

Маруся Подшивалова

ОДИН

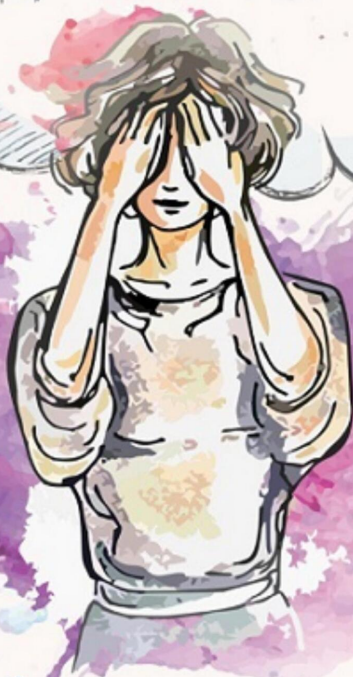
ДВА

ТРИ

ЧЕТЫРЕ

ПЯТЬ

Я ИДУ СЕБЯ ИСКАТЬ!



18+

Маруся Подшивалова

Раз, два, три, четыре, пять! Я иду себя искать!

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70437499

SelfPub; 2024

Аннотация

Как часто вы задаете себе вопрос "Как поступить, что выбрать?" и не находите на него ответ сразу? В книге вы найдете 14 терапевтических историй, с помощью которых автор предлагает иначе взглянуть на разные темы: взаимоотношений между партнерами и коллегами по работе, выбора своего пути в жизни, принятия потери, расстановки приоритетов, как видеть больше возможностей и многое другое. Истории написаны так, что каждая из них является самостоятельной и могут быть прочитаны в любой последовательности. Одна история – одна тема. И в то же время будет интересно двигаться вместе с героиней от самого начала вглубь произведения. И, возможно, как и героине, вам захочется что-то изменить и в своей жизни, вдохновившись ее примером.

Содержание

Вместо введения	4
Начало	6
Глава 1. Пульт управления в моих руках	11
Глава 2. Катя давно играла в эту игру	24
Глава 3. Один язык на двоих	34
Глава 4. Можно по-другому	47
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Маруся Подшивалова

Раз, два, три, четыре, пять! Я иду себя искать!

Вместо введения

На глазах этих двух людей книга оживала, рождались герои, обретали свою историю.

Они стали моими первыми читателями. И именно их отклик на книгу размещаю здесь, с благодарностью за участие в каждом шаге этого процесса.

Настя Таразанова о книге: «Очень понравилась книга! Я советую её каждому, кто хочет в простой и мягкой форме заглянуть в себя. У вас есть задачи на работе, которые ставят в тупик? Препятствия в общении с близкими, которые отнимают ваши силы? Небольшие истории в этой книге помогут подсветить решения и найти нужный мостик во взаимоотношениях, а заодно и обнаружить то важное, что мы в себе не замечаем. Это новый вид чтения, в некотором смысле назову это даже терапией – время с собой и время для себя. Отдельное спасибо автору за тепло, которым светятся

иллюстрации книги. Забираю на полку!»

Максим Бурков о книге: «Маруся, я благодарю тебя за эту книгу! Меня переполняют эмоции, правда. Я в восторге от формата книги, от сюжетов и языка, от того, насколько понятно и интересно для читателя интегрированы техники НЛП.

У меня давно такого не было, чтобы были такие точные попадания эмоциональные. Очень ресурсные, короткие, удобные для восприятия рассказы. Это то, что ресурса добавляет мне в моменте.

Я точно целевая аудитория!»

Начало

– Господи! А может, хватит меня уже испытывать?! Я так больше не могу!!! – заорала я, глядя вверх, выскочив из машины посреди улицы.

Дождь хлестал по щекам, смешиваясь со слезами и проликая внутрь до самого исподнего белья. Но мне было все равно. Я не чувствовала холода. Чувствовала только боль от предательства, понимала, что все снова рухнуло – надежды, планы, отношения – все. А впереди только темнота и пустота.

– Нужна помощь?

– Что?

– Помощь, говорю? Нужна? – повторил свой вопрос незнакомец.

Я даже не заметила сразу остановившийся рядом автомобиль. Помощь? Мне? Мне может быть предложена помощь? Ноги подкосились, и я, закрыв лицо руками, сползла возле машины и разрыдалась.

Незнакомец, съехав на обочину, включил аварийки в моем автомобиле, помог мне подняться, отвел в сторону с дороги и... обнял. Он что-то говорил тогда, но я мало что запомнила. Его тепло, его поддержка, его простое присутствие были настолько неожиданными и так вовремя, что я просто доверилась моменту. Я просто приняла это.

Мы проговорили часа три, он рассказывал множество историй из своей жизни и из жизни своих друзей. Почти в каждой из них мне что-то откликалось, они были словно зеркала к моей ситуации. И было ощущение, что эти истории уводят меня за собой, растворяя в себе мою боль, я успокаивалась, а с успокоением приходило понимание, как жить дальше. Решение словно бы лежало на поверхности, но из-за сильных эмоций я его не видела, а истории моего ангела-хранителя помогли взглянуть на ситуацию со стороны.

И уже прощаясь со мной, он сказал:

– Это не единственный путь. В жизни случаются ситуации, которые ты не в силах изменить, но вот на что ты точно можешь повлиять, на свое отношение к ним, и разговор – один из способов это сделать.

Его фраза тогда стала для меня поворотной.

Так я пришла в психологию – второе высшее психологическое образование, систематические курсы повышения квалификации, различные методы работы, огромное количество часов проведенных консультаций за десять лет – все это мой профессиональный опыт сегодня. И я все время помнила ту нашу встречу под дождем, что слово может менять состояние того, кто рядом.

И уже в самом начале своей профессиональной карьеры я узнала о том, что текст, построенный определенным образом, с одной стороны, погружает в транс, а с другой стороны, имеет мощное психологическое и терапевтическое воз-

действие.

Это сродни выключателю в темной комнате – нажимаешь на кнопку, и в комнате становится светло. Так и со словом – правильно подобранное и сказанное в нужное время слово помогает изменить свое отношение к ситуации.

Представь себе, дорогой читатель, что ты просто читаешь сказку или историю, а в этот момент происходит крутая терапевтическая работа, и происходит она за счет структуры текста, за счет созданных образов.

Я периодически писала рассказы и сказки моим клиентам, благодаря чему они выходили из депрессии, находили силы, чтобы уйти с нелюбимой работы, налаживали непростые отношения с родителями. И каждый раз, так или иначе, они говорили о том, что сказка словно бы приоткрыла дверцу в самое сердце, позволила увидеть то, что раньше казалось недостижимым. Однако идеи собрать эти истории в один сборник не возникало.

Так было до тех пор, пока пару лет назад моя близкая подруга не отказалась жить. За три года у нее ушли друг за другом три дорогих человека, последний из которых очень быстро и очень мучительно умирал буквально у нее на руках. И после его ухода через две недели у нее отказала пищеварительная система. Врачи разводили руками – все в норме, отклонений нет никаких. Мои объяснения и разговоры напрямую тоже не давали никакого эффекта.

И тогда я написала историю. Написала, используя опреде-

ленные речевые обороты, погружая в легкое трансовое состояние и похожий сюжет. История дала ей возможность посмотреть на свою ситуацию со стороны. И дала разрешение. Разрешение жить.

Через неделю после прочтения рассказа все функции организма восстановились. И я снова вспомнила моего ангела-хранителя – слова, собранные в историю по определенным правилам, помогали изменить состояние.

Так родилась идея написать книгу с терапевтическими рассказами.

Я постаралась собрать в книге наиболее часто встречающиеся ситуации в моей терапевтической практике и превратила их в поддерживающие истории.

Истории, которые ты сможешь взять с собой, которые всегда под рукой, к ним можно возвращаться, когда в этом есть необходимость.

И вот теперь, дорогой читатель, ты держишь ее в руках – это книга, которая будет работать для тебя. На примере ситуаций, которые происходят с героиней, ты на многое в своей жизни сможешь взглянуть по-новому.

Например, поймешь, как простить и отпустить тех, кто уже не с нами. Как найти общий язык с критиком в твоей голове или предложить ему работать на тебя. Из историй ты узнаешь, почему важно уметь договариваться и как это делать в удовольствие. Еще ты узнаешь, что убеждения «из прошлого» могут сегодня влиять на твою жизнь, и это можно

легко изменить. Ты научишься видеть возможности повсюду и противостоять манипуляциям. Поймешь, как можно все успевать, при этом еще и заниматься любимым делом, что вариантов решения больше, чем два, и совсем не обязательно «пережевывать» подолгу нежелательное событие, а можно просто выбрать, как для тебя хорошо сегодня.

Возможно, в каких-то историях ты узнаешь себя, возможно, где-то истории будут похожи на истории твоих близких и знакомых людей, а возможно, в каких-то из них ты откроешь что-то новое и удивительное, ранее не знакомое тебе совсем, но, так или иначе, каждая из этих историй, словно путеводная нить, будет вести тебя вперед, давая новые возможности, развивая тебя, раскрывая твои способности находить выход в любой ситуации и менять свое отношение к ней.

И я с удовольствием приглашаю тебя в это путешествие, ведь оно уже началось с того самого момента, когда ты взял эту книгу в руки.

Глава 1. Пульт управления в моих руках

Про фокус внимания и интенсивность эмоций.

Катя нервно рылась в бумагах на своем столе, явно пытаюсь что-то найти, производя при этом достаточно много шума и мешая другу, который устанавливал на ее компьютер новую программу тут же за столом.

– Что у тебя за бардак на рабочем месте? – спросил он, отрываясь от монитора. – Зачем тут это все навалено в одну кучу? Тебе же самой неудобно.

– Да саму это все бесит, а руки все не доходят завал разгрести. Вот и в жизни у меня так же. Вот точно знаю, что эти отношения надо прекратить, тут завершить дела, тут делегировать, а все никак не могу эту кучу разобрать, и как начать, не понимаю. Словно сбегая сама от себя.

Андрей – так звали ее собеседника – отодвинулся от компьютера и пристально на нее посмотрел. Ему было около тридцати. Высокий, с голубыми глазами и темно-каштановыми вихрами волос. Всегда с юмором подходил к любой ситуации. Одевался просто, но аккуратно. Катя познакомилась с ним на последнем месте работы – да так и сдружились. И даже после ее увольнения продолжили с ним общаться. Постепенно из просто знакомых они стали настоящими друзьями.

ми. Иногда, когда ее компьютер капризничал, она просила друга посмотреть и навести в нем порядок. Но кроме этого с ним всегда можно было просто поговорить, задать какой-то важный для себя вопрос и «подумать об него». И теперь она тоже позвала его не просто так.



– Я так понимаю, что комп – это не основное задание на сегодня? – улыбнулся друг.

– Угадал. – Девушка смущенно посмотрела на него.

– Давай выкладывай, будем разбираться. А потом, – и он многозначительно поднял указательный палец вверх, – а потом будем собираться. А то разобраным жить как-то не очень.

Девушка заулыбалась. Она была младше него лет на девять и чувствовала себя рядом с ним младшей сестрой. И ей это нравилось. Возможно, еще потому, что она всегда хотела, чтобы у нее был старший брат. И Андрей с удовольствием включился в эту игру и принял на себя эту роль.

Катя была дизайнером-архитектором. И, несмотря на юный возраст, очень одаренным и продвинутым. И, как сама объясняла, некоторая импульсивность ее характера этим и оправдывалась. Любила фотографировать и порой даже откликалась на предложение провести фотосессии. Жила в небольшой квартирке в старой части города, доставшейся ей от бабушки.

– Я вот понять не могу, – продолжила девушка после некоторого молчания, – как другие люди создают этот порядок. У меня прямо внутри сопротивление возникает, как только подумаю, что убираться надо, так и все. Аж подташнивать начинает. Но при этом сама-то головой я понимаю, что ну невозможно вот так все время жить.

И она обвела руками комнату. Андрей молчал и внимательно смотрел на нее, словно ожидая, что она снова начнет говорить. И Катя продолжила:

– Вот знаешь, у бабушки всегда порядок был. Все на своих местах, даже тряпочки разные подписанные были. Одна для пыли, другая для одежды. А еще разные белоснежные кружевные салфеточки везде были разложены и статуэтки фарфоровые. Я, конечно, не буду тряпочки подписывать. Но ведь умела она чистоту поддерживать. И ведь мне нравилось у нее бывать. Уютно так всегда было. Или вот у Светки. У нее, конечно, все в стиле минимализма. Мне даже иногда кажется, что она где-то в другой квартире свои вещи хранит, так у нее все продуманно и никогда ничего не валяется. Она встает в шесть утра... В шесть утра! И каждый день умудряется полы протирать. Застрелиться можно! А еще Татьяна Викторовна. Ты помнишь, как у нее все документы по папочкам были разложены. Спроси ее среди ночи какой-то документ, так она, не просыпаясь, тебе скажет, на какой полке и в папке какого цвета его взять! Как они так умудряются это все делать? И ладно бы только в бумагах на столе!

Катя в сердцах пихнула кучу документов, лежавших перед ней, и продолжила:

– В личной жизни, мне кажется, все то же самое. Полное захламление и бардак. И как из этого выпутываться, непонятно. И у меня такое ощущение, что уже ничего нельзя изменить, что этот беспорядок – часть меня, и чем дальше, тем

больше он меня поглощает. И еще немного, просто сожрет меня всю! Он мне напоминает прямо Бабу-ягу. Сидит, хихикает и ручки потирает, глядя на меня. Костерок развела и воду уже нагрела. Катя потерла руки, скорчила рожу, изображая Бабу-ягу, и закашляла, дополняя создаваемый образ.

Андрей расхохотался, глядя на нее.

– Ну ты даешь! – сказал он через пару минут, утирая слезы. – Слушай, если ты перестанешь в архитектуре работать, то вполне в артистки можешь подаваться, отлично получится.



Андрей на минуту задумался, потом продолжил:

– Знаешь, раньше у меня было нечто похожее, только в компьютере. Входящий поток документов был очень большим, и я скидывал зачастую документы на рабочий стол. А однажды потребовалось срочно что-то найти. И конечно, в этой куче я не смог это быстро сделать. Подвел всех. Павел Петрович – наш начальник отдела – орал часа два, потом велел прямо при нем создать три папки: «Срочное и важное»,

«Посмотреть в течение недели», «Полезное», ну а корзина уже была. И стоял у меня над душой, пока я весь завал не разгребу.

И оказалось, что я добрую половину файлов в корзину отправил.

Но вот что еще интересно: мне понравилось тогда мусор в корзину отправлять. Прямо облегчение какое-то. Сказал про это Петровичу, а он в ответ предложил и за другими папками понаблюдать. И оказалось, что для каждой папки состояния разные. Срочная и важная – прямо напряжение хорошее в теле появлялось, словно магнит большой включался. Посмотреть в течение недели – легкое щекотание в носу (так смешно было). А полезности – плечи расправлялись, и дыхание становилось более глубоким и ровным, а еще такое спокойствие внутри, словно знаешь, что за спиной у тебя поддержка есть. И мне тогда в голову мысль пришла: а что если вот так же и в жизни можно свои дела по папкам раскладывать? Представил все дела в виде файлов с разными названиями и стал их по папкам рассортировывать. И все получилось!

– Как это? – Катя удивленно приподняла бровь.

– Ну, слушай дальше, сейчас все объясню. – И Андрей продолжил рассказ: – Так вот, я все свои дела стал скидывать в эти папки. Ну не совсем в эти, конечно. Я представлял себе виртуальный экран и там папки с такими же названиями. А потом думал про какое-то дело и перетаскивал его в нужную

папку. Например, надо было мне точно на встречу попасть или на тренировку сходить в определенный день – я это событие перемещал в важную папку. А если что-то не нужное вдруг в голове застревало, как жвачка нудная, я отправлял это с удовольствием в корзину. И удивительно, порядок настал и в компьютере, и в делах. Но это еще не все. Дальше я стал с папками экспериментировать. Например, когда есть что-то вот такое не очень увлекательное, но нужное, как порядок на твоём столе. Так вот, я такое дело не просто в срочную папку перекладывал, а создал специально для таких случаев папку с названием: «Мне интересно». И удивительные штуки стали происходить – скучные дела превратились в интересные.

– Ого! – Катя нетерпеливо заерзала на стуле. – Ну я ж прямо сейчас хочу, ты же понимаешь. Зная, что у тебя так получилось, как я могу не попробовать? Да? Да?

И она сложила ладони в просящий жест и подняла бровки домиком, всем видом показывая ее готовность к эксперименту.

– Ну что с тобой делать, – и Андрей потрепал ее по волосам, – ты ж теперь не отстанешь.

– Да-а-а-а, – довольно протянула девушка и, выражая всем своим видом готовность действовать, спросила: – Ну что делать-то?

Андрей переставил свой стул и сел рядом с Катей.

– Ну давай попробуем, – сказал ее друг, – представь перед

собой монитор и там разные файлы со своими делами.

Катя кивнула.

– Готово! Надо же их сколько! Они на одном экране не помещаются, теперь надо создать папки, если я правильно поняла, да? Я же могу их назвать так, как мне хочется?

– Конечно, тут уж как твоей фантазии угодно, главное, чтобы они для тебя чем-то отличались и ты понимала, о чем они. Какие у тебя папки получились, и где они у тебя на твоём мониторе расположены?

Катя ненадолго задумалась и продолжила:

– Вот тут корзина для всякого хлама и того, что уже не актуально. – И она показала на правый нижний угол своего воображаемого экрана. – А вот тут слева сверху будет папка «Увлекательные приключения прямо сейчас», и я ее даже ярко-зеленой сделаю. Та-а-ак. Еще хочу папку «Для настроения», и она по центру будет. Ну и, наверное, еще папку «Полезности» сделаю и помещу ее ближе к правому краю, посередине. Вот пусть пока четыре будут. Я же могу потом и еще создать?

– Конечно, это же твой виртуальный компьютер, ты можешь тут все менять по своему усмотрению.

– Отлично, что теперь?

– Теперь смотри, что у тебя там за файлы и куда ты их будешь перемещать.

– Ну вот, например, есть файл, который называется «Завал на столе». Его перемещаю в зеленую папку. – И Катя пря-

мо сделала движение рукой, словно на настоящем компьютере, и перетянула файл в нужную папку. – Ух ты, как интересно!



Она захлопала в ладоши и посмотрела на Андрея, глаза ее светились, словно она только что нашла клад. Молодой человек улыбался. Любил он наблюдать за этим волшебством в действии.

– Как ощущения? – поинтересовался Андрей.

– Слушай! Это ж прямо невероятное что-то! – Видно было, что эмоции переполняют девушку. – До этого мне было даже противно думать про этот стол, а теперь я чувствую азарт и интерес, словно и правда собираюсь в увлекательное путешествие! Как это работает?

– Если честно, я не очень понимаю, как, для меня главное, что работает. – Парень развел руками. – Думаю, на этот вопрос есть, конечно, ответ, но для меня он был не актуален. Попробуй еще что-то переместить. Есть у тебя какой-то файл про то, что уже потеряло актуальность?

Катя задумалась, а потом тихо сказала:

– Есть один. Он прямо так и называется: «Сожаление про бывшего».

– Куда ты его хочешь переместить? – спросил друг, заведомо предполагая ответ.

– Ты ж догадываешься. – Девушка прищурила один глаз.

– Возможно. Перемещай!

Она снова зажала невидимой мышкой выбранный файл и, судя по ее движениям, перетащила его в корзину и на минуту задумалась.

– Что? – поинтересовался Андрей. – Что-то не так?

– Я хочу очистить корзину. – Катя посмотрела на него исподлобья.

– Так очисти!

Она прикусила нижнюю губу и щелкнула дважды по вир-

туальной папке, открыв ее.

– Надо же, файл стал серым, чуть заметным, а до этого он был ярким и четким. Очистить! – констатировала она, сопровождая все это соответствующим движением.

Какое-то время она молча смотрела перед собой и явно прислушивалась к тому, что с ней происходит.

– Знаешь, так интересно, – продолжила она, – внутри словно что-то расслабилось, и даже дышится теперь легче. А знаешь что еще интересно? На мониторе файлов стало меньше, словно я не просто один документ удалила сейчас, а целую программу ненужную в корзину переместила, и все файлы, которые были с ней связаны, тоже удалились. Как это интересно! Слушай, я с файлами остальными потом продолжу, мне прямо сейчас кое-что сделать надо.

С этими словами она взяла телефон, отошла в другой конец комнаты и уселась на диван. Прошло минут тридцать, пока она снова вернулась к общению. Андрей за это время успел переустановить устаревшую программу, и компьютер ожил.

– Все, я снова тут, – сказала девушка, подходя к столу. – О, ты волшебник дважды – ты сегодня починил и меня, и мой комп.

С этими словами она обняла друга и чмокнула в щеку.

– Знаешь, что я сделала? – И, не дожидаясь ответа, продолжила: – Я удалила все, что было с ним связано. Все в корзину! И что меня особо порадовало, сделать это было легко.

– Я рад за тебя. – Андрей кивнул. – Мне пора, еще с собакой погулять надо.

Увиделись они спустя месяц. Андрей привез ей своего пса Брамса, поскольку улетал в командировку. Он всегда так делал, а Катя с удовольствием ему в этом помогала. К тому же она очень любила этого хвостатого, а он любил ее.

– Боже, я не знаю! Это твоя квартира? – Андрей наигранно ахнул, проходя в комнату.

– Да, представь. – Она пихнула его в бок. – Ты не поверишь, мне теперь нравится это делать. Все работает! А еще не так давно встретила бывшего на улице и просто прошла мимо, махнув рукой. И нигде ничего даже не екнуло!

Андрей поднял большой палец вверх:

– Отлично! – А потом, скорчив гримасу грустного арлекина, продолжил: – Ну все, ты теперь сможешь легко решать разные вопросы сама, и я тебе больше не нужен.

– Не-е-ет! – Катя расхохоталась. – Ты мне всегда нужен, просто так. Ведь друзья же для этого и нужны, чтобы быть.

Они проболтали весь вечер о разном. Брамс тихо сопел, уснув на диване. Уютный получился вечер, и казалось, что так будет всегда.

Глава 2. Катя давно играла в эту игру

Про то, что подсказки вокруг нас, и они есть всегда.

Катя давно играла в эту игру – задавала себе какой-нибудь вопрос и, отпустив его в небо, отправлялась гулять. И город, принявший вызов, обязательно подбрасывал ответ.

Иногда это были какие-то надписи на плакатах с рекламой, иногда оставленные яркой краской словечки прямо на заборах, иногда вдруг услышанная фраза от проходящего рядом человека, а иногда строчка из песни из проезжающего мимо автомобиля.

Катя никогда заранее не знала, где ее подстерегает ответ, да и не искала его специально – просто знала, что город на ее стороне, и ему нравится эта игра. И что ответ обязательно будет. Просто чувствовала это всем своим существом, и это ощущение знания нельзя было ни с чем спутать. Оно зарождалось где-то в районе солнечного сплетения, очень теплое и родное, разливалось волной по всему телу, принося щекотливые мурашки, от которых становилось смешно и весело на душе.

Вот и сегодня она отправилась бродить по улочкам города, пофотографировать позднюю осень – такое она себе придумала объяснение. И это тоже было частью игры. Надо обя-

зательно было чем-то заниматься. И заниматься искренне, с удовольствием.

А еще ей надо было подумать, поразмышлять над ситуацией, которая вот уже несколько дней не давала ей покоя. Отношения – извечная тема. Она вспомнила недавнее знакомство с молодым человеком...

Его звали Стас.

Совершенно сумасшедшее и неожиданное знакомство. Они столкнулись случайно в кафе. В буквальном смысле. Она выходила со своим капучино в руках, а он, стремительно вбежав в помещение, буквально снес ее, и конечно же, весь капучино оказался на ее светло-бежевом пальто, чем безнадежно его испортил.

Сначала он извинялся и пытался помочь спасти пальто, она отнекивалась и злилась на него. Потом разговорились и уже не расстались в тот день до самого вечера. Болтали, сидя в кафе, гуляли по городу. И было ощущение, что они знакомы тысячу лет и теперь всегда будут вместе. И уже перед ее домом, когда он записывал ей номер своего телефона в записную книжку, она увидела у него на руке обручальное кольцо.

Внутри все оборвалось и похолодело. Но она не спросила.

Не спросила и потом, когда он писал ей. И когда звонил. Они болтали, шутили, общались. И одна часть ее очень не хотела разрушать эту теплоту отношений, при этом она с надеждой спрашивала: «Так не должно быть! Ну не может он

быть женат!»

Но логика упорно подсовывала факты:

«Ты видела кольцо? Просто так такие кольца не носят, и ты это прекрасно понимаешь».

«Зачем тогда он провел со мной весь день, да еще телефон попросил?» – не унималось бешено колотившееся сердце.

«Просто из вежливости, он же тебе пальто испортил. Ну и просто друзьями тоже можно вполне быть!» – снова приводила аргументы логика.

«Нет, с ним я не смогу быть просто друзьями!»

Катя мотнула головой, отгоняя рой мыслей, и сказала вслух:

– Ну что, сегодня идем фотографировать красивую осень и мамочек в парке, а заодно, дорогой Город, хочу от тебя подсказок, что мне поможет принять решение в отношениях со Стасом.

А фотографировать Катя любила. К тому же день выдался чудесный. Солнечные зайчики устроились в кружевных ветках берез, и, в отличие от ранней весны, когда они носились как сумасшедшие и создавали много радостного шума, сегодня они качались на ветках, неспешно переговариваясь друг с другом.

Легкий ветерок дул с реки, перебирал рыжие кудри девушки и так и норовил забраться под пальто. Это у него не получилось, и он настойчиво принялся трепать оставшиеся листья на ближайшем клене. С листьями ему повезло боль-

ше, и, довольный своим успехом, он погнал их вверх по улице, подарив Кате несколько чудесных кадров.



Она посмотрела ему вслед и уже собиралась идти дальше, как взгляд ее остановился на рекламном щите. И среди всей пестроты информации он зацепился за одну строчку – «ИГРА НАЧИНАЕТСЯ!».

Девушка замерла на секунду, улыбнулась, сфотографировала щит и, развернувшись, пошла в сторону парка, тихонько шепча:

– Спасибо, дорогая Вселенная, спасибо, любимый Город! Игра начинается! Люблю играть!

В парке былолюдно. Но этонисколько не расстроило Катю, наоборот, она любила фотографировать не срежиссированные кадры, а живые эмоции. Получалось всегда очень искренне и открыто. И почти всегда героики кадров такие фотографии забирали с благодарностью, а позже снова возвращались уже на полноценную фотосессию.

Сделав несколько снимков на детской площадке и показав их мамам малышей, девушка обменялась с ними телефонами и договорилась созвониться на следующей неделе, чтобы передать готовые снимки, и с чувством выполненного долга отправилась к озеру, прихватив с собой стаканчик горячего капучино и шоколадный пончик из передвижной кафешки, которая еще по каким-то причинам до сих пор была в парке и не отправилась на зимовку на ближайшую автостоянку.

Катя любила сидеть на берегу. Порой она просто наблюдала за всем, что происходило вокруг – ведь всегда что-то происходило. А порой подолгу замирала, глядя на воду, погружаясь в свои мысли. А иногда она приходила сюда с любимой книгой и могла провести так чуть ли не весь день, путешествуя с главным героем по его мирам.



Сегодня был день наблюдения за миром. Горячий кофе согревал и создавал особую атмосферу уюта. «Вот умеют же варить вкусный кофе», – подумала Катя, сделав очередной глоток из бумажного стаканчика, и только тут заметила, что на нем маркером сделана надпись.

Не то чтобы это была неожиданность – бармены всегда что-то писали своим посетителям на стаканчиках, – сама надпись и именно сегодня звучала настоящей очередной подсказкой от Вселенной.

– Все в твоих руках! – вслух прочитала девушка и повторила, словно бы стараясь сжиться с этой мыслью: – ВСЕ В МОИХ РУКАХ... да... мне нравится эта идея. А ведь дей-

ствительно, только от меня зависит, какое решение я приму. Я порой не могу повлиять на какие-то события, но вот изменить к этому событию свое отношение могу точно. Все в моих руках.

Допив кофе и еще немного посидев на скамейке у самой воды, Катя поднялась и направилась к выходу, ей не терпелось пересмотреть фотографии, уж больно смешливые сегодня детишки попались.

На выходе из парка ее ждало еще одно сообщение. На театральном щите красовалась афиша, которая сообщала, что в скором времени в городе состоится премьера спектакля под названием: «ЧАС ПРОБИЛ!».

Девушка остановилась перед стендом.

– Ух ты! Дорогая Вселенная, да ты сегодня просто разболталась со мной, и я, кстати, несказанно этому рада! Спасибо тебе огромное. И да, как всегда, все в точку! Час пробил – значит, точно пора принимать решение, пора поговорить с ним открыто и спросить уже его про кольцо. Но один вопрос у меня пока так и остался без ответа, но я знаю, что в рукаве у тебя припасен какой-нибудь козырь. Что мне поможет подобрать нужные слова?

Девушка зачем-то провела рукой по афише, словно хотела почувствовать надпись на ощупь, на секунду замерла, выдохнула и, развернувшись, зашагала в сторону дома.

По дороге она снова перебирала фразы, которые направляли ее мысли сегодня и помогали подумать на тему ее от-

ношений со Стасом, помогли внутри себя найти решение. Но последний вопрос был все еще без ответа и не давал ей покоя.



Она уже почти добралась до дома, как вдруг на фонарном столбе, мимо которого проходила, увидела белый лист бумаги, явно кем-то наклеенный не так давно. По крайней мере, когда она выходила из дома, его тут точно не было.

Она подошла поближе и замерла от неожиданности. «СЛУШАЙ СЕРДЦЕ» – единственное, что было написано там.

– Слушай сердце, – шепотом повторила Катя и улыбнулась. – А мое сердце чувствует, что со Стасом надо погово-

ритель, что все будет хорошо и что я зря себя накручиваю уже столько дней.

Добравшись до дома, она набрала другу.

– Привет, очень рад тебя слышать, – услышала она в трубке знакомый голос.

– Привет, это взаимно. – Катя волновалась и чувствовала, что голос немного дрожит.

«Слушай свое сердце», – вспомнила она надпись и продолжила:

– Стас, давно тебя хотела спросить и все не решалась.

– Да, спрашивай.

– Ты носишь обручальное кольцо, и это меня смущает, я бы хотела честных, открытых отношений. И уж точно не хотела бы разрушать чьи-то, если ты не свободен.

– О! Прости, я сам дал маху, надо было рассказать тебе эту историю, но как-то не пришлось к слову, да и ты не спрашивала. Я был помолвлен, но за день до свадьбы все расстроилось, и мы расстались. Это было пять лет назад. Почему я его до сих пор ношу? Если честно, у меня нет ответа, просто привык, что оно всегда на руке. Но сейчас понимаю, что пришло время его снять. Пришло новое время.

Они еще говорили какое-то время, а когда попрощались, девушка мысленно поблагодарила город и Вселенную за подсказки, себя – за возможность их видеть, умение рассуждать и находить ответы у себя внутри и за смелость, что задала волнующий ее вопрос. Ведь мало увидеть подсказки, очень

важно что-то изменить в своей жизни, сделать новый шаг,
слушать свое сердце.

Катя любила играть в эту игру.

Глава 3. Один язык на двоих

Про то, как создать один язык на двоих, понятный обоим.

– Я не экстрасенс! – в сердцах выдал Стас. – Я не могу залезть к тебе в голову и узнать, чего ты там хочешь!

– А что, сложно догадаться?! – Катя развела руками. – Разве это непонятно?!

– Нет, непонятно, представь себе! Тебе бы только критиковать, вместо того чтобы поговорить. Я же работаю!

– Ты словно специально это делаешь! Хожу мимо тебя, убираюсь, а ты дальше сидишь в своем ноутбуке! Я сколько раз тебе говорила, что меня злит это? Я тоже устаю!

У девушки подступили слезы. Она развернулась, выбежала из комнаты, чтобы не показывать ему, что она вот-вот заплачет, забралась на кухне с ногами на подоконник, обхватила руками коленки и уставилась в окно.

Со Стасом они были знакомы уже полгода. И сначала все шло просто волшебным образом, они словно с полуслова понимали друг друга. Уже через месяц стали жить вместе, но спустя какое-то время отношения начали трещать по швам.

У Кати складывалось такое ощущение, что полгода назад она познакомилась совсем с другим человеком – чутким, заботливым, который замечал любые мелочи, был готов во всем ей помогать, а сейчас обстановка так накалилась,

что впрямую было расставаться – просьбы пропускаясь мимо ушей, они все меньше времени проводили вместе и почти не разговаривали. Порой Кате казалось, что он все делает ей назло.

Вот и сегодня она затеяла уборку с утра, а он как сидел за компьютером, так и продолжал это делать. Ну разве он не видит, что происходит вокруг? Разве не понятно, что вместе быстрее? И вообще она совсем не обязана все одна по дому делать! А когда она ему про это сказала, так еще и накричал на нее! Видите ли, не экстрасенс он!

Все эти мысли крутились у Кати в голове, пока она продолжала сидеть на подоконнике, глядя в окно.

Постепенно состояние менялось, негодование начинало стихать, а вместо него безразличный холод проникал внутрь. Ей становилось все равно. Она закрывалась в себе и просто молчала, не отвечала на вопросы, не замечала партнера, словно его и не было рядом. И с каждой новой ссорой это приходило быстрее.

Вот и теперь Снежная королева (так называл это состояние Стас) вселилась в Катю, и уже спустя полчаса она слезла с подоконника, молча доделала уборку, собралась и вышла из квартиры.

Был жаркий день, весна радовала солнышком и легкими ароматами распустившихся деревьев, но сегодня девушка всего этого не замечала.



Она просто шла по улочкам, бесцельно сворачивая то направо, то налево. И в какой-то момент оказалась на набережной. Постояв немного, повернула в сторону порта и пошла вдоль берега, глядя на водную гладь, в которой отражалось весеннее солнце.

Недалеко от порта было много рыбаков. Они рыбачили с пристани. Катя любила сюда приходить, особенно когда надо было успокоить свои мысли и побыть наедине с собой. Она наблюдала за неспешными рыбаками, за снующими туда-сюда чайками. За игрой рыбы в реке и за самой водой, которая,

как ей казалось, уносила вдаль все ее дурацкие мысли.

Остановившись немного поодаль от ловивших рыбу мужчин, чтобы и им не мешать, да и в разговоры чтобы не вступать, Катя погрузилась в созерцание водной глади и не заметила, как через некоторое время рядом с ней оказался один из рыбаков.

– Доброго денечка, – поздоровался с ней мужчина.

– Что? – Его обращение вернуло ее в реальность.

– Доброго денечка, говорю, – повторил мужчина.

– Да уж, добрый, – вздохнула девушка.

– А что так, не добрый-то, вон красота вокруг какая.

– Да так... – Катя оборвала фразу на полуслове. Ей совсем не хотелось рассказывать, что у нее не так.

Мужчина хитро прищурил один глаз, словно так он мог проникнуть в мысли Кати, и спросил:

– Что, со своим поссорилась?

– Ну, поссорилась, а вам-то что?

– Да мне, конечно, ничего. С одной стороны. А с другой, ты поговори со мной, и вдруг тебе легче станет, а может, и подскажу тебе чего.

– Вы? Мне? – Катя с недоверием посмотрела на собеседника.

– А что? Ты не смотри, что я тут с удочкой на причале, я много чего в жизни повидал. Может, и пригожусь.

Девушка заулыбалась.

– Прямо как в сказке, – сказала она, уже с некоторым ин-

тересом глядя на рыбака. – Не ешь меня, я тебе пригожусь.

– Так и есть. – Мужчина заулыбался в ответ и привычным движением подкрутил себе один ус. – Меня дядя Мирон зовут, а тебя?

– Катя, – отозвалась девушка.

– Вот и славно, Катя, значит. А чего же это Катя грустная такая, чегостряслось-то?

– Катя со своим парнем поссорилась, – в тон дяде Мирону ответила девушка, – да что-то совсем уже грустно все, что вот домой идти не хочется.

– А что произошло-то?

Катя вздохнула и подробно рассказала своему собеседнику, что произошло утром.

– Хм. – Дядя Мирон немного подумал, глядя вдаль на воду, и продолжил: – Знаешь, какая штука происходит, очень часто, когда люди ссорятся, они в основном обвиняют друг друга, но не разбираются спокойно, что не так у них происходит.

– Так как разговаривать-то? В этот момент словно переключает что-то внутри. И хочется побольнее уколоть, чтобы он тоже это почувствовал.

– И каждый из вас делает именно это. Стараются друг друга побольнее ужалить, но ведь ты сама говоришь, что результат-то только хуже, что впору расставаться уже. А все равно продолжаете так обращаться друг с другом.

– А что делать-то? Как достучаться до него? – в сердцах

выдала девушка.

– Что делать, что делать...

Дядя Мирон поправил наживку на крючке и взмахнул удочкой. Леска просвистела в воздухе, и поплавок, плюхнувшись в реку, сначала весь скрылся под водой, а потом, вынырнув, слегка покачиваясь, неспешно поплыл по течению.

– Что делать, – снова повторил дядя Мирон, – говорить друг с другом. И не обвинять другого, а попробовать о себе рассказать, что ты в этот момент чувствуешь. Создать словно общий язык, который и тебе, и ему будет понятен.

– Общий язык?

– Вот я тебе сейчас историю расскажу, а ты слушай да к себе примеряй, вдруг сгодится.

Катя кивнула.

– Так вот, – начал свой рассказ рыбак, – я еще совсем молодой был. Мы с моей женой Галинкой только жить вместе начали. Оба молодые, горячие. Она вот прямо как ты, если обиделась, надуется и молчит ходит. А мне непонятно, чего делать-то. Спрашиваю, что не так, а она одно твердит: «Сам догадайся» да «Сто раз тебе уже говорила».

Умаялся я и пришел как-то к матушке ее. Своих-то родителей у меня нет давно, рано померли, я еще мальцом был. Так что ежели чего спросить, то я к ее матушке за советом приходил. Она у нее в институте преподавала, много чего интересного нам рассказывала и много чему научила. Благодаря ей вместе и остались.

Вот и в тот раз выслушала она меня, позвала Галинку, усадила нас рядом и говорит: «Отношения – дело такое, они всегда двумя людьми создаются. Поэтому и выстраивать их – ответственность двоих. А договориться не можете часто потому, что росли в разных семьях, по-разному это было у вас принято. И если об этом не говорить, то толку не будет.



А вот чтобы понимать друг друга лучше, предлагаю вам язык общий для начала создать».

Мы, конечно, удивились, но очень уж нам хотелось отношения наши сохранить, поэтому возражать не стали, а стали слушать внимательно.

А матушка ее продолжила: «Расскажите мне, на что ваши

отношения прямо сейчас похожи, если их представить как предмет какой, или растение, или животное, или, может, вообще что-то непонятное, абстрактное?»

И оказалось, что мы по-разному видим наши отношения. У меня они были похожи на ежика. Сердитый такой, иголки растопырил и фырчит.

А Галинка рассказала, что она представила цветок в глиняном горшке. Только бутон завял совсем, и горшок темный какой-то.

«Вот видите, – продолжила матушка, – я именно про это и говорила, что вы по-разному смотрите на мир. И это не хорошо и не плохо. Это просто так есть, и будет здорово про это помнить и научиться смотреть еще и глазами своего супруга, чтобы лучше его понимать.

И для этого ответьте еще вот на какой вопрос. А были ли времена, когда ваши ежик и цветок в горшке чувствовали себя хорошо, когда ежик не фырчал, а цветок цвел?»

Мы оба посмотрели друг на друга, и видно, что понимаем: конечно, были. И начали вспоминать события, когда нам хорошо было вместе, – и как в горы вместе ходили, и как выступление хора заводского организовали, как однажды под дождь сильный попали и прятались под большим дубом. Да таких моментов много было, а за ссорами мы про них позабыли. И так тепло на душе стало.

А матушка дальше спрашивает: «И когда вам так хорошо, то как меняются тогда ваши ежик и цветок?»

Удивительно, а и правда. Мой ежик перестал фырчать, иголки подсобрал, бегаёт довольный, и кажется, что даже улыбается. А Галинка сообщила, что цветок у нее лепестки распустил, вытянулся к солнышку, стал ароматно пахнуть, да и горшок цвет поменял на голубой в белый горох. Удивительно прямо.

Смотрю я на свою Галинку, и не хочется мне уже на нее злиться, хочется ближе подвинуться.

И у Галинки моей похожее происходит, глядит на меня уже ласково. Не признается пока, но по лицу-то видать все.

Вот, значит, как это работает. Наши добрые воспоминания наше состояние поменяли.

А матушка новые вопросы нам задает: «А вот скажите мне, пожалуйста, а что вы такого должны сделать, чтобы ежик снова начал фырчать, а у цветка начали лепестки отваливаться? А от чего бы ежик стал радоваться, иголочки его все собрались, а цветок снова распустился и стал бы вкусно пахнуть? Что им помогает вот так себя чувствовать?»

Мы переглянулись, и что удивительно, было видно, что мы точно знали, как настроение испортить друг другу. Мне, например, надо было голос на нее повысить и бестолковой называть. Она это очень не любила, сразу злиться начинала.

А меня до белого каления доводило, если она молчать начинала и делала вид, что меня и нет вовсе, а еще если спрашивала у меня, чего я на ужин хочу, а готовила совсем другое. Меня это раньше очень бесило.

А чтобы все наладилось, тоже ситуации отыскивались.

Я тогда вспомнил, что когда на рыбалку ходил, то ежику моему очень хорошо делалось, он словно подзарядку получал. А еще когда она меня с работы встречала и целовала, то внутри у меня все петь начинало, ждала, значит, любит.

А цветок ее распускался, если я ее обнимал часто и говорил что-то хорошее, и когда Галинкой называл. Представляешь, мелочь какая, а ей важно оказалось. С тех пор вот так и зову.

И матушка нам говорит: «Вот вы теперь знаете, от чего у ваших отношений иголки начинают топорщиться и лепестки отваливаться, а от чего все иголочки собираются и лепестки распускаются. К тому же у вас теперь общий язык появился: стоит одному сказать, что у моего ежика иголки топорщатся, то другому сразу все понятно становится. И стоит обратить на это внимание, расспросить, от чего это произошло и чем помочь, поддержать. Попробуйте в эту игру поиграть».

Так мы с тех пор и играем. Скоро уже сорок лет будет, как вместе. Так же намного проще, и силы на ссоры не тратятся. Силы-то есть куда приложить, когда любишь, да? – дядя Мирон хитро подмигнул своей собеседнице.

Катя с интересом слушала рыбака. Очень живо представляла и жену его, и цветочек, и ежика. Удивительно, как поразному может быть, оказывается. И как, не обвиняя и не ругаясь, можно дать понять партнеру, что надо что-то менять и требуется помощь.

– Спасибо большое, дядя Мирон, – сказала Катя, – от вашей истории тепло очень стало внутри, и хочется обо всем Стасу рассказать. Интересно, как он видит наши отношения? Я пойду, спасибо вам еще раз.

Девушка, попрощавшись, пошла по направлению к дому. По дороге она размышляла над услышанным, стараясь представить, а на что их отношения похожи.

Добравшись до дома, постояла пару минут у дверей, собираясь с мыслями. Ведь не понятно пока, захочет Стас с ней обсуждать все это, а очень хотелось, чтобы согласился.

Молодой человек все так же сидел за ноутбуком. Катя под села к столу и спросила:

– Поговорим?

Стас сначала хотел съязвить, как обычно, но, взглянув на нее, почувствовал ее спокойствие и открытость. Что-то в ней поменялось. И ему стало интересно.

– Давай. – Он прикрыл крышку ноутбука и немного развернулся в ее сторону.

– Я сегодня удивительного человека встретила на причале. – И она рассказала Стасу про дядю Мирона, про разговор с мудрой матушкой и про общий язык.

И, завершая свой рассказ, сказала:

– Знаешь, когда мы ссоримся, наши отношения у меня превращаются в замерзшую реку, прямо завывание ветра слышу, пустынно и очень холодно. И ощущение, что от такого холода некуда деться.

Она машинально встала, обхватила себя руками и поежилась, словно замерзла.

Стас подошел к ней, притянул к себе и обнял. Какое-то время они стояли так, обнявшись в тишине комнаты.

– Знаешь, – начала снова негромко Катя, оставаясь в объятиях Стаса, – от чего льды на моей реке таят? Вот когда ты так меня обнимаешь. Просто чувствуешь, что вот прямо сейчас надо обнять. От этого очень тепло становится. А еще когда ты приносишь мне цветы, даже самый простой букет полевых цветов. И тогда льды на моей реке таят, по берегам распускаются деревья, вода искрится на солнце, и начинают петь птицы. А у тебя как?

Стас слушал ее, и внутри у самого льды таяли. И он чувствовал, что они становятся в этот момент ближе и что-то очень важное узнают друг о друге.

– А у меня, – продолжил он разговор, – если ты подходишь неожиданно, когда я сижу и работаю, обнимаешь со спины и что-нибудь шепчешь на ухо. Это прямо до мурашек, так хорошо от этого. А еще, ты смеяться будешь...

– Не буду, – пообещала Катя, подняв на него взгляд.

– А еще мой парк оживает, ну, у меня отношения на парк похожи. Так вот, листья зеленеют, сюда прилетают скворцы, и солнце пробивается сквозь ветви, когда ты варишь какао. Это может быть смешно, ну так оно и есть. Это как-то очень уютно. И напоминает что-то из детства. Я даже до конца объяснить не могу, что именно, само ощущение, что ли.

– Хочешь, я его прямо сейчас сварю? – спросила Катя.

– Хочу, – Стас улыбнулся, – а я пока на стол накрою.

Пока варилось какао, они говорили. И потом за столом тоже. Катя смотрела на Стаса и словно видела, что его парк преобразался.

Они проговорили весь вечер, рассказывая друг другу о себе много нового, и уже собираясь идти спать, Стас спросил ее:

– Как сейчас твоя река?

– В чистой воде отражаются солнечные лучи, а по берегам в ветвях зеленых деревьев поют птицы, легкий ветерок раскачивает верхушки сосен на дальнем пригорке. От этого так спокойно внутри и тепло. Спасибо тебе за этот вечер. Оказывается, выражение «понимать друг друга с полуслова» придумали не просто так. И кажется, у нас это получается.

Глава 4. Можно по-другому

Про то, как установки из прошлого семьи могут влиять на нашу жизнь сегодня.

Катя была как натянутая струна. Договоренности рухнули в одночасье. Она должна была завтра лететь в Париж на конференцию, на которую ее пригласили в частном порядке как молодого выдающегося дизайнера. Все было готово: отпуск подписан, речь составлена, презентация собрана, вещи упакованы. Но ощущение, что что-то должно случиться, не покидало который день.

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.