

18+

Наталья Левинец

Путь к счастливой себе

Реальные истории
и волшебные перемены



Наталья Левинец
Путь к счастливой себе.
Реальные истории
и волшебные перемены

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71195815

ISBN 9785006468399

Аннотация

Наталья Левинец – сказкотерапевт и энергопрактик, создавшая себя заново после жизненных испытаний. Когда кажется, что всё безнадежно, книга может изменить жизнь. Почему бы не начать перемены через сказки, притягивающие желанные события? Эта книга – путешествие, где реальные истории автора переплетаются с волшебными сказками. В ней ты найдешь истории о Принцессе, полезные советы от Крестной и легкие практики для волшебных изменений в жизни.

Содержание

Глава 1. Открывая двери взрослого мира	5
Первые победы и первые слёзы	5
Практика: Где ты?	8
Приключения на пути взросления	9
Практика: Претензии к себе	13
Первая любовь – большая драма	14
Практика: Я сама!	18
Шаг в неизведанное	19
Погружение во взрослую жизнь	23
Практика: Что мужчине нужно от женщины?	27
Глава 2. Все начинается из глубин тьмы	28
В лабиринте абсурда	28
Сказка: Загадка исчезновения родителей	32
Принцессы	
В глубинах отчаяния	39
Лекарство из горечи	41
Сказка: Разрушение замка Принцессы	43
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Путь к счастливой себе

Реальные истории

и волшебные перемены

Наталья Левинец

Марина Андреевна Жуковец *Редактор*

Анастасия Владимировна Хамова *Иллюстратор*

Руслана Иссаевна Забелинская *Корректор*

© Наталья Левинец, 2024

© Анастасия Владимировна Хамова, иллюстрации, 2024

ISBN 978-5-0064-6839-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1. Открывая двери взрослого мира

Бог слепил Человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

– Что еще слепить тебе? – спросил Бог.

– Слепи мне счастье, – попросил Человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

Первые победы и первые слёзы

Когда ты маленький, тебе все интересно, ты исследуешь мир, в котором живешь, хочешь видеть волшебство вокруг и действительно веришь в него – и оно случается на самом деле.

Теплым летним днем я, тогда еще маленькая девочка, вышла во двор своего сельского дома и вдруг увидела, что в траве скачет кто-то маленький. Этот кто-то был обыкновенным зеленым кузнечиком. Мне было интересно посмотреть на то, как он отталкивается от травы тонкими длинными задними лапками с изогнутыми наружу коленями и делает огромный для себя прыжок.

Мне захотелось срочно поймать его, и я начала охоту, всё

дальше убегая от дома. В очередной раз схватив пустоту вместо кузнечика, я заметила, как в траве что-то блестит, отражая солнце. Этот блеск завораживал меня, притягивал мой взор. Я затаила дыхание и раздвинула траву руками: там лежало кольцо. Не поверив своим глазам, я взяла его в руки.

– Ух ты! Как интересно! Я нашла сокровище! – воскликнула я и стала рассматривать находку.

Кольцо было небольшого размера, без камней, в форме маленькой печатки, и, что удивило меня больше всего, оказалось золотым. Радости моей не было предела: просто найти что-то – большая удача, а найти в траве настоящее золото – и вовсе огромный успех. Я скорее побежала домой, хвастаться родным и близким. Они подтвердили, что кольцо и в самом деле золотое, и я, гордая и счастливая, везде носилась с ним.

Для меня лето всегда связано с купанием в реке. Я обожаю купаться, каждый поход на речку воспринимала как праздник. В один из подходящих дней мы с сестрой решили искупаться и, как на настоящий праздник, нарядились в самое лучшее, что у нас было. Надела я и свое колечко.

Вволю накупавшись, мы вернулись домой, и только к вечеру я обнаружила, что мое сокровище пропало. Грусть и обида захватили меня. Почему так случилось? Я судорожно пыталась понять, где могла оставить кольцо. В конце концов до меня дошло, что, скорее всего, кольцо просто соскочило с пальца, когда я плавала. Как же я была неразум-

на и непредусмотрительна, когда решила взять его на реку! Сначала я даже собралась искать его в воде, но поняла, что вряд ли мне удастся найти пропажу, и что я должна просто смириться и отпустить мысль о кольце. Смирение пришло не сразу, но я часто вспоминаю эту историю как о своем первом опыте успеха и потери. Позже я сделала такой вывод: иногда волшебные вещи меняют с помощью людей свое место в пространстве, и тогда, тем далеким летом, произошло именно это.

Вообще провести детство в селе на природе, считаю за счастье, мне повезло в этом плане. Контакт с природой, свобода передвижения, постоянное нахождение на улице. Ужины всей семьей за столом под огромным грушевым деревом, в конце лета мощно плодоносящим. Майский жук, который внезапно врзается в тебя со всей скорости с мощным ревом и немного пугает, а божьи коровки, когда их находишь в траве, всегда радуют тебя. Лазить по деревьям, строить шалаши из зеленых ветвей вкусно пахнущего дерева чумак (китайского ясеня-айланта) А уход за домашними животными кроликами, курочками, огород в котором летом всегда можно чет-то полакомиться. А зимой греться у теплой печки, лепить белоснежную снежную бабу, так как снег чистый пречистый, не такой как в городе.

Практика: Где ты?

Нарисуй в центре листа круг, и в нем напиши: «Я». В этой практике круг символизирует центр твоей жизни: в нем должна быть именно Ты. Проверь, на самом ли деле это так, или кто-то другой забирает большую часть твоего внимания? Твои дети, муж или родители? Если это необходимо, то пересмотри свои взаимоотношения с людьми, постарайся мысленно поставить именно себя в центр своей жизни. Вокруг первого круга нарисуй второй круг – это место для твоего возлюбленного или супруга. Если сейчас у тебя никого нет, оставь его пустым – не занимай его место. В третьем кругу пропиши ближайших членов своей семьи – родителей, детей. Четвертый круг – для друзей и близких. Пятый круг – это круг социума. Перечисли в нем людей, с которыми ты общаешься чаще всего: партнеров по бизнесу, коллег, наставников и т. д. В каждом круге напиши, сколько времени в день ты уделяешь: себе, своему партнеру, близким и т. д. Гармонично ли выстроено твое личное пространство? Нет ли в нем перекосов? Подумай и запиши на обороте листа, как бы ты могла скорректировать распределение времени, чтобы исправить ситуацию. Помни, что гармоничные отношения с миром начинаются с гармоничных отношений с собой. В центре твоей жизни – Ты.

Приключения на пути взросления

*«Желание путешествовать —
один из самых обнадеживающих
симптомов жизни». (Агнес Реплье)*

Моя склонность к путешествиям, кажется, родилась вместе со мной. Однажды летом родители и сестра меня потеряли: я просто играла во дворе дома и вдруг исчезла. Меня не было часа два. Они долго меня искали и уже отчаялись найти. А я всё это время мирно наслаждалась полуденным сном в прохладе новой собачьей будки, ароматно пахнущей свежим деревом, которую в тот день отец привез, но не успел установить. Будка предназначалась нашему большому уличному псу по кличке Бим. Аромат дерева я люблю до сих пор, но такого сладкого дневного сна у меня больше не было.

Другой случай произошел, когда я играла с подружкой примерно моего возраста, живущей по соседству. Я не сказала родным, что пошла к ней в гости.

Ее родителям срочно понадобилось ехать по делам, и они спросили меня, хочу ли я с ними — конечно же, я согласилась. Все вместе мы загрузились в их машину и часа на три уехали в другую деревню. Меня охватили радость и возбуждение от предстоящего приключения и от того, что взрослые спросили моего мнения. Я была в восторге от своего самостоя-

тельного, смелого решения. Я смотрела, как деревья и сельские дома мелькают за окном машины. В деревне, в которую мы прибыли, всё было по-другому, и я внимательно вслушивалась в причудливые слова незнакомого для меня языка — люди разговаривали между собой на молдавском, а у нас все говорили на русском и украинском языках. Их дома были украшены совсем не так, как дома в нашем селе, по крайней мере те из них, где я успела побывать. Мне всё это нравилось. Но вернувшись, я узнала, что родители долго меня искали, и, конечно же, они устроили мне нагоняй, едва увидев. Это мне совершенно не понравилось.

Моя сестра тоже была той еще выдумщицей. Однажды, когда отец вернулся с работы пообедавать и отдохнуть, она решила, что будет весело, если я спрячусь в его «Ниве» и отправлюсь в путешествие. Папа работал председателем колхоза, и в его обязанности входил контроль за сбором урожая, когда все бригады выезжали в поля. Я без колебаний согласилась на такую авантюру, ведь это было так заразительно смешно — представлять, как папа удивится, когда я вдруг вылезу из убежища. Сестра помогла мне залезть в багажник (он был частью салона) и накрыла меня пледом, а я стала дожидаться, когда из дома выйдет отец. Ждать пришлось недолго. Машина завелась, мы поехали, и я старалась вести себя тихо и не шевелиться. Но мне, еще совсем маленькой, надоело долго сидеть без дела, и я стала периодически поглядывать одним глазком, как там папа за рулем. Через полчаса,

уже в поле, папа остановил машину и с улыбкой сказал: «Вылезай!» Я, смеясь и удивляясь, как он обнаружил меня, вылезла из багажника. Он рассказал, что услышал шуршание, а потом увидел меня в зеркале заднего вида, когда я нетерпеливо выглядывала из-за сиденья. Так я оказалась на папиной работе и с восхищением наблюдала за тем, как большие комбайны убирают зерно и ссыпают его в грузовые машины.

Время шло быстро, школьные годы мелькали один за другим, и вот я, подросток лет пятнадцати, начала изучать взрослый мир.

Мне уже разрешали ходить на дискотеку, но только под присмотром сестры и то ненадолго, часов в десять-одиннадцать уже надо было быть дома. Но ходить с сестрой было неинтересно, я жаждала самостоятельности. И вот я периодически упрашивала родителей, чтобы они отпустили меня одну. Я давила на то, что мою подругу Таню родители уже отпустили, и что теперь она ждет, когда отпустят меня, и что в десять я буду дома – и вообще, нечего обо мне волноваться. Иногда это срабатывало, иногда нет. Но мое желание вырваться из-под присмотра и потанцевать с подружкой, пообщаться с ней парней и девчонок было сильнее родительских запретов. Мы с Таней узнали, что в соседнем селе дискотеки проходят намного интереснее, чем у нас, там круче и музыка, и освещение. Конечно, нам срочно захотелось как-то попасть туда. Но чтобы вернуться домой вовремя, нужно уезжать от туда не позже десяти, чего нам, конечно, не хотелось. Мы

тут же придумали, кто нас довезет и вернет домой. Но просить родителей отпустить нас туда было бесполезной затеей.

План побега созрел сам. Родители ложились спать рано, и я сделала вид, что тоже ложусь спать, благо у меня отдельная комната. Моднo нарядившись и накрасившись, к десяти вечера я была при полном параде. Убедившись, что в доме все спят, я тихонько открыла окно и бесшумно выскользнула из дома, прошмыгнула через огород и, преодолев забор, вышла на дорогу. По ней я спокойно пришла на место встречи с Таней. Та дискотека превзошла все наши ожидания: современная светомузыка, много молодежи, танцы и веселье. В час ночи мы с сожалением возвращались домой.

Точно тем же путем, через окно, я влезала к себе в комнату и укладывалась спать. Все это было дерзко и вдохновляющее, казалось, что риск себя оправдывал. Я наслаждалась своей смелостью и сообразительностью. Эту схему я повторяла неоднократно, сбегая из дома на танцы.

Интересно, что родители ни разу меня не поймали. Конечно, сейчас я осознаю, что все это было очень опасно, дорога в соседнее село и днем не вызывала доверия, что уж говорить о ночи. Часть пути приходилось ехать вдоль обрыва, и порой меня пробирал страх: вдруг ночью с машиной что-то случится, тем более что за рулем был подросток, который ради такой аферы умудрялся взять родительский автомобиль без спроса. Но жажда приключений всегда сильнее страха, и потому мы возвращались на ту дискотеку снова и снова.

Практика: Претензии к себе

Вспомни о ситуациях, когда ты забывала о себе и стремилась жить ради других. Подумай, когда ты считала, что недостойна чего-то, или не говорила то, что думала, не проявлялась, сдерживала свои желания из-за чувства долга, стыда или чьей-то критики (Произнесенной вслух? Ожидаемой?). Вспомни, когда ты ждала благодарности и не получала ее, когда испытывала чувство несправедливости к себе, напрасно ожидала похвалы, когда обижалась на окружающих и винила себя за какие-то действия, поступки, слова. Когда ты была недовольна собой, своей внешностью. Все эти ситуации держат тебя и не дают твоей душе развиваться, тратя огромное количество твоей энергии. Выпиши все эти недовольства, постарайся писать открыто и честно. В конце письма прости эти обиды, отпусти их – и поблаговари себя за то, что нашла в себе силы сделать это.

Первая любовь – большая драма

*Первая любовь – маленькая драма,
но не повторить нам ее на бис...*

В то время старшеклассников привлекали к сбору урожая. Полдня мы собирали в поле огурцы, сгружали в ящики помидоры для колхоза, а в конце дня в виде вознаграждения набирали для себя полное ведро овощей и увозили домой. На этих выездах было видно, кто как относится к работе, потому что количество собранного урожая фиксировалось, и я всегда оказывалась в числе самых трудолюбивых.

Один раз нас «командировали» на сбор винограда в совхоз неподалеку от нашего села. Как позже выяснилось, приехали туда и ребята из районного центра. В конце трудового дня мы, держа в руках ведра, наполненные красивым вкусным виноградом, погрузились в автобус, чтобы добраться домой.

По ухабам полевой дороги мы выехали на шоссе, и тут кто-то дернул меня за косичку. Обернувшись, я увидела незнакомых улыбающихся парней, но не поняла, кто из них это сделал. Такое внимание было приятно, но я не понимала, как должна реагировать. Еще через минуту всё повторилось, после чего ко мне подсел парень и признался, что это он. У него были большие карие глаза, приятный голос и кра-

сивая фигура. Мы разговорились. Он рассказал, что учится в выпускном классе школы в районном центре, всего в полчаса езды от моего дома. Автобус уже подъехал к моему селу, я попрощалась и вышла, переполненная впечатлениями от той симпатии, которую чувствовала между нами.

Спустя несколько дней мама позвала меня к телефону. Звонил он. Откуда он взял мой номер, я не знаю до сих пор. Мы договорились о встрече.

Все эти чувства были для меня чем-то новым и неизвестным, я предвкушала наше общение. Первый раз он пришел ко мне с самым необычным букетом в моей жизни – тремя крупными каллами, завернутыми в прозрачную упаковку. У меня закружилась голова от этого приятного и неожиданного подарка. Познакомившись с мамой, он получил ее разрешение дружить со мной, и мы отправились гулять в парк. Так начались наши встречи. Иногда мы теряли счет времени и пропускали его последний автобус – в такие дни он должен был пешком преодолеть несколько километров, чтобы попасть домой. Меня очень впечатляло и удивляло, что он так стремился к общению со мной.

Я чувствовала себя счастливой, все для меня было ново и приятно: головокружение от первого поцелуя, нежность объятий, блеск в глазах, приятные воспоминания, ощущение обоюдной симпатии, а чуть позже – взаимное признание в любви с замиранием в сердце. Мы строили большие планы на жизнь. Я оканчивала школу, а его скоро должны были

призвать в армию. Настало время призыва, и он представил меня своим родителям как свою невесту. Мы решили, что начнем взрослую жизнь как мужчина и женщина, когда он вернется. Я проводила его в армию и, как верная будущая жена, перестала бывать на дискотеках и лишь изредка ходила с сестрой в кино. Любимым моим занятием стала «охота» на почтальона, который либо молча пожимал плечами, либо говорил: «Танцуй, тебе письмо!». Письма из армии были наполнены нежностью и любовью, и я, отвечая на них, предвкушала его возвращение. У него была моя фотография, с которой он не расставался, и в письмах он рассказывал, что сослуживцы завидовали тому, что у него такая красивая невеста.

В один прекрасный солнечный день я дождалась очередного письма и радостно поспешила уединиться, чтобы ничто не отвлекало меня от приятных строк. Но письмо начиналось совершенно непонятно, я перечитывала эти слова несколько раз, не веря своим глазам: «Привет, коза, приеду – рога наставлю...» – и следом шли неприятные и глупые обвинения: якобы я его не жду, а шляюсь по дискотекам и вообще веду беспорядочные связи.

Кто? Я?! Такого шока я раньше не испытывала.

Солнечный день для меня резко потерял все краски. На меня нахлынула масса ужасных чувств, мне было очень больно. Слезы от обиды и горечи сами текли день за днем. Непонимание причин такой резкой перемены одолевало ме-

ня. В голове, как заезженная пластинка, крутились первые фразы письма, постоянно доставляя боль. Мой мир рухнул, светлое будущее испарилось. Все надежды и предвкушения ушли в прошлое. А как же любовь? Любовь теплилась во мне, и я не могла понять, почему любимый и, казалось, любящий меня человек отверг меня в такой грубой форме. Что произошло? Почему? Ответов я не находила, а писем больше не было. И даже мое письмо с просьбой пояснить, что случилось, осталось без отклика. Мои чувства потихоньку угасали, все это еще долго терзало меня, но по отсутствию писем я поняла, что все закончилось бесповоротно.

То письмо перевернуло всю мою жизнь. Предательство любимого человека отразилось на мне, мое сердце словно закрылось от любви, стараясь уберечь меня от похожей боли.

Но время шло, и события в моей стране изменили мою жизнь кардинально.

Практика: Я сама!

Я сама выбираю, быть мне счастливой или нет.

Я сама выбираю, как себя чувствовать. Ситуация сама по себе нейтральна – это я даю ей нужный окрас. И если бесконтрольно отпустить этот процесс, то ум обязательно окрасит ее в темные тона.

Но давай вспомним, что из жизненных уроков всегда можно извлечь пользу, найти в них положительный момент. Нужно потрудиться и отыскать их. Вместо того, чтобы терзать себя вопросом: «Почему это случилось именно со мной?», спроси себя: «Чему я могу научиться в этой ситуации? О чем она говорит мне? К чему лучшему она меня привела? За что я могу быть благодарной?» Проанализируй свои ответы и обрати внимание на то, как ты обычно реагируешь на сложности – положительно или негативно. Выбор всегда за тобой.

Шаг в неизведанное

Иногда мы можем найти свое истинное направление только тогда, когда позволяем ветру перемен подхватить нас.

После трехдневного балета по телевизору стало известно, что Советский Союз распался. В Приднестровье, где я жила, начались военные действия. Мои родители решили, что я, десятиклассница, срочно должна уехать. Сестра уже была взрослой и решила остаться.

Было тяжело осознавать, что мне надо покинуть свой дом и родных, которых я любила. В голове мелькали мысли о том, что впереди меня ждет непонятная взрослая жизнь, и я не была уверена, что справлюсь с ней. Мне было грустно и страшно гадать, появятся ли военные у нашего дома. Но я приняла решение родителей и согласилась с ним, все еще находясь под впечатлением от предательства бывшего жениха, и подумала, что перемены пойдут мне на пользу.

Надо было действовать. Быстро собрав необходимые документы и купив билеты на поезд, я поехала к папиной младшей сестре в Москву, где она жила уже довольно давно. Тетя вошла в наше положение и приютила меня, помогла устроиться в школу, за что я была очень благодарна.

В Москве меня с распростертыми объятиями встретили

трудности. Все было ново. Ученики класса, куда я попала, были дружными, я же ощущала себя белой вороной, мне трудно было привыкнуть к чистому русскому языку. Я понимала, что у меня говор, свойственный жителям южных регионов, и мне это не нравилось. Городская школьная программа отличалась от нашей сельской. Я изо всех сил старалась перестроиться. Попастъ из села в большой город было, мягко говоря, нелегко. Я стремилась соответствовать требованиям города и коллектива и восхищалась ребятами, которые давно учились в этой школе и показывали хорошие результаты. Что-то давалось мне с трудом, но я закрывала глаза, стискивала зубы и шла вперед. Мне пришлось быстро приспособливаться к новым условиям, работать над речью и мышлением и многое в себе поменять, а еще усиленно учиться, так как я понимала, что обратной дороги нет – и раз я сюда попала, значит, так нужно, значит, мое место здесь.

После школы я поступила в институт и переехала от тети в общежитие, которое, как оказалось, кишело тараканами. Утром, стоило мне или моим соседкам включить свет, как тараканы разбегались в стороны. Конечно, мы с ними боролись, и на время насекомые даже пропадали, но потом появлялись снова, словно были неотъемлемой частью этого общежития. Тараканы еще что – хуже них были крысы. Наслушавшись страшных рассказов о том, что они могут укусить спящего человека или даже отгрызть ему ухо или нос, мы с девочками не могли спокойно засыпать. Приходилось ло-

житься с включенным светом. Пару раз крыса даже пробежала по мне, это было жутко. У нас как-то получилось их истребить, но первое время пришлось в этой обстановке жить.

Мои соседки были веселыми девчонками, все они приехали из разных уголков страны. Студентам, живущим в общежитии, выдавались талоны на комплексный обед на фабрику-кухню. Правда, нам их хватало ровно на полмесяца. И в периоды, когда талоны вместе с небольшой стипендией заканчивалась, мы голодали. В нашем блоке мы жили вшестером. Бывало такое, что ни у кого из нас не было ни денег, ни продуктов, а все, что присылали родители, уже съелось, и тогда мы садились за стол, смеясь и говоря, что будем пить чай «с таким» – это значит без всего, либо «с дыркой от бублика». Так проходил день или несколько дней, иногда неделя. Голод не тетка, нужно было что-то придумывать. Я же творческая личность, и однажды мне пришла идея, которая на голодную голову казалась гениальной. Я изучила эти простенькие талоны на еду и решила попробовать подделать их.

Набор текста и распечатка – это полдела, но как сделать штамп? Этот вопрос я решала несколько месяцев, пока не вычитала где-то, что штамп можно сделать с помощью обыкновенной сырой картошки и чернил. Эврика! Решение было рядом, материалы стоили не так дорого.

Засучив рукава, я принялась за свое фальшивоталонное дело. Я распечатала в копировальном пункте текст, и в ход пошла картошка. Долго я мучилась, выковыривая в картош-

ке нужный штамп. И картошку было жалко, тоже ведь еда, так что я старалась свести убытки к минимуму в этой попытке обеспечить нас более разнообразным питанием. Справившись, я, довольная победой, принялась тиражировать подпольные талоны, предвкушая сытость.

В итоге мы с соседками месяца три были сытыми котиками. Но потом – видимо, не досчитавшись прибыли, – в институте заменили знакомые нам талоны на новые, которые уже было невозможно подделать. На этом моя история с фальсификациями закончилась. Похоже, мои экземпляры были так похожи на оригинал, что нас ни разу не поймали и не обвинили. Стыдно, конечно, но тогда это была вынужденная мера, которая, опять же, способствовала развитию сообразительности и творчества.

Погружение во взрослую жизнь

«Иногда все хорошее рушится, чтобы все лучшее могло сложиться вместе». (Мэрилин Монро)

Однажды я зашла к соседке по блоку в гости и увидела компанию ребят. Я встретила глазами с одним парнем, и у меня возникло ощущение, будто я давно знаю его... Непонятно, откуда оно взялось, ведь мы никогда раньше не виделись, но почему-то первое впечатление словно волной прошло по телу, и это чувство подтолкнуло меня к дальнейшему общению. Я стала дружить с ним, и постепенно дружба переросла в отношения.

Моя мама, узнав обо всем, – понятное дело, от сестры, с которой я поделилась, что начала взрослую жизнь, – срочно приехала в Москву и начала операцию «свадьба». Жених был с квартирой, что вдохновляло маму. Я к таким вещам была равнодушна и к тому же искренне считала, что люблю его, не особо разбираясь в разнице между влечением и любовью. Сыграв скромную свадьбу, на которую пригласили только родителей, мы начали нашу супружескую жизнь.

С работой у супруга складывались не очень хорошие отношения. И хотя я продолжала учиться в институте, иногда подрабатывала вместе с ним. Одним летом я торговала фруктами у какого-то кавказца. Мое место торговли было

прямо напротив выхода из станции метро «ВДНХ», люди выстраивалась в очереди, ожидая, пока я взвешу для них чешню.

Со временем, когда эйфория от замужества прошла, я ощутила какое-то недовольство. Чем – я не могла понять. Обоюдное влечение пропало, больших планов на жизнь мы не строили. Жить сегодняшним днем это здорово – когда есть чем питаться. Но с деньгами и едой были перебои.

Позже ситуация стала обостряться. Муж мог спустить последние деньги, которые были отложены на еду и проезд, на новые кроссовки для себя. Мой отец, уже переехавший жить в Подмосковье, часто помогал нам деньгами, хотя просить его о помощи мне приходилось, преодолевая внутреннее сопротивление.

Мужем овладело безудержное влечение к технике и модным вещам. Плана на поиск заработка и развития вовне у него не было, как не было и высшего образования. Он решил, что можно продать квартиру в Москве и переехать в Подмосковье, при этом потратить часть вырученных денег на то, что ему хочется. Так как собственником был он, на ситуацию я никак не могла повлиять, хотя понимала, что это неразумно. Он быстро потратил деньги, но удовлетворения ему не принесли ни домашний кинотеатр, ни другие покупки. В итоге мы остались в том же финансовом положении, что и раньше, но все усложнялось тем, что я стала тратить много времени в дороге на учебу и работу.

Я болезненно осознала все происходящее со мной, стоя на нижней ступеньке набитого автобуса. Я стояла и плакала, со страхом дожидаясь кондукторши. Она медленно шла от первой двери и собирала деньги за проезд, но у меня денег не было. Мысли о ситуации, в которую я попала, были неприятными, но как-то же я должна была добраться домой. Кондукторша, сердобольная женщина, простила мне долг и не подняла скандал, увидев мое состояние.

В тот же вечер я объявила мужу, что больше так не могу и что я уйду от него. Я не могла больше находиться в таких отношениях без любви и в вечной борьбе за существование, не зная, о чем вечером поговорить с мужем. Разговоры про новые шмотки от модных брендов быстро перестали вызывать у меня интерес. Строить планы на будущее было невозможно, с его стороны не поступило ни одной мысли на этот счет. Все мои попытки что-то изменить заканчивались поражением. Решение уйти только усиливалось. Мы развелись, и я уехала жить к папе в общежитие от его работы, где мне выделили комнату.

Но в этом браке было не только плохое. Я запомнила очень важные слова мужа, которые изменили мою жизнь и помогли в моем очень серьезном начинании. Через полгода после окончания института я с трудом устроилась работать бухгалтером в государственную компанию, и скоро мне предложили должность главного бухгалтера. Я очень сомневалась в своих силах: как это – я и вдруг главный бухгалтер,

я же только недавно окончила институт. Мне казалось, что я ничего не знаю и не умею. Я поделилась с мужем своими переживаниями, на что он мне сказал: «Ты же окончила институт, у тебя есть диплом. Ты что, просто так училась? Иди, иди и не бойся, у тебя всё получится!» И я пошла. Я встала на этот путь в том числе благодаря его поддержке, за что ему безмерно благодарна.

Не успев отойти от одного брака, я тут же вляпалась во второй. Но о нем и рассказывать нечего, настолько скучной получилась эта история.

Практика: Что мужчине нужно от женщины?

Чтобы она:

- ставила его на первое место после себя;
- признавала его лидерство;
- предоставляла ему свободу быть собой;
- восхищалась его мужественностью;
- принимала его таким, какой он есть;
- наполняла его позитивными эмоциями;
- была источником счастья и дарила наслаждение;
- хранила ему верность;
- любила его;
- благодарила его;
- прямо говорила о своих желаниях и потребностях;
- уважала его чувства.

Глава 2. Все начинается из глубин тьмы

Сами приходят лишь беды.

К победам надо идти.

() *Александр Журавский*

В лабиринте абсурда

Я сидела на планерке в окружении коллег и смотрела на картину, к которой давно привыкла: красивый большой стол, добротная дубовая мебель, за столом генеральный директор – владелец компании.

Как всегда, в кабинете витало облако сигаретного дыма и пахло дорогим алкоголем. Опять шли разговоры о поставках оборудования и прочих производственных делах. Моя работа мне уже не нравилась, и интуиция периодически взывала ко мне, но я не хотела ее слушать. Да, я числилась здесь финансовым директором, но в целом просто вела бухгалтерию, а финансовые потоки были в руках гендиректора и его жены.

Не доверяла я интуиции еще и потому, что в эту точку привела меня именно она, когда я ушла из государственной компании вопреки воле отца и благодаря поддержке первого

мужа. Мне было нелегко сопротивляться отцу, но я преодолела все внутренние и внешние препятствия. Я четко слышала внутренний голос, и поэтому не сдавалась. Я искренне хотела сменить скучную и низкооплачиваемую работу на более интересную и приносящую хороший заработок. И вот она, эта интересная работа – высокая должность в коммерческой организации, но, как я быстро поняла, это не было тем, чего я желала. Меня это смутно тревожило, но я ничего не предпринимала.

Сидя на планерке, я вспоминала, как одним приятным вечером мы всем нашим немногочисленным коллективом отмечали годовщину компании. Меня впечатлил пол в том ресторане: под прозрачным стеклом плавали крупные разноцветные рыбы. Это было необычно – ходить по воде, почти как Иисус, да еще и смотреть на этих рыб прямо под ногами. К концу встречи начальник сильно напился, поссорившись со своей будущей женой. Выйдя из ресторана, он шел по улице, ругаясь и крича, что ему ничего не жалко ради любимой, и швырял пачки денег в воздух. Они разлетались по ветру и рассыпались бумажным дождем по всей улице, а его водитель бегал и собирал купюры. Это почему-то крепко отпечаталось в памяти: было смешно, но и по-своему красиво. Я улыбнулась про себя. Совещание благополучно закончилось, ко мне никаких вопросов не было.

Но после обеда меня вызвали на ковер к гендиректору. Когда я зашла, то сразу поняла, что он опять поссорился

с женой. У него было очень бледное лицо, и он заговорил со мной таким странным голосом, что мне стало не по себе. По телу пробежал холодок, не предвещавший ничего хорошего.

И раньше бывало, что он вызывал кого-то, чтобы отчитать его, но сегодня было все по-другому. У меня сперло дыхание от того, что он начал мне говорить. Он нес какую-то чушь о том, что со счетов компании пропала крупная сумма денег и что в этом виновата я... Я? Попытки достучаться до его разума ни к чему не привели, я не получала ответа на свои вопросы. При чем здесь я?

Я вдруг поняла цель директора – назначить виновного и выместить на нем свою злость и боль.

Я, конечно, старалась сгладить ситуацию, но у меня ничего не получалось.

Обстановка накалялась, я все больше уходила в себя, с трудом улавливая смысл его слов. Он кричал, что именно мои действия привели к тому, что компания не выходит на прибыль, что пришло время расплачиваться по долгам. И венчала весь этот бред угрожающая фраза: «Я тебя отпускаю, можешь уходить с работы, я тебя увольняю, но завтра же принеси мне эти деньги, иначе сумма будет увеличиваться с каждым днем!»

«О боже! – думала я. – Что происходит? Что за бред? Что мне делать? Это что, счетчик, как в тех сериалах про девяностые?!» Как я позже узнала, начальник еще до всей этой

истории сидел по какой-то статье – кажется, связанной с мошенничеством...

Я поняла, что в дальнейшем общении с этим человеком не было никакого смысла, он просто невменяем. Я ушла из кабинета, но не собиралась платить по чужим, непонятным счетам...

Что делать? Надо было срочно что-то предпринять.

Кроме как исчезнуть, я ничего не смогла придумать. Убегать и прятаться – тогда это была моя любимая тактика. Сторониться проблем и не отвечать.

Сказка: Загадка исчезновения родителей Принцессы



Когда-то в королевстве, где жила маленькая Принцесса

и ее родители, царили радость и покой, цвели сады, пели птицы, и весь мир был приветливым и заботливым. Принцесса была счастлива! Она играла и целыми днями носилась по замку. Иногда она отвлекала маму или папу от их важных занятий, и они уделяли ей внимание и обеспечивали столь необходимые дочери заботу и любовь, баловали ее и не могли налюбоваться на свою красавицу.

Королевская чета любила путешествовать. Король и королева часто посещали разные красивые места и обычно брали с собой любимое дитя.

Принцесса любила вспоминать, как она, держась за мамину руку и следуя за папой, пробиралась сквозь густые леса и представляла, будто они пираты, которые рыщут в поисках сокровищ. И когда они вышли из-за зеленого занавеса лиан, перед ними открылась живописная картина с красивыми голубыми водопадами и грациозными белыми птицами над головой. Аромат чистого воздуха немного кружил голову – это и было сокровище, которое они всегда находили. А потом они вместе дурачились, брызгаясь друг в друга прохладной водой и издавая радостные возгласы. Вместе с родителями она часто купалась в спокойной реке, и папа учил ее плавать. В жаркие дни они находили источник и осторожно пили холодную воду, черпая ее ладошками – и вкуснее ее, казалось, не было ничего на свете.

Еще они любили всей семьей выбираться на пикники – это был настоящий праздник для Принцессы. Конюхи запряга-

ли грациозных лошадей в кареты, кухарки собирали большие корзины вкусной еды и напитков, служанки складывали в дополнительные повозки подушки и пледы. В такие моменты Принцессу охватывал восторг от предстоящего приключения, она носилась между людьми, периодически сбивая кого-нибудь с ног и внося еще большие суеты.

Однажды король и королева решили, что им следует поискать для пикника новое место. Они ехали дольше обычного, когда увидели огромную поляну, в центре которой стоял только живописный старый дуб. День был жарким, и предложение короля спрятаться от солнца и отдохнуть в тени всем понравилось.

Они достали корзины с едой и расположились под раскидистыми ветвями.

– Милая, возьми фрукты, – нежно обратилась к Принцессе ее мама, красивым жестом указывая на большой поднос с разными фруктами.

– Хорошо, мамочка! – Малышка выбрала крупную желтую грушу.

Не успев укусить спелый плод, Принцесса замерла, увидев прямо перед носом большую радужную бабочку, которая приземлилась на розоватый бочок фрукта. Бабочка посмотрела маленькими глазками-бусинками на девочку, посидела секунду, хлопнула крыльями и упорхнула. Принцесса не успела разглядеть ее цветные крылышки, и ей захотелось догнать бабочку. Забыв о груше, она схватила сачок и побе-

жала к полю, вслед за порхающей красавицей. Она услышала за спиной голос мамы – она требовала вернуться и срочно надеть шляпку от солнца. Но Принцесса боялась упустить бабочку, и потому пропустила это мимо ушей.

Когда Принцесса потеряла бабочку из виду, она обернулась и увидела свою кормилицу, которая приближалась к ней быстрым шагом, пыхтя и спотыкаясь. Кормилица путалась в подолах многочисленных юбок и что-то бормотала себе под нос. Только тогда девочка увидела, что убежала от родителей уже довольно далеко – хотя она все же видела их силуэты под одиноким деревом.

Вдруг прогремел гром, и над дубом сверкнула молния. На секунду вспыхнул яркий свет, осветив все пространство под дубом. И всё это в безоблачный солнечный день! Свет погас, а вместе с ним исчезли и родители Принцессы. Она скорее побежала к дубу. Она бежала и звала родителей, но никто не отзывался.

Под деревом никого не было, хотя все предметы и еда остались на своих местах. До Принцессы постепенно стало доходить, что случилось что-то ужасное. Ее охватила паника. Она своими глазами видела, как родители словно растворились в свете, растаяли быстрее снежинки на теплой ладони. Они пропали.

– Как? Зачем? Почему? Мама, где ты? Папа, где ты? Где же вы? – закричала девочка, и слезы градом покатились по ее красным, горячим щекам.

Она еще долго кружила вокруг дуба и звала их, но все напрасно.

Ком в горле душил Принцессу, она едва справлялась со своими эмоциями.

— Они вернутся? Они найдутся?! — трясла она кормилицу за рукав.

Вздыхнув, кормилица печально ответила:

— Нет! Они никогда не вернутся, Принцесса.

Новая волна горя накрыла девочку, она уткнулась лицом в руку кормилицы и разревелась так сильно, что скоро весь рукав насквозь промок.

Кормилица обняла Принцессу и старалась успокоить ее. Когда девочка пришла в чувства, кормилица сказала:

— Малышка моя, я сейчас скажу тебе очень важные вещи. Милая, такова Судьба. Это случается со всеми в нашем королевстве... Иногда со взрослыми, иногда с молодыми, и никто не знает, от чего это зависит. Но мы называем это Судьбой. Так было всегда, и с каждым в свое время. Все когда-нибудь исчезнут и больше не вернутся. Так и с твоими родителями... Пришло их время уйти. Со временем исчезнуть придется и мне.

Девочка посмотрела испуганными глазами на Кормилицу и представила, что она сейчас тоже исчезнет, и тогда Принцесса останется совсем одна.

Кормилица с печалью в голосе продолжила:

— Да, я исчезну, а в свое время исчезнешь и ты...

Слезы ручьем потекли из глаз Принцессы.

— Как утренний туман рассеивается, так и мы все со временем исчезнем, а потому должны радоваться каждому дню! И это надо просто принять.

Прошло немного времени, и Принцесса, казалось, успокоилась. Но это было только внешне — в душе она не могла успокоиться и уж точно не могла это всё принять. Она чувствовала, как в ее груди нарастает теплое и даже горячее ощущение, которое начало обжигать ее.

Тогда она стала проговаривать, сначала тихо, а потом всё громче:

— Нет! Я так не хочу! Я хочу, чтобы мои родители вернулись, я хочу быть с ними! — Принцесса не заметила, как перешла на крик, топая ногами. — И сама исчезать тоже не хочу! Это неправильно!

Вместе с горем и отчаянием она ощутила одиночество. Это заставляло ее страдать еще больше. Мысли о том, что она больше не увидит своих папу и маму, разрывали ее сердце. Ее охватывала злость на несправедливость, царившую вокруг.

Шло время. Замок словно потускнел, в нем больше не слышался смех. Принцесса поселилась в башне и почти не выходила из своего самовольного заключения. Она росла, и вместе с ней росли ее боль и злость на Судьбу.

Спустя несколько лет, в день скорби по исчезновению родителей, Принцессу настолько переполнили злость и несо-

гласие, что, не выдержав всех своих чувств, она выбежала из замка. Вскочив на коня, она ударила по бокам лошади и понеслась вперед. Она скакала по полям и лесам, куда глаза глядят и остановилась только на берегу озера.

В зеркальной глади отражались далекие горы, голубое небо и белоснежные облака. Озеро встретило ее спокойствием. Но в Принцессе, напротив, бушевала буря.

Она спрыгнула с коня и подошла к воде. Посмотрев на свое отражение, она увидела ту маленькую девочку, которой была, когда потеряла родителей. Она увидела то одиночество и ту боль, которые она испытывала последние годы, и злость на несправедливость Судьбы.

Тогда она выпустила свою бурю наружу. В ярости она подхватила с берега камень и бросила его в воду, крича:

– Я так не хочу!!! Я не согласна!

В ту же секунду в горах, что отражались в озере, прогремел взрыв, и эхо падающих камней, казалось, возвестило что-то ужасное.

Принцессу это испугало, она вскочила на коня и поскакала в свою башню, откуда больше не собиралась выходить.

После этого случая в замке начались сперва редкие, а со временем все более частые подземные толчки, которые сотрясали все вокруг и никому не давали покоя.

В глубинах отчаяния

*Если ты опустился на самое дно,
у тебя есть только один путь – вверх.*

Так быстро я еще не собирала свои вещи. Когда я на ад-реналине вылетела из офиса, перед глазами возникла пелена, сквозь которую не проходила ни одна мысль. Я все делала на автомате, идеи и решения приходили словно извне. Первым делом позвонила подруге – у ее родителей пустовала квартира, и, зная меня, они согласились пустить меня временно пожить в ней. Потом позвонила хозяйке съемной квартиры, сказала, что срочно съезжаю... К вечеру я уже находилась в своем «убежище», для меня это был бункер, бункер-трансформатор, в котором я проживала свой кошмар и из которого я вышла совсем иной.

Фактически я скрывалась от сумасшедшего директора, понимая, что по своей воле я никогда не пойду на встречу с ним. Его неадекватное поведение пугало меня. Я постоянно боялась, что он может меня найти, и тогда неизвестно, что со мной будет. А если найдет, то что? Что дальше?

В моей голове крутились миллионы вопросов, на которые я поначалу не могла найти ответы.

Позже я осознала, что денег мне хватит только на ближайшее время. Родители были далеко, но я привыкла надеять-

ся только на себя и все равно не стала бы обращаться к ним за помощью, да и рассказать им о своей ситуации я не могла.

С детства я наблюдала за тем, как сестра во всех подробностях рассказывала родителям обо всем, что происходило в ее жизни, и мне было тяжело смотреть, как сильно они переживают за нее. Желая уберечь их от новых волнений, я не делилась с ними своими проблемами и скрывала от них то, что воспринимала как сложности и трагедии, и весь этот груз тащила на себе. Позже я поняла, что своим выбором я лишила себя родителей, а их – теплых и доверительных отношений со мной. Зато я была хорошей... нет, не так, – **ОЧЕНЬ ХОРОШЕЙ** девочкой. Лучшей девочкой в мире.

В общем, искать помощи у родителей я даже не рассматривала как вариант. Подруга помогла с квартирой, я очень ей благодарна, большего я у нее просить не могла... Обращаться было не к кому.

Лекарство из горечи

*Не тот велик, кто никогда не падал,
а тот велик, кто падал и вставал! (Конфуций)*

В тот период я часто лежала на диване, уткнувшись в стену, и тихо плакала. Моя интуиция никак не могла достучаться до меня... Она словно была за стеклом, связи с ней практически не было.

Я лежала и причитала: «Господи, как я могла провалиться в эту историю... Господи, ну за что мне такое... зачем мне все это... я не понимаю, почему это со мной произошло... Я одна в этом городе... у меня вообще никого нет... подружка сделала все возможное и сейчас занята своей жизнью, ей не до меня... И еще эта дурацкая история со счетчиком... Я же никаких денег не брала, у меня в руках и не было финансов, всем заправляет его жена... Откуда у него вообще могла появиться идея о том, будто я ему что-то должна? Господи... Как же без трудовой книжки?.. Я не представляю, как мне теперь искать работу, как мне теперь прокормить себя, не понимаю, что надо делать, а ведь пора делать хоть что-то! Я знаю, что никто не придет, никто не поможет, надо что-то самой придумать... Господи, помоги, Господи, помоги!...»

Я словно смотрела на себя и свои страдания со стороны. А страдать я умела... От души и всей своей сутью. Могла ме-

тодично уводить себя на низкие вибрации до дрожи, до катарсиса, а иногда со стыдом ловила себя на мысли, что мне это даже нравится...

Так продолжалось не один день. Я ревела, мучила себя, и вот уже который час от боли и невозможности придумать выход из ситуации замирала в страхе и уходила из реальности. Иногда после долгих рыданий я словно входила в состояние транса и, повернувшись к стене, молча водила взглядом по завитушкам на обоях.

Сказка: Разрушение замка Принцессы



Однажды утром Принцесса почувствовала, как ее щеки касаются теплые лучики солнца. Она проснулась, но не ощущала счастья. Чайная ложка стучала по блюду.

– Уф-ф! Опять! – громко выдохнула она, ощущая, как раскачивается башня.

С тех пор, как она выпустила свой гнев там, на озере, в ее королевстве всё чаще случались землетрясения – сперва это были легкие, почти незаметные толчки, но теперь они стали продолжительными, сильными, от них уже нельзя просто отмахнуться, словно от надоедливой мухи. Принцесса наконец поняла, что больше нельзя оставаться на месте, нужно что-то менять. Она вскочила с постели, хотя нега, не отпускающая тело, требовала лечь обратно в постель. Принцесса хотела просто свернуться калачиком и ничего не делать, но обстоятельства не позволяли – она должна была что-то предпринять, и потому она начала решительно собираться.

Когда Принцесса оделась, наступило затишье, и она подумала: «А что, если остановиться, если остаться на месте? Так страшно двигаться вперед, так не хочется что-то решать... Да, сейчас мне здесь не нравится, но такое случалось и раньше, мне все знакомо и привычно – я знаю, что смогу выжить! Да и трясет не так сильно... Я привыкла держать равновесие, пережидая толчки, я смогу с ними справиться!» – на последней мысли уголки ее губ опустились.

Она начала ходить из угла в угол, шаркая по снова дро-

жающему полу, и судорожно размышляла: «Так все-таки, что же будет, если остаться на месте? Всё станет еще хуже? Толчки станут еще сильнее? Что именно произойдет?..» Но звон упавшей со столика чашки явно говорил ей, что все только начинается.

Увидев промелькнувшую в окне тень, она побледнела, по ее спине пробежал неприятный холодок. Чтобы хоть как-то справиться с чувствами, она пнула упавшую с кровати подушку, ощущая безвыходность ситуации. Ей было страшно, очень страшно уходить из башни, но еще страшнее было бы остаться в ней.

Словно попавшее в паутину насекомое, Принцесса ощущала безвыходность, злость расплзалась по всему ее телу, от головы и до кончиков пальцев.

Она испытывала злость и раньше, но она приходила все чаще и чаще. Иногда разъяренная Принцесса бросала все, что попадет под руку, в своих слуг, которые осмеливались сказать ей, будто пора уходить из замка. Эти слова приводили ее в бешенство, и со временем люди все реже заговаривали с ней и пытались не попадаться на глаза.

Пять шагов до угла, повернуться, пять шагов обратно...

Рано или поздно здесь всё разрушится, так зачем же жить в постоянном страхе, что тебя вот-вот раздавит собственным шкафом или обломками стен? Она снова пнула подушку.

— А что дальше? Я не знаю, что делать! Куда идти? Что

делать? – почти задыхаясь, бормотала Принцесса.

Громкий звук распахнутой двери привел ее в чувства. Она увидела, как в башню медленно вползает огромное каменное Чудовище.

Чудовище продвигалось вперед, и его, казалось, вовсе не беспокоили подземные толчки, наоборот – они придавали ему сил.

– Что ты такое?! – закричала Принцесса. По ее спине холodem пробежал страх, как уже бывало в ее ночных кошмарах. – Не подходи ко мне!

Но Чудовище продолжило двигаться в ее сторону, заполняя собой все пространство, и Принцесса осознала, что это не сон.

От чудовища исходила неприятное, ужасающее чувство опасности. Принцесса попятилась назад и, схватив стул, который оказался под рукой, опрокинула его перед собой.

Секунда – и она ощутила, как переполнявший ее страх стал превращаться в силу. Руки задрожали, что-то изнутри больно покалывало ее тонкие пальцы до самых кончиков, словно острыми иголками.

Еще секунда. Подавшись вперед, она вскинула руки, и сила злости мощным огненным потоком ударила прямо в тело Чудовища. Всё вокруг залило белым светом. Бах! Прогредел громкий взрыв.

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.