долюбить, поддержать, позаботиться, научить доверять миру и себе. Изучать, что ей нравится, что заставляет сердце биться чаще, что успокаивает и поддерживает. Потому что только внимание к внутренним процессам позволяет вовремя отказываться от всего чуждого для нашей души, расставлять приоритеты, замечать, когда жизнь перестает радовать. А иначе – добро пожаловать на повторный круг самобичевания, предательства, внутренних противоречий, поиска себя в отраженных взглядах.

И прочей ерунды, которая оставляет нас там, где мы есть.  
Оставляет меня там, где я есть.

Как далеко я бы не заходила во внутренних исследованиях, к пониманию этой простой истины я долго не могла добраться. Смысл фраз «полюби самого себя», «познакомься с собой» всегда поражал своей абстрактностью.

Как это сделать? Что нужно изменить, чтобы это стало возможным?

Ходила вокруг этого понимания, попеременно ныряя то в слабость, то в грандиозность. Где середина?

Признать свои слабости? А как же потребность в развитии, самосовершенствовании?  
Как балансировать в этих полярностях?

Работа с полярностями заключается не в насыщении одной из полярностей за счет другой, не в победе одной над другой, а в том, чтобы позволить себе быть разной. И такой, и другой.

Сама формулировка «полюбить саму себя» содержит функциональную ошибку. Как будто есть часть нас под названием «Сама», которая решает, будет ли она любить часть под названием «Себя». Заслуживает ли она любви или есть причины отругать? Чтобы в следующий раз часть «Себя» постаралась заслужить любовь части «Сама».

Так вот же оно!

Это точь-в-точь тому, что я ощущаю со стороны окружающего мира! То, что на рецепторах кожи улавливаю как достоинство или недостойность быть среди людей. Получается, все это проекция внутренних отношений?

«Тварь ли я дрожащая или право имею?».

Пока право имею – показываю себя миру, действую. Когда тварь дрожащая – прячусь в глубинах самокритики.

Прям швейцарский часовой механизм: работает четко, безотказно, «сжигает» кучу жизненной энергии, ограждает от того, чего хочу. В глубине всего этого – плохое отношение к себе, которое никуда не девается, даже за «сто тысяч миллионов» на банковском счете.

Вот она, правда, с которой не хотелось встречаться.

Не бывает чего-либо много у того, кто думает о себе как о недостойном.

Стыдно признавать себя неудачником на фоне успешных людей, но еще страшнее признавать себя палачом собственной жизни. Человеком, который уверен: счастье, богатство, дружба, изобилие – это то, что нужно заслуживать, а не то, к чему нужно себя присоединять. Человеком, который противопоставляет себя миру, в то время, как то, в чем он нуждается, находится у этого мира. Протягивает руку помощи и тут же одергивает, потому что не привык к доброму отношению. Его «Сам» и «Себя» не интегрированы во внутреннее разрешение – я могу быть разным, меня могут любить, я хочу быть счастливым.

«Я могу быть разной, меня могут любить, я хочу быть счастливой. Я могу хотеть то, что другие не хотят, любить тех, кого хочу любить, а не тех, кого должна. Самый главный ориентир внутри меня, больше не нужно никого спрашивать „что делать“. Все во мне правильно и важно».

Внутренним манифестом слова прозвучали внутри, стало так радостно вдруг. Я поняла, о чем будет моя книга, о чем хочу рассказать.

Хорошо, что не получалось написать ее раньше, иначе не смогла бы она раскрыть глубинные процессы, которые тормозили меня все эти годы. Не рассмотрела бы горошину, которая лежала под слоем толстых перин, доставляя дискомфорт. Сколько я не взбивала эти перины, не меняла местами, заменяя некрасивые на самые дорогие, лучше не становилось: внутреннее ощущение дискомфорта, своей недостаточности по-прежнему пробивалось сквозь массивные слои психологических защит.

Напишу неидеальную книгу о неидеальной, но любимой себе. О том, как попала в сети внутренней недостойности, как искала признание во взглядах прохожих, бежала прочь от тех, кто обращал на меня внимание. Как проживала травму потери, как поднимала тяжелый груз воспоминаний, которые предпочла бы забыть. Как прятала свою боль от мира, сомневалась в искренности людей, которые знали обо мне полуправду. О том, как неуважение к себе влияет на качество жизни, как приводит в состояние отчаяния и безысходности. Про переход от внешнего мира с его проекциями к внутреннему путешествию и работой психики по возвращению тех частей себя, которым не находилось места ранее.

О добром родителе, который с недавних пор поселился внутри меня.

Про Золушку, которая не вышла замуж за принца, но ушла от злой мачехи, стала жить так, как хочет она. Ни принц, ни фея, ни отец, а она сама, создавая сказку по собственному сценарию.

Это очень интересная история.

В ней про травму, про терапию, про социальные достижения – все то, о чем хотела рассказать в предыдущие версии книги. И про то, что нащупала только сейчас: как взрастить фигуру внутреннего родителя, который не боится испортить внутреннего ребенка похвалой. Про нарциссическую травму, которую я давно ношу в себе и о том, как с ней жить. Жить, вибрируя радостью и любовью, чтобы именно эти вибрации определяли качество жизни. На частотах благодарности, уважения к себе, доброты, любви я постепенно плавила старые ограничивающие решения, создавая нужные события в своей жизни.

Не тонула в бесконечных сомнениях «а получится ли у меня», а начинала с тем, что есть, ошибалась, делала выводы, шла дальше.

В этой книге я расскажу, что значит, относиться к себе бережно, с любовью и уважением.

– Как перестать сравнивать себя с другими. Нет смысла смотреть на результаты других, потому смысл жизни не в соревнованиях, а в счастье и удовольствии.

– Как с минуса, упадка и депрессии начинать что-то менять в своей жизни, несмотря на возраст, внешние и внутренние ресурсы.

– Как из минуса, нежелания жить выйти сначала в ноль и постепенно наращивать интерес к новому.

– Как не обесценивать себя, а присваивать результаты своих стараний.

– Как уйти от самокритики и постоянной потребности быть для всех хорошей.

– Как повышать эмоциональную устойчивость, разрешать внутренние конфликты, искать опоры внутри себя.

– Как конкурировать с другими, но не для того, чтобы победить, а для того чтобы лучше понять себя, выделить свою индивидуальность, неповторимость.

– Как присваивать себе не только свои промахи и ошибки, но и свои достижения, успехи, опыт.

– Как познакомиться с собой, с собственными мотивами, переживаниями.

– Как научиться говорить о своих поражениях и победах, сочувствовать собственному горю, радоваться обретениям.

– Как взрастить доброго внутреннего родителя в своем сердце, который в моменты ошибок будет обнимать, греть своей любовью.

– О мужчинах, детях, родителях, деньгах, карьере, путешествиях и прочей интересной жизни, которая случилась со мной в процессе возвращения себя на первое место в своей жизни.

Эта книга не об объективных фактах действительности.

Она написана с позиций субъективного «я», где каждый «факт» действительности меняется в зависимости от того, кто и как проживает это событие. Эта книга про то, как проживала кризисы идентичности я. Другой человек будет проживать эти же события по-другому.

Однако, думаю, что даже мой субъективный опыт будет полезен для тебя, мой читатель.

Хотя бы тем, что поможет взглянуть на собственные ошибки не с укоризной, а с сожалением, научит быть для себя не только критикующим обвинителем, но и заботливым родителем.

Готовы?

## Обо мне

Привет. Меня зовут Таня.

Мне 39 лет, я – женщина.

По гороскопу Рыба, поэтому живу чувствами. Без чувств не умею.

Я замкнутый человек. Вот прям интроверт в ярком своем проявлении. Люблю одиночество и тишину. Шумным компаниям предпочитаю узкий круг близких людей.

Много учусь, читаю, люблю слушать музыку и путешествовать.

Люблю находиться на природе, ходить босиком по мягкой траве. Разговариваю с цветами, улыбаюсь птицам, плачу от созерцания красоты.

В детстве я мечтала стать учителем. Играла в «школу» сама с собой: представляла перед собой свой класс детей, по очереди вызывала к воображаемой доске не готовых к урокам учеников. Чуть позже я придумала прекрасный способ подготовки домашнего задания: учила материал, а потом репетировала его из роли учителя, который объясняет новую тему классу. Учителем я не стала, но успела поработать воспитателем в детском саду, практическим психологом в школе, руководителем отдела продаж в рекламном агентстве. Сейчас развиваю частную психотерапевтическую практику.

Раньше я стремилась себя улучшить. Для ощущения себя настоящим профессионалом постоянно не хватало еще одной книги, курса, образования, тренинга и т. д. Для духовного роста не хватало еще одной медитации. Для безусловной любви недоставало контроля над чувствами. Понимала, что не живу, а участвую в крысиных бегах.

Тогда я сказала себе: «Стоп!». Хватит постоянного апгрейда, расщепления себя на фрагменты.

I am enough. Такая, какая я есть – этого достаточно.

Привет. Меня зовут Таня, я – жена.

Люблю своего мужа. Спустя 17 лет совместной жизни я люблю его сильнее, чем в начале нашего знакомства.

Да, так бывает. Но пришли мы к этому не сразу.

Спустя 2 года после свадьбы, мы с мужем подали на развод, причем решение о разрыве принял он. Тогда казалась, что это закат моей молодости. Что, оставшись с двухлетним ребенком, я никому не буду нужна. Самооценка была не просто низкая, а с огромным жирным минусом. Все возможные ограничивающие убеждения всплыли на поверхность. Я решила, что лучшие мои годы позади.

В 24 года!

Сейчас я понимаю, почему так вышло.

Это был не просто кризис личных отношений. Наша связь была эмоционально зависимой, взаимные отличия воспринимались как непреодолимые барьеры. Каждый хотел получить побольше за счет другого, истощая копилку отношений до зияющей пустоты.

Первый год супружеской жизни для меня прошел под девизом «Я заставлю тебя измениться» с последующим крушением иллюзии «если муж меня любит, то должен делать так, как я хочу». Мне почему-то казалось, что слова «должен» и «муж» – это слова синонимы. Мы предстали друг перед другом в истинном облики. Перед моим мужем вдруг оказалась женщина с огромными претензиями, затянувшейся послеродовой депрессией, отсутствующими интересами.

Но, как говорится, любовь спасает мир, преодолевает любые препятствия. Спустя время я поняла: причиняя боль своему мужу, я стреляю себе в спину. Мы плывем в одной лодке; если каждый из нас будет ее расшатывать с целью сделать хуже другому, от встряски стошнит обоим.

Когда страсти улеглись, мы восстановили наши отношения, ни разу не пожалев об этом.

Привет. Меня зовут Таня. Я мама троих мальчиков.

Старшего сына зовут Максим, ему 16 лет. На сегодняшний день самым большим его увлечением являются боевые искусства. Его кумир – Брюс Ли, а его комната напоминает тренажерный зал.

Я помню свою первую встречу с Максом, как испугалась своего внезапного материнства. Я не знала, с какой стороны подойти к крохе, как разговаривать с ним. От незнания, коверкала язык на мультяшный лад, чтобы хоть как-то изобразить роль мамы. А еще отчетливо помню, как, глядя на сына, я ощутила, что вместе с радостью от его появления в моей жизни родилось чувство, с которым ранее никогда не сталкивалась – страх за жизнь и здоровье своего ребенка. Мне пришлось подружиться с этим страхом, научиться управлять, чтобы не разрушить им ни себя, ни малыша.

Младшему Мирославу 5 лет.

Первая встреча с Мирошей была другой. В момент его появления на свет муж был рядом со мной. Когда нам передали новорожденного сыночка, акушерка сказала, что никогда не видела, чтобы родители вдруг стали так похожи друг на друга, одновременно плакали от счастья. Он примирил противоречия внутри и снаружи. Неспроста у него имя такое – Мирослав. Даже взгляда на него достаточно, чтобы я поняла – все будет хорошо. Все уже хорошо.

Есть еще один сынок, который не живет с нами в одном доме, но всегда будет жить в моем материнском сердце. Его зовут Тема. Первая встреча с ним стала самым несчастным днем в моей жизни.

Наш мальчик умер в утробе на 40 неделе беременности, за день до планируемой даты родов. У акушеров это называется антенатальная смерть плода, довольно редкое явление. Для меня это называлось потерей смысла жизни, со всеми вытекающими отсюда решениями.

Это случилось за год до рождения Мирослава. Во многом, это событие определило дальнейший ход моей жизни, запустило массу процессов, которые благополучно спали 32 года во мне. Когда сейчас я слышу фразу, что для рождения чего-то нового в жизни нужно похоронить старое, содрогаюсь от ужаса буквальности этой фразы в моей жизни. Это слишком высокая цена. Страшно думать, что по-другому быть не могло.

Самое трудное и интимное в потере ребенка, при каких бы обстоятельствах это не случилось, как и с родившимся малышом, часть материнского сердца навсегда останется жить в потерянном малыше. Как и часть его сердца, которое билось под сердцем матери, навсегда останется с ней. Навсегда.

Это мой второй сынок, кто бы, что не говорил об этом.

Я – мама троих детей.

В моей реальности есть два прекрасных здоровых сына, которых я обнимаю каждый день. Есть сыночек-ангел, к которому я мысленно возвращаюсь в воспоминаниях. Уже не так часто, как раньше, но по-прежнему думаю, сколько бы ему сейчас было лет, как бы он жил среди нас, как бы я брала его на руки, смотрела в глаза. К сожалению, я никогда не узнаю, какого цвета они были, потому что он так и не открыл их. Все обычное, земное, материальное навсегда останется лишь в фантазиях, а моя любовь всегда будет самой реальной. Как и моя благодарность, что он был со мной все 9 месяцев. Что выбрал быть его мамой, принял решение оставить меня, чтобы я начала искать саму себя.

Уйти, чтобы вернуться в моем желании родиться заново: как женщина, мама, жена, психотерапевт. Через боль, но без нее невозможны изменения.

Я не идеальная мама.

Я не люблю играть в детские игры, скучаю от разговоров о правильном материнстве. Я кричу на детей, а после – ругаю себя за это. Не умею организовывать совместные занятия, не слежу за их режимом дня.

Но я люблю своих детей. Каждую ночь я благодарю Бога. Ничего не прошу, просто БЛАГОДАРИЮ – мне есть за что. Говорят, чужие дети быстро растут, но, по моим ощущениям, свои растут еще быстрее.

Мои мальчишки особенные. С ними нелегко, но именно они подстегивают меня быть лучше, становиться достойным примером для них.

К слову, чужих детей я тоже люблю.

Привет. Меня зову Таня. Я 4 года в личной терапии.

Мы, люди, любим все усложнять.

Мы не верим в простые истины, ищем сложные объяснения и интерпретации.

«Все проблемы родом из детства», – сказали нам психологи, и на горизонте замаячил призрак «волшебной таблетки».

Появилась надежда, что как-то только все душевные травмы излечатся, а внутренние «дефекты» исправятся, тут же наступит счастье.

Я сама когда-то так думала.

Мне казалось, что настоящая психотерапия – это когда я лежу на кушетке, а психоаналитик анализирует мои ассоциации и сновидения.

Все чудесным образом само исцеляется, а психолог всегда знает, как лучше для меня.

Моему удивлению не было предела, когда я пришла в терапию.

Первые несколько сессий были прекрасными. Терапевт – душка, понимает с полуслова.

Постепенно эйфория стала утихать, пришло раздражение и злость: «Сколько можно об одном и том же, ничего же не меняется?!».

Меня бесили постоянные вопросы «что ты чувствуешь» и остановки на полпути.

Мне казалось, что еще чуть-чуть и все решиться, а вместо этого была какая-то вязкость.

Собственное самоощущение прыгало в диапазоне «я – великая, я – ничтожная».

Я постоянно спрашивала терапевта, почему «это», почему «то»?

В чем причина моих бед?

А потом она спросила: «Да какая разница „почему“, если прямо сейчас ты страдаешь?».

Мы ищем счастье за тридевять земель, а оно находится прямо перед нами.

Первый шаг к нему – это принятие за основу, что никто и никогда не будет знать, как лучше для нас.

Что «волшебников» нет, а спасение утопающих – дело рук самих утопающих.

Для того, чтобы разобраться в себе, не обязательно нырять в глубины подсознания, проживать травмирующие события, искать виновных.

Достаточно просто посмотреть, как мы сопротивляемся честному взаимодействию с миром.

Привет. Меня зовут Таня. Я – психолог, психотерапевт.

Специализируюсь в гештальт подходе, работаю с травматикой, психосоматикой, помогаю женщинам собрать представления о своей женской идентичности.

Я не знаю, как решить чужую проблему.

На заре своей психологической практики мне было сложно в этом признаться. Даже самой себе.

Я хотела всем помочь.

На личных консультациях говорила много, без остановки. Жутко боялась пауз.

Мне казалось, нужно просто хорошо объяснить, разложить по полочкам, чтобы не осталось никаких вопросов.

Чтобы на каждое клиентское «Как?» был дан четкий ответ, чтобы на каждое «Что делать?» расписать пошаговый план действий.

Я хорошо помню свою первую клиентку. Она уходила от меня с горящими глазами, решимостью воплотить в жизнь все, о чем мы говорили целый час. А потом она возвращалась.

По извиняющемуся тону голоса я понимала, что она ничего не делала. Сочувствовал ей, расписывала новый пошаговый план действий, тянула на своих энергиях, злилась, чувствовала вину, что не могу спасти.

Это потом я узнала, что желание всем помочь и всех спасти – показатель непроработанного терапевта.

Я окунулась в понимание простой истины: в моих руках нет ключей от чужого счастья.

В моей голове никогда не могут появиться ответы на чужие вопросы, потому что я никогда не была и не буду на чужом месте. Я не знаю, почему одни события в жизни человека остаются незамеченными, а другие – раскалывают психику надвое, образуя жесткие механизмы защиты, заставляя принимать решения, которые определяют всю жизнь.

Любой пошаговый план, учебная риторика будет попыткой натянуть мое восприятие мира на чужую реальность.

Когда клиенты говорят, что хотят разобраться в причинах своих проблем, облегчить себе жизнь, я предупреждаю, что терапия может еще больше ее усложнить. Не только потому, что поднимется масса сложных переживаний, а потому что попутно с решаемой проблемой актуализируются те темы, которые пока не ощущаются остро. Вместо одной, явной проблемы поднимается масса других, которых на момент обращения к психологу человек не осознает.

Например, проблемы в отношениях могут актуализировать проблемы с чувствительностью, границами, подавленной агрессией, детскими травмами. В какой-то момент может показаться, что от терапии становится только хуже.

Поднятые процессы влияют на все сферы жизни, видоизменяют их. Иллюзия контроля растворяется, никакой определенности и готовых ответов.

Их нет ни у меня, нет их и у клиента.

Не потому что мы глупы, а терапия оказалась неэффективной, а потому что впервые ступаем в пространство, где человек находится еще не умеет.

Нет опыта.

Здесь многое впервые, многое непонятно. Здесь почти нет опор и все, что человек может сделать – это понемногу начинать прикасаться к местам своей раны, проживать чувства, встречаться с реальностью. Это история не про «облегчение», а про проживание боли. Не про решение, а про разрешение.

Разрешение быть живым и чувствующим.

Быть осознанным.

Пожалуй, это самый сложный этап терапии.

Сложный для терапевта и в разы сложнее для клиента, который рискует идти в новый опыт.

Как терапевт, я опираюсь на понимание того, что боль конечна и проживаема.

Что клиент взрослый и обладает большим количеством внутренних ресурсов, чем тогда, когда родился болезненный симптом, с которым он пришел.

Я опираюсь на то, что боль проживается волнами и за пиком переживаний всегда следует спад.

Я опираюсь на то, что боль и страх человека не равно весь человек, что на границе контакта, в безопасной среде можно восстановить чувствительность, отреагировать подавленные чувства, начать замечать реальность, в которой уже многое получается.

И только так.

Не быстро, не безболезненно, но бережно, с заботой и вниманием к себе.

Привет. Я Таня. Я – писатель и автор этой книги.

Пожалуй, ни одно из решений не давалось мне так трудно, как стать автором книги.

Начинать или нет?

Если да, о чем я буду писать?

Кому это вообще интересно?

А вдруг у меня не получится, и все это увидят?

Нет, не буду даже начинать.

Или начать? Ведь я хочу так многое рассказать, иначе меня разорвет на кусочки.

Такие внутренние диалоги происходили в моей голове на протяжении нескольких лет, а я настойчиво бежала от них. То времени нет, то нет вдохновения, то «подсказок от Вселенной».

А Вселенная «кричала» со всех сторон.

Одно дело, когда она передает свои подсказки через читателей или клиентов – здесь понятно. Другое, когда предупреждает через телесные симптомы, игнорировать которые уже невозможно. Например, периодические боли в горле, которая никуда не уходит, несмотря на лечение и бережный уход. Как предупреждающий сигнал, что хватит затыкать себе рот, проглатывать эмоции, как мышка пищать в темном уголке своего маленького мирка.

Или через подсвечивание финансового потолка, который я не могла пробить несколько лет. Как намек, что где-то я сильно жадничаю собой, поэтому не могу получать больше от окружающего мира.

Я давно хотела написать подобную книгу.

Слышала желание, чувствовала помощь свыше в виде потока осознаний, которые поражают своей глубиной, ощущала готовность отказаться от части своих проектов ради освобождения ресурса под писательство.

Но застревала на этапе воли – открыто заявить о намерении. Для меня это было очень важным шагом. Без публичного заявления, скорее всего, эта книга так бы и не родилась. Я бы продолжала вести свои внутренние монологи, сомневаться, прятаться за своей занятостью.

Однажды я опубликовала пост в FB, где объявила, что начинаю писать свою книгу. Это был самый первый шаг, который, как известно, самый трудный.

Я его сделала.

И получила много поддержки от своих подписчиков и друзей. Будто сошлось в одном месте давнишние просьбы моих читателей о книге и моя готовность ее создать.

Я не спрашивала тематику, не интересовалась, о чем люди хотели бы узнать из моей книги. Знала, что «заказную» книгу не смогу писать. Я могу писать лишь о том, что прожила сама, поэтому в качестве главной героиней книги выбрала себя.

О чем эта книга?

О молодой женщине, которая большую часть своей жизни жила в Зазеркалье. Она верила, что все в ее руках. Что неприятности ее минуют, потому что она хорошая, много старается. В ее жизни все работало как часы, но однажды...

Часы остановились.

И была смерть.

И было возрождение.

Эта книга о личном кризисе, о бессилии и разочаровании. О травме потери и попытках найти причины, чтобы жить дальше. Об учителях, Боге и психотерапии. О забытом ребенке, который долгие годы жил внутри женщины, боялся быть отверженным. О несмелых попытках вылезти из тени своего стыда, приближаться к людям. О большом пути, который

прошла героиня в поисках себя, новых возможностях и смыслах. О новой жизни, которая хоть и без гарантий, но полна любви и интереса.

Героиня до сих пор проходит этот путь.

Я до сих пор прохожу этот путь.

## Для кого эта книга

Эта книга – для «маленьких хороших девочек» с взрослыми обязанностями.

Для тех, кто слово «должна» слышал быстрее, чем успевал говорить о своих желаниях. Кто не по своей воле вынужден были рано повзрослеть, взвалив груз ответственности «я все всем должна» на свои хрупкие плечи. Кто отодвинул на второй план свое удовольствие, бежал от страха одиночества, бедности, ненужности в достижения. Кто поверил, что любовь нужно заслужить, а для поддержания отношений нужно обязательно оставаться хорошей.

Эта книга для дорогих подруг, которые хотят выбраться из состояния усталости, отчаяния, непонимания, что в своей жизни они сделали не так. Кто чувствует, что ответственности и обязанностей у них выше крыши, а ощущения себя взрослой нет.

У многих женщин, детство которых пришлось на 70 -90 годы прошлого столетия заложен так называемый «комплекс отличницы» – они готовы делать все, что скажут авторитетные люди.

Для них, как бальзам на душу, повторить все правила и пункты, которые говорят учителя. Им кажется, что до этого все было сделано не верно: «не так любили, не так детей рожали, не так воспитали». Им обязательно нужна «работа над ошибками», внешнее руководство, потому что другой человек – всегда большой и значимый, а им еще рано что-то решать.

Авторитеты меняются, списки указаний «как надо» растут, что развивает активный внутренний диалог, обеспечивает почву для внутреннего конфликта между правдой своих желаний и социальными стереотипами.

В этой книге я расскажу о своем пути взросления.

Я – та сама «маленькая девочка» во взрослых одеждах, с взрослыми обязанностями, которая еще недавно удивленно смотрела на тех, кто не спрашивал, как им жить. Девочка, которая искала ответы на свои вопросы в других людях и ждала, что бы кто-то «большой и важный» подтвердил ее право получать от жизни большее. Девочка, для которой чужое «надо» всегда было важнее своего «хочу». Она смотрела на женщин со страхом, на мужчин – с надеждой. Старалась быть во всем хорошей, пока не обнаружила себя летящей в пропасть.

Только в падении до нее дошло, что жить по-старому уже невозможно – пришло время учиться жить иначе. Даже не учиться, а переучиваться, что в разы сложнее.

Значит ли это, что мне удалось переучиться или прежние страхи канули в лету? Значит ли это, что я уверенно шагаю по жизни, опираясь на внутреннее знание, где правда, а где ошибка?

Нет.

Я по-прежнему сомневаюсь, боюсь, наступаю на «старые грабли». Даже не так – продолжаю танцевать профессиональный танец с граблями, иногда избегая сильных ударов по лбу. Часто злюсь на себя, своего психотерапевта, на терапию в целом за свои откаты к старым способам поведения.

Я не понимаю, почему, приходя на сессию к терапевту, я снова сталкиваюсь с бессилием, горюю, злюсь. Не понимаю, почему хожу кругами вокруг одних и тех же проблем, почему эмоции берут верх над логикой, а мои представления о себе в очередной раз разлетаются на кусочки. Я пугаюсь своих обид, потому что они откидывают меня в самое начало пути, указывают на то, куда смотреть не хочется. Чувствую страх, когда вижу свою зависимость от других людей. Не хочу соглашаться с истиной, что большая часть моих потребностей связана с другими людьми, что без этого другого человека невозможно узнать, кем являюсь я.

Порой я сильно устаю от внутренних раскопок, хочется переложить ответственность на кого-то, кто не я. На судьбу, на несправедливый мир, на родителей или еще кого-то. Перекидывать ответственность за свое несчастье или неудачи фигурам из прошлого или тем, кто меня окружает в настоящем.

Так легче, так гарантировано меньше боли, но....

Нет свободы.

Я не могу повлиять на поведение других людей. Могу лишь подстроиться под чужие ожидания, надеясь, что другие люди также будут подстраиваться под мои.

Нет полноты проживания жизни. Есть опасность попасть в сценарные отношения, где нужно оправдываться, обвинять, ждать наказания и наказывать других. Где я зависима от людей, а люди зависят от меня.

Декорации моей внутренней психической сцены создадут иллюзии вокруг, а свет прожекторов осветит только то, что подтвердит привычный жизненный сценарий.

Я не увижу реальности, не смогу отслеживать переносы, буду зависима от поиска причин своих переживаний, несмотря на частую разочарованность этим мероприятием.

Мной взрослой будет управлять расстроенный внутренний ребенок, который привык жертвовать своими потребностями, защищаться от сексуальности, удовольствий через внутренние запреты, тревогу и вину.

Просто от мысли об этом чувствую тошноту.

Мне так в разы хуже, чем находить себя во временных откатах. В них я, как минимум, чувствую, что являюсь автором своей жизни.

Сразу скажу, моя книга – это не мотивирующий рассказ из серии «как из точки А, где я никто, прийти в точку Б, где я стала всем». Вообще не про это. Скорее, как из минуса, упадка, отчаяния постепенно прийти в точку ноль и отсюда начать движение туда, куда хочется.

Точка ноль – очень важный этап трансформации. Это точка проживания боли, принятия реальности такой, какая она есть. Только принятие ситуации, а не борьба с ней делает нас способным что-то изменить, двигаться в правильном направлении.

Без вины за свой эмоциональный багаж: стресс, психологические травмы, отсутствие энергии и внутренних опор. Без попыток подогнать себя под социальные стандарты, но с ува-

жением и вниманием к стартовым условиям развития, зигзагам, которые случаются на пути выхода из обнуления. Важно не из точки А прийти в точку В, а обнаружить, что по пути ты стала другим человеком. Более взрослой, ответственной, смелой.

Эта книга о моем пути.

Он лучший для меня. Вряд ли мои советы можно точь-в-точь применить к чужой жизни. Чужие советы – это путь к чужому счастью, поэтому в книге вы не найдете их. Но найдете размышления, внутренние диалоги, отрывки работы с личным терапевтом, которые постепенно выводили меня из моей точки ноль. Возможно, эти размышления откликнутся внутри вас личными переживаниями, запустят внутренние процессы, помогут увидеть то, что ранее находилось в «слепой зоне». Буду этому рада. Рекомендую поднятые процессы обсуждать со своим личным терапевтом, если вы в терапии. Если нет, выписывать на бумагу, обсуждать с близким человеком. Не с целью получить совет, а с целью выговориться, почувствовать, что вас слышат.

Основная задача этой книги – помочь услышать свои потребности, смело действовать в сторону их реализации. Находить правильные ответы на трудные жизненные вопросы, во главе угла которых будут ваши интересы, вместо желаний оставаться хорошей девочкой.

Помочь познакомиться с собой, разрешить себе себя.  
Просто быть.

Просто быть – это не роскошь, а большая дисциплина. Нужно заставить замолчать голоса внутренних родителей, отказаться от советов, которые предписывают, как правильно жить. Говорить «нет» предложениям, которые на самом деле не интересны, даже если это означает потерю признания со стороны внешнего мира. Выдерживать напряжение, связанное с сомнениями в своем решении, опираться на внутреннее уверенное «могу» и ясное «хочу».

Когда мы играем в чужие роли, получаем поддержку, адресованную этим ролям. Когда становимся собой, получаем настоящую поддержку – необходимый ресурс для счастливой жизни.

Эта книга о том, как из состояния «я не верю, что будет лучше» прийти в состояние, когда вместо привычных стены из ограничений вы начинаете видеть вокруг изобилие возможностей.

Мы никогда не достигнем идеального внутреннего состояния, чтобы решиться на перемены. Но, не рискуя, мы рискуем намного больше.

Перемены неизбежны. Это вопрос времени. И выбора: будем ли мы сами управлять переменами, или в тесном сговоре с нашими страхами и комплексами нами начнут управлять другие люди.

Любовь, доверие миру, уверенность в себе, понимание собственной ценности, высокая самооценка делают женщину расслабленной, спокойной и счастливой. В это состояние она приходит не через напряжение и контроль, не через удачное замужество и головокружительную карьеру, а когда внутри есть разрешение на это. Разрешение принимать от жизни все, что хочется и нужно.

С тем телом, которое она видит в зеркале каждый день. С возможностями, которые есть. С детскими травмами, которые достались ей в наследство.

Разрешение себе быть такой, какая есть.

В чем-то не разбираться, «тупить», даже если вокруг давно все поняли и посмеиваются над ней.

Уходить из отношений, если нет ощущения себя в них живой или нет общих целей с партнером.

Любить секс утром, в обед и вечером, даже если ее мужчина считает это ненормальным или странным. Норма сексуальности расплывчата и индивидуальна для каждой женщины.

Хотеть разговаривать об отношениях, потому что разговоры, совместные дела, нежность, совместный сон не менее важны для отношений, чем секс.

Иногда быть сильной, иногда слабой. Мы все разные и ролевые позиции по отношению друг к другу не должны быть обусловлены стереотипами о том, кто и что должен делать в отношениях.

Передумать в последний момент, даже если другие посчитают ее несерьезной.

Выбирать и карьеру, и детей, и мужа, даже если мама говорила, что нужно выбрать что-то одно.

Быть яркой, громко смеяться, вставлять «пять копеек» в чужие разговоры. Переспрашивать, если чего-то не поняла.

Просить прощение, если чувствует себя неправой. Или правой, но ей слишком дороги отношения, чтобы выйти из них в своей правоте. Делать это по желанию, а не потому, что так правильно.

Следовать внутреннему часовому поясу, уважать свою скорость, иметь свое определение любви, близости, дружбы, сексуальности, поддержки.

Даже если ей «уже» 30, а она «до сих пор не замужем», она имеет право самостоятельно решать, как и с кем проживать свою жизнь, иметь детей или нет. Если у кого-то там «часики тикают», это не значит, что ей нужно подстраиваться под чужое время.

Быть в контакте со всеми своими желаниями и «хотелками», даже если другим это кажется «слишком».

Это не слишком!

Слишком – это запрещать себе проживать ту жизнь, которую вы хотите.

Слишком непростительно перед собой и своей единственной жизнью.

## Глава 1. Меня больше нет

«Больше никогда».

Я твердила эту фразу как мантру, чтобы хоть как-то вместить в себя ужас произошедшего. Всего одна ночь, которая разделила жизнь на «до» и «после».

Боже, какой пафосной мне когда-то казалась эта фраза и какой уродливый смысл приобрела она сейчас. Оказалось, речь идет не о какой-то условной черте, преступив которую, ты прощаешься со старым, отжившим, шагаешь в сторону новизны. Нет, это просто тупик, из которого не то, что дороги вперед нет – назад пути тоже отрезаны. Как загнанная в силки лань, ты смотришь испуганными глазами по сторонам, гадаешь, когда закончится этот страшный сон: я проснусь в своей постели, все будет как раньше.

Еще вчера – счастливая и радостная, в ожидании предстоящих родов, сегодня – разорванная в клочья от боли. Я до сих пор видела большой живот перед собой. Даже могла погладить его руками, заговорить с ним, но мой ребенок больше не шевелился.

Его сердечко больше не билось. А значит, мне больше незачем жить.

Девять месяцев ожиданий. Мечты о будущем материнстве, ожидание первой встречи, первой беззубой улыбки, планы на будущее – все кувыркком покатило под откос. Я оказалась на обочине жизни.

Перед глазами мелькают лица людей. Они что-то говорят, но я не понимаю их. Как в неудавшемся кадре, картинка смазана, звуки неразборчивые. Какое-то время они еще пытаются что-то объяснить мне, а потом уходят по своим делам: в свои дома, к своим детям, в свою привычную жизнь, в которой наступит завтра. Я продолжаю стоять на краю – мое завтра никогда не наступит.

«Почему это случилось со мной?».

Воронка боли разворачивалась передо мной. Сопротивляться не было сил. Тело изворачивалось в истерике.

Я слышала слова врачей, которые пытались успокоить, говорили о том, что нужно собраться силами, родить «этого сыночка», что рожу еще много детей.

Не сегодня – потом.

А зачем мне потом и много? Мне нужен один, этот малыш, встречи с которым я ждала 9 месяцев.

Но встречи не будет.

«Малыш, почему?».

Даже имя ему подобрала – Артем. Тема...

Роды были очень сложные, ребенка тащили щипцами. Когда рождается живой малыш, щипцы применяют в экстренных случаях, чтобы не рисковать здоровьем ребенка. Здесь рисковать было нечем: ребенок уже не дышал. Его сердечко перестало биться 22 часа назад.

Он ушел тихо, никак не дав мне понять, что ему внутри очень плохо, что задыхается, умирает. На очередной вдох не хватило кислорода, и малыш тихонько умер. Позже врачи мне объяснят, что были нарушения в функциях плаценты, что последние сутки жизни сердечко малыша работало на износ, подберут правильные медицинские диагнозы, с сожалением пожимают плечами, когда я спрошу о причинах произошедшего. При абсолютно здоровом течении беременности, прекрасных анализах, хорошем самочувствии и вдруг гибель? Разве так бывает?

«Так бывает. Случай один на тысячу рожениц. Ничего предугадать здесь невозможно – ответят врачи. – Тебе нужно сейчас успокоиться, подумать о здоровье, старшем сыне и родить этого ребенка. Через год можно будет планировать следующую беременность, если захочешь».

Нужно отдать должное умению врачей работать со сложными психологическими состояниями. Сейчас я понимаю, что первые три дня я прибывала в шоковом состоянии, почти не осознавала, что происходит. Моя психика анестезировала все переживания, мобилизовалась на выживание. Я послушно исполняла инструкции врачей, сдавала необходимые анализы, отвечала на вопросы о течении беременности, рассказывала о последних сутках, когда еще слышала шевеления плода.

«Да, нужно поскорее родить, забыть все как страшный сон», – повторила я вслед за врачами, мысленно готовясь к какому-то чудесному уколу, благодаря которому ненадолго засну. Проснусь, когда все будет позади.

Как гранитной плитой, меня прибила новость, что рождение мертвого ребенка ничем не отличаются от рождения живого малыша. Такие же схватки, потуги и естественные роды. Никакого кесарева сечения (я умоляла об этом), дабы не допустить заражения организма, ведь процессы разложения внутри уже начались.

Я отказывалась в это верить. Слезы покатались по щекам, первые звоночки адской душевной боли тоненькой иголкой проткнули сердце. Сколько их будет потом, как болит разбитое сердце, я тогда не знала, но даже этой демоверсии было достаточно, чтобы понять – это запредельно больно. Как при перегрузке электросети выбивает автомат пробки, так психика перестает удерживаться за механизмы психологических защит – ядовитая боль заходит в каждую клеточку тела. Медленно, как спрут опоясывает его, сворачивая в клубок из оголенных нервов. Малейшее касание, случайное слово, сочувствующий взгляд служит детонатором, который запускает взрыв эмоций. Минуту назад ты еще адекватный человек, а через минуту – разлетаешься на осколки. Ничего нет. Ни реальности, ни понимания происходящего, ни людей вокруг. Ничего. Есть только маленькая ты: годовалая, не старше, которая умрет, если не найдет маму. Леденящий ужас сковывает дыхание, глаза всматриваются в пространство. Пусть только придет мама и отменит этот кошмар. Пусть возьмет на руки, споет колыбельную, скажет, что все позади.

Что значит, рожать мертвого, как живого? Терпеть мучительные схватки, чтобы потом в тишине не услышать плача родившегося ребенка? Где не покажут малыша, а торопливо унесут мертвое тельце, чтобы не причинять боль?

Это бесчеловечно. Это выше моих сил.

«Таня, ты сильная. Ты справишься», – успокаивали врачи.

Не знаю, почему, но меня сильно поддержало упоминание о том, что за последние две недели я третья, кто на позднем сроке беременности потеряла ребенка внутриутробно. Как будто я не убогая, а просто несчастная женщина, которая попала в печальную статистику быть одной из тысячи рожениц, у кого случилась антенатальная гибель плода.

Меня поддержал рассказ девочки – акушерки про похожую ситуацию в ее личной жизни. У нее была замершая беременность только на более раннем сроке, после которой она снова стала мамой чудесного сына.

«Таня, ты сильная. Ты справишься», – уже сама себе говорила я.

Убрав в сторону все чувства, опираясь на поддержку мамы и мужа, которые приехали со мной в больницу, я спокойно пошла в родильный зал. Просто очередная жизненная задача, очень трудная, но я справлюсь с ней. Чем быстрее это сделаю, тем быстрее поставлю новую цель и непременно ее добьюсь.

Мы рожали вместе с мужем.

Шутили во время родов: он рассказывал про будущее, обещал, что все у нас будет хорошо. Я верила ему, полностью диссоциировавшись от тела, которое осталось один на один с ужасом случившегося. Оно испытывало настоящие муки, оплакивало смерть малыша кровью, мобилизовало все силы, чтобы завершить процесс максимально экологично. Оно не понимало, что такая долгая подготовка к материнству будет безжалостно оборвана, лактация прервана, а окситоциновый рай закончится вместе с окончанием действия наркоза.

Бедное тело.

Пока психика анестезировала душевную боль, капсулы травмы вшивались в него. Изрешеченное, вывернутое наизнанку, отяжелевшее на 20 килограммов, оно послушно выполняло поставленные перед ним задачи.

Когда роды были позади, я отказалась посмотреть на мертвого ребенка. Убедила себя, что этого делать не нужно, дабы призраки прошлого никогда не возвращались в мою жизнь. Успокаивала себя, что я «ни первая и не последняя» и все будет хорошо.

Муж ненадолго оставил меня, чтобы взглянуть на ребенка, засвидетельствовать мертворождение. Так требовали правила. Он вернулся ко мне с улыбкой, но в глазах стояли слезы. Как и я, он только что потерял сына, появления которого очень ждал. Ему никто не оказывал столько поддержки, как оказывали мне, но он смело держал удар. Я никогда не забуду его лица, когда врач УЗИ, вода датчиком по моему животу, сообщил, что сердце малыша больше не бьется.

За 10 минут до страшной новости муж убеждал, что ничего страшного с малышом не произошло, отсутствие шевелений не значит что-то ужасное.

«Может, ребенок спит. Даже не думай о смерти, ведь ты же себя прекрасно чувствуешь и анализы хорошие. Вот увидишь, сейчас врач скажет, что все хорошо, мы поедем домой».

Оказалось, не все хорошо.

Слова врача шокировали своей однозначностью. Ничего исправить нельзя. Муж опустил голову на грудь, слезы покатались из глаз.

«Бедный, Рома», – подумала я.

Отвернула голову в сторону, посмотрела в окно: за окном стоял пасмурный осенний день. Ветер срывал листья с деревьев. Красиво кружась, они падали на землю. Природа готовилась ко сну. Мне тоже хотелось уснуть, чтобы не слушать, как врач диктует медсестре параметры погибшего плода.

Я не плакала, лишь думала, как же я людям скажу о случившемся.

«Скорее всего, люди посчитают, что я очень плохая, раз Бог так сильно наказал», – думала я.

Становилось жаль себя.

Машина скорой помощи уже ждала у дверей больницы, чтобы отправить меня в другой город на экстренные роды. По какому-то дурному стечению обстоятельств, вместе со мной в машине ехала молодая девушка с новорожденным ребенком. У малыша было что-то не в порядке с пищеварением: срыгивал молоко сразу после кормления, плохо набирал вес. Как и меня, их везли в областную больницу. Меня – для срочных родов, их – для дополнительного обследования. Никого из врачей не смутило это странное соседство, не смущало оно и меня. Ребенок не пробуждал никаких эмоций, вопросы персонала скорой помощи пролетали мимо меня. Я хорошо понимала, что произошло, хотелось поскорее закончить историю моей несчастной беременности.

Мозг работал быстро и логично. Прокрутив в голове слова врачей, свое поведение за последние сутки, пришла к выводу – я ни в чем не виновата.

«Ребенок умер ночью. Очень тихо, пока я спала. Если бы я пришла в больницу сразу же, как перестала слышать шевеления, ничего поделать уже было нельзя. Я не виновата. Я не виновата. Не виновата. Пусть только этот кошмар поскорее закончится. Я скоро обо всем забуду, пусть только исчезнет этот огромный живот перед моими глазами».

Чем больше я твердила о своей невиновности, тем сильнее ощущала вину. Как кадры немого кино, перед глазами проносились картинки событий, в которых я чувствовала свою вину перед мужем, старшим сыном, коллегами. Где я поступала некрасиво, цинично, о чем впоследствии сожалела. Ядом расплываясь внутри, вина отравляла и спасала одновременно. В тумане неопределенности, она рационализировала случившееся, глушила тревогу и страх. Объясняла причины и следствия произошедшего, доказывала логичность мира, позволяла ненадолго убежать от неопределенности.

Когда мир разлетается на тысячу осколков, хочется чувствовать, что хоть немного управляешь реальностью. Если я пойму, почему так случилось, то в будущем смогу избежать страшного повторения.

Сознание пыталось создать понятную, прозрачную картину мира, избавиться от тревоги и напряжения. Эта картина совершенно не отражала реальность, не гарантировала устойчивости, но позволяла ненадолго успокоиться, почувствовать уверенность. Все же ясно: были ошибки, пришла расплата. Буду во всем хорошей – мир воздаст за прилежность.

«Просто, надо быть хорошей. С хорошими людьми ничего плохого не случается».

Я все дальше заходила темный лабиринт, выстроенный из психологических защит. Остановиться или вернуться назад не было выбора – шла вперед. Наощупь, во тьме искаженных картин реальности, с выключенной чувствительностью я брела на свет будущего. В тот момент только оно дарило надежду, придавало сил.

– Вы будете забирать тело ребенка или мы сами его похороним? – спросила врач у мужа.

Муж вопросительно посмотрел на меня.

– Нет, мы не будем забирать тело, – быстро ответила я.

Никаких похорон, никаких разговоров о ребенке – пусть все останется в прошлом. Все, что я хотела – поскорее вернуться домой, восстановить здоровье, чтобы планировать новую беременность.

Чуть позже придет другой врач и сообщит, что тело все же придется забрать, так как государство не выделяет средств на захоронение.

– Вы же не хотите, чтобы вашего ребенка просто выбросили в мусор?

Волна возмущения захлестнула меня. Безадресная. Возмущала реальность, которая не спешила оставлять в покое. Сколько бы я не боролась с ней, как бы не бежала, она догоняла меня, ставя перед необходимостью что-то чувствовать в связи с произошедшим. Разве мало того, что пришлось пройти через мучительные роды, заполнять бумажки о согласии на экспертизу тела ребенка, лежать три дня в родильном отделении, где в каждой палате лежит счастливая молодая мамочка с живым младенцем? Мало наблюдать за окном сцены выписки из роддома, в которых счастливые родственники бегут с цветами навстречу малышу? Мало каждый день объяснять младшему медицинскому персоналу, что уборка палаты не мешает мне с ребенком, потому что больше нет никакого ребенка? Почему вдруг врачи заговорили о том, что мой ребенок был болен, что здоровые дети внезапно не умирают? Флер сочувствия испарился. Наступили больничные будни, где никто не собирался быть бережным и аккуратным в высказываниях.

Зачем мне это знать, зачем думать, что делать с телом ребенка? Более того, приезжать за ним через пять дней, потому что нужно сделать патологоанатомическую экспертизу плода, таков порядок.

Я злилась на своего умершего сына, что оставил меня со всем этим одну. Как счастлива могла бы быть сейчас, если бы он родился живым. Вместо этого душу в себе слезы, когда вспоминаю, почему оказалась в этой больнице.

Глазами полными слез, смотрела на мужа, просила рассказывать о чем угодно, только бы отвлечься от происходящего. Пугалась, когда он уходил в аптеку или магазин, успокаивалась, когда возвращался.

До этого дня я не чувствовала подобного рядом с Ромой. С потерей нашего ребенка, разделившей жизнь на «до» и «после», мои чувства к мужу тоже изменились. Только в этом случае «после» стало лучше, чем «до».

В целом мире не оказалось никого ближе, чем Рома. Эмоционально далекие друг от друга до сих пор, мы вдруг оказались связаны общей болью. В нашу жизнь постучала смерть, которая забрала сына и подарила любовь.

Любовь.

Ветром в распахнутое окно, она влетела во мрак жуткой реальности, привнося в нее чистый воздух. Это может звучать странно, но именно в этот момент я поняла, как сильно люблю своего мужа. Увидела родную душу, которую Бог создал специально для меня. Почувствовала доброе сердце, которое болело за умершего сына и меня, теряющую смысл жизни. Он был тем, с кем я могла плакать до тех пор, пока не оставалось ни одной невыплаканной слезы. С кем могла вспоминать о потерянной беременности, пока не оставалось ни одного невысказанного слова. Он молча слушал, вытирал руками слезы, а потом рассказывал о доме, будущих детях, которых мы еще родим. Столько, сколько захотим. Дыхание становилось тише, спокойнее. Лишь стук двух родных сердец напоминал о том, что в палате есть кто-то живой. В такие моменты я чувствовала, как части моего разбитого сердца возвращаются на свои места.

«Я люблю тебя», – сквозь слезы призналась я мужу.

«Я тоже тебя люблю», – ответил он.

Слезы покатались по щекам. Я часто слышала эти слова от мужа, но сама не произносила их очень много лет. Не находила ни повода, ни времени, ни желания – за 10 лет брака прекрасное успело превратиться в обычное, должное. Как пара, мы много раз оказывались на самом краю, балансировали на грани выживания. Наши взаимные ожидания друг от друга не оправдывались гораздо чаще, чем оправдывались. Наша непохожесть была больше нашей схожести.

Я часто чувствовала себя одинокой, но не делала ни шагу навстречу мужу, потому что «он не поймет так, как это чувствую я».

Я хорошо знала, что значит быть любимой, но почти ничего о том, что значит любить.

Мое «люблю» сейчас сильно отличалось от того «люблю», которое изредка произносила раньше. В нынешнем «люблю» появился субъект. Отдельный, интересный, не знакомый ранее мне человек. Вроде бы, тот же Рома, да не тот.

Точнее, тот же, только я увидела его иначе.

Он не проваливается в мою боль, опираясь на себя. Отражал ситуацию более полно, чем видела я, из-за чего картинка становилась более целостной.

Он все понимал. По-своему, но это не было чем-то, что разъединяло. Наоборот, наконец-то встретились две разности и создали сумму. Совершенно не важно, понимают ли меня так, как чувствую я – достаточно, что человек просто рядом, откликается на мои чувства своими.

Не убегает, не обесценивает, не пытается спасти. Просто рядом и я чувствую, что такая слабая, разбитая, беспомощная могу быть в этих отношениях. Причин, почему мы можем оставаться вместе больше, чем причин расстаться.

Я ощущаю ЖИЗНЬ в этих отношениях. Я хочу ЖИТЬ рядом с мужем, чувствую его жизнь.

Я имею право БЫТЬ СОБОЙ. Мне страшно, меня поймут и примут.

У нас есть общий СМЫСЛ, общие ценности, общая цель, ради которой мы будем держать друг друга за руку.

Отношения не должны быть идеальными, совершенными, иначе из них исчезает жизнь.

Невозможно раз и навсегда навести порядок в доме: пыль все равно будет припадать к поверхностям, а в углах комнаты сплетет паутину паук. Особенно сложно сохранить порядок в доме, где много жизни: дети, взрослые, домашние животные и растения.

Где есть жизнь, есть изменения. Природой так задумано. Невозможно сохранить любовь в ее первоизданном виде. Она не должна быть совершенной, как в женских романах.

Настоящие чувства не публичны – они только для двоих.

Они естественные, лишены пафоса. Они об искренней потребности заботиться о другом человеке, отдавать то, что долгое время по крупицам собирал для себя.

У них необычная шкала измерения – мгновения. Неповторимые, мимолетные, волшебные. Те самые мгновения, которые не в памяти, а в сердце. Они запечатлеваются не в виде картинки, а в виде ощущений, которые уже никогда не припадут пылью. Их не сотрешь ни одним ластиком.

К этим ощущениям ведет удивительная дорога: ночные звезды, запах цветов, звуки чарующей музыки. Это маяки любви. Такие же, как терпение, принятие, прощение, доверие, забота.

Не все могут достойно пройти по этому пути. Здесь боль и счастье идут рука об руку. В этом проявляется совершенство любви: в умении совместить несовместимое в своем сердце. Близость связана с осознанием отдельности от партнера и наличия тех своих частей, которые предстоит раскрыть ему.

Нас двое. Мы не должны во всем соглашаться друг с другом. Не должны угадывать мысли, желания, настроение друг друга, но не должны оставаться безразличными к тому, что происходит с любимым человеком.

Однажды я услышала фразу, что обрушившиеся внезапные беды – это подарок судьбы для нас.

Кто чуть не умер в автокатастрофе и полностью пересмотрел свои ценности.

Кто-то заболел смертельной болезнью и стал больше проводить времени с детьми.

Кто-то потерял ребенка и понял, как сильно любит своего мужа.

Этот «кто-то» – я.

Конечно, я не видела в случившемся ни везения, ни подарка. Смерть безжалостна, бескомпромиссна. Она гасит огни за собой, уничтожает все живое вокруг. Но и она оказалась бессильна перед любовью.

Почти неживое, измученное сердце вдруг снова начало отсчитывать ритм.

Тук- тук – тук.

Я есть. Я здесь. Я живое.

Я слышу еще одно сердце. Оно стучит в унисон. Одной болью, одним смыслом, одной вечностью. Одним чувством под названием любовь, которое придает силы. Оно отзывается внутри волшебной музыкой, которая разливается по венам горячим желанием жить. Ради одной любви, которая родилась после одной смерти в четырех больничных стенах.

Любить – значит пройти от начала до конца весь опыт соединения с другим человеком.

Видеть в любимом человеке обычного человека, ценить его за ординарность, недостатки, самобытность.

Отношения начинаются с влюбленности, но не всегда заканчиваются любовью. Это история столкновения божественного и земного. Естественный цикл жизни: день и ночь, жизнь и смерть, влюбленность – любовь.

Не бывает отношений с чистого листа. Чистый лист – это выбор, как продолжить вчерашнюю запись. С обид и обвинений или с решения повременить с выводами, начать искать выход из сложившейся ситуации.

Меня выписали из больницы через три дня после родов.

Пока мы шли к нашей машине, муж тихо сказал.

– Ты, пожалуйста, сейчас не нервничай, не злись. Я все исправлю. Когда «скорая» везла тебя в больницу, мы с мамой ехали за ней. Попали в небольшую аварию. Я не вписался в поворот, машина чудом не вылетела с моста. Врезался в отбойник, машина сильно помята.

– Какая это все ерунда. Мне все равно, что с машиной. Главное, все живы.

– Да, твоя мама так и сказала. А еще сказала, что это Тема нас спас. Оттуда, с небес нам помог, потому что последствия могли быть гораздо страшнее. Если бы не отбойник, который остановил занос.

– Слава Богу. Поехали домой, я соскучилась по Максиму.

Через три дня нам предстояло вернуться в больницу за телом ребенка, чтобы похоронить его.

Я твердо решила: ни за телом, ни на похороны не пойду. Злость на сына ушла: осталась жалость, тоска, грусть. По привычке, иногда разговаривала с ним, но уже поднимая глаза к небу. Он виделся мне прекрасным ангелом.

Зачем смотреть на мертвого малыша? Зачем разрушать светлый образ? Мне казалось, что лицо мертвого ребенка должно быть уродливым, поэтому не нужно смотреть, чтобы не видеть в кошмарах. И хотя Рома утверждал, что мальчик был очень красив, убедиться в этом не хотелось.

«Тем более. Если он красивый, будет еще больше вспоминать о нем».

Возвращаться домой тоже было страшно. Последний раз я была там еще беременной. Мечтала, как принесу в дом сына, познакомлю его со старшим братом, кошкой. Как он будет учиться ползать, сидеть, делать первые шаги, скажет первое слово. Представляла, как держу сына на руках. Глядя в глаза рассказываю, как долго ждала нашей встречи.

Боялась вопросов окружающих людей, их сочувствующих взглядов, слов соболезнования. Я с ужасом представляла себя среди людей и с не меньшим ужасом себя в одиночестве. Понимала, что от болезненных воспоминаний мне не скрыться.

Как людям в глаза смотреть буду? Что старшему сыну скажу про братика?

Родственники сообщили Максиму, что мама вернется домой без ребенка, но он же все равно спросит, что случилось? Да, ему 10 лет, с ним можно говорить по-взрослому, но ЧТО говорить?

Я сама ничего не понимала: вот был ребенок, теперь нет. Так бывает, никто не виноват. Это? Макс сам еще ребенок. Не хочу показывать свои слезы, пугать своей тревогой о его жизни. Я стала бояться, что с ним тоже что-то может произойти. Так же внезапно, как и с Темочкой, а я ничего не успею предпринять.

Как жить с этим страхом?

Дорога домой занимала около трех часов. Машина ехала со скоростью 40 км./ч., я успевала разглядывать пейзажи за окном.

Стоял теплый осенний день: солнечные зайчики прыгали по салону машины, заставляя нас жмуриться и смеяться. Садоводы снимали урожай яблок с деревьев, в воздухе стоял сладкий фруктовый аромат. Медленно опадала листва, ложась разноцветным ковром у обочины дороги. Диссонанс внутреннего и внешнего. Кто-то рождается, кто-то умирает; кто-то смеется, а кто-то плачет. Кто-то открывает для себя что-то впервые, а кто-то разбивается о слово «никогда».

Вот живет человек: радуется, плачет, совершает ошибки, достигает побед. Планирует, просчитывает риски, мечтает о чем-то и вдруг...

Смерть, предательство, измена или война.

И все летит к чертям.

Правило «если я буду хорошей, то со мной никто, никогда не поступит плохо» больше не работает. Жизнь предстала во всей неопределенности, миф о собственной исключительности развенчан.

Если я хорошая, добрая, никому не причиняю зла – это не значит, что избранная судьбой или оберегаемая ею от встречного зла. Это вообще ничего не значит. Я – самый обыкновенный человек. Конечно, в мире нет подобных мне, но я не исключительная, не избранная. Моя правда существует только в моем внутриспсихическом пространстве, не распространяется на внешний мир. Я не знаю, кто придумал эти законы и зачем, но они есть, я увидела их в действии. Есть только то, что есть. Это не значит, что мир злой, опасный, а все люди волки. Это значит лишь то, что у жизни свои закономерности, которые не имеют ничего общего с моим представлением о них.

Вера в необыкновенность – это вера в свою неуязвимость. В определенный момент жизни каждый из нас сталкивается с тем, к чему не готов. Это может быть неизлечимая болезнь, увольнение, развод, смерть близкого человека.

Вера в собственную необыкновенность – защитное образование, которое дает внутреннее чувство безопасности, веру, что есть кто-то мудрее, сильнее, кто позаботится о нас, предотвратит несправедливость.

А жизнь, как оказалось, другая. Нет никакой справедливости. Никто не обещал, что будет легко. Нужно учиться жить, принимая всю неопределенность жизни. Делать сложные выборы, брать за них ответственность, идти дальше. Или не делать выводов, бегать по кругу, жить в плену иллюзий, время от времени сталкиваясь с очередным их крушением. И очередной раз спрашивать жизнь: «За что?! Почему?!».

Мои хождения по кругу только начинались.

«За что? Почему?».

Я устала задавать себе эти вопросы. Устала придумывать на них ответы, которые каждый раз были разные. Расплата за грехи, судьба, несчастный случай, выбор души малыша, неготовность быть мамой – голова шла кругом от придуманных версий. Но что-то придумывать надо было, потому что в неопределенности жить еще страшнее. Нет опор, ориентиров, возможности расслабиться. Временами я рассуждала как взрослый человек, хорошо понимающий экзистенциальные данности жизни. А в другое время, что чаще, как ребенок, который не желал ничего понимать.

Некоторые вещи невозможно с ходу понять, как ни старайся. Это как съесть слона целиком, за раз. Но я продолжала насиловать психику, старалась все понять, разложить по полочкам, чтобы никогда больше не возвращаться в этой теме.

«Никогда больше».

Я снова уткнулась в непробиваемую стену этих слов.

Никогда больше я не буду той, что была раньше – внутри что-то сильно поменялось. Мне предстоит узнать, что именно, разобраться, как с этим жить дальше.

Дома нас никто не ждал.

«Надо поскорее разобрать сумки, чтобы ничего не напоминало о родах, больнице», – решила я.

Вещей для новорожденного в доме не было. Все, что было куплено для Темы, мы оставили в больнице для детей, от которых отказались родители. Когда относили вещи в отделение для новорожденных, в голове родилась мысль об усыновлении, но быстро ушла в фон, уступив место дикой ярости на Бога на несправедливость, которую он допускает. Почему тем, кто всем сердцем мечтает о ребенке, он не дает постичь радость материнства, а тем, кому эти дети не нужны, такая возможность дана?

Вернулся из школы Максим. Пока мы были в больнице, он жил у моей сестры. От нее же узнал, что ребенок умер. Я бросилась к нему с извинениями, что оставили его одного, объясняла, почему взять с собой не было возможности. Говорила, что люблю, скучала и теперь мы снова вместе.

– Мама, а это правда, что Тема умер? – Максим с сомнением посмотрел на мой живот. Он хоть и был меньше, чем еще три дня назад, но все же оставался достаточно большим, как при беременности. Организму было тяжело справляться с внезапно остановленными процессами материнства. Мое тело, как и психика, застыло. Удерживало вес и жидкость, сбрасывало напряжение через слезы, выключалось в глубоком сне, где я продолжала видеть себя беременную, счастливую. Порой хотелось уснуть, чтобы больше никогда не просыпаться, не попадать в кошмарную реальность.

– Правда, милый. Так бывает, – сквозь слезы ответила я.

– Жалко. Очень.

– И мне очень. Но мы вместе, и я тебя люблю.

– Я тоже тебя люблю, мама.

Позже муж попросит Максима не отходить от меня надолго, разговаривать со мной чаще. И тот выполнит просьбу.

Они оба не отходили от меня ни на минуту, стараясь заболтать всякой ерундой. Чем угодно, лишь бы я не вспоминала о трагедии. Иногда мне казалось, что все позади, но тело напоминало о горе. Не только признаками недавних родов, лишним весом и пигментной полоской на животе, но и скованностью.

Я чувствовала себя парализованной – физически и эмоционально.

Мне казалось, что времяисчисление играет со мной злую шутку: день за год. Или за два. Я возрождалась с каждым восходом солнца и откатывалась назад с каждым закатом. Чувствовала себя Алисой из Зазеркалья, которая падает вниз, не понимая, будет ли дно.

Это страшное падение. Ничего не понятно: время, пространство, место – все смешалось в огромный клубок. В глубине этого чертового сплетения есть Я – маленькая, слабая, одинокая. Я умоляла, чтобы появилось это проклятое дно, чтобы больше не парить в невесомости.

Внутри было темно, страшно, пусто. Тело знобило. Казалось, никто и никогда не сможет меня отогреть. Дела, родные, прежние смыслы – все ни о чем. Внутри ничего живого: одна бессмысленность, каркас из плоти и крови, будто вывернули наизнанку.

В какое место себя поставить, что говорить, как вести, чтобы снова было как раньше? Как попрошайка, всматривалась в глаза прохожих, в надежде получить ответы на свои вопросы.

Но все молчали.

Родные делали вид, будто ничего не произошло. По принципу, чем меньше говорить о трагедии, тем быстрее забудется.

«Не переживай, доченька», – вздыхала мама. Нельзя так расстраиваться, сердце пожалей. Все будет хорошо, постарайся забыть обо всем».

Во взгляде читался испуг, в поведении суетливость. Если я плакала, она начинала мгновенно утешать, находила способы вернуть контроль над ситуацией, предупреждала истерику. Говорила, что такая реакция очень вредна и плохо скажется на моем сердце.

Видя ее испуг, я сама пугалась. Не знаю, чего больше: то ли того, что не смогу справиться с переживаниями, то ли того, что пугаю маму. Наверное, это про страх разрушить себя и другого рядом с собой. Ответственность не только за свои чувства, но и за чувства других. Как только поднимались чувства, которые пугали меня своей интенсивностью, я быстренько сбегала в рационализацию или нечувствительность. Убеждала себя и маму заодно, что все под контролем, просто минутка слабости. А вообще, все хорошо, все в полном порядке.

«Ты сильная, справишься, все будет хорошо», – говорили знакомые и друзья. А мне хотелось прокричать в ответ: «Мне плохо, я слабая, мне нужна ваша помощь и присутствие. Пой-

мите же. А лучше просто побудьте рядом, расспросите об умершем ребенке. Я расскажу, что по-прежнему разговариваю с ним, а он отвечает мне. Не бойтесь, не сумасшедшая я, просто он единственный, с кем не нужно молчать о своем горе».

Но я молчала.

Сочувствие и жалость не помогали. Скорее, еще больше размазывали по земле. Я ненавижу способность помнить. Но еще больше ненавижу способность чувствовать. Чтобы ничего не чувствовать, вдыхала больше воздуха, задерживала дыхание. На вдохе пытался жить, строить планы, временами улыбаться.

Ночь это поправляла.

Сначала плакала тихо, чтобы никто не слышал. До тех пор, пока плач не напоминал стон и рык раненого зверя.

Сколько не убеждай себя, что не больно – это не так. Больно, страшно, непонятно. Чувства рвутся наружу. Они раздаются истошным криком. Даже не криком, а глухим рыком. Я рычала от бессилия и непонимания.

Почему все это происходит со мной? За что?

Злость, обида, которая долгое время отрицается, непременно напомнит о себе при случае. Сдерживать чувства – то же, что душить себя.

Если телесную рану не лечить, обмотать потуже бинтом, она начинает гноиться, причиняя непоправимый вред всему организму. Попытка обесценить обиду, боль, страх – это способ обратить их вглубь своего бессознательного. Та же рана, но эмоциональная. Со временем она непременно проявится в виде различных зависимостей, депрессий, деструктивном поведении.

По ночам боль громко изливалась наружу, снося все защитные сооружения, которые я старательно возводила на границе между собой и окружающим миром. Тело подбрасывало от истерики, и тогда муж сверху накрывал его своим телом.

Не говорил глупых утешающих фраз: просто молчал и обнимал. Был рядом, делал то, о чем я просила, даже если это было полным безумием. Слушал о моем желании покончить собой, напоминая, что любит меня, что у нас есть Максим. Признавался, что плачет украдкой, как ему больно и страшно за меня.

Боль постепенно утихала.

Я преклоняла колени перед ней, понимала – это еще не конец маршрута, а только его начало. Впереди много темных ночей. Я не раз буду уничтожена этой болью и спасена ею. Если честно встречаться с ней, не на дно она приводит, а поднимает по спирали вверх. Не сужает, а расширяет, впуская в измученное тело небольшие порции жизни. Если я болею, плачу, размазываю по щекам слезы, вою как раненый зверь, значит, еще жива.

«Я хочу увидеть нашего сына и похоронить, – сквозь слезы, сказала мужу. – Я читала в блогах матерей, которые пережили внутриутробную смерть ребенка, что больше всего они

сожалеют, что не смогли увидеть своих детей. Что нет могилки, куда можно было бы прийти и побыть с ними. Тема – наш сыночек. Мы ждали и любили его. Даже если у нас будут еще дети, Тема всегда будет нашим вторым сыном, мы будем помнить его. Я хочу поцеловать и попрощаться с ним. Он же красивый, правда?».

«Он очень красивый. Похож на тебя. Мы похороним его вместе», – ответил Рома.

На следующий день мы забрали тельце из морга, купили самый красивый гробик и похоронили своего сыночка. Со слезами, с любовью, со скорбью о случившемся, с благодарностью, что успели поцеловать малыша в лобик, навсегда оставить память о нем в своих сердцах.

Он и вправду был очень красивый. Как живой спящий ребенок, только очень холодный. Губки бантиком, пухлые щечки, кукольное личико. Я целовала его, благодарила за возможность этой встречи. Первой, единственной и прощальной.

«Привет, малыш. Прости меня за мое поведение. Прости, что отказалась от тебя сразу. Мне было больно и страшно. Прощай, любимый мой мальчик. Я люблю не меньше, чем, если бы ты родился живым. Я буду молиться за твою ангельскую душу, разговаривать с тобой, как все 9 месяцев нашей совместной истории. Ты, пожалуйста, будь рядом в минуты отчаяния, напоминай о нашей встрече, чтобы я не забывала, ради чего через все это прошла. Ради этой встречи и памяти о тебе, мой малыш. И еще ради чего-то, но об этом я узнаю гораздо позже. Спасибо тебе, что был со мной 9 месяцев, выбрал меня быть твоей мамой. Я буду приходить к тебе на могилку, приносить игрушки».

Не обращая внимания на родных, я разрешала себе плакать, пока силы не покинули меня. До последней слезы, разговаривала с мертвым малышом как с живым.

С этой минуты я больше не запрещала себе чувства.  
Цикл должен быть завершен.

Мой потерянный ребенок – душа, которая требует внимания, признания со стороны всей семейной системы. Он – часть души моего рода.

Те ситуации, которые мы не проживаем в полной мере, блокируются внутри. Бессознательно мы будем стремиться прожить их еще раз.

Если мы бежим от чувств, нашим потомкам будет в разы сложнее. Родовая система создаст события, которые будут побуждать членов системы прожить чувства предыдущих поколений.

Спустя годы, когда я погрузилась в изучение своей семейной системы, увидела много непрожитой боли в связи с нерожденными или умершими детьми. Как по материнской, так и по отцовской линии.

Женщины моего рода теряли сыновей на войне, запрещали себе быть в трауре, потому что рядом «школота», которую нужно поднимать на ноги. Женщины моего рода делали аборты, чтобы «не плодить нищету». Убегали в тяжёлый труд как в своеобразную терапию, чтобы забыть о боли.

Как и женщины моего рода, я тоже пыталась закрыть глаза на свою боль. Заглушить ее, чтобы ничего не чувствовать, убежать в жизнь, в работу, в семью. Выписываясь из роддома, я спрашивала врачей, когда можно планировать новую беременность. Даже в мыслях не соглашалась с потерей, хотела быстрее оказаться в будущем. Только боль была сильнее, быстрее меня. Догнала и я сдалась ей.

Адская боль.

Нужно отработать все этапы. Не ускорять выздоровление, не заглушать боль, а дать отболеть.

Наступит зима...

Глухая, мертвая, долгая. Кажется, она навсегда.

Зимняя стужа проверяет на прочность желание жить дальше. Вроде бы нет ни капли жизни в дереве: пышная крона исчезла, обнажив несовершенный ствол. Кривые ветки стали подобны демонам, а испорченная старая кора заставляет стыдиться собственной никчемности. Кажется, что дерево больше никогда не зацветет, не будет благоухать пышным цветом, ни укроет от жары и дождя, ни обрадует ослепительной зеленью по весне. В его жизни произошла странная метаморфоза, оставив в прошлом важную часть жизни.

Нет, это не конец жизни. Просто пришла зима. Дерево не сопротивляется, не ищет виновных в том, что жизнь перестала играть красками. Оно спокойно принимает свою беспомощность – это дает возможность родиться чему-то большему. Очередной жизненный цикл, новый этап. Очень трудный. Все наносное улетает прочь. Никаких контекстов, только текст. Как есть, без фальши.

Чтобы обрести что-то новое, необходимо лишиться старого. Дерево сбрасывает листву, змея сбрасывает старую кожу, человек отказывается от старых убеждений. Разбившись на мелкие кусочки, чтобы воссоздать себя заново. В новой конфигурации, не выбрасывая несовершенства, пороки и теневые части души. С любовью к себе, собирая удивительный калейдоскоп новых возможностей.

Да, есть стыдное, невыносимое, ничтожное, но это та зима, без которой не будет весны. Та зима, которая рождает силу и мудрость для нового цветения. Зима для внутренней тишины и диалога с собой о себе, чтобы заинтересоваться, принять, полюбить, стать объемней. Рождается новая комплектация тебя, версия 2.0.

Когда наступает зима в жизни, мы не становимся хуже или безобразней по своей сути. Мы просто обретаем способность видеть себя таким, какими были всегда. Глубоко внутри продолжается теплиться жажда жизни, которая дает силы расцвести по весне.

Зима спасает жизнь. Она необходима как дереву, так и человеку. Чтобы жить дальше, через необходимость умереть, обнажиться, уйти от настоящего, испытать лишения. Ничего смертельного не происходит, просто старые шрамы стали видны. Они всегда были, только мы их искусно прятали. Мы и шрамы суть одно: не было бы нас без шармов, как и шрамов не было бы без нас. Понимание этого разоружает: больше не хочешь бороться. Мы сдаемся и замечаем, как рождается сила для новой жизни.

Священная боль.

Она дала мне возможность проститься с сыном, прожить потерю, найти смыслы и освободить место не только для будущего ребенка, но и для многих жизненных перемен, которые пришли ей на смену.

Слабое, измученное тело будет учиться дышать заново. Тихо-тихо, очень поверхностно. Сначала сбивчиво, но уже без задержек. Тишина вернет мне меня: блудная дочь, наконец, вернется домой. Эта зима была нужна для того, чтобы вернуть в свою жизнь весну, лето, и осень. Меня вывернули наизнанку для того, чтобы я разобралась, где правда, а где ложь. Оказывается, навыворот я ходила всю жизнь, даже не догадываясь об этом. Бежала, достигала, планировала, что-то кому-то доказывала. Я просто завернула не на ту улицу, продолжала убеждать себя, что жизненная карта соответствует местности. Если бы меня сейчас спросили, как правильно обходиться со своей болью, с запредельными чувствами, я бы ответила – никогда не бегите от своих чувств!

Не обесценивайте их! Не делите их на правильные или неправильные, хорошие или плохие. Не слушайте тех, кто будет советовать забыть, смотреть вперед, говорить, что все к лучшему. Что люди вообще могут знать о ваших чувствах?! Не верьте тем, кто считает, что вы преувеличиваете свои переживания, неуместно выражаете их.

Самые глупые советы, которые я слышала в критические моменты жизни, звучали так: «Не ты первая, не ты последняя», «Бог не дает нам ничего того, чего мы не можем прожить», «Нужно забыть и жить дальше».

От таких советов ничего хорошего, кроме дополнительного ощущения своей неправильности не прибавляется. Кроме того, в такие моменты я чувствовала себя обузой, рядом с которой другим неловко. Инопланетянином, которого совершенно никто не понимает. Вроде бы не умерла, но и не жива. Вроде бы все хорошо, но воздуха в груди не хватает. Нужно идти дальше, а способность ходить пропала. Чувствуешь себя чужой в мире когда-то близких людей. Как птица, которую лишили крыльев: хочется взять высоту как орлица, а вынуждена прыгать по асфальту как воробей.

Как убить боль? Как прекратить чувствовать? Как научиться жить с этим?

Вопросы, вопросы, вопросы...

Ни на один из них ты не знаешь ответ. Со временем начинаешь стыдиться своих чувств, хочешь уничтожить их. Кажется, что другим виднее, уместно ли сейчас кричать от боли. Другие знают лучше, что моя боль не такая сильная, чтобы впасть в депрессию. Люди стараются, чтобы помочь, а я ни во что не ставлю их старания. Надо забыть. Надо исчезнуть, не мешать. Наверное, я какая-то не такая, гневлю Бога своими страданиями. Дура бракованная, ношусь со своей болью месяцами.

Почему мы разрешаем другим людям судить о глубине своей боли?

Вы точно знаете, чья боль сильнее? Женщины, которая потеряла ребенка на десятой неделе беременности или той, кто потеряла ребенка в 40 недель? Вы знаете? Я нет. Я понятия

не имею, что чувствует женщина, у которой замер ребенок в 10 недель. Но я точно знаю, как услышать в 40 недель, что ребенок уже не дышит.

Женщине, которая потеряла ребенка на раннем сроке «утешающие» будут говорить: не переживай, слава Богу, не слышала шевелений, не успела привыкнуть со своим неудавшимся материнством. Только представь, если бы это случилось позже – вот это горе! А сейчас переживешь, молодая еще, пятерых родишь.

Если горе случилось на позднем сроке, тут найдутся свои обезболивающие таблетки: хорошо, что не успела на руки взять, в глазки посмотреть, это было бы больно. А сейчас – нет, переживешь, еще пятерых родишь. Если родила, а ребенок вскоре умер? Тоже не драматизируй: поплачь, живи дальше. Слава Богу, не видела, как растет, улыбается, плачет, мамой называет. Вот это страшно. А сейчас – справишься.

Потеряла взрослого ребенка – смирись, вон соседка троих схоронила и ничего. Держится, живет потихоньку, и ты справишься.

Да, может и рожу еще пятерых! И конечно справлюсь. Но у меня всегда будет на одного ребенка меньше, сколько ни рожай. Не говорите ерунду, пожалуйста!

Не разрешайте людям оценивать легитимность ваших чувств. Ваша «чрезмерная уязвимость» нормальная с учетом вашей личной истории, индивидуальных отличий. Другой быть не может. Только вам решать, что чувствуете и как.

Не позволяйте другим обесценивать свои чувства.

Никто и никогда не сможет прочувствовать вашу боль так, как это чувствуете вы. Проявлять чувства – функция здоровой психики. Своевременное освобождение от груза чувств позволяет нам гармонично идти дальше по жизни. Мы – живые люди. Мы все разные. Не разрешайте мерить свои чувства общей линейкой, указывать, где больно, а где не очень. Пусть кому-то непонятно, пусть недоумевают, но право на жизнь имеет каждое чувство.

Никому ничего не доказывайте. Каждый человек живет в собственной психической реальности, которая создается из его убеждений и личного опыта. Лучший способ заявить о своих правах на чувства: принять их, разрешите проявиться в той полноте, которая вам нужна.

Каждый из нас выше, шире, глубже того, чем он может себя явить и, тем более, того, что о нас знают люди. Признавать свои чувства, значит называть своими именами. Плохо – значить плохо. Страшно – это страшно, а не «показалось». У каждого чувства есть свое название, своя сила.

Пряча неугодные чувства в глубинах своего подсознания, вытесняя из психического опыта, мы рискуем встречаться с ними в самой примитивной форме.

Не бегите от своих чувств.

Проживайте их так, как хочется вам, а не так, как должны чувствовать «нормальные люди». Не стыдитесь интенсивности переживаний. Вы никому не обязаны доказывать свое

право на чувства, объяснять, почему вам больно, чем ваш случай отличается от опыта «нормальных людей». Он просто ваш. Никто другой не сможет понять его так, как чувствуете вы. Только вы решаете, сколько времени нужно, чтобы принять свою боль, впустить в себя и с легкостью отпустить.

Никогда не слушайте тех, кто говорит, что пора брать себя в руки, настраиваться на лучшее. Отпустить болезненные чувства можно, только приняв их. Проживая в своем темпе, давая свободу этой энергии. Полностью, до ощущения, что страдать больше нечем. До чувства, что вывернут наизнанку, до состояния бессилия и пустоты. Когда не останется ни одной невыплаканной слезы, а рана перестанет болеть.

Она никогда не исчезнет из памяти. Исцелиться – не значит забыть. Это помнить, но без боли. В образовавшуюся пустоту ворвется что-то новое, что будет иметь ценность только в новых условиях. Начнется новая жизнь. Она не будет ни лучше, ни хуже предыдущей. Она просто будет другой. Время от времени старые раны будут напоминать о себе тупой болью, но вы вне претензий, вне обвинений. Просто знаете, что все, что приходит в вашу жизнь – не случайно, во благо.

Пройдет время. Для кого-то это будут недели, для кого-то месяцы, а для кого-то – года. Здесь так же нет правил. Каждый живет на своей скорости.

Чтобы встать на ноги и оттолкнуться от дна, нужно время. Возможно, много времени. Идите в своем ритме, потому что это только ваш путь. Здесь нет общего ритма и пункта назначения. Каждый путь особенный, неповторимый.

Если в сложной ситуации нужно будет поступить так, как хотите этого вы, а не так, как хотят от вас другие – поступайте. Не думайте, что подумают люди, как вы будете выглядеть.

Берегите себя, свое сердце, делайте то, о чем оно просит. Не теряйте себя в том, чего нет. Учитесь простым вещам: молиться, радоваться восходу солнца, вдыхать свежий воздух полной грудью, принимать медленно пищу, смотреть людям в глаза.

Когда вы живете наизнанку, на подобные «мелочи» часто не хватает времени. Сегодня – времени, завтра – сил, а послезавтра не хватит вас.

## Глава 2

### Еле дышу

Однажды мир станет другим: вы научитесь жить в пространстве МЕЖДУ и замечать, что происходит в нем.

Между вами и другим, между различными частями собственной души. Между прошлым и будущим, замечая удивительные мгновения настоящего.

Вы начнете замечать отважных безумцев, которые пытаются получать удовольствие в атмосфере хаоса. Интересоваться жизнью во всех ее проявлениях, замечая красоту там, где остальные видят уродство. Не делить мир на черное и белое, хорошее и плохое, доброе и злое. Зачем все это, если категории отсекают то невидимое, неслышимое, непрочувствованное, что существует вокруг.

Отважные безумцы живут среди нас и, если вам повезет, однажды вы станете частью их сообщества.

Нужно просто открыть сердце и поверить, что все лучшее в этой жизни – для вас. Ваши мысли, чувства, переживания важны, ваши желания возможны, а ваша жизнь – это большой подарок от Творца. Не случайность, не ошибка и, тем более, не бессмысленность: в вашем рождении заключен великий замысел – без вас этот мир был бы одинок.

Однажды вы поверите в это и станете таким же отважными и безумными. Просто счастливым от того, что вы это вы.

Однажды это произойдет...

\*\*\*

– В чем я провинилась? За что Бог так наказал меня? Я всем сердцем хотела родить ребенка, но Бог не позволил этого сделать. Почему?

Мои вопросы повисли в воздухе без ответа.

Теоретически, я понимала, что никто на них не ответит, но страх никогда не узнать причины случившегося был еще сильнее. Я повторяла эти вопросы себе, психиатру, своему духовному наставнику, священникам в храме. Вопросы, с помощью которых я могла обратить внимание на себя и свою боль.

Я видела замешательство в реакциях людей. Чтобы оправдать неловкую ситуацию, принималась сама отвечать на вопросы.

– Это расплата за мои грехи. Бог наказал меня. Я думала только о себе, поступала несправедливо, использовала людей. Была нечестной, жадной, расчетливой.

Перебирая архив воспоминаний, я тут же заводила на себя дело, выносила приговор, приводила его в исполнение.

## ВИНОВНА.

Где-то в глубине души сопротивлялась суровости наказания.

Не тянут мои грехи на такую страшную расплату. К тому же, вокруг полно примеров, когда люди грешили куда серьезнее и никакой расплаты не следовало. Что-то не клеилось, но других версий у меня не было. Лучше такая, чем погрузиться в туман неопределенности, в котором не видно ориентиров, трудно дышать, страшно просыпаться по утрам. Лучше держаться за свою вину и успокаивать себя верой в ее искупление. Стремиться быть хорошей в помыслах и действиях, чтобы заслужить вознаграждение небес.

– Бог не наказывал тебя. Бог никого никогда не наказывает, потому что он одинаково любит всех своих детей. Произошло что-то, что больше обычного человеческого понимания. В этом никто не виноват.

Как маленький ребенок, я смотрела на Юрия Владимировича и успокаивалась. Он говорил о чем-то непонятном, новом, мистическом. Это не бесчувственные диагнозы врачей о редком случае, который случился со мной. Не жестокие выводы психиатра, который спокойным тоном говорил о моем умершем сыне как об эволюционном отборе. Мол, раньше из 10 новорожденных выживал один и никто не придавал этому столько значения, как придают теперь. Что современная медицина зачем-то спасает слабых детей, борется с детской смертностью, идет против естественного отбора. Зачем спасать слабых, тратить на них ресурсы, если можно родить здоровых, полноценных детей. И всем от этого будет только лучше. Говорил, что скоро я забуду свою неудавшуюся беременность. Сразу же, как рожу другого ребенка, поэтому нужно пройти 10 сеансов гипноза, настроиться на позитив, заставить свой мозг работать на осуществление мечты, а не на обдумывание причин случившегося.

Я тогда прошла 10 сеансов группового гипноза у психиатра. Вместе со мной в группе были алкоголики, женщины, желающие избавиться от пищевой и эмоциональной зависимости. Нас всех уложили на кровати. Под медитативную музыку, следуя за голосом врача, мы представляли, как входим в теплые воды океана, заплываем на глубину и исцеляемся от проблем. Потом выходим на берег и все уже хорошо: проблемы исчезли, все желаемое осуществилось. Мы вставали с кроватей, обувались, одевали верхнюю одежду и молча расходились каждый в свою сторону.

Честно сказать, я иначе себе представляла гипноз. Мне казалось, что после него я больше не буду так болезненно переживать свою утрату. Быть может, перестану придавать большое значение своей утрате, переключусь на что-то другое, заживу прежней жизнью.

Но ничего этого не было.

Боль ненадолго уходила во время сеансов гипноза и вскоре возвращалась вновь. От бессилия, я сворачивалась в позу эмбриона, укутывалась с головой в тяжелое одеяло, смиряясь с мыслью о своей ущербоности. Как птица с подбитыми крыльями, я делала ежедневные попытки взлететь над проблемами, и каждый раз больно падала наземь.

Может лучше оставить все как есть? Признать, что все хорошее в жизни уже было?

Я маленькая, а боль большая. Она сильная, оружия против нее нет. Разве что выйти в окно, но не могу. Я Теме обещала, что позабочусь о Максиме. Это обещание было единственной ниточкой, которая связывала меня с умершим сыном.

Я снова погружалась в тишину. Страшную, тотальную, ничего не обещающую в будущем.

Она заполняла каждую клеточку моего тела, делала его еще тяжелее. Как густой туман, боль поглощала мысли, чувства, в высшей точке превращаясь в ступор.

Знаете, на что это похоже?

Это, когда теряешь связь с реальностью, плохо соображаешь мотивы своих поступков.

Когда спишь до полудня, а проснувшись, мечтаешь, чтобы поскорее наступила ночь.

Когда вокруг сплошные символы и знаки, которые указывают на твою ущербность. Все ж рожают, ты даже родить не можешь.

Когда от непонимания, что делать, ты не делаешь ничего. Какой смысл, если есть кто-то большой, невидимый, кто разыгрывает твою жизнь как в карты, отбрасывая в отбой еле живую душу.

Бог, говорят, любит нас? Все, что ни происходит, все к лучшему?

Не нужно мне такое «лучшее», такой Бог и такая любовь! Почему он допускает, чтобы я страдала, почему его не было рядом, когда мой малыш задыхался внутри меня? Что это за Отец такой, если допускает слезы своих «любимых» детей? Разве я многого просила, разве не заслужила быть мамой этому малышу? Что не так со мной? Что не так с этим миром?

Гнев ненадолго выводил меня из ступора.

Сердце начинало стучать сильнее, переплавляя боль в гнев.

– Боже, избавь меня от этой боли. Я не справляюсь. Не оставляй меня с ней!

Слезы ручьем стекали по щекам. Я дико устала торговаться: ненавидеть Бога и молить о пощаде. И все это с разбегом в несколько минут. Я боялась, что никогда не выйду из этого состояния, почти поверила в своё безумие.

Бессильная, я снова погружалась в тишину. Вопросы, обвинения, гнев плавно рассеивался в пространстве, медленно затягивая меня в пропасть отчаяния.

Это было похоже на паранойю.

Я ликовала от мысли, что раскрыла лживую сущность Творца, а в следующее мгновение казалось, что я маленькая букашка. Ни то, что Творцу, никому в этом мире нет до меня дела. Я мешаю всем своими слезами, врачами, разговорами, присутствием. Людям трудно со мной, а мне трудно делать вид, что все хорошо. Я старалась улыбаться и выполнять свои обязанности мамы, жены, дочери. Общались с клиентами и коллегами по телефону, обещала вскоре вер-

нуться на работу. Убеждала себя, что все будет хорошо: есть работа, семья, здоровье, молодость. Только, смотря на этот «счастливый» набор социального успеха, я не понимала, как из него собрать ощущение счастья и радости.

Сеансы группового гипноза напоминали попытку сделать косметический ремонт в разваливающейся квартире. Что-то происходило вовне и почти ничего не менялось внутри. Боль, страх, тревога никуда не исчезали. Они ненадолго затихали, пока голос психиатра уводил меня в «теплый океан, растворяющий проблемы в своих соленых водах». Ни слова о случившемся, просто путешествие в там и тогда, где все плохое позади. Попытка установить новую программу поверх сломанной. Обе версии программы психика отказывалась обслуживать, отбрасывала на сто шагов каждый раз, когда я делала маленький шаг вперед.

Опять приходилось начинать с нуля. Нет, не с нуля, а с минуса, куда я периодически скатывалась: без прошлого, будущего и настоящего.

О психотерапии на тот момент я ничего не знала.

В моем городе не было психотерапевтов. Были психологи, но зачем к ним идти я не понимала. Меньше всего хотелось слушать советы от человека, который не прочувствовал того же, что и я. Возможно, все было бы не так, но других представлений о работе психолога у меня не было.

А вот с кем действительно хотелось говорить, так это с женщинами, которые пережили похожий опыт. Вспомнилась бывшая коллега, которая ушла в декрет, а через несколько месяцев вернулась с потухшим взглядом: ребенок замер на позднем сроке.

«Должно быть, это невыносимо больно потерять ребенка. Любить, разговаривать с ним весь срок, а потом узнать, что он не родится», – думала я.

Не зная, что в таких случаях говорят, выбрала ничего не говорить. Продолжали общаться с коллегой, как будто ничего не случилось.

Кто знал, что однажды я окажусь на ее месте.

Вспомнился случай другой знакомой, чей ребенок погиб во время родов по врачебной ошибке. Она и я забеременели примерно в одно время. До трагедии часто встречались в женской консультации, гадали, у кого раньше родится малыш. Ее малышка родилась раньше на месяц, но прожила всего несколько часов.

Я узнала об этом уже после своих родов. Гуляя с коляской по улице, я встретила бывшую одноклассницу, которая рассказала о несчастье. Мысленно поблагодарила Бога за то, что мой ребенок жив и здоров.

Все эти случаи меня очень пугали. Не находя им разумных объяснений, я спасалась иллюзией, что подобное случается неспроста. Бог справедлив, а значит, всем воздается по заслугам. Я трудно представляла, что плохого могли сделать те несчастные женщины, но так думать было легче и спокойнее.

Вспоминала слова врачей, которые говорили, что после моего мертворождения, были еще две девушки с идентичными случаями.

Как они сейчас? Как справляются с болью? Понимают ли, почему так случилось?

Мне очень хотелось найти их, поговорить. Хотелось встретиться с бывшей коллегой и знакомой, узнать, где они нашли силы, чтобы справиться с горем.

Но прошло много лет. У обеих после потери ребенка родились другие дети. Я боялась потревожить их своими вопросами. Не знала, как снова появиться в их жизни, заговорить, да еще по такому деликатному вопросу. Вдруг мои расспросы будут ранящими, неуместными, возмутительными? Или поднимут тяжелые воспоминания, которые эти женщины много лет пытались стереть из памяти.

Я останавливала себя от действий. Заходила на их странички в соцсетях, рассматривала семейные фото с детьми, вглядывалась в счастливые лица и немножко успокаивалась. Раз они смогли родить деток, научились заново улыбаться, строить планы на жизнь, значит и я смогу. Обязана смочь – я найду способ и обязательно узнаю, что же на самом деле со мной произошло. Пусть не прямо, но собрав детали воедино, я найду причину, исправлю ошибки, просчитаю риски. Сделаю так, как правильно и результат будет правильным.

Мысль о наказании свыше не покидала меня. Я держалась за нее, чтобы окончательно не скатиться в хаос неопределенности. Было страшно и непонятно, как жить дальше.

Каждую ночь я приходила к кровати Максима, проверяла, дышит ли он. Садилась на корточки у подножья, прислушивалась. Обливалась слезами, молила Бога о защите своего единственного ребенка. Просила не забирать его, проявить немножко сострадания. Мне хотелось остановить время, задержать рассвет и новый день, который пугал неизвестностью. Прямо здесь и сейчас мы с сыном вместе, а что будет утром, я не знала. Уж лучше, пусть всегда будет ночь, пусть будет все неизменным.

Со временем выстроились особенные отношения. Я кожей чувствовала минуты, секунды.

Вспоминала эпизод из сказки «Спящая красавица», где все королевство погрузилось в многолетний сон. Пока все спали, ничего не происходило. Ни плохого, ни хорошего – все замерло. Мне хотелось так же. Все равно, что ничего хорошего в этом нет. Главное, чтобы плохое не подобралось.

Как-то мы с мужем поехали на дачу к его родителям.

Был солнечный осенний день. Мы сидели на крыльце дачного домика, говорили о чем-то малозначимом, укутавшись в пледы, согреваясь теплым чаем. Мой взор упал на книгу, которая лежала в гамаке.

– «Разговоры с Богом» – это что-то про Библию?», – спросила я свекровь.

– Это какая-то удивительная книга. Мне ее Ира купила. Сказала, нужно обязательно прочесть. Я читаю по несколько страниц в день, «переваривая» смысл прочитанного по несколько

часов. Такие книги залпом не читаются: тут и про Бога, и про душу, про причины событий, которые с нами происходят.

– Причины событий, которые с нами происходят?

Мой интерес к книге возрос. Я открыла книгу на закладке, оставленной свекровью, стала медленно читать.

*«...Ты есть, всегда был и всегда будешь божественной частью божественного целого, частью единого тела. Именно поэтому акт воссоединения с целым, возвращения к Богу, называется воспоминанием. В действительности ты решаешь вспомнить, Кто Ты Есть в Действительности, воссоединиться с различными частями самого себя, чтобы ощутить всего себя – иначе говоря, Всего Меня. Таким образом, ваша задача на Земле – не учиться (поскольку вы уже всё знаете), а вспомнить и воссоединиться с тем, Кем Вы Являетесь. И вспомнить, кем являются все остальные. Поэтому значительная часть вашей задачи – это напоминать другим о том же, чтобы и они могли вспоминать...».* Нил Дональд Уолш.

Мое тело задрожало.

Как семечко падает в благодатную почву, так прочитанные слова попали в истерзанную душу. Я никогда не была набожным, религиозным человеком, но сейчас слова приобрели для меня исцеляющий смысл. Это было про любовь, которая пробуждает желание жить и способность верить. Про свою ценность, которая я перестала чувствовать. Про ответы, которые я так жадно искала в пространстве.

– А что, Ира интересуется религией и Богом? – осторожно спросила я свекровь.

– Она уже два года ходит на группу к одному интересному человеку, очень изменилась с тех пор. Они там медитируют, молятся, говорят о духовности. Меня тоже туда звала, но у меня нет времени. Сначала я очень осторожно относилась к ее увлечению, думала, что это секта какая-то. Но со временем успокоилась: это православная вера и точно не повредит.

Я изумленно смотрела на свекровь. Информация совершенно не состыковывалось с моими представлениями об Ире. Это родная младшая сестра моего мужа, ничего общего между ней и религией я раньше не видела. Молодая, красивая, пользующаяся вниманием мужчин. Она рано вышла замуж, родила дочь, развелась с мужем, открыла небольшой собственный бизнес. Как мне казалось, была вполне довольна появившейся свободой и независимостью. Мы не были с ней подругами: изредка пересекались на семейных праздниках, узнавали новости друг о друге через свекровь. Для меня Ира была красивой молодой женщиной с вполне земными интересами. И вдруг какая-то группа про Бога.

– Ира спрашивала у Бога, почему с тобой произошло это несчастье, – продолжала свекровь.

– Спрашивала у Бога? Это еще как?

– Я не очень поняла, что все это значит, но Ира сказала, что душа ребенка добровольно выбрала не родиться, тем самым исцелил род по материнской линии.

– А при чем здесь мой ребенок и родственники по материнской линии? – переспросила я. Злость овладела мной. Что за бред, вообще? И не за тем ли упомянута материнская линия, чтобы показать, что с моими родственниками, а значит и со мной что-то не так?

– Таня, я не знаю ответ на это вопрос. Ты у Иры лучше спроси.

Я замедлилась. Злость утихла и появилась благодарность. Пожалуй, едва ли не первый случай, когда близкие не уговаривали забыть о потере, а, наоборот, сами начинали разговор, давая мне пространство для проживания моих чувств. И пусть из сказанного я почти ничего не поняла, сама возможность говорить с другим человеком о себе, своем интересе, разбираться в причинах случившегося без попыток убедить в бесполезности затеи, была большим подарком.

Душа ребенка, добровольный выбор, исцеление рода.

Что все это значит?

То, что я услышала, откликалось в сердце. Мне хотелось скорее поговорить с Ирой, узнать, откуда у нее эта информация. Верить или нет этой информации, вопрос даже не стоял. За отсутствием какой-либо информации, моя психика пыталась выстраивать гипотезы из того, что было, как-то структурировать опыт, а иначе хаос и панический ужас каждого нового дня.

Вечером я позвонила Ире.

Она рассказала, что информация пришла к ней «на включении», «в потоке» через молитвенную медитацию. Что ей передали эту информацию сверху, она просто пересказала ее.

Звучало как бред. Я вспомнила отрывки из книги, которую Ира купила для мамы. Там автор вел внутренние диалоги с Богом, получал ответы, которые стали целой книги. Возможно, Ира тоже умеет вести диалоги с Богом?

Диалог с Богом? Как это возможно? Если Бог разговаривает с нами, то мне точно есть, о чем его спросить. Если кто и знает о причинах смерти моего ребенка, то кто, как ни он.

– Ира, могу ли я прийти в эту группу? Мне интересно, что ты рассказываешь, хочется знать больше.

– Приходи.

На группу я пришла сама. В тот день Ира не смогла пойти со мной, но уверяла, что бояться не нужно.

– Ведущий группы – врач травматолог Юрий Васильевич. Он работает в районной больнице, очень интеллигентный и порядочный человек. Я к нему хожу уже 2 года, мне нравится то, что мы делаем на группе.

– А что вы делаете?

– Говорим о Боге, работаем с чакрами, молимся, медитируем. Через медитации получаем ответы на свои жизненные вопросы, формируем намерения на исполнение своих целей. Я так «намолила» себе квартиру.

– В смысле «намолила»?

– Звучит странно, но это так. Мы читаем Библию, вместе разбираем смысл написанного. Это православная вера, не переживай. В Библии есть все ответы на наши вопросы, главное их понимать. «Намолила» – это значит пойти к Богу в молитвенной медитации, спросить у него, как лучше поступить, чтобы проблема решилась. Плюс, работа в группе, когда над твоим запросом работают все. В общей молитве усиливает запрос, и Бог слышит его. Когда я выбирала квартиру для покупки, то на руках не было нужной суммы денег. Хотелось в центре, по адекватной цене. Достойных вариантов почти не было. Когда я пришла смотреть квартиру, в которой сейчас живу, хозяин предупредил, что у него уже есть покупатель. Он с минуты на минуту должен был перезвонить, чтобы согласовать финальные условия покупки. Я расстроилась, потому что квартира мне понравилась. К тому же, у меня не было той суммы, которую просил продавец. В конечном счете, вышло так, что тот покупатель не перезвонил, а через время у меня была нужная сумма на руках. Я купила квартиру. Перед этим мы на группе работали с запросом купить именно ее. Это я называю «намолила».

Звучало сказочно и надуманно. Мой логический ум отказывался в это верить, но сердце нуждалось в чуде. В большой, всемогущей, доброй силе, которая позаботится обо мне, защитит от боли. Если это Бог, то пусть он войдет в мою жизнь, потому что у меня совсем нет сил страдать.

Так случилось, что рассказ Иры о «добром Боге» и его большой любви к нам был не единственным, который я слышала за последнее время. В пространстве появлялись люди, которые, так или иначе, подталкивали меня к встрече с этой силой.

Через несколько дней после моей выписки из роддома меня навестила двоюродная сестра мужа. Тема детей для нее была очень болезненной. Пройдя множество дорогостоящих лечений, она не смогла забеременеть и родить ребенка. Это при том, что безумно любила детей, была мамой крестной для нескольких малышей.

Инна пришла, когда я была одна дома. Я еще удивилась, как она не побоялась прийти, рискуя стать невольным свидетелем моих истерик. Обычно люди цепенели рядом со мной, не понимая, что можно говорить, а что нельзя. Инна об этом не беспокоилась. Она прямо спрашивала о прошедших родах, интересовалась самочувствием, плакала со мной, когда я проваливалась в воспоминания.

– Я очень боялась, чтобы врачи в профилактических целях не вырезали какие-нибудь детородные органы  
(Боже, я даже не думала об этом, а ведь такой вариант событий не был исключен!).

– Чтобы у тебя остался шанс еще родить. Ты же знаешь, как я хочу стать мамой, но Бог пока не дал мне этого счастья. Я много лет лечилась, много слез пролила, отчаивалась и снова начинала попытки. Чувствовала себя неполноценной женщиной, злилась на Бога. Это жестоко отказывать в ребенке женщине, которая жизнь готова отдать за рождение малыша. И давать возможность рожать тем, кому эти дети вообще не нужны.

(Господи, это же мои слова, точь-в-точь!)

– Однажды я лежала в больнице вместе с женщиной, которая много лет лечилась от бесплодия. Когда она оставила все надежды на рождение ребенка, смирилась, решив, что ей не суждено быть мамой, произошло чудо. Она забеременела и родила ребенка. «Даже если у тебя никогда не будет детей, ты не перестанешь быть женщиной. Происходящее с тобой – лучшее, что возможно в текущей жизненной ситуации», – сказала она мне. Я успокоилась. У меня до сих пор нет ребенка, но и нет маниакального желания родить его любой ценой. Я не буду гробить свой организм бесконечным лечением, относиться к себе как детородной функции, истязать физически и эмоционально. Я доверяю Богу. Все, что нужно, у меня уже есть. У тебя еще родится малыш. Бог любит тебя.

Я рыдала. За себя, за нее, за всех женщин, которые очень хотели стать мамами, но не смогли. Мое пространство расширилось. Я физически ощутила боль другого человека. Впервые за долгое время личная боль уступила место чужой боли. Почувствовала себя живой, полноценной, сострадающей.

Я даже не предполагала, что Инна так страдает. При всем внешнем благополучии, внутри у нее тоска и печаль, которую она разделяет вместе с Богом.

– По выходным хожу на воскресные службы. Моя душа успокаивается там, появляются силы жить дальше, не закликаясь на своей боли.

– Мы с Ромой тоже недавно ходили в церковь. Я спрашивала у батюшки, почему Господь забрал моего ребенка, на что он ответил, что Бог ничего не забирал. Что у Бога нет коварных планов на меня.

– Точно, нет, Таня. Я в этом уверена.

– Мне пока это трудно принять и поверить. Я разбита, ничего не понимаю. Я сердцем чувствую, что ты права, но в голове крутится сомнение: если он не хотел этого, то почему допустил?

Инна смотрела на меня с грустью. Ей нечего было сказать. Вопрос был больше риторическим, чем нуждающимся в объяснениях. Я понимала, что есть вопросы, ответы на которые не постичь. Это за гранью человеческого понимания и в происходящем есть какой-то глубокий смысл. Как и в смерти Христа, любимом сыне Божьем, который умер ради спасения человечества. Его смерть Творец также не смог предотвратить.

Жаль, что понимание этого не уменьшало огромную дыру, которая жила прямо в сердце. Я чувствовала, что она становилась меньше рядом с людьми, которых не пугают ее размеры, кто готов был делиться своим опытом, давать пространство для размещения моей истории.

На первую встречу с Юрием Васильевичем я шла с волнением.

Что ждет меня там? Все очень странно и непонятно. С одной стороны, терять нечего, с другой – а вдруг я попаду в какую-то секту? Медитации, молитвы, чакры, энергии земли –

еще несколько месяцев назад я бы посмеялась над этим, но сейчас я очень нуждалась в чем-то непостижимом для обычного ума.

Группа Юрия Васильевича проходила в небольшом офисном помещении. Я пришла немного раньше назначенного времени. Зашла в дверь. Небольшая комната, большой переговорный стол посередине, около десятка расставленных по кругу стульев. За столом сидел мужчина лет пятидесяти пяти. Красивый, подтянутый, с аккуратно стриженной седой бородой, интеллигентного вида. Внешне, чем-то напоминал Бога отца, каким его изображают на православных иконах, только в современных одеждах. Он был спокоен, глаза улыбались. Я почувствовала, что меня ждали.

– Я – Таня, я от Иры.

– Здравствуй, Таня. Я – Юрий Васильевич. Знаю, что ты должна прийти. Проходи, садись.

Сняв верхнюю одежду, я подошла к столу, села рядом с Юрием Васильевичем. Кроме нас двоих в комнате никого не было.

– Расскажи, что привело тебя сюда?

Юрий Васильевич смотрел на меня мягким, заинтересованным, долгим взглядом. Я растерялась. Надеялась, что Ира рассказала ему о причине визита, чтобы не нужно было в сотый раз пересказывать свою историю. Или он знает мою историю, но, зачем-то, хочет услышать ее от меня? Зачем?

– Я потеряла ребенка на позднем сроке беременности. Все было хорошо: я чувствовала себя хорошо, анализы были хорошими, только в день, когда были назначены роды, я пришла на осмотр к своему врачу. Там мне сообщили, что ребенок умер. Я спрашивала, почему это случилось, но ничего конкретного в ответ не услышала. Мол, случай редкий, но так случается. Я в отчаянии. Не могу никак объяснить случившееся, полагаю, что это кара небесная. Хочу узнать, за что эта расплата и почему Бог это допустил? Если он милостив, то почему его милости на меня не хватило?

Последние слова я произносила уже в слезах. Каждый раз, когда я подходила к моменту наказания, внутри все переворачивалось от возмущения и злости. Не сделала я ничего такого ужасного, чтобы казнить так жестоко! Как ни пыталась я убедить себя в этом, не согласовывалось внутри.

Возмущение и злость выходили через слезы.

Юрий Васильевич слушал, не перебивая. Казалось, мои слова проходят сквозь него, улета в неизвестность. К тому самому адресату, кому в действительности относились.

Он не пугался услышанного, не делал сострадающего выражения лица, не подбирал правильных слов. Просто находился рядом, слушал меня, прислушивался к себе. Не торопился отвечать на мои вопросы, а я не торопила его с ответами. Возникшая между нами атмосфера сама по себе была целительной. Ничего не нужно было объяснять. Его мало интересовало событие, которое привело меня к нему, но его интересовала я сама. Как человек, с которым произошло несчастье. Как ребенок, которому нужна родительская забота.

– Иногда в наших сердцах очень мало любви, в наших тонких телах мало энергии. Нет возможности поделиться любовью с теми, кто в ней нуждается.

– Но я любила своего малыша. Во мне океан нерастраченной любви. Я не знаю, куда сейчас ее девать.

– Растрать ее на своего старшего сына, мужа. Они нуждаются в твоей любви не меньше малыша, который не родился.

Я задумалась.

Ведь он прав. Та любовь, которая разрывает и убивает меня изнутри – это не что-то, что осталось невостребованным. Это живая сила, которой я могу поделиться с теми, кто рядом. Я горюю, что не могу дать любовь и заботу умершему малышу, но лишая внимания тех, кто также нуждается в любви и заботе. Нереализованная и подавленная, любовь соединилась с болью, отравляя от переизбытка жизнь.

А еще я задумалась о словах, про нехватку любви в сердце, которая не позволила прийти в этот мир малышу. С одной стороны, я была возмущена подобным обобщением: откуда он может знать, как и сколько я умею любить. С другой, чувствовала, что это не общие слова, а реальность, в которую смотреть не хотелось.

Я вспомнила случай, который произошел за три дня до трагедии.

Макс пришел со школы, разделся и прошел в свою комнату. Я вошла к нему, стала спрашивать о делах. Ничего особенного, обычный разговор.

В какой-то момент что-то пошло не так. Макс стал грубить, я злиться и кричать. Ситуацию усугубила ложь, которая всплыла в ссоре, упорство Макса в непризнании своего обмана, мое напряжение, обусловленное усталостью, накопленной за последний месяц беременности.

Все случилось очень быстро. Я обнаружила себя зажимающей руки сына, чтобы тот не мог защититься от моих пощечин. Хотелось наказать Максима, сделать больно, показать свою власть над ним. Я хлестала по губам до жара в ладонях, видела перед собой врага, которого нужно поставить на место.

Никогда до этого момента я не била сына. И вдруг такое.

В какой-то момент Максим освободил свои руки, закрыл лицо. Сгруппировался в комочек и замер. Я замерла в ответ. Мое тело сильно задрожало. Я выбежала из комнаты, упала на кровать, разрыдалась во весь голос. Я чувствовала себя чудовищем. Дрожь переросла в реальную трясучку, которая длилась со мной около пяти минут. Было очень страшно.

Как же так вышло, что за доли секунд я потеряла контроль над собой, превратилась в монстра?

Как теперь смотреть в глаза сыну? Что это было?

Истерика закончилась. Замерши, я сидела на кровати без движения, уставившись в одну точку около часа. К телу возвращалась чувствительность, мозг осознавал случившееся. Стыд сковал по рукам и ногам, трудно было пошевелиться. Я понимала, что должна попросить прощения у сына, как-то объяснить свое поведение.

Комната погрузилась в темноту. Все замерло вокруг.

Даже ребеночек внутри меня не шевелился. «Видимо, тоже испугался» – подумала я. «Прости меня малыш, я не такая ужасная мама, которую ты сегодня видел.

Ты же веришь мне?», – обращалась я к нему.

Малыш легонько стукнул меня в живот. Я успокоилась.

Вышла из комнаты, постучалась в комнату Максима.

– Можно? – спросила я, открывая дверь.

Максим молчал. Он лежал на кровати, отвернул голову к стене.

– Прости меня, пожалуйста. Я была не права. Что бы ты ни сделал, я не имела права бить тебя. Я сожалею, мне очень стыдно.

Максим по-прежнему молчал. Я подошла, обняла его сзади за плечи.

– Ты можешь мне не верить, но я очень люблю тебя. Я вышла из себя из-за обмана, но это не оправдывает меня. Прости, если сможешь.

– Я прощаю тебя, мама.

Мы обнялись. Хотелось стереть это событие из памяти, похоронить воспоминания о себе яростной, обезумевшей, испуганной.

А через три дня умер ребеночек, которого я носила под сердцем...

Я часто думала, есть ли связь между этими двумя событиями? Может ребенок испугался моего поведения и решил не рождаться у «такой» мамы.

И тут эти слова. От человека, который ничего не знал обо мне. Странно, если не сказать больше.

Я приготовилась слушать дальше.

– Бог никогда никого не наказывает. Он – есть любовь, а значит, не желает никому зла.

– Тогда почему не предотвращает зла? Зачем он подарил беременность и потом допустил такой страшный исход? Не на ранних сроках, когда я еще не сильно привязалась к ребенку, а в самый последний момент, когда, по идее, должна была быть самой счастливой. А получилось наоборот – самая несчастная, разбитая, униженная.

– Мы никогда не знаем, что было бы, если бы желаемое осуществилось. Это скрыто от нас. Нам кажется, что мы что-то потеряли, исходя из ожиданий, которые рождает разум. Но это только наши ожидания. То, что происходит с нами, возможно, лучшее решение из возможных.

Слова проникали внутрь меня как капли дождя в сухую землю. Как прекрасная музыка они успокаивали меня своей точностью. Не в смысле, что все услышанное воспринималось за чистую монету, а в смысле, опережали вопросы, которые я только хотела задать. Все, что он говорил, было таким долгожданным и нужным. Наконец-то, я чувствовала себя принятой в желании докопаться до истины. От меня не отбиваются как от назойливой мухи, не пытаются отвлечь на другие темы, не пугаются прямых вопросов, а просто остаются рядом. Позволяют говорить на темы, которые беспокоили долгое время.

Я вспомнила слова патологоанатома о том, что даже если бы ребенок выжил, то, вероятно, был с тяжелым пороком сердца. А если учесть, что в последние несколько дней жизни организм недополучал кислород, то могли начаться необратимые процессы в головном мозге. Ребенок мог родиться с тяжелыми патологиями.

Возможно, случившееся, действительно, лучший исход из возможных?

Нет, нет. Я отказывалась в это верить. Если это правда, почему все случилось так внезапно, на фоне благополучно протекающей беременности? Что это за защита такая, если Бог не смог уберечь нас с малышом в критический момент? Процессы, которые я долгое время подавляла внутри, запустились с большой скоростью. Вопросы поднимались и тут же закрывались, чувства рождались и сразу проживались. Я плакала и успокаивалась, отрицала и соглашалась, отчаивалась и верила одновременно.

– Сейчас, когда соберется группа, мы вместе сделаем молитвенную медитацию. Обратимся к Творцу всего Сущего, и ты сможешь у него спросить все, что спрашиваешь у меня.

– А разве получится без подготовки?

– Бог открыт для каждого, кто желает встречи с ним. Не может не получиться, просто открой сердце и доверься группе.

Пока мы говорили, группа постепенно собиралась.

Вместе со мной и Юрием Васильевичем нас было 7 человек. Незнакомые люди, но, встречаясь взглядами, я ощущала принятие и поддержку. Среди них были женщины моего возраста и чуть постарше. Был парень, который, по моим наблюдениям, пытался конкурировать с Юрием Васильевичем. В своих попытках он казался мне смешным и напыщенным. Как маленький мальчик, который одел большой отцовский костюм, чтобы казаться взрослее.

Все сели вокруг стола. Юрий Васильевич представил меня группе, без упоминаний о том, почему я здесь.

«Что я здесь делаю?», – промелькнуло в голове.

Стало неудобно, холодно. Я снова провалилась в свое одиночество, противопоставляя свое горе реальным людям.

«Легко им тут сидеть и говорить о Боге, когда их дети рядом с ними, – размышляла я. Легко видеть благодать, когда сердце не раскрошено на тысячу осколков. Как бы они вели себя, случись то, что случилось со мной?».

Тем временем Юрий Васильевич что-то рассказывал про тонкие тела, чакры, земные и небесные энергии. Цитировал отрывки из книги Лазарева, приглашал участников группы к обсуждению.

В какие-то моменты я включалась вниманием в происходящее, в другие – полностью выпадала в личные переживания. Чувствовала себя лишней, что было очень привычным.

«Сядьте удобней, поставьте ступни на пол. Мысленно произнести молитву „Отче наш“, внутренним взором останавливаясь поочередно на каждой чакре. Приготовьтесь отправиться в молитвенную медитацию, через канал Света, Радости и Любви», – сказал Юрий Васильевич.

На этих словах я включилась. Удивительно, но произнесенная инструкция была мне понятна. Как будто я это УЖЕ делала.

Зазвучала медитативная музыка и, следуя за голосом учителя, группа пошла в медитацию. Я закрыла глаза, попыталась расслабиться. Получилось, но образы не рождались. Мозг продолжал работать, обрабатывать услышанные инструкции из имеющегося жизненного опыта.

Бог представлялся в виде седовласого дедушки с длинной бородой, которого нужно слушаться. Ангелы – в виде статуэток, которые стояли у меня дома. Ответы на мои вопросы – в виде рационализаций, которые я знала наизусть. Захотелось, чтобы все поскорее закончилось. Во время медитации я обдумывала, как правильно отвечать на вопросы, которые могут последовать потом. Хорошая девочка: если сказали «медитируй», надо медитировать. Ерунда, что не получается, не приносит удовлетворения – нужно правильно ответить, показать, какая я молодец.

Обсуждение было долгим. Я успела позавидовать всем, кто рассказывал какие-то невероятные образы, которые приходили во время медитации. Это с одной стороны, а с другой – еще больше ощутила свою отдельность, потому что ничего подобного я не испытала. Юрий Васильевич это понял, поэтому не настаивал на моем ответе.

В следующий момент он предложил группе поработать с моим запросом.

Я снова напряглась.

– Это как?

– Все просто: ты мысленно формулируешь вопрос, который хочешь спросить у Бога, а мы, своими энергиями поднимем тебя к нему для получения ответа. Нам его озвучивать не нужно: просто ощущай себя, наблюдай за образами, которые будут приходить во время молитвенной медитации.

Звучало фантастично. По сути, за этим я пришла, и отступать не собиралась.

Я села на стул в середину комнаты. Спереди и сзади стали два человека, слева и справа еще два. Остальные распределились по внешнему кругу. Юрий Васильевич стал напротив меня, развел руки в стороны ладонями кверху, закрыл глаза, начал вслух читать «Отче наш». Я мысленно повторила молитву вслед за ним.

В комнате тихо зазвучала медитативная музыка. Звуки воды и поющих птиц действовали на меня успокаивающе. Я уже не удивлялась словам, которые продолжал произносить Юрий Васильевич. Он говорил про какие-то энергии, устремленные из центра земли к энергетическим центрам тела, именуемые чакрами. Про божественные энергии, которые опускаются через макушку и наполняют силой. В какой-то момент он отдал группе команду помочь моей душе подняться к Отцу Небесному для получения ответов, в которых она нуждалась. Звучало очень странно, но мне было все равно. Уставшая и разочарованная в окружающей действительности, я была готова к разным экспериментам. Душу к Богу – значит душу к Богу. К этому странному «дедушке» у меня накопилось много вопросов.

Юрий Васильевич отдельными фразами корректировал работу участников группы. Какое-то время я еще контролировала происходящее, но вскоре все внешние звуки ушли в фон, уступив место внутренним переживаниям. Стало тепло и безопасно. Тело расслабилось. Кроме «здесь и сейчас» ничего не существовало. Вопросы, которые я хотела задать Богу, вдруг показались такими бессмысленными и лишними. Какая разница, если прямо сейчас я под защитой, любима и ценна. Я чувствовала это каждой клеточкой своего тела. Не хотелось никого обвинять, ругать, держать оборону перед воображаемыми нападками судьбы. Да, в моей жизни случилась большая, невосполнимая потеря, но следом пришло что-то, пока не объяснимое словами, на что сильно откликается мое тело и душа.

Белый свет, который вошел в мое внутреннее пространство постепенно сменился на золотой, пурпурный, жемчужный. Никто ни в чем не виноват. Ни я, ни врачи, ни Бог – все случилось так, как должно было случиться. Это грустно, но грусть можно прожить, если разрешить Богу, другим людям присутствовать рядом. Не обманывать себя убеждениями «это только моя боль, другим ее не понять», честно признаваться в своей нуждаемости, слабости, уязвимости.

– Я люблю тебя, ты нужна мне, прости меня. Меньше всего Я хотел, чтобы ты страдала.

– Я знаю. Я слышу тебя.

Я разговаривала с Богом.

Его слова шли изнутри, а я отвечала из Сердца. По-честному.

– Ты позаботишься о моем ребенке, о Теме?

– О нашем ребенке. Я люблю его так же, как люблю тебя. Меня не нужно просить об этом. Я забочусь обо всех своих детях: и тех, кто на земле, и тех, кто со мной в небе.

Крупные слезы катились по щекам. Внутри рождалось ощущение завершенности и достаточности.

– Если хочешь, можешь поделиться своими чувствами с группой. Или ничего не говори, выбор за тобой, – услышала я голос Юрия Васильевича.

– Что тут скажешь! Вы же сами все видели, – ответила я, вытирая слезы.

Я улыбалась всем и каждому в отдельности. Будто впервые увидела их лица. Они больше не казались мне чужими. Даже тот странный парень, который соперничал с учителем в духовности, был родным. Мы вместе сделали что-то такое, чего обычным людям никогда не понять. Это наша совместная «странная» история, а я – часть этого «странного сообщества». Странного, потому что головой я не могла объяснить, что произошло. Потому что никому не расскажешь о случившемся – не поймут. Я не знаю почему, эти люди интересуются мной, уделяют время, слушают мои бессвязные рассказы о видениях, открывшихся в медитации. Для них это важно. Никто не пытается меня отвлечь от переживаний, никто не спешит исправить в заблуждениях – все правильно и возможно.

А самое странное – это осторожность, с которой я принимаю внимание других людей. Как будто это очень опасная территория, ступить на которую лишний раз не стоит. Я привыкла во всем полагаться на себя, без надобности не обращаться к людям, не обременять своими проблемами.

Позже я пойму, почему молитвенная медитация произвела на меня такой эффект. Это было не что иное, как родившееся чувство принадлежности, которое жадно искала моя душа. Что природа этого переживания уходит корнями в далекое детство, красной нитью пронизывает ткань моей жизни. Иногда нитки рвутся, и тогда мне кажется, что я ни в ком не нуждаюсь. А иногда кожей ощущаю, что нуждаюсь в других людях, с ними в полной мере ощущаю себя. Таковую, какая я есть, а не ту, которую привычно показываю окружающему миру.

В обычной жизни я прячу себя сломленную, обессиленную, одеваю дежурную улыбку на лицо, убеждаю, что все хорошо. Никто не знает, что плачу каждую ночь, что боюсь привлечь к себе внимание. Не знают про мужчин, которые получали мое тело за пару дежурных комплиментов. Для них – пустяк, для меня – неслыханная щедрость, которой я не заслужила. Не знают, что не справляюсь со своими материнскими обязанностями, стыжусь школьной неуспеваемости старшего сына.

Я – человек-невидимка, который прячется за социально одобряемой маской, сплошь сшитой из придуманных чувств, мыслей и историй. Надменная маска, горделивый пренебрежительный взгляд, карие глаза, привыкшие сдерживать слезы. Когда постоянно сдерживаешь слезы, ухудшается зрение. Чтобы что-то рассмотреть, нужно сильно щурить глаза. Со стороны это выглядит как снисхождение и подозрительность.

От той меня, какой я была в раннем детстве почти ничего не осталось. Вру, осталось – надежда, что однажды найдутся люди, которым я буду интересна сама по себе. Без притворства, «хорошести», социальных доказательств. Со своими странностями, внезапным желанием спрятаться подальше от людей и таким же внезапным желанием снова быть среди них.

Юрий Васильевич слушал меня с интересом.

Казалось, его нисколько не удивляет то, как быстро у меня получилось войти в медитативное состояние, открыться новому опыту. Я хорошо чувствовала разницу между этой медитацией и теми трансовыми техниками, которые выполняла у психиатра. Там я оставалась один на один со своими переживаниями. Работа проводилась совершенно неэкологично, в темпе группы, без внимания к поднятым переживаниям. Мне приходилось самостоятельно их перерабатывать: подавлять, либо нести в большой мир, не понимая, что дальше со всем этим «добром» делать.

Здесь было все иначе. Меня поместили в безопасное пространство, где внутренние процессы разворачивались в своем темпе, интенсивности, направленности, глубине. У меня не было сомнений, вернусь ли я еще к этим людям. Конечно, да. Пусть они «странные», но интересуются мной, стараются понять. Я могу говорить с ними о своих чувствах. Даже тех, которые еще не облакаются в человеческие слова, но читаются во взгляде, улыбке, слезах.

Я больше не сдерживала слез. Никогда до этого времени я не знала, что плакать можно не только от горя или радости, но и от всеобъемлющего ощущения своего бытия. Я – Есть, я – здесь. Это важно.

Я разделила с этими людьми полтора года своей жизни.

Училась молиться о себе, своих близких, о ближнем и о людях в этом мире. В моем сердце оживала большая любовь к Богу, который стал всем, что окружает меня. Я училась заново доверять этому миру. Любить приобретения и потери, победы и поражения, сплавлять в душе правильное и неправильное, превращая его в объективно существующее.

Я училась любить заново.

Сложный процесс. Не всегда я была прилежной ученицей. Самая большая сложность заключалась не сколько в том, чтобы научиться, сколько в том, чтобы переучиться. Переучиться делать быстрые выводы, скрывать злость. Научиться видеть в другом человеке отдельность, иную точку зрения. Мы никогда не знаем, что творится у кого-то в Душе, но мы можем постараться, чтобы там было тепло.

Любить, значит почувствовать Душу другого человека, ощутить его радость и боль, как свою.

*«Встреча двух людей – это встреча двух химических элементов. Реакция может и не произойти, но если произойдет – изменяются оба».*

*К. Г. Юнг*

Бывало страшно.

Страшно привыкнуть к желаемому образу совместной жизни, к теплоте свету ночного светильника, к вещам, ставшими живыми из-за наделения их вымышленными именами и личными историями. К родным и друзьям, которые приходят в гости, к чудесным семейным традициям. К милым привычкам и маленьким особенностям. Страшно привыкнуть к новогодним шашлыкам, которые мы готовим уже много лет под выстрелы салютов. Страшно не привыкнуть, а не мочь без этого жить, как без воздуха. Страшно со временем обесценить, считать обыденным и повседневным. Не хочу. Тем более, после того, как на собственном опыте ощутила,

как быстротечно счастье, как дорога каждая минута совместности, как невыносимо, когда все это остается в прошлом.

Я пришла в группу Юрия Васильевича полностью разбитой.

На тот момент со мной рядом были психиатр, близкие и родные, но их помощь и поддержка как будто проходили мимо меня. Как Кай, в сердце которого попал осколок зеркала, превратив в лед, так и я жила с осколками боли в душе. Сквозь эти осколки я видела мир в мрачных тонах. Будущее пугало своей неопределенностью, прошлое напоминало об ужасной потере. Настоящего не было.

Временами казалось, что схожу с ума, но поговорить об этом было не с кем. Я боялась испугать родных своим признанием, а люди избегали разговоров со мной. Сложно говорить с человеком, который спокоен, раздражен, плачет и смеется с разбегом в несколько минут.

В толпе людей, в потоке поддерживающих слов, я больше не ощущала своей общности с миром и закрывалась еще больше. Безумно нуждаясь в людях, чувствовала себя лишней, обременяющей, проблемной для них.

Такой меня узнал Юрий Васильевич.

Я принесла ему свою боль и печаль, как самое драгоценное, что у меня было. Другой меня на тот момент не существовало. По крайней мере, я не видела себя другой.

А он увидел.

За стеной защит и сомнений, он разглядел уязвимую душу, которая нуждалась в заботе. Увидел, показал мне меня.

Я слушала его как доброго волшебника. Постепенно я стала замечать, что за болью стоит любовь, за сомнениями – вера, за отчаянием – жизнь. Большая, красивая жизнь, которая возможна, если мы впускаем в нее Творца. Не того дедушку с бородой, который наказывает за грехи, а большую силу любви, которая исцеляет самые израненные сердца. Я стала частью этой силы, постепенно вспоминая Кто Я Есть в действительности.

Воссоединяя себя по фрагментам, я ощущала свою целостность. Было страшно и волнительно одновременно, потому что энергии шли колоссальные.

Со временем мой интерес к себе стал многим больше, чем интерес к собственной боли и тоске. Я чувствовала себя частью божественного пространства. Мое одиночество уступало место интересу к людям, к будущему и благодарности к прошлому.

Этот человеку начал открывать мне меня. И то, кто я сейчас, во многом благодаря его присутствию в моей жизни.

Когда саморегуляция была разрушена, он стал надежной опорой, проводником, который аккуратно вел меня к самой себе. Его поддержка была надежным фундаментом, от которого я смогла оттолкнуться и пойти дальше самостоятельно.

Каждое утро я открывала глаза и спрашивала Бога: зачем сегодня мне жить, как справиться с непредсказуемостью жизни, смогу ли я еще раз стать мамой. А потом молилась, и вышперечисленные вопросы растворялись в благодарности за настоящее. Я понимала, что каждое утро мне нужно сделать всего один выбор: любить или нет. Очень много энергии уходит на попытки продумать свои действия в будущем ради того, чтобы чувствовать себя увереннее в настоящем. Тогда как то, что я реально могу – это делать что-то в настоящем ради того, чтобы увереннее чувствовать себя в будущем.

Каждый новый день дает возможность начать делать что-то иначе.

В мелочах, по чуть-чуть.

Признавать свою усталость и спокойно относиться к чужому непониманию. Все не могут меня понять. Так же, как и я не всех понимаю.

Бережнее относиться к собственному времени, отказывать чужим просьбам, желаниям узнать меня поближе ради праздного интереса. Не раздавать напрасных обещаний в стремлении быть хорошей для всех. Не ожидать, что другие что-то мне должны по умолчанию. Пусть каждый будет тем, кто он есть – так, по крайней мере, понятно, с кем я имею дело.

Молиться, медитировать, говорить о Боге вслух как о своем друге и единомышленнике, даже если окружающие ухмыляются в ответ. Без претензий на истину в последней инстанции, просто я так думаю и чувствую. Другие пусть думают иначе.

Удалять из окружения тех, кто норовит поглотить мое время ненужными разговорами и жалобами на тяжелую жизнь. Бережно относиться к людям, чье присутствие делает сильнее, лучше.

Учиться видеть радость в простом, обычном, насущном, а не выдуманном.

В урчании любимой кошки, чтении сказок, встречах с группой Юрий Васильевича и долгих разговорах на непростые жизненные темы.

О, сколько мы обсудили за полтора года наших совместных встреч. Сколько нового о себе я открыла рядом с этими людьми, в том числе, как сильно нуждаюсь в теплых, близких отношениях.

Я всегда искала признания от мира. Тосковала по людям и избегала их одновременно. Приближалась на полшага и тут же отдалялась на метр. Тосковала по своей стае, по тем, с кем можно рискнуть проявить себя подлинно и тут же убеждала себя, что все это мне не надо.

В этом не было моей вины, но в этом была моя огромная беда. Беда человека, внутри которого живет сильнейшая боль одинокого Я. Беда, которой примерно столько же лет, сколько и мне. Со временем она стала ощущаться как вина, отравляющая любые отношения.

Так длилось уже давно.

Со времен, когда у деревьев не ветви, а руки, на деревьях не листья, а деньги, у месяца есть глаза и рот, тополиный пух становится письмом, а под кроватью кто-то живет.

Со времен моего детства.

## Глава 3

### Детство

Детство – это когда у деревьев не ветви, а руки, на деревьях не листья, а деньги. У месяца есть глаза и рот, тополиный пух становится письмом, а под кроватью кто-то живет.

В пору моего детства была такая игра – «секретики».

Для этого нужно было откопать небольшую ямку, положить в нее цветок или красивый камешек, найти кусочек битого стекла и сверху накрыть им свое сокровище. Потом закопать ямку.

С этого момента ты становился обладателем личного сокровища, маленького секрета, который можно в любой момент извлечь. Но, чаще всего, «секретики» никто не раскапывал, забывал о них, попутно создавая следующие.

С каждым днем ты становился богаче еще на один «секретик». С любопытством искал чужие, рассматривал их.

Сейчас пишу и думаю: сколько же «секретиков» оставлено во дворе того дома, где я выросла. Где летом, днями напролет, бегала по двору в шлепках, сделанных кухонным ножом из старых сандалий.

Оставлено и забыто.

Забуть детский «секретик» не страшно. Куда печальней обстоит дело с желаниями и мечтами, которым так и не суждено было реализоваться.

Из года в год их количество также росло.

Ты научился прятать то, что когда-то зажигало душу. Обещал себе вернуться к ним завтра, но завтра никогда не наступало. Каждый новый день – это сегодня, со своими первоочередными задачами и нуждами.

Но однажды ты вспоминаешь, что среди назойливого шума из секретных секретов чужой успешной жизни, ты забыл о драгоценных «секретиках» собственной души.

\*\*\*

Никополь – город в Днепропетровской области Украины.

Далек от шумной столичной жизни, никогда не выдавший пробок на дорогах. За последние пятьдесят лет здесь не построили ни одного нового дома, на карте городе не появилось ни одного нового микрорайона, школы, детского сада. Молодежи почти нет: многие уехали в большие города или эмигрировали из страны.

Когда в романе «Двенадцать стульев» я читала описание маленького уездного города N, то представляла, что речь идет о Никополе. Хоть здесь не было изобилия парикмахерских и похоронных бюро, но было много предприятий металлургической промышленности.

Почти каждая никопольская семья гордилась предком металлургом, который всю свою трудовую деятельность посвятил одному из местных заводов. Это было почетно и гордо. Одним из самых ярких праздников в городе всегда был День металлурга. В этот день город преображался и даже те, кто ежедневно сетовал на нелегкую рабочую жизнь, в этот день гордо именовал себя почетным металлургом.

На маленькой площади перед городским советом ставили сцену, разворачивалась уличная торговля. Большим подарком для горожан были бесплатные выступления столичных звезд, которых в остальное время можно увидеть лишь с экранов телевизора.

Такие события выбивались из привычного контекста жизни никопольчан, оставляли яркие воспоминания на целый год. Привычный сценарий рядового никопольчанина – дом-семья-работа. Раз в год отпуск на Азовском или Черном море, после 30 лет начать жить ради детей. Мало кто пытался что-то поменять в этом сценарии. Наоборот, тревожились, как бы жизнь пошла не по сценарию.

Я тоже родилась в семье металлургов.

Папа с мамой работали на трубном заводе всесоюзного значения. Я помню значки на ковре в гостиной с гравировкой «ударник двенадцатой пятилетки». Не понимала, кто такой ударник, что такое «двенадцатая пятилетка», но помню энтузиазм родителей, с которым они рассказывали о рабочих бригадах, сменах, повышении разряда своей специальности.

Я росла обычным советским ребенком.

С 9 месяцев в яслях и с 6 лет в школе. Как и большинство детей того времени, рано научилось быть взрослой. Всегда умела себя чем-то занять, мне никогда не было скучно одной. Я понимала, что родители тяжело работают на заводе, возиться со мной никто не будет.

«Вот и хорошо, – думала я, – значит нужно придумать себе интересное занятие, поменьше обращать внимание родителей на себя».

Корка хлеба с маслом посыпанная сахаром, сладкий «хворост» и газировка за 3 копейки из автомата были моими любимыми лакомствами. А еще заварные пирожные. Они продавались в картонных коробках по 6 штук. По утрам такая коробка часто появлялась у нас дома. Возвращаясь с ночной смены, папа часто покупал пирожные и большой вкусный рогалик с повидлом внутри.

У меня была старшая сестра, но десятилетняя разница в возрасте почти исключала наше сестринское взаимодействие. Мы не играли вместе. То небольшое, что я помню из совместных занятий, это походы домой к ее подружкам. Мне нравилось быть среди взрослых девочек, украдкой слушать о мальчиках и свиданиях. Думали, что я ничего не сообщаю, но я все мотала на ус. Даже понимала, что мне нравится один из одноклассников сестры, но это был самый большой секретный секрет в мире.

А еще я очень обижалась на сестру, когда в разговоре с подружками она называла родителей «стариками». Возмущалась, протестовала, ведь для меня они были самые красивые и молодые. Помню, хотела наябедничать на сестру, чтобы мама запретила ей так говорить. Но не сделала этого, не хотела расстраивать маму.

Вскоре сестра вышла замуж. Пока ее муж служил в армии, вместе с маленькой племянницей она какое-то время еще жила в родительском доме, но потом все вместе уехали.

Так у меня появилась своя комната. Большая, светлая, где я могла спокойно читать книги.

Выходила из комнаты, когда родители напоминали о необходимости поесть или «подышать свежим воздухом» на улице.

А еще я много фантазировала, оставаясь одна.

Украдкой, пока мама была на работе, обувала туфли на каблуках и перед зеркалом, в воображаемый микрофон, который по совместительству был лаком для волос, пела песни. Я представляла себя народной артисткой СССР, а вокруг толпы детей, которые хотят со мной дружить.

В жизни я почти ни с кем не дружила. Во дворе не было детей моего возраста. Были ребята постарше, но когда тебе 8 лет, то для тех, кому сейчас 9—10 ты все еще «малявка».

Была у меня подружка Лена. С ней нас связывала очень странная дружба. В ней было много жалости, которую я испытывала к Лене и ревности, если вдруг Лена начинала дружить еще с кем-то, кроме меня. Я не могла понять, почему, когда я рассказывала ей о чем-то, она слушала и вертела головой, как будто не соглашалась. Сначала я очень злилась за это на Лену, старалась привести еще больше аргументов для убедительности. Тогда Лена, почти плача, говорила, что она всегда трясет головой, даже тогда, когда согласна со мной. Мне это было непонятно. Я спросила у мамы, почему так бывает. На что мама сказала, что отец Лены бьет ее маму, брата и саму Лену, а головой она вертит на «нервной почве».

Вот тут я совсем растерялась, потому что не понимала смысла сказанного. Родители меня никогда не били. Я была настолько сверхчувствительна, что малейшее повышение голоса со стороны взрослых поднимали волну обиды и слез. Я уходила в себя на несколько дней, чувствовала самым несчастным ребенком в мире. Никто не догадывался о глубине моих переживаний, так как снаружи я демонстрировала безразличие и невозмутимость. История Лены меня шокировала. Каждый раз, встречая во дворе Лениного отца, я замирала от ужаса, переставала слышать, что он говорит мне. Я пыталась, но не видела ничего, кроме картин ужаса и насилия, которые рисовало мое воображение.

С Леной мы дружили недолго. Она все же ушла дружить с другой девочкой, а я не смогла простить этого предательства.

За весь период начальной школы я так и не нашла себе такой близкой подруги, какой была для меня Лена. Я поддерживала приятельские отношения со всеми одноклассниками, но не было никого, кто бы позвонил в дверь, отпросил меня у мамы погулять вместе во дворе. Будучи очень стеснительной, мне даже в голову не приходило навязываться другим детям

со своей дружбой. Я украдкой наблюдала в окно за играми сверстников и грезилась, что когда-то они вспомнят обо мне, позовут в свою компанию.

Однажды мама застала меня за наблюдением и спросила, почему не иду гулять во двор. Обычно не обременяя взрослых своими переживаниями, в тот день мне захотелось поделиться с мамой своими страхами и сомнениями.

– Мама, я стесняюсь этих детей. А вдруг они будут смеяться надо мной?

– Ерунда, – ответила мама и за руку вывела меня во двор.

Подвела к детям и сказала, что я их стесняюсь и, неплохо бы, нам поиграть всем вместе.

В тот момент мне хотелось провалиться от стыда сквозь землю. Мало того, что теперь дети знают о моих страхах, так еще и дружить со мной вынуждены, потому что так сказала взрослая тетя. А еще я сильно обиделась на маму за то, что она, по моим ощущениям, совсем не поняла моих переживаний. Зачем вообще она это рассказала детям: теперь, вместо радости, я хочу провалиться сквозь землю.

Да, с одной стороны она пыталась мне помочь, а с другой – я не просила о такой помощи. Теперь ребята знают, что я наблюдала за ними из окна, хочу с ними дружить. Знают о моей слабости, а так хотелось, чтобы они первые захотели дружить со мной, чтобы сами увидели во мне интересную девочку.

Дружбы с дворовыми ребятами у меня не получилось, как и не получились доверительные отношения с родителями. Я знала, что они любят меня, но для сокровенных бесед и совместных игр лучше подыскать кого-то другого. Я совсем не обижалась на них за это, даже наоборот – полагала, что это моя забота осуществлять свои желания. Мои желания – это мои заботы, а у родителей свои – им нужно думать, как обеспечивать семью. Мои заботы маленькие и неважные, а их – большие, серьезные.

Родители действительно тяжело работали, чтобы обеспечивать нас с сестрой. Мама с утра до вечера на работе, папа работал по сменам. Выходные – едим на огород или в село к бабушке. Там 25 соток земли и вечные хлопоты со своевременной посадкой, уборкой и хранением урожая.

Я не любила ездить к бабушке в село.

Мне было там скучно. Каждый раз, находясь там, я радовалась, что живу в городской квартире, где все удобства находятся прямо в квартире. Где горячая вода течет прямо из-под крана, по телевизору показывают диснеевские мультфильмы и «Санта Барбару». Я плакала, когда меня оставляли на лето у бабушки, считала дни, когда заберут обратно. Родители считали, что деревенский отдых мне будет на пользу, но для меня лично польза в нем была весьма сомнительная. Не было моей комнаты, моих книг, телевизора. Вместо сестринских подружек были бабушкины. Только разговоры у них были скучными и тяжелыми: то про болезни, то про подготовку «узелка на смерть». У бабушки тоже был такой узелок. Она с гордостью показывала его содержимое, рассказывала, какие из приготовленных платочков для перевязывания предплечья тех, кто будет нести ее гроб, а какие – для тех, кто будет нести венки. Ее последний нарядный халат, который в разы был красивее тех, что она носила при жизни. Мне было

грустно от того, что сейчас она не может позволить себе носить красивые халаты, а самый нарядный она оденет тогда, когда уже не сможет полюбоваться собой в зеркало. Удивительно, но я не пугалась этих разговоров. Наверное, потому, что чувствовала, насколько спокойней бабушке говорить о своей смерти, чем о жизни.

О жизни она почти ничего не говорила. Лишь вздыхала о своей одинокой жизни, о младшем сыне, которому писала длинные письма в колонию. Она много думала о том, что о ней скажут люди. Несмотря на свой возраст, я понимала ее печали, старалась не огорчать бабушку. Читала, играла с котом Мурчиком. Позже Мурчика убил из ружья бабушкин сосед, когда кот пытался украсть птицу из его голубятни. Окровавленный, кот приполз з крыльцу бабушкиного дома в надежде найти спасение. Но спасти не удалось.

С тех пор бабушка больше не заводила котов. А я с тех пор не любила бабушкиного соседа.

Мне маленькой было очень одиноко рядом с бабушкой. Как бы она не пыталась скрасить мое пребывание у нее, я не чувствовала себя живой в ее доме. Как маленькая взрослая, я старалась понять, что «деревенский воздух» мне полезен, что папа с мамой заняты, а бабушка им помогает со мной. Что бабушке очень скучно одной и мне нужно немного потерпеть до осени.

Я не помню, чтобы мы когда-либо над чем-то вместе смеялись или дурачились. Мы никогда не обнимались. Самым радостным событием дня была вечерняя церемония подготовки ко сну. Кладя в кружку черешневое или абрикосовое варенье, бабушка заливала его кипятком и, вприкуску с халвой или сладким щербетом, мы пили чай. Перед сном она рассказывала мне украинские народные сказки, мы вместе молились. Она научила меня молитве «Отче Наш». Хоть я не понимала, к кому мы обращаемся в молитве, мне нравился этот момент дня. Это был наш совместный ритуал, который ни с кем другим не был возможен. Родители мне не читали на ночь сказок, в нашем доме никогда не говорили о Боге. Это было особенное пространство, в котором я чувствовала себя важной частью происходящего, а не просто послушным ребенком. Это с одной стороны. А с другой, такой вечерний ритуал означал завершение дня, а значить оставалось все меньше дней до моего возвращения домой.

Я с большой радостью возвращалась домой. И пусть не было друзей, которые ждали моего возвращения, у меня оставалась моя отдельная комната, много книг, возможность самостоятельно распорядиться своим временем. Больше не нужно улыбаться бабушкиным подружкам, чувствовать себя обузой рядом с сестринскими подружками, а можно придумывать самой себе развлечения. Как взрослая.

Я рано поняла, что уже взрослая. Что детство позади и нужно становиться серьезной.

Не припомню эпизодов, чтобы я капризничала или баловалась. Такая себе маленькая старушка, которая хорошо понимает трудности родителей, без возражений откликается на слово «надо», очень чувствительна к настроению родителей.

В театре есть три звоночка, которые предупреждают зрителя о начале представления, необходимости вовремя занять свое место. У меня была личная система звоночков, которые предупреждали, к какой черте лучше не приближаться. Я старалась не допустить даже первого звоночка и, если все же он звучал, делала все, чтобы моего присутствия никто не заметил. Сбегала в свой тихий рай – собственную комнату, чтобы наедине с собой пережить обиду,

которая поднималась в ответ на повышение голоса. Вернее, не так. Сначала, чтобы справиться с волной накатившегося ощущения собственной плохости, а потом, когда пик переживаний спадал, с обидой, которая рождалась в ответ на замечания родителей.

На какое-то время я закрывалась, всем видом демонстрируя, что обижена. Молчала, игнорировала, не обращалась с просьбами, а внутри отчаянно ждала, что кто-то из родителей осознает свою неправоту, скажет, что сожалеет о случившемся и все снова будет хорошо. Так же, как мечтала, что ребята со двора сами придут ко мне и скажут, что сожалеют, почему до сих пор я не их подруга.

Но ни ребята, ни родители не догадывались о моих ожиданиях, от чего ощущение собственного одиночества внутри росло.

Во времена моего детства существовало такое понятие как дефицит.

Достать что-то дефицитное можно было при наличии «своих людей» в магазинах.

Помню, как перед первым сентября простояла целый день в очереди, чтобы купить 5 тоненьких тетрадей в линию и 5 в клеточку (больше не продавали). И хоть они были из ужасной серой бумаги, я безумно радовалась своему приобретению. Мечтала еще о тетради на 96 листов, но таких даже через длинные очереди невозможно было достать – только «по знакомству». Без очереди, в любое время можно было только купить счетные палочки, кассы для букв, копировальную бумагу и деревянные линейки.

Однажды папа купил мне набор из 6 цветных карандашей и переливающуюся линейку.

Со словами «держи, это от папы», старшая сестра передала папин подарок.

Я почти не дышала.

Мне бы обрадоваться, а я растерялась от неожиданности. Не просила, специально не заслуживала, не стояла целый день в очереди и вдруг такое сокровище у меня. Просто так.

«Ничего просто так не бывает. Лучше ни от кого не зависеть», – вспомнились слова родителей. Я тут же насторожилась. Вроде бы у меня есть то, о чем мечтала, но пока не понимаю, что взамен нужно отдать.

Стать еще более послушной? Не спорить с папой?

Наши отношения с ним всегда были сложные, непредсказуемые и ранящие. Его авторитарные методы воспитания я научилась отражать единственно доступным на тот момент способом – отстраняться, изображая равнодушие. Делая вид, что ничего от него не жду. Радуюсь, если в разговорах со своими друзьями он подчеркивал, как я на него похожа. Говорил, что я – любимая дочь.

«Ты поблагодарила папу за карандаши и линейку?» – спросила сестра.

«Нет. За что я должна благодарить, если это ты дала карандаши?» – ответила я, пряча глаза.

«Я только передала их тебе, но деньги платил папа. Это он купил».

«Я не видела этого. Не буду его благодарить».

Мне казалось, что благодарностью я невольно признаю его важность для себя, значимость наших отношений.

При этой мысли становилось страшно. Очень.

Я так и не поблагодарила папу.

Карандаши быстро растерялись, а линейка еще долго напоминала мне о моем «некрасивом» решении.

Это был выбор ребенка, который боялся подступить к своей зависимой части, признать ее у себя. Ребенка, который бравировал своей отдельностью, взрослостью, независимостью и очень ждал, что у взрослого хватит терпения и любви, чтобы продолжить движение навстречу.

Когда развалился Советский Союз, мне было 10 лет. Довольно осознанный возраст, чтобы понимать, с чем пришлось столкнуться моим родителям в 90-е.

Была работа, но не платили зарплату. Выживали за счет огорода и продуктов, которые выдавали в заводской столовой в счет задолженности по заработной плате. Стоимость этих продуктов в несколько раз превышала их реальную рыночную стоимость, качество оставляло желать лучшего.

Я знала, что такое нет денег на хлеб и пустые макароны на ужин каждый день.

Противное ощущение, когда классный руководитель с осуждением, перед всем классом объявляла, что я одна не сдала деньги на ремонт школы. Мне хотелось провалиться от стыда сквозь землю, потому что знала – у родителей нет денег на ремонт.

И вот в то непростое время я придумала способ, как себя поддерживать.

Создавала островки изобилия в океане тотального дефицита. Проживала мгновения «мне можно», «я могу себе это позволить» в среде, где «это дорого» или «мы этого позволить не можем» были стандартными ответами на любое желание.

Например, подаренную гостями шоколадку Poulain делила на 16 частей, чтобы каждый день съесть по кусочку. Отсыпала из общей банки Nescafe несколько столовых ложек растворимого кофе, припрятывала, чтобы потом, с шоколадкой, неспешно, из красивой кофейной чашки пить кофе в одиночестве и тишине.

Я брала чашку из серванта, садилась возле ночной лампы, представляла, что я сижу в кафе где-то в Париже или Нью-Йорке. Выключала свет, чтобы знакомые стены комнаты не напоминали, где я, мысленно переносилась в будущее, где шоколад и кофе не роскошь, а привычная ситуация, вела внутренние монологи из той версии себя, у которой все хорошо.

Растягивала мгновение на столько, сколько это было возможно, полностью погружаясь в состояние изобилия. Со стороны, наверное, это выглядело комично, так как я улыбалась, манерничала, воображала, что даю кому-то интервью.

А еще мне пришлось полюбить молоко, потому что в моем любимом сериале «Beverly Hills 90210» героини на ночь выпивали стакан молока. Тогда я тащила стакан молока к телевизору, чтобы в момент, когда они будут пить молоко, сделать это вместе с ними. Как будто, я такая же, как они. И все у меня хорошо, живу не хуже, чем жители Beverly Hills – молоко на ночь пью.

Несмотря на все ограничения, благодаря вот таким ритуалам самоподдержки у меня остались хорошие воспоминания о том периоде моей жизни. Механизмы психзащиты так спасали психику от тяжёлой реальности, помогли не провалиться в уныние, депрессию.

Но самое ужасное, что я помню с того периода – это дикий холод в квартирах, начиная с осени до конца весны. Отопление включали, когда за окном несколько дней стояла минусовая температура. Горячей воды не было вообще.

Мы жили на первом этаже. Все межсезонье и часть зимы (зимы были теплыми), когда не было мороза, в квартире было сыро и холодно. Температура воздуха в помещении колебалась от +7 до +10С. В постель ложились с бутылками, наполненными горячей водой, по утрам не хотелось выползть из-под одеяла. Чтобы искупаться, грели большие кастрюли воды, но после таких купаний всегда был насморк. От холода воспалялись сосуды на руках и ногах, весь подростковый возраст у меня был цистит. Чтобы перемыть посуду, нужно было тоже греть воду. Я ленилась ее греть. Если посуды было немного, старалась быстро перемыть ее в голодной воде. Вот только зимой вода была не просто холодной, а ледяной.

Руки быстро синели от холода. В такие моменты я спасалась горячей батареей: прикладывала руки к ней и отогревалась. Если батареи были холодные, обхватывала горячий чайник.

Так мало нужно было для счастья: просто немножко тепла в батареях и горячая вода в кране. А в целом, все хорошо: взрослые рядом, на столе теплый чай из смородиновых веточек и листиков мяты, абрикосовое варенье, единственно доступное лакомство того периода. Я пила чай и думала: вот вырасту, буду купаться, набирая полную ванну горячей воды, а не по щиколотки, как сейчас. И пену мыльную сделаю. Ароматную, густую, чтобы одна голова была видна. И не 5 минут буду купаться, пока вода не остыла, а сколько захочу.

Столько оптимизма во мне было, столько надежды на будущее. Какой-то необоснованной, но очень сильной. Она пронесла меня сквозь тот нелегкий период, оставив в памяти больше положительных, чем отрицательных моментов.

В детстве и мечты детские. Красивый плащ, лаковые туфли, пенал на молнии и наручные часы. Вместо этого у меня было безобразное пальто на 2 размера больше нужного, купленное «на вырост». Такие же ботинки, пластмассовый пенал со счетами внутри. Стандартный гардероб из местного райпотребсоюза.

Вообще, в моем советском детстве было много стандартов, но они меня не особо волновали. Меня печалило другое – мне не давали мечтать. Не ругали, не смеялись, а просто мягко опускали на землю, объясняя, почему мои мечты невозможны. По ряду причин: семья

наша небогатая, мы – десятое поколение династии рабочих и крестьян, богатых родственников у нас нет, помощи ждать неоткуда, деньги с неба не падают, а зарабатываются тяжелым трудом. Из этого я делала вывод, что «прекрасное далеко» мне не светит. Как часть этой семьи, я должна следовать установленному порядку.

До сих пор помню это гнетущее состояние безысходности.

Казалось, что моя судьба предопределена, а изменить ход событий невозможно. Хоть из трусов выпрыгни, но рожденный ползать летать не будет. Я с завистью смотрела на тех детей, у кого дома был видеомаягнитофон, городской телефон, злилась на детей, у которых мама и папа работали на руководящих должностях. Стыдилась, что у нас нет городского телефона и видеомаягнитофона. А еще я стыдилась, что моей маме пришлось оставить работу на заводе и пойти на рынок торговать. Она пополнила ряды челночников, которые заполнили просторы бывшего Союза в начале 90-ых. Это позволяло как-то выживать нашей семье в те лихие годы. Так у меня появились модные вещи: джинсы «мальвины», лаковые туфли, я попробовала шоколадные батончики, которые рекламировали по телевизору.

## **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.