

Лена Сулина

САША ВИДИТ

*История мальчика, который
видит будущее*



Елена Николаевна Сулина
Саша видит. История мальчика,
который видит будущее
Серия «Чудесный дар. Истории
людей с необычными способностями»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71873644

Саша видит. История мальчика, который видит будущее / Лена

Сулина: Эксмо; Москва; 2025

ISBN 978-5-04-222386-0

Аннотация

«Саша видит» – это удивительная история матери и сына, их поисков, преодоления и глубокого осознания жизни, в которой мама Лена делится своими открытиями, а мальчик Саша – мудростью, выходящей за границы привычного восприятия. Автор книги Лена Сулина – психотерапевт, коуч, предприниматель. Создатель семейного психологического центра и реабилитационного центра для детей с особенностями.

После рождения сына Саши, который, несмотря на все усилия врачей, потерял зрение, Лена переосмыслила понятие «ограничения» и «возможности». Ища помощь для сына, изучала

традиционные и альтернативные методы, взаимодействовала с врачами, учеными и духовными наставниками.

Сегодня Саша вдохновляет тысячи людей своим уникальным взглядом на мир. Вместе с мамой он исследует страны, культуры и традиции, открывая их через звук, запах и чувство.

В 2023 году Лена Сулина открыла школу для детей племен Колумбии, помогая им сохранить культуру и получать знания о мире. Также основала онлайн-школу «Лагуна», обучая людей интуиции и осознанности. Ее блог читают более 650 тысяч подписчиков.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Вступление	6
Глава 1	11
Глава 2	32
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Лена Сулина
Саша видит. История
мальчика, который
видит будущее

Чудесный дар. Истории людей с необычными способностями

Фото на обложке и в книге из личного архива автора



© Сулина Лена, текст, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Вступление

Сейчас, когда я начинаю писать эту книгу, мое тело словно отказывается двигаться. Боль пронизывает меня, тело ломит так, что я вою, но нет температуры, нет очевидных причин. Я знаю, пришло время платить по старым долгам. Когда-то, когда моя спина болела невыносимо, я просила Бога отодвинуть эту боль. Но сейчас она вернулась, и я должна пройти ее до конца. Я не могу больше откладывать. Я хочу пройти сквозь боль, вытащить ее из себя, чтобы наконец освободиться.

Сейчас я в кругосветном путешествии, на берегу океана, меня окружают любимые люди. Почему мне так плохо? У меня все хорошо, я должна быть счастливой. Я обязана увидеть все красоты, прочитать все книги, прожить каждый день по максимуму. Я не имею права сдать и заболеть. Я так долго к этому шла.

«Мама, это твоя программа: все успеть и правильно прожить жизнь», – говорит Саша, мой сын.

Ломота в теле становится невыносимой. Я принимаю обезболивающее, но это лишь временное облегчение. Месяц назад я сделала МРТ спины и шеи, и мне сказали, что грыжи, которая была раньше, больше нет. Но почему тогда мои ноги немеют? Почему кажется, что мой позвоночник вот-вот развалится? Страх нарастает, я чувствую себя на грани.

«Саша, я больше не могу. Врачи говорят, что это стресс. Но какой, к черту, стресс? Как мне снять эту программу?» – в отчаянии говорю я.

«Это будет продолжаться еще два месяца. Сейчас у тебя активна программа “я обязана жить”. Ты боишься расслабиться и боишься, что если отпустишь, то жизнь станет бесполезной. Эта программа когда-то помогла тебе выжить. Сейчас ты можешь сама жить так, как хочешь. Тебе станет легче, но не сразу. Я помогу тебе».

Несмотря на боль, я продолжаю писать. Именно в этом процессе находится ответ, я чувствую это. Мое тело пытается сообщить мне что-то важное, но что?

Где-то на своем пути я закрыла чулан, полный страха и боли. Я заперла его так крепко, что он начал гнить изнутри. Боль, которую я скрывала, теперь выходит на поверхность. Страдания, стыд, чувство, что я не имею права на счастье, – все это сковывает меня.

Стыдно радоваться жизни, стыдно хотеть больше. Вся моя жизнь была построена на убеждении, что страдание – это норма, что счастье нужно прятать, не показывать другим, иначе последует осуждение. И вот теперь, когда я вижу мир, когда я живу в кругосветке и должна быть благодарна судьбе за это, стыд накрывает меня волной, мешая по-настоящему наслаждаться.

С того момента, как Саша стал популярным, а на меня высыпали весь хейт из соцсетей, я снова заболела, я не спра-

вилась. Я пытаюсь кричать, оправдываться, что я хорошая мама, что я слышу Сашу, что это вы не знаете нас и нашей жизни. И потом мне стыдно за то, что я оправдываюсь.

Что скрывается за этим стыдом? Что я на самом деле хочу? Быть важной? Быть значимой? Быть сильной и успешной? Но сразу за этим приходит чувство, что это тоже стыдно – хотеть большего, хотеть быть признанной. Мой разум насмехается надо мной, а тело не выдерживает этой нагрузки. Оно зажимается, отказывается двигаться.

Путь к свободе всегда пролегает через пропасть. Я стою над этой пропастью, я устала, я не могу больше идти вперед. Но там, за краем пропасти, ждет свобода, и, чтобы достичь ее, я должна отпустить все, что меня держит, – страх, стыд, ожидания.

Это история о том, как я освобождаюсь от старых программ, о том, как я учусь слушать свое тело, слышать свои настоящие желания и принимать свою правду. Эта книга – мой путь к свободе. Я чувствую каждого, кто открывает эти страницы, ведь наша встреча должна была состояться.

Это также история о моем сыне, Саше. Сыне, который с детства видел и чувствовал то, что для многих остается незаметным. Его путь необычен, его история полна загадок и мудрости. Он помог мне увидеть истину, когда я сама не могла ее разглядеть.

Это не просто рассказ о моем сыне и моих испытаниях, это путешествие через боль, страх и сомнения к внутренней

свободе. Это путь, который мы проходим вместе с Сашей. Возможно, кто-то из вас найдет здесь свою правду. Возможно, вы узнаете, что ваши собственные страхи и программы – это не преграда, а лишь ступень на пути к себе.

И если вы готовы идти дальше, приглашаю пройти этот путь вместе со мной.



Глава 1

Лена

Жила-была девочка Лена. Она родилась в самой обычной семье. Мама и папа были строителями, а когда у них родился первый ребенок, папа пошел работать по ночам асфальтоукладчиком, чтобы помогать маме, а мама днем работала уборщицей.

Лена:

Самыми престижными профессиями тогда считались инженер, врач и ученый. В стране важно было строить и развивать науку, и многие родители мечтали, чтобы их дети стали инженерами или учеными. Но мои родители никогда мне не говорили о том, кем я должна быть. Они просто работали и позволяли мне мечтать.

Как и многие тогда, семья жила в коммунальной квартире с большим количеством людей и малым количеством пространства. К тому же дом стал уходить под воду, наклонился набок, стал заваливаться. Когда родилась дочка, семья встала в очередь на жилье, ведь каждой порядочной семье, которая работала на благо страны, давали такую возможность. Через два года семья заехала в новый дом, в огромную двух-

комнатную квартиру. Лена была в восторге – сколько может быть свободного места! В это время семья уже ждала появления второго ребенка.

Лена:

Тогда были популярны имена Наташа, Татьяна и Светлана – почти у каждой девочки в классе было одно из этих имен. А вот Катюшей звали только одну девочку из соседнего двора, и мне казалось, что это имя очень красивое, звонкое. Я все время ходила по дому и пела «Катюшу». Не помню точно, где я ее услышала впервые, может, по радио или от кого-то во дворе.

Моя бабушка, которая гостила у нас в то время, всегда шутила:

– У нас в деревне в Орловской области так овец домой зовут: «Кать-кадь-кадь». И ты так будешь сестру звать? Она что, овечка?

– Нет, она не «кадь-кадь», она Катюша! – злилась я на бабушку, думая, что она ничего не понимает.

В итоге мою среднюю сестру называли Татьяна.

Когда родилась Танюша, маме нужно было помогать: то за младенцем присмотреть, то за хлебом сбегать. «Быть старшей – это большая ответственность», – говорила мама. Когда сестренке был годик, мама с папой сказали, что снова ждут ребенка. Папа сидел на кухне, слушал кассетный маг-

нитофон, пил воду, от которой становился добрым и дарил подарки, и молился, чтобы родился сын, «чтобы хоть с кем-то в футбол поиграть на старости». Родилась снова девочка. Папа по этому поводу высказался так: «Мне бабка одна сказала, что сын седьмым родится. Больше не буду экспериментировать, хватит мне девчат».

Вот так и стали жить три сестры. Старшая отвечала за порядок и уборку дома. Младшие отвечали за то, чтобы ее слушаться. Было разное: то тихо и складно, то бились подушками и кидались сковородками.

Когда девочки немного подросли, мама нашла такую работу, чтобы дети были дома под максимальным присмотром. Она стала убирать дома в своем районе. Две девятиэтажки в день. В четыре утра уходила она на работу и к семи утра возвращалась, чтобы приготовить завтрак и проводить детей в садик или в школу.

Лена:

Зимой вставать рано не хотелось, хотелось зарыться глубоко под одеяло, чтобы никто не нашел, или притвориться больной, но это не работало. Если заболел – выпей горячего чая и все равно отправляйся в школу. Мама и папа хорошо знали слово «должен» и учили нас жить так, чтобы не бояться трудностей и не лениться. Зато когда солнце сквозь шторы пробивалось в комнату, вставать было легко и радостно. Мне нравилось детство, оно было наполнено ароматами си-

рени, свежестью реки, нежностью маленькой собачки-пуделя и вкусом свежего хлеба с маслом, посыпанного сахаром.

Три сестры жили рядом, но практически не виделись, ведь у каждой было много занятий: то музыка, то танцы, то спорт. И только вечером все оказывались вместе, пытаясь поделить единственный стол в комнате – кто будет за ним сидеть и заниматься, потому что всем, конечно, нужно было учиться.

Большая квартира оказалась маленькой. Пришлось все менять, чтобы у каждой был свой уголок: три стола, три кресла-кровати. Родители старались сделать все возможное для девочек, чтобы они ни в чем не испытывали нужды, чтобы ходили на любые занятия и могли «выбиться в люди». Но постоянные траты не соответствовали их заработкам.



Когда Лена пошла в школу, в стране начались большие изменения. Мир распадался на кусочки, а девочка быстро менялась и взрослела. В стране началась перестройка, и родители, которые откладывали все деньги на будущее детей, оказались ни с чем, потеряв все свои сбережения. В школе отменили октябрят и пионеров, и вместо школьной формы теперь можно было ходить в любой одежде. Но девочка продолжала ходить в школьной форме еще целый год, потому что ей просто нечего было надеть.

Лена:

Я любила танцевать и занималась хореографией сразу в нескольких местах. В школе из-за того, что я была самой маленькой в группе, меня не всегда брали на выступления, и это, конечно, огорчало. А в центре детского творчества ситуация была обратной – я была самой большой в группе. И снова не во всех танцах могла участвовать из-за возраста и роста. Но это меня не останавливало. Мне нравился сам процесс: разучивать новые движения, чувствовать музыку, общаться с другими девочками. Помню свой черный купальник и черную юбочку, в которых мы репетировали. Когда наступали праздники и выступления, мы надевали белые юбочки и белые колготки, которые мама мне подвязывала резинкой, чтобы лучше держались. Балетки было непросто достать, поэтому часто приходилось ходить в чешках. Они тоже были черные и белые – на праздник.

Родители привозили из деревни картошку и ягоды, которые мама закручивала в банки, чтобы потом всю зиму кушать. Оттуда же привозили мясо. Вроде бы все как у всех, но в школе девочка впервые увидела апельсины и жвачку, необычные конфеты и красивую одежду. Девочка училась в спецшколе, где большая часть предметов преподавалась на английском языке: история, литература, даже экология. В каникулы детям предлагали поехать в бизнес-лагерь, который тоже был на английском, но о нем можно было только меч-

тать.

Часто Лена чувствовала себя там неуютно и некомфортно, но старалась брать «своим»: как настоящий Том Сойер, она приглашала всех убирать снег во дворе или звала всех в деревню пасти коз и коров. Но в подростковом возрасте девочка стала понимать, что ее одежда, купленная в специальном магазине для многодетных семей, не такая модная, как у других. И девочка решила, что раз она не может быть красивой, то надо стать очень умной и находчивой.

Лена:

Самым крутым лагерем тогда был «Орленок». Моя подруга Маша ездила туда каждый год и рассказывала, как у них проходят дискотеки, спортивные соревнования, театральные представления. Конечно, я мечтала там оказаться. Казалось, что там собираются самые интересные ребята со всей страны и происходят невероятные приключения.

Но мои летние каникулы проходили совсем по-другому. Я уезжала на все лето в деревню к бабушке и дедушке. Мы копали картошку, собирали ягоды, помогали по хозяйству. А еще я обожала с дедушкой пасти овец и коров. Это было особенное время: ранним утром мы выходили на луг, солнце только вставало, трава была покрыта росой, а воздух наполнялся пением птиц. Дедушка рассказывал мне истории, и мы уходили в настоящий поход, наполненный приключениями. Перед домом у нас рос огромный куст бузины. Когда-то на

этом месте была землянка, и мы с сестрами откопали там старую посуду. Мы играли с ней, представляя себя археологами или жителями древних времен.

Возвращаясь в город, я старалась рассказать такие интересные истории, чтобы затмить рассказы Маши. В глубине души я надеялась, что Маша мне завидует. Ведь мои каникулы были наполнены приключениями ничуть не меньше, чем ее поездки в «Орленок»!

Она была трудолюбивая и старательная: школа, уроки, много книг. Училась играть на различных музыкальных инструментах: пианино, аккордеон, гитара, флейта. Училась петь, танцевать, много занималась спортом: легкой атлетикой, карате. Но в какой-то момент девочка поняла, что ей этого недостаточно. Лена рассматривала картинки из журнала «Вокруг света» и захотела увидеть все это своими глазами.

Когда девочке было 11 лет, в гости приехал ее родной дядя, который был моряком и много путешествовал. Она готова была сидеть до ночи или вообще не спать, чтобы только снова и снова слушать его рассказы. Чаще всего ей казалось, что он все придумывает – что на него не нападали африканские племена и он не уплывал на лодке от крокодилов, – но она все равно слушала его, не отрываясь. А еще дядя привез много косметики и пообещал девочке привезти иностранную машину, если она будет хорошо учиться. И

неожиданно это стало тем магнитом, который двигал ее куда-то вперед, туда, где еще никто не был. Нужно быть умницей и хорошо учиться, тогда будут деньги, тогда можно будет отправиться в настоящее путешествие.

Лена:

В детстве я никогда не была на море, но, если честно, особо не страдала по этому поводу. Я не очень понимала, чем речка рядом с нашим домом или в нашей деревне отличается от моря, кроме, может быть, размеров. Для меня вода – она и есть вода. Но однажды я поехала в гости к родственникам в Чебоксары. Когда мы приехали туда, я впервые увидела Волгу. Это было нечто невероятное – не было видно краев! Огромная, могучая река, которая казалась бесконечной.

А еще было огромное количество рассказов и легенд об этих местах. Мне рассказывали, почему нельзя заплывать глубоко, как в одном месте утонула красавица, а парень полез ее искать и тоже утонул. И еще много похожих историй, в каждой из которых было про любовь, про поиски и про таинственные исчезновения. Эти истории завораживали меня, разжигали воображение и пробуждали интерес к миру за пределами моего привычного окружения. Именно тогда во мне проснулась тяга к путешествиям и открытиям, которая впоследствии стала важной частью моей жизни.

Лена везде искала возможности. Она пошла играть в ан-

самбль русских народных инструментов, который гастролировал по России. Она записалась в туристический клуб, который постоянно ездил на выезды и ходил в походы. И так понемногу ее мечта стала осуществляться.

Но разве можно девочке отправиться в путешествие одной? Ей нужен был друг. И вот, когда девочке было 12, она увидела его. Он был такой красивый и взрослый, ему было уже 14. Он умел все: он сам ездил по городу, даже в метро, он сам готовил и даже сшил себе спортивный костюм. В ее глазах это был тот самый, с кем она отправится в дальнее путешествие. Но мама сказала: пока не сдашь экзамены в школе, никаких путешествий.

Лена:

Было лето, и я пошла в школу, чтобы сдать книги по внеклассному чтению, а заодно взять на лето что-то интересное. Я обожала приключенческую литературу и мечтала о дальних путешествиях. На пороге школы я встретила нашу учительницу по экологии. Она спросила меня о планах на выходные и позвала в настоящий турпоход с ночевкой. Я даже не представляла, что это и как туда ездят, но сразу сказала «да». Взволнованная, я побежала домой уговаривать маму меня отпустить.

И вот мы сели в электричку, и нас разделили на команды. Были такие, как я, «зеленые», кто ехал от школы, и были опытные походники, наши ровесники или немного старше.

Еще на вокзале я заметила одного мальчика. Он мне сразу понравился. Высокий, с уверенной улыбкой, он казался таким взрослым. Его назначили нашим капитаном.

Я обрадовалась и одновременно разволновалась. Когда мы стали знакомиться, я так растерялась, что запнулась на собственном имени. В уме я выбирала, как мне лучше представиться – Лена или Алена, что звучит круче. Хотелось, чтобы он меня запомнил. В итоге вырвалось:

– Алена... ой, то есть Лена.

Это прозвучало смешно, как будто я забыла свое имя. Я покраснела, а он улыбнулся.

Когда мы приехали в лес, каждому дали задание. Кого-то отправили дрова искать, кто-то ставил палатки. Мне досталось учить узлы – настоящие, чтобы потом привязывать палатку к дереву и подвешивать котелок над костром.

– Эй, Алена, то бишь Лена, пошли, узлы буду показывать, – позвал меня наш капитан.

– Я? Мы? Вдвоем? Куда пойдем? – пробормотала я, чувствуя, как сердце бьется быстрее.

– В лес тебя уведу, нравишься ты мне, – пошутил он, подмигнув.

Я покраснела еще сильнее, хотя старалась держаться спокойно. Мы сидели на поваленном дереве, и он показывал мне, как завязывать узлы. Я старалась запомнить каждое движение, но больше смотрела на него, слушая его голос.

Мальчик с девочкой встречались в парке и ходили за ручку. Он помогал ей таскать аккордеон и ждал с занятий по гребле. Она ему читала. Все вокруг им говорили, что они не пара, а девочка не понимала, как другие могут за нее решать, и только крепче верила в то, что они должны быть вместе.

Где-то она услышала, что без приданого замуж не выйдут, а от родителей приданого точно ждать не имело смысла. «Раз у меня есть парень, значит, пора найти себе работу», – подумала девочка. Она была очень взрослая в свои 12 лет. Она начала убирать квартиры в богатых домах. Там она включала громко музыку и танцевала под кассетный магнитофон, представляя, что это ее собственный дом. Она удивлялась: зачем люди нанимают уборщиц? Ведь это так круто – иметь свой собственный дом и в нем постоянно убираться.

С 14 лет она стала учить детей музыке и узнала о методах музыкальной терапии, которые используются для помощи детям с особыми потребностями. Она думала о том, как можно использовать музыку, чтобы помочь детям расти гармоничными и счастливыми, и мечтала написать научную работу на эту тему, создать методики обучения, которые бы учитывали влияние звуков на развитие ребенка. Тогда еще она не знала, что ей понадобится почти 30 лет, чтобы вновь вернуться к этим идеям и заново изучать, как звук может лечить.

Лена:

Музыка – это нечто большее, чем просто сочетание звуков. Это язык вселенной, способный передавать эмоции, мысли и даже исцелять. Я начала смотреть на музыку как на мост между миром материальным и духовным, как на инструмент, который может открыть новые горизонты понимания себя и других.

Например, история о Моцарте. Говорят, что он начал сочинять музыку в возрасте пяти лет и его таланты казались окружающим почти сверхъестественными. Его музыка до сих пор считается особенной – есть даже понятие «эффект Моцарта». Ученые обнаружили, что прослушивание его произведений может улучшать пространственное мышление и временно повышать интеллект. Для меня это было настоящим открытием: оказывается, музыка может напрямую влиять на наши умственные способности!

Еще меня поразила история о Бетховене. Несмотря на то что он постепенно терял слух и к концу жизни почти полностью оглох, он продолжал сочинять музыку. Как он мог создавать такие глубокие и сложные произведения, не слыша их? Это казалось настоящим чудом. Некоторые считают, что он чувствовал музыку изнутри, через вибрации и внутреннее ощущение звука. Это заставило меня задуматься о том, что музыка – это не только то, что мы слышим ушами, но и то, что ощущаем всем телом и душой.

Я также узнала о тибетских поющих чашах. Эти особые музыкальные инструменты издают звуки, которые вводят че-

ловека в состояние глубокой медитации. Говорят, что вибрации поющих чаш способны гармонизировать энергетику человека, помогают снять стресс и даже способствуют исцелению. Для меня это было почти мистическим опытом – осознание того, что звук может так сильно влиять на наше внутреннее состояние.

Еще одна удивительная история связана с феноменом синестезии. Например, композитор Александр Скрябин обладал способностью «видеть» музыку в цветах. Для него каждая нота ассоциировалась с определенным цветом, и он пытался передать это в своих произведениях. Его симфония «Прометей» даже включает в себя партию светового инструмента, чтобы зрители могли не только слышать, но и «видеть» музыку.

Особенно впечатлила меня история о том, как музыка может приходить к людям во сне или в моменты вдохновения, которые сложно объяснить рационально. Например, Пол Маккартни рассказывал, что мелодия песни Yesterday приснилась ему и он проснулся с готовой композицией в голове. Он даже сначала не верил, что это его собственная мелодия, и думал, что где-то ее уже слышал.

Когда Лене исполнилось 15, ее официально взяли помощником педагога. Занятия, экзамены, работа... на путешествия не оставалось времени. Когда девочке исполнилось 17 лет, она пришла домой, обняла маму, положила на стол ме-

даль об окончании школы и сказала: «Мы с моим парнем сняли комнату и будем жить отдельно». Приданое она так и не собрала, но теперь знала, что это не обязательно. Они просто хотели быть вместе.

Замуж официально можно было выйти только с 18 лет, но они особо и не думали о свадьбе, просто жили вместе, наслаждаясь молодостью и свободой. Но родители, конечно, очень переживали и постоянно спрашивали: «А когда свадьба? Когда?»

Однажды ее будущая свекровь пришла и сказала, что ее подруга продает недорого свадебное платье. Она предложила его просто примерить. Платье оказалось прекрасным и село идеально. Вечером она сказала своему сыну: «Мы купили Лене платье, пора подавать заявление в ЗАГС, как раз к ее 18-летию».

Но тут вмешалась бабушка, которая заявила, что выходить замуж в високосный год – плохая примета. Решили, что свадьбу лучше сыграть в августе следующего года – это и дешевле, и удобно, ведь много еды можно приготовить из летних продуктов, а многие будут в отпусках. Так можно позвать всех, но не все смогут приехать, что сильно облегчит организацию. Поэтому платье провисело в шкафу почти полтора года.

Когда настал день свадьбы, действительно приехали не все приглашенные, но родственников все равно собралось около сорока человек и еще около десятка друзей, которые

активно помогали. Молодежь не понимала, как все должно быть, для всех это был первый опыт организации свадьбы. Поэтому все слушали старших и их советы.

Свадьба была традиционной: с выкупом невесты, конкурсами, нарисованными от руки на ватмане пожеланиями, множеством воздушных шариков и, конечно же, тамадой. Правда, денег на профессионального тамаду не было, поэтому эту роль взяла на себя Ленина тетя.

Вечером, после торжества, Лена с мужем остались наконец наедине. Уставшие, но счастливые, они сели на постели и решили подсчитать, сколько денег подарили гости. Это было забавно и волнительно – они, как дети, разворачивали конверты, читали теплые пожелания и аккуратно раскладывали купюры. Им было интересно, хватит ли этих средств на свадебное путешествие в Санкт-Петербург. У них получилось не только уехать в небольшой медовый месяц, но и кое-что отложить на будущее.



Так же, как и на свадьбе, старшие настояли на том, что важно повенчаться. Для молодоженов в 19 лет это не было осознанным желанием, лишь данью традициям. Но, как ни странно, именно оно стало самым глубоким и важным событием в их жизни.

Лена:

Я помню, как мы с мужем стояли в церкви, держась за руки. Вокруг нас – тишина и спокойствие. Звуки церковного пения и аромат ладана мягко заполняли пространство. Священник читал молитвы, смысл которых я тогда до конца не понимала, но чувствовала, что происходит что-то значимое. Ритуалы казались мне древними и загадочными, они погружали в особое состояние, отличное от суеты свадебного дня. Особенно запомнился момент, когда над нашими головами держали венцы. Я ощущала их вес и символизм – это было как принятие благословения на совместную жизнь. Мы обошли вокруг алтаря три раза в знак вечности и непрерывности нашего союза.

Потом началась учеба в университете и работа, много работы. Лена быстро добивалась поставленных целей, была четкой, исполнительницей и инициативной. Она одновременно работала на четырех работах: методист, психолог, руководитель, директор. Она хотела заработать на квартиру и на

машину.

Ей казалось, вот она – взрослая жизнь, и теперь нужно быть еще серьезнее, не размениваться по мелочам, не тратить деньги на бесполезные вещи, а копить и тратить только на самое нужное. В отличие от родителей, ей хотелось иметь много всего.

Постепенно мечта путешествовать превратилась в желание найти хоть немного свободного времени на выходных, чтобы выбраться в парк. «Вот заработаю, получу подушку безопасности, потом поеду отдыхать», – думала она.

Лена:

В тот период я выработала для себя 5 правил, которые помогли мне эффективно тратить, откладывать и зарабатывать:

1. Понимать, что действительно необходимо, а что навязано. Я научилась отличать свои истинные желания от тех, которые навязываются обществом или окружением. Например, действительно ли мне нужна машина или это просто показатель статуса? Действительно ли я хочу эти часы, очки, сумку или это просто дань моде? Это осознание помогло мне не размениваться по мелочам и сосредоточиться на том, что действительно важно для меня. Я также придерживалась принципа выбирать только лучшее, ведь я не настолько богата, чтобы покупать дешевые вещи, которые быстро выйдут из строя.

2. Вести бюджет, даже если это не нравится. Я жутко не любила заниматься бюджетированием, но это давало отличное понимание того, на что уходят деньги. Я знала, какие средства обязана иметь, сколько могу потратить на подарки, поездки и другие удовольствия, а что лучше отложить. В то время я еще не умела инвестировать, иначе мой финансовый рост был бы значительно больше. Но ведение бюджета помогало мне контролировать расходы и планировать будущие покупки.

3. Искать возможности.

- Для обучения. Вкладывать в себя было для меня всегда приоритетом. Но порой нужно было искать возможности учиться бесплатно. Тогда еще не было так много книг и онлайн-курсов, поэтому всю информацию искали и сохраняли на диски. Можно было найти много бесплатных курсов офлайн, особенно если ты работал в системе образования.

- Для экономии на покупках и услугах. Я не гнушалась ничем, чтобы сэкономить. Везде, где могла сэкономить, я это делала. Поначалу, когда не было денег, я бесплатно ходила на массаж и в парикмахерскую на самых разных условиях, искала такие варианты с отдыхом и мероприятиями. Использовала купоны, пробники – все, что помогало получить желаемое без лишних затрат.

4. Использовать кредиты с умом. Я брала небольшие кредиты, чтобы приобрести необходимые вещи сразу, но всегда тщательно рассчитывала свои возможности. Это позволяло

мне наслаждаться покупками сейчас, постепенно выплачивая их стоимость без лишней финансовой нагрузки.

5. Быть оптимистом. В молодости важно много пробовать, экспериментировать и постоянно двигаться вперед. Оптимизм помогал мне преодолевать трудности и не бояться новых начинаний. Я верила, что каждая попытка – это шаг к успеху, и не боялась ошибок, ведь они тоже были частью моего роста.

Вскоре Лена купила квартиру, две машины, и все стали считать ее очень успешной. Правда, времени на путешествия теперь не было совсем. Будучи директором семейного центра, она все выходные проводила за организацией праздников и семейных мероприятий. Она начала открывать филиалы и подписывать новые контракты, участвовать в региональных конкурсах и грантах.

Жизнь превратилась в постоянную гонку: учеба, работа, домашние обязанности. Но она не жаловалась. Она верила, что все это стоит того, ведь у нее была цель – создать свою собственную, независимую жизнь. Она хотела доказать себе и окружающим, что может всего добиться сама, без помощи и поддержки. Это стремление было ее движущей силой, помогало преодолевать трудности и идти вперед, несмотря на усталость и сомнения.

Глава 2

Ребенок

Она не гналась за деньгами, но ей казалось, что если взять больше проектов, еще больше работы, то и денег станет больше. Лена находила социальные помещения, постоянно участвовала в конкурсах и грантах, стала мастером в поиске уникальных предложений на аренду помещений. Она брала гранты, за которые многие не решались браться. Помещений становилось больше, а с ними и определенных обязательств.

Только позже Лена поняла, что это загоняет ее в угол. Поначалу все получалось: здесь отложить, там сэкономить – это позволяло жить лучше, чем многим, быть директором. Но чем дальше, тем становилось понятнее, что нужно менять мышление. Надо было делегировать, отдавать задачи другим людям, а самой больше заниматься стратегией. Но, как это часто бывает, было стыдно делегировать обязанности.

Распространенное заблуждение: когда передаешь свои задачи кому-то другому, это автоматически означает, что ты не справляешься. Многим кажется, что настоящий лидер должен уметь делать все самостоятельно, не перекладывая работу на других. К тому же сам всегда делаешь работу лучше и быстрее, чем кто-либо другой.

Лена боялась, что люди подумают, будто она ленивая или

пытается избежать работы. Она продолжала выполнять все роли сама: директор, методист, психолог и даже порой уборщица в своем собственном центре. Ей было стыдно просить о помощи или поручать задачи другим, ведь это ее ответственность, и она должна справляться сама. Она даже экономила на своей зарплате, думая, что таким образом помогает бизнесу. На самом деле это приводило к переутомлению и снижению эффективности.

Она привлекала волонтеров и студентов. Это, конечно, было здорово, но добрых социальных дел почему-то становилось все больше, обязательств по контрактам тоже, а зарабатывать становилось все сложнее. Вроде все было – столько всего, а в кармане не прибавлялось. Для бизнеса нужно иметь особый склад мышления, оказалось, что одной мотивации недостаточно.

К ней приходят все новые проекты, большинство из них социальные, и они не приносят много денег. Но все кажется важным, ничего нельзя бросить на полпути. Вот она спасает подростка, снимая с крыши, а вот едет в суд и участвует в разборах родителей, которые делят ребенка.

Ей просто хотелось делать добрые дела, помогать людям. Лена верила, что главное – быть честной и делать хорошее, и тогда все получится. Но все яснее она понимала, что без правильного подхода к бизнесу никакие усилия не приводят к желаемым результатам. Нужно было учиться не только помогать другим, но и правильно выстраивать финансовую мо-

дель. А заодно и ценить свое время и труд.



Мир бизнеса – это постоянные американские горки и эксперименты. То все хорошо и эйфория, то судебные разборы и даже анонимные письма с угрозами жизни. Молодая амбициозная женщина – одна против всего мира.

Лена:

Однажды ко мне на консультацию пришла девушка с инвалидностью. У нее было редкое заболевание костей – остеопороз. Это состояние, при котором кости постепенно ста-

новятся мягкими, перестают держать тело, и человек в конце концов умирает. Когда она рассказала свою историю, я внутри замерла. Что я смогу для нее сделать? Как я могу ее поддержать? А она продолжала: «Я знаю, что умру, и я уже это приняла. Правда, меня не пугает смерть. Я пришла к вам, чтобы подготовиться к этому».

И тут она задала вопрос, который глубоко тронул меня: «Как найти радость в каждом моменте, зная, что у тебя мало времени?» Я была сражена. Только что по пути на работу злилась на медленного водителя и потом расстраивалась, что коллеги не убрали вещи за собой.

Человек с таким заболеванием думает о счастье и радости! Как? Как человек, осознающий, что впереди только боль и угасание, может быть таким стойким? Этот вопрос преследовал меня. Как можно найти смысл в таких обстоятельствах?

В тот день во мне что-то изменилось. Я задумалась о том, как живут люди с инвалидностью. Раньше я работала с детьми с особыми потребностями в рамках практики, но не задумывалась о том, как они живут с этим всю жизнь. Каково это – знать, что ты всегда будешь ограничен в возможностях, что постоянная боль станет твоей спутницей. «Я бы не смогла этого вынести», – подумала я, и мое тело покрылось мурашками.

Бизнесмена из Лены так и не вышло. Желание помогать

людям, делать что-то полезное всегда было важнее зарабатывания денег. Однажды Лену пригласили в администрацию и предложили большое помещение под ее проекты, но с условием, что она будет выполнять социальный заказ и сделает центр по реабилитации детей с особенностями развития. Конечно! Она даже обрадовалась – появилась возможность работать с детками с особенностями. Тогда в Москве только начинали развивать доступную среду для людей с ограниченными возможностями, и ситуация была сложной. Она берет за эту непростую и невыгодную задачу, как будто чувствует, что впоследствии это место станет для нее настоящим сокровищем.

Помещение находилось в цокольном этаже, и это оказалось находкой: с одной стороны, был удобный подъезд для колясок, а с другой – изолированность, что идеально подходило для работы с детьми с аутизмом и теми, кто часто громко кричит. Для таких детей всегда сложно найти помещение, их крики мешают людям, хотя они просто так выражают свои эмоции. Она загорелась идеей создать место, где дети на колясках могли бы свободно передвигаться, и привлекла лучших специалистов. Они расширили коридоры, поменяли двери, сделали удобные подъезды.

Работа кипела. Вокруг были равнодушные люди, благодарные родители и чужие дети. Каждый раз, видя на улице мам с колясками или слушая рассказы подруг о детях, Лена ощущала смешанные чувства – радость за них и одновремен-

но грусть и беспокойство о себе. Как будто боясь признать-
ся самой себе, она мечтала о своем ребенке. Муж говорил:
«Мы еще недостаточно уверенно и крепко стоим на ногах,
чтобы в семью пришел ребенок. Да и мы сами пока как де-
ти». Они оба очень много работали. Ей было 29, когда она
поняла: «Все, я больше не хочу и не могу ждать». И она ре-
шила ответственно подойти к рождению ребенка.

Лена:

Я ощущала нарастающую тревогу внутри себя. Родители
– и мои, и мужа – уже перестали спрашивать о детях. В пер-
вые пять лет после свадьбы они постоянно интересовались:
«Ну когда же?», «Не планируете ли пополнение?» Но со вре-
менем они отстали, и это молчание стало давить на меня еще
больше. Казалось, что все вокруг смирились с тем, что у нас
не будет детей, но я сама не могла принять этого. Это тиканье
невидимых часов становилось все громче и превращалось в
навязчивую мысль. Я боялась упустить момент, боялась, что
может стать слишком поздно. Эти эмоции захлестывали ме-
ня. Я решила, что пора, хотя я совсем не была готова. У нас
нигде не учат, что значит быть матерью. Это не что-то, чему
можно научиться из книг или курсов. Материнство – это со-
стояние, которое можно либо почувствовать, либо подсмотр-
еть у своих родителей. У меня были явные проблемы с по-
ниманием того, что мне предстоит.

Когда-то она закончила школу с медалью, институт с красным дипломом и теперь тоже сразу все продумала: каким умным должен быть ребенок, чему его учить, в какой садик он будет ходить и в каких кружках заниматься. И это точно будет мальчик. Он будет заниматься спортом, плаванием и стрелять. Лене всегда хотелось, чтобы сын был стрелком – метким и четким, а еще, чтобы он танцевал.

Сказано – сделано. Все шло по плану, и она забеременела. Нужно было подготовиться и настроить все так, чтобы центр работал автономно. Трудиться пришлось в два раза быстрее и эффективнее. В новом центре уже шел ремонт, и все перестраивали: делали широкие проемы, звукоизоляцию, мягкую комнату.



Беременность проходила идеально. Ребенок был спокойным и позволял маме много работать. В Новый год они с мужем готовились провести шикарную вечеринку в кругу друзей – прощание с «холостой» жизнью без ребенка. Салаты уже резались, елка украшалась. Нужно было поздравить врача, ведущего беременность, с Новым годом. Было 30 декабря, пятница.

Лена плохо помнит тот день, только то, что жизнь разделилась на до и после. Все было как в тумане. Единственное, что четко осталось в памяти, – ощущения. Было теп-

ло, необычайно тепло для конца декабря. Она даже не надела куртку. Вся ее жизнь состояла из коротких перемещений: теплая машина, теплое помещение, снова машина, магазин. Недавно выпал снег, но температура была около нуля, воздух был свежий, пахло еловыми лапами, и в этот день все казалось идеальным. Это был последний официальный рабочий день перед праздниками, а потом Лена собиралась уходить в декрет.

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.