

ТЕБЕ НУЖЕН КАЛЕЙДОСКОП

ИЛИ КАК СОБРАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ
ИЗ ТЫСЯЧИ ОСКОЛКОВ

ЛИНА САВИНСКАЯ

Лина Савинская

**Тебе нужен калейдоскоп.
Или как собрать свою
жизнь из тысячи осколков.**

«Автор»

2024

Савинская Л.

Тебе нужен калейдоскоп. Или как собрать свою жизнь из тысячи осколков. / Л. Савинская — «Автор», 2024

Это правдивая история выхода из тёмной полосы жизни, выхода с увеличенным запасом энергии и желания сложить лучшую версию своей действительности. Человеческая жизнь— как калейдоскоп, она состоит из тысяч осколков разных форм и цветов. Когда случается беда и меркнет свет, мы можем увидеть только один самый мрачный кусочек. Но стоит отдалиться и посмотреть шире, стать самому источником света, как картинка вновь заиграет разными гранями. Мы можем встряхнуть калейдоскоп и сложить новый рисунок своей жизни. Лина гуляла в парке, когда на нее было совершено жестокое нападение, ей удалось выжить, справиться с травматичным опытом и отыскать источник света в самой себе. Полюбить жизнь еще сильнее, наслаждаться каждым днем. В своей книге она расскажет о том, что помогло ей собрать калейдоскоп и сложить узор гармоничной действительности.

© Савинская Л., 2024

© Автор, 2024

Содержание

3 недели в изменённой реальности.	6
Жива – значит, можно лучше. И будет!..	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Лина Савинская
**Тебе нужен калейдоскоп. Или как
собрать свою жизнь из тысячи осколков.**

Тебе нужен калейдоскоп.

Или как собрать свою жизнь из тысячи осколков.

3 недели в изменённой реальности.

20 мая.

Открываю глаза. У окна стоят две подруги, болтают, смеются. Улыбаюсь им. Знаю я этих двух: всегда с шутками, юмором и позитивом по жизни.

Болит голова. Очень болит голова. Ещё тело, особенно спина. Больничная кровать.

Мысли обрывками... Кажется меня сбила машина.

Начинаю задавать вопросы. Что-то слышу и упываю сознанием в пустоту. Отключаюсь, открываю глаза, чувствую боль, задаю вопросы и так по кругу. Отключилась, очнулась, боль, вопрос. Один и тот же вопрос:

– Что случилось?.

Но ответы, будто растворяются ещё с первых букв, и я не осознаю...

Осколки мыслей в голове. Смотрю на экран телевизора в больничной палате и не понимаю, какое сегодня число, что за месяц.

Приходит врач, спрашивает что-то...

Имя помню, говорю на английском и русском, но вот дата?

Подруги говорят май. А в голове февраль.

Я хорошо его помню. И свою непомерную боль тоже. Я долго переживала потерю самой близкой и любимой моей подруги – мамы. Моей неповторимой, обворожительной, притягательной, сильной, родной души. Тогда я думала, что не вынесу этого, не справлюсь. Боль была словно железная перегородка между сердцем и лёгкими. А как научиться дышать полной грудью заново, жить, впускать радость без привкуса солёных слёз – было непонятно. Три месяца я прорабатывала эту потерю, справлялась с тоской, училась гармонии, растила вдохи и выдохи. Но об этом я расскажу вам позже – поделюсь в конце книги. Здесь есть связь, и вы поймёте почему февраль. А сейчас май. Май...

Телефон рядом, подруги здесь... Выстрижен затылок – шов? Блин, какой огромный шов. Болит голова. Кто-то постоянно заходит в палату. А ещё звонки. Много-много звонков. На них чаще отвечают подруги.

Сестра звонит:

– Лина, привет, ты как? Ты где?

– Со мной всё хорошо, меня машина сбила, но все будет в порядке.

У сестры шок, страх, непонимание, у меня неадекватное состояние. Кладу трубку.

А в палате опять куча народу, полиция, журналисты. И я упываю сознанием в пустоту, по-прежнему без ответов ни на свои, ни на их вопросы.

Я знаю: что-то случилось... А вообще, наверное, это всё не по-настоящему. Как-то не похоже на правду. Просто перепутались сон и явь. Бывает. Так что продолжу спать, досмотрю этот сон и назад в свою жизнь.

Мне постоянно хочется уйти в себя. Или просто не получается задерживаться сознанием в настоящем, и я погружаюсь не то в сон, не то в тёмное тихое пространство, где можно отсутствовать, а не быть.

В тот вечер, уже из скорой, я позвонила двум своим подругам. Ума не приложу, что им говорила – сознание было спутанным. Но девочки поняли, в какую больницу меня доставили.

Они постоянно находились рядом. Одна из них, Саша, позвонила сыну и рассказала о случившемся. Даниил у меня старший и, благодаря хорошим генам (моим, конечно), очень разумный. Она же, вместе с полицейскими, отогнала машину домой с той самой парковки, до которой я так и не добралась. И Саша же последующие дни отвечала и перезванивала родным, чтобы объяснить, что произошло. Сестра до сих пор благодарит её за это. Ведь в тот самый

день, после моего ответа на звонок, Рита была готова сорваться и ехать, точнее, лететь. А это очень сложно, так как мы с детьми живём в тропиках.

Открываю глаза

Подруги говорят:

– Лина, соберись, сейчас дети приедут. Повтори: сегодня, 20 мая. Слышишь? Ты помнишь – у тебя сын, дочь? Откуда они едут, что происходит в их жизнях?

Как будто мне предстоит пройти экзамен на встречу с детьми. Напрягаю свой мозг, чтобы дать ответы. Голова по-прежнему болит. Но я вспоминаю: школа, выпускные классы, их экзамены, выбор университетов.

Слышу от подруг подбадривающее “Молодец”.

Детям столько пришлось пережить в связи со всем этим: шок, боль, страх, растерянность. А затем повзрослеть, стать более самостоятельными, чуткими. Ещё ощутить ценность семьи и близости. И понять, что вместе можно всё преодолеть, вместе сила множится.

Вы не представляете, каким образом дочь узнала о происшествии! Моя малышка – ей всего лишь 16 и такая стойкая.

19 мая у Дины был сложный день: сразу два важных экзамена. Когда она проснулась утром, брат сказал ей, что сегодня он повезёт её в школу, хотя обычно это делаю я. Дверь в мою спальню была закрыта, машина как всегда у дома. И Дина решила, что я приболела и останусь в постели. Для дочери весь тот период сопровождался огромным стрессом: последний месяц перед выпускным.

Даня не сказал ей о происшествии. Он понимал, что сестре просто необходимо сдать экзамены. А для этого не стоило добавлять масла в огонь и без того расшатанных нервов.

Когда один экзамен уже закончился, и настало время перерыва на ланч, к Дине подошла подруга и спросила “Что случилось?” Дочь не поняла, о чём речь. И тогда подруга показала ей фото из новостной страницы Фейсбук: женщина с окровавленным лицом, и что-то о нападении. Дина подумала, что это точно не я на том фото, а кто-то похожий на меня. Ведь так не бывает. В такое совсем не хочется верить. Подобное можно увидеть в фильме, но не столкнуться вот так лбом в собственной реальности.

Дина нашла укромное место (по правилам нельзя использовать телефон во время школьного дня), и написала мне:

– Мама, привет, с тобой всё в порядке?

– Доча, я упала в парке. Сейчас в больнице, но со мной всё хорошо.

Не помню этого ответа, наших с ней сообщений. Но материнский инстинкт – оберегать своих детей – работает, как оказалось, и без полного участия сознания.

Доченька немного выдохнула после нашего разговора. Подумала, что я упала в парке, где ходила, но теперь всё в порядке, и концу школьного дня уже буду дома.

А мой экзамен на встречу с детьми успешно пройден. Ребятишки не выглядели сильно взволнованными во время нашего разговора, поехали домой. Я же остаюсь в больнице.

В следующие дни мне удалось выяснить, что на меня напали. Но в моей памяти вообще об этом эпизоде ничего не было. Да и о последних месяцах не сильно-то много.

Напали в парке, где я ходила. Преступник пойман.

На дорогах вокруг парка повсюду камеры. И эти камеры знают больше, чем я сейчас.

Завтра выписывают домой. Но для меня не особо понятно, что это всё значит. Я по-прежнему хочу досмотреть сон и проснуться.

Звонков становится больше: со страховой, с работы, полиция, друзья, консул, журналисты, знакомые, незнакомые. Все говорят: “Поправляйся”. Я в ответ: “Всё хорошо”. Как заклинание.

Прошло полторы недели.

Может, чуть больше. Память по капле возвращается. Дни как-то странно устроены – непонятно из какого и в какой перетекают. Я не бываю одна, понимаю, что мне очень страшно. Нужно пить лекарства, отвечать на вопросы полиции. И чтоб всё поскорее зажило – больше всего ссадин и синяков на лице. Ещё на руках, спине, ногах, но лицо... Скорее бы этот жуткий синяк посветлел.

Прошла ещё неделя.

Нужно справиться. Нужно разобраться. Нужно что-то делать. Где-то есть моя жизнь, полная радости, событий, наших с детьми приключений и смеха.

Кошмары. Начались ночные кошмары – но об этом чуть позже.

Я пытаюсь вспомнить, что было. Уже добралась до прогулки по парку.

И это начало сбора конструкции под названием “калейдоскоп”.

Форма прорисовывается из действительности. Нужно понять, что произошло – это подскажет следующий шаг. Но пока просто понять.

Вот что я вспомнила за две недели с помощью рассказа Саши – подруги, с которой мы вместе начинали прогулку вокруг озера 18 мая:

Мы встретились на парковке парка после работы и пошагали. Я решила сделать круг в 10 км. Саша закончила пораньше – были планы на вечер.

Помню, как шла в наушниках, слушала музыку и переписывалась с парнем. Познакомились онлайн, но ещё не виделись. Он испанец, переписка у нас искромётная. Помню, что я довольная, улыбаюсь, состояние не просто идти, а пританцовывать. Слушаю музыку, шагаю всё быстрее и... больше ничего. На этом память обрывается и начинается с того момента в больнице, 20 мая, когда открыла глаза и увидела подруг.

Главное, что сейчас у меня в голове созрело решение: мне необходимо стать сильнее, ресурснее. Нужно раздобыть ещё больше любви, чтобы всё пережить. И у меня получится!

Третья неделя.

Швы сняли. Синяки и царапины проходят. Я по-прежнему дома, но скоро надо возвращаться на работу.

Сажу на диване, телевизор включён, на репите какой-то мультик. Рядом альбом с фотографиями, который я заказала сыну и дочери на выпускные. Дома кто-то есть – дети, друзья, но у меня узкий круг восприятия. Я будто перемещаюсь в своём очень маленьком замкнутом пространстве, где шум в голове, и безостановочно крутятся какие-то бегущие строки из непонятных мыслей, отрывков мультлика, зрительных эпизодов. Где же нить, на которую можно нанизывать эти элементы и видеть происходящее целиком, со связями со своей жизнью и движением, в котором есть смысл: кто я, где я и куда я иду? Более широкий круг восприятия в дымке, в тумане.

Мне приходит сообщение от знакомого врача по поводу нашей недавней встречи и разговора, которого в моей памяти абсолютно нет:

– Лина, вот название препарата, который я тебе посоветовал в пятницу. В аптеке на севере он точно есть.

А я думаю: “Откуда он знает? Я же не говорила. Или говорила? Когда? Что происходит?”

Нужно позвонить Саше – уж если кто и знает, то она. Ей я говорю всё.

Саша мне объясняет, что врач заезжал на прошлой неделе. Мы разговаривали, вот только я почти не обращала на него внимания, будто не хотела общаться.

И тут до меня по капле начинает доходить, что нить-то есть, просто я отказываюсь её видеть. Нить настоящей жизни с моим погружением и вовлечением.

Итак, начинаю говорить с близкими, узнавать подробности. Через разговоры и общение с теми, кто поддерживал, включая специалистов – врачей, психологов – осознаю, что случаются провалы в памяти, и эти недели я живу в изменённой реальности.

Вечером говорю подруге, которая приняла смену ночёвки со мной, примерно следующее:

- Мои дни как будто ненастоящие. Как и вы все. Я живу с таким ощущением.
- Она сразу отреагировала:
- Странно, как это? Мы здесь, с тобой! Все настоящие, жизнь продолжается.

Главное, что я смогла это проговорить, озвучить. Вместе с подругой услышала себя со стороны и начала раскручивать этот клубок.

Отказ от реальности... Поиск подтверждений, что здесь всё неправда, есть другая я и другая реальность.

Не могу так больше! Это ненормально, надо из этого выходить.

Саша звонит:

– Лина, помнишь, я говорила, Алла предлагала тебе свою помощь? Она опять написала мне, спрашивала: “Как ты?” и напоминала, что готова с тобой встретиться в любой момент.

Алла – терапевт, плюс ведёт научную деятельность. А мне очень нужна помощь. Звоню и назначаю встречу на завтра.

Я уже осознала, что отрицаю реальность. С самого первого дня, когда очнулась в больнице, и решила, что всё – неправда. Я сразу так решила. Это случилось неосознанно. Я не могла это анализировать, отслеживать. Форма и выбор защитной реакции моей психики: неправда, что я в больнице, избитая. Есть другая реальность, где мы с детьми вместе, и всё хорошо. Я там хожу на работу, встречаюсь с друзьями, планирую событийность. И с самого первого момента я всё время пыталась подтвердить эту свою идею, чего не осознавала и не присутствовала в настоящем.

Я искала подтверждение ненастоящности происходящего, огрехи реальности, нескладухи, логические ошибки.

Может, всё же сон? Или я без сознания, и мой разум творит игру, либо часть отделилась, а другая в норме? И нет магнита, который бы притянул отслоившуюся часть к целому.

Любое общение с людьми, встречи, мои действия, поездки, даже время с детьми, любимыми родными сердцами – реальность или голограмма?

Я говорила себе: “это неправда, они все ненастоящие”. Нет, не говорила, это было моим фоном жизни.

Действительность со всеми вокруг – это игра сознания, наподобие компьютерной.

Зачем мне включаться и уделять внимание им всем? Взгляд расфокусирован, как в полусне, включённость – минимальная. Из разряда, фейку внимание не уделяем, он лишён смысла, нет функционала, мыльный пузырь. Реальность, в которой на меня напали, я отрицала. Это как, если бы вы пошли в кино на новый фильм, и с первых минут вам стало понятно, что это полная ерунда, если не сказать чушь: сюжет, игра актёров, отсутствие смысла. Никакой связи с реальностью, с жизнью, с миром. Вы говорите себе: не буду это смотреть, даже время на такую бессмыслицу тратить жалко. И уходите. Вот и я уходила с фильма, но только не физически, а отключала внимание. Хотя это ещё вопрос: отключала или это был бесконтрольный процесс психики после побоев.

Сообщения, разговоры, мельтешение телевизора, просмотр альбомов – и я нахожу эти нескладухи.

Листаю фотоальбом, смотрю в экран, читаю сообщения с одной целью: увидеть, подтвердить ненастоящность. Фото окажутся странными, бессмысленными, несовпадающими, в них будет нарушение логики. И я помню, как подтверждала себе, что эти фото будто были в другой очередности. Как и кадры мультфильма, что на репите. А сообщения вообще из разряда случайных, без подкрепления прошлым или фактом.

Это был кошмар. Мучительный кошмар. Хотелось кричать и плакать. Во внешнем пространстве я просыпалась, дышала, двигалась, встречала людей, говорила, кушала... Но у всего, абсолютно всего, не было чёткости, вкуса, цвета. Такая черно-белая версия жизни. Внутри я

находилась в тюрьме, сильно ограниченном пространстве, где доминирует одна мысль: “всё ненастоящее”. Но нет ни малейшей подсказки, как выбраться, как вернуться в цветную и вкусную жизнь. Потому что так жить я не хочу, не хочу, НЕ ХОЧУ!..

Внесу поправку: конечно я видела цвета, но внутреннее восприятие пространства жизни было таким.

И это дошло до морального порога. Больше не могу выносить...

Представьте: вы смотрите телевизор, а там пятиминутный эпизод, который постоянно повторяется. Одни и те же слова прокручиваются нон стопом, и нет возможности убрать взгляд от экрана – вы прикованы к нему 24 часа. Чувство тошноты, несвободы, удушающего желания заплакать и вырваться из замкнутого пространства – вот что я испытывала в те дни.

И тут сообщение от друга врача про лекарство в аптеке на севере и моё осознание о провалах в памяти. Это оказалось окном, которое позволило заглянуть за стены моей ментальной тюрьмы. С того момента я начала из неё выбираться. Встретилась с терапевтом Аллой. И вышла со встречи с целым багажом полезных советов, полная энергии и желания поскорее начать всё исполнять. Хотелось быстрее проснуться в реальности, где я хозяйка своей жизни. И не просто жизни, а лучшей её версии. С того момента – выхода из моей ментальной тюрьмы – я пошла на поправку.

Я обязательно расскажу вам эти ценные советы чуть позже, так как и сейчас ими пользуюсь.

Жива – значит, можно лучше. И будет!..

А сейчас я включаю в рассказ элемент света. Потому что в калейдоскопе без света будет только тёмное пятно. И это осознанность! А она в моём понимании – есть знание того, что источник силы внутри, и Бог, у которого все ответы – тоже внутри. И чтобы что-то осознать, понять или найти решение, нужно задержаться вниманием в этом источнике, погрузиться в это священное место. Храм, который глубже сердца – в самый исток рождения любви. Сначала дать себе отдышаться, наслаждаясь вековым спокойствием и улыбкой, а потом начать диалог из смыслов.

Осознанность – это включённость в сотворчество своей собственной жизни, в том числе через связь с миром и другими людьми. Это солнце, свет которого освещает не только фрагмент, но и большую картину мироздания. И самые яркие его лучи, что дотягиваются до любых уголков жизни, прикасаясь и успокаивая – это благодарность.

Каркас самого строения калейдоскопа – это люди, человеческий ресурс, поддержка, помощь. Крепкие стены, которые не разобьются при падении. И это первая ступень выхода из боли, с помощью которой осколки начинают складываться в узор.

Наши с вами взаимодействия друг с другом – это сплавы всех материалов, из которых сделан калейдоскоп. Не только его каркас, но и разноцветное стекло. Элементы, способные вступить в связь, объединиться, чтобы вместе стать сильнее, чем в одиночку. Это разноцветная палитра живой души.

Взаимодействия – состав жизни, вкус: горький, сладкий, кислый, нежный, чёрствый, любой. Присутствие вкуса, познание граней. Представьте, если бы вы никогда не могли ощутить прикосновение руки любимого, познать текстуру через исследование разных материалов: дерева, камня, воды.

И изоляция как противоположность, отсутствие взаимодействий. А ведь мы часто сами в неё себя помещаем, отгораживаясь от чувств, эмоций, боли, от познаний и прикосновений, от людей.

И вот в чём фишка: по отдельности ни каркас, ни свет, ни цвет, ни элемент калейдоскопа не воплощают идею, только вместе. Но чтобы увидеть задумку нужно разглядеть схему всей конструкции целиком. Выйти из рамок одного цвета, фрагмента, мысли.

Калейдоскоп – мне нужно его собрать.

А ещё пусть здесь появится музыка.

Вы ведь тоже идёте по жизни с музыкой? Вам так же мелодия помогает? Усиливает внутренние эмоции, чувства, и любой жизненный момент, будь то приключение, увлечённость, или жуткая тоска, боль утраты. Этот момент непременно должен резонировать с музыкой, которая заполнит пространство. И оно только ваше с ней. Вы живёте эту музыку эмоций, сердце стучит громче, всё поднимается изнутри, проходит по телу, доходит до макушки, кончиков пальцев. А внутри груди, живота, всех центров смешивается ещё с одним компонентом – желанием радоваться. Оно вместе с воздухом из этого самого пространства попадает внутрь, но уже с нотами заботы, мягкости, нежности к себе. И момент превращается в опыт, который только начинается свою трансформацию.

Чуть позднее шкатулка с драгоценностями заполнится ещё одним изумрудом – изумрудом смысла и силы. И музыка уже не будет, как большие волны, состоять из контрастных битов и аккордов. Она польётся умиротворённым потоком до следующего выбора, до следующего элемента большей картины вашей жизни. Музыка эмоций.

Человек – это инструмент, издающий музыку. И когда мы способны звучать на лучшей ноте, то и музыкальная композиция, наша с миром композиция, выводит на собственный путь. На тот путь, который выбирает душа.

Музыка – тот невидимый слой чувств и эмоций, из которых мы способны создавать композиции, вмещиваясь своим желанием звучать гармонично, постигать себя через увязку этого слоя со смыслом выбора себя.

Реальность нельзя предсказать и это лучшая задумка жизни. Калейдоскоп прокрутится после встряски. Но какая картина сложится из сотен возможных вариантов, мы точно знать не можем. Поворот, остановка, погружение, жизнь, узор, наслаждение, союз, взаимодействие – всё что угодно, только не бездействие, только не отсутствие чувств и желаний. Всё сложится в узор, непременно сложится в красивый узор. Поверьте мне, я точно это знаю.

Четвёртая неделя.

Еду с подругой на машине куда-то в город. Она приезжала меня навестить. Вот мы проезжаем мимо того парка, где всё случилось. Я вижу ворота рядом с парковкой и как вспышки вспоминаю фрагменты того дня. Вспоминаю, как повернула в тот самый тёмный участок парка – последний по пути перед парковкой. Как зашла с пешеходной тропы, что идёт вдоль проезжей части, внутрь и подумала: “только бы ворота с той стороны перед парковкой были открыты”. И тут проехала машина. “Слава Богу, если машина едет, значит открыто”. Потом ещё одна вспышка в памяти – опять машина. Именно поэтому тогда ответила сестре, что меня сбила машина – это было моё предположение о случившемся. Остальное пока вспомнить не могу.

Мне удалось раздобыть видео с камер вдоль дороги. Я видела, как машина ехала позади меня. Когда я повернула, она проехала немного вперёд, развернулась и последовала за мной. В том участке за поворотом нет камер. А спустя минут 10 я выбежала босая и в крови на дорогу и махала проезжающим машинам. Потом полиция, скорая. И именно по камерам полиция уже на следующее утро приехала к хозяину автомобиля и арестовала его. И он сознался в нападении. Но то, что было на видео, сама я вспомнить так и не могу.

Мы проговаривали мою ситуацию с терапевтом. Она сказала, когда я буду готова, и если мне будет необходимым всё вспомнить, именно мне, по моим внутренним ощущениям, и это будет важно, то можно прибегнуть к гипнозу. А сейчас есть другие задачи. Но я уже тогда поняла, что хочу всё вспомнить, чтобы завершить этот этап. Ничего от себя не пряча, а просто, пропустив через возросшую силу, добыть из этого происшествия все выводы. Напитать свои цели верой, что смогла пройти этот кошмар и найти способ двигаться вперёд к лучшей версии настоящего, к взаимодействию через открытое сердце.

Не бойтесь просить помощи, даже если вам кто-то откажет. Гораздо большее количество людей откликнуться, протянут руку, заключат в объятия, когда это нужно.

Двигаясь к выздоровлению, каждый день я засыпала и просыпалась с благодарностью. Это тот эликсир, который простую воду превращает в живую, делает любое пространство местом силы. Хочу и сейчас прожить этот момент: сказать огромное спасибо всем, кто помогает, поддерживает, дарит тепло, любовь и тогда, и сейчас! Вам – мои родные, любимые, близкие, семья, друзья, знакомые и незнакомые. Один из первостепенных выводов, который я себе оставила, что без вас я бы не смогла снова улыбаться и двигаться вперёд к лучшему! Вы ещё больше усилили мою веру и знание о том, что этот мир полон чудесных, невероятных людей. И благодаря таким людям я обожаю нашу планету и счастлива жить и взаимодействовать с вами!

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.