

ИСТОРИЯ ~~ни~~ ОДНОЙ ЖЕНЩИНЫ

составитель сборника Олеся Кунис

ТОМ ПЕРВЫЙ

Олеся Владимировна Кунис

История ни одной женщины. Сборник рассказов

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72018349
ISBN 9785006546301

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.История Ни одной женщины – это сборник неприятных тем, сложных выборов и реальных событий, о которых не принято говорить. Каждый рассказ написан его героиней. Поэтому вы не найдете здесь «причесанного текста», единого слога и размера. Миссия сборника – поддержать тех, кто оказался в непростых ситуациях, дать надежду и силу создать свое счастье через честность. На обложке книги фото авторов спиной, потому что не важно, как мы выглядим. За нами стоят наши истории.

Содержание

Как родилась эта книга 6
18 лет спустя 10
А перемена будет? 12
Ашрам 26
Безрукая йогиня 33
Беременный список 37
Близнецовое Пламя 53
Боль хозяйки 58
Бриз воспоминаний 61
Будильник 67
Буллинг 71
В начале было Слово 78
Василиса 82
Вася 87
Выбор без выбора 90
Где один, там и три 94
Жди меня 98
Женский Клуб 115
За 10 минут до 119
Конец ознакомительного фрагмента. 121

История ни одной женщины Сборник рассказов

Все права защищены. Любое копирование, полное или частичное, возможно только с письменного согласия составителя сборника, Олеси Кунис.

Создано при поддержке ЦОКРА (Центр Олеси Кунис, Раскрывающий Авторов).

Составитель Олеся Владимировна Кунис
Редактор Мария Павловна Савичева
Корректор Алена Алексеевна Филиппова
Фотограф, дизайнер Юлия Мамедовна Серова

© Олеся Владимировна Кунис, составитель, 2025

ISBN 978-5-0065-4630-1
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

#

АВТОРЫ СБОРНИКА:

Egle Jurgaitiene, solnce_svetit, Айгуль, Александра Yogalization, Альбина Зверева, Евгения Альгина, Анжелика, Анна, Анна Афанасьева, Дарья Афанасьева, Дарья, Анна Ба-

ева, Александра Бедросова, Лариса Бердникова, Алёна Бизенкова, Ирина Бологова, Василиса, Мария Васык, Волшебство, Ангелина Дегтерева, Надежда Долбик-Воробей, Елена Багира, Елена С., Елена Елисеева, Любовь Елисеева, Кристина Ермакова, Ада Замчинская, Ирина Зотова, Екатерина Зуева, Лейла Кавамура, Виолла Калина, Ирина Камельянова, Катерина Sky, Евгения Кибе, Кундыз Коптилеуова, Анастасия Котова, Кристина Черняк, Наталья Кунгурцева, Олеся Кунис, Любовь Макаренко, Валерия Марина, Екатерина Махнёва, Анна Мир, Марина Г., Марина Софина, МИА, Ольга Молдованова, Наталия Васильева, Нюррачка, Ксения Овчинникова, Надежда Отрадная, Виктория Павина (Маргулис), Ольга Павловская, Анна Пахнина, Любовь Плотникова, Дарья Половина, Антонина Путкова, Олеся Самарина, Юлия Серова, Татьяна Скоробогатова, Мария Смирнова, Юлия Соколова, Юлия Судыко, Виктория Таборинская, Татьяна, Татьяна Лабутина, Ирина Толстых, Татьяна Трофимова, Яна Трофимова, Наталья Тульская, Екатерина Худяк, Мария Черенёва, Александра Чупина.

Как родилась эта книга

Я сижу на полу в ванной, вытирая халатом слёзы. Я снова на том самом полу, вернее – на дне. Прошло 13 лет с тех пор, как меня парализовало, и я еле-еле могла дотянуться пальцами до телефона, чтобы набрать номер…

Пожалуй, с этого началась моя осознанная работа над собой. Мне вкололи какие-то препараты и куда-то повезли. Тогда ещё не было бума на психологию и эзотерику, все ели мясо, торты с глютеном, и я просто ехала в надежде, что смогу снова двигаться. На меня не накатывал ужас от того, что я никогда не встану. Я знала, что встану, и ради этого была готова на всё.

Дверь открыла женщина невысокого роста с теплой улыбкой и сказала, где мне располагаться. Она будто смотрела на меня и сквозь меня. А дальше, в ближайшие 5 лет, меня ждал массаж с элементами мануальной терапии и разговоры, которые имели отклик в теле. Помню, когда мы говорили про моего папу, я побежала в туалет – был рвотный рефлекс. Обида сжирала меня. Да, я побежала. Через свой опыт я поняла, что наши мысли, эмоции и чувства влияют на тело. Мне попался необычный психолог. Сейчас я бы сказала, что три раза в неделю у меня одновременно были тета-сессия, телесная терапия, психологическая консультация и ченнелинг.

Я училась работать с собой, видеть и чувствовать, принимать и отпускать, а главное – прощать и любить. Потом, перед тем, как навсегда расстаться, она сказала: «Здесь я закончила!»

А я продолжила учиться дальше. Пришло время психологии, тета-хилинга и работы с людьми. И каков итог? 8 лет профессиональной деятельности, супервизий, непрерывной работы с собой и 5 лет работы над собой. И я всё равно на полу, но хорошо, что в этот раз меня не парализовало физически. Боль была иного рода: слёз и соплей было так много, что я не успевала сделать вдох. Позже я назову этот момент «Маленькая смерть».

Я взяла с собой в ванну телефон и просто набрала номер подруги: «Скажи, а в жизни правда так?» Я рассказала ей страшную на тот момент для меня правду и на том конце провода услышала: «Да, и тебе сейчас придется повзрослеть и выбрать, как дальше жить». А затем она рассказала свою историю. И, пока она говорила, я стала замечать изменения своего состояния: перестали течь слёзы, я встала с пола, я начала думать о будущем, начал вырисовываться какой-то план!

Поблагодарив подругу за честный разговор, я пошла на кухню и налила себе чай. В голове звучал вопрос: «Что сейчас произошло? Почему так быстро, так легко изменилось моё состояние? В чем причина?».

В тот момент меня словно пронзил столб света: «Это бы-

ла настоящая, честная история, рассказанная той самой женщиной, что её прожила. Искренность и бескорыстие целительны!».

По телу пошёл жар, а мыслей становилось больше: «Одна история смогла поднять меня, дала силы жить и двигаться дальше, а что, если таких историй будет множество? А что, если их расскажут сами женщины? Но как?».

Я не понимала, как это сделать, как собирать людей, какие будут рассказы, размер, формат и прочее. А как они будут писать?..

Ничего, справимся, главное – от сердца! Одно я знала точно – это название: «История Ни одной женщины».

Ни одна женщина больше не будет одинока в своем горе, своих переживаниях и мыслях. Только что воскресшая из пепла, я стала писать в социальных сетях и пошёл отклик. Собрались 80 женщин из разных стран. И только 10 из них я знала до этого! С каждой я созванивалась, и мы находили ту самую историю. Я рассказывала, как писала свою книгу, и мы нащупывали комфортный способ написания для неё, где-то работали со страхом проявляться, присваивали опыт, наблюдали за чувствами. Написание книги оказалось невероятно терапевтирующим процессом. Каждому рожденному тексту я давала обратную связь, а девушки латали свои истории.

Идея сборника переросла в сообщество. К нам пришли редактор, корректор и даже переводчик. Мы помогли одной

из авторов исполнить мечту, и это всё без инвесторов, без финансирования.

Читая каждый рассказ, вы почувствуете, что их действительно писали разные люди: разный слог, размер, ритм, структура. Сюжеты прекрасно, местами странно и удивительно сочетаются, как и в самой жизни. Вы не найдёте «прилизанные» отрывки и «выглаженные» судьбы, потому как здесь всё по-настоящему. Но вы увидите хрупкость и силу, предательство и честность, решимость и трусость, и непреодолимое желание, несмотря ни на что, стать счастливой!

Надеемся, наши судьбы, а вернее – их фрагменты, не оставят вас равнодушными, и вы поделитесь своими впечатлениями на сайте нашего сборника.

18 лет спустя

В маленьком городке, окруженном густыми лесами и прозрачными озёрами, жили двое друзей, Игорь и Татьяна. Они познакомились в школе, и с тех пор их дружба только крепла. Игорь был высоким и крепким парнем с добрыми глазами, а Татьяна – нежной и скромной девушкой с русыми волосами.

Прошли школьные годы, наполненные общими воспоминаниями и смехом. После окончания школы Игорь ушёл в армию, а Татьяна обещала ждать его. Они писали друг другу письма, в которых делились самыми сокровенными мыслями и мечтами. Время разлуки прошло, и Игорь вернулся домой. Но что-то изменилось. Они стали отдаляться друг от друга, и в итоге их дороги разошлись.

Игорь женился, у него родились двое сыновей. Счастье семейной жизни было недолгим, и брак распался. Во втором браке родился ещё один сын, но и этот союз не выдержал испытания временем.

Татьяна вышла замуж и родила двоих. Её брак закончился разводом, и она осталась одна, воспитывая детей.

Прошли годы. Спустя 18 лет после разлуки, судьба снова свела Игоря и Татьяну. Их встреча была случайной, но они сразу узнали друг друга. Те же добрые глаза Игоря, та же нежная улыбка Татьяны. Они поняли, что чувства, которые

они испытывали друг к другу в юности, не угасли. Вновь вспыхнувшая любовь окрылила их.

Игорь оказался заботливым и родным, таким, каким его помнила Татьяна. Они снова проводили много времени вместе, гуляя по знакомым с детства местам и рассказывая друг другу о прожитых годах. Их связь казалась неразрывной, и они надеялись на счастливое будущее вместе. Жизнь – штука непредсказуемая. Обстоятельства, непонимание и старые раны привели к тому, что влюбленные снова расстались. Оба переживали эту разлуку тяжело, но осознавали, что их любовь, несмотря на все преграды, останется в сердцах навсегда.

Игорь и Татьяна поняли: они были и остаются важной частью жизни друг друга. Их история – это история о том, что настоящая любовь не исчезает, а лишь скрывается глубоко внутри, оставаясь верной и неизменной на протяжении всей жизни.

А перемена будет?

Моя история может показать вам, что жизнь не заканчивается ни после первой неудачной попытки обрести счастье и любовь, ни после второй, и так далее. Хотя ежедневно мы принимаем новый жизненный урок. И, казалось бы, в жизни бывают сложности, но когда уроки идут один за одним, то ждешь передышку, как перемену в школе. И когда этих событий невероятно много, может казаться, что кто-то забыл включить «звонок с урока». Начинаешь задумываться: а перемена будет?

Сейчас я – самодостаточная, энергичная женщина, знающая себе цену. У меня два прекрасных сына, любящий мужчина, любимая работа, дающая мне и моей семье много возможностей, в том числе и финансовую независимость. Есть интересные увлечения. Но так было не всегда. Для этого нужно было пройти уроки жизни. Прошла ли я их? Итак, начинаем.

В 2010 году я приехала из небольшого провинциального города в город-миллионник. Я приехала с ребенком 8 лет. Почему так вышло? Я была замужем за хорошим парнем, мы начали жизнь молодыми, счастливыми… Он был из хорошей семьи. Отличные родители, старшая сестра с мужем и племянники поддерживали нас в начинаниях. И я, молодая, ак-

тивная, веселая, тоже из хорошей семьи. Родители, старшая сестра, на тот момент уже – с мужем и беременная, и младшая сестра – школьница.

Встречались мы недолго, полюбили друг друга и начали строить семью. Я забеременела через полтора года, и, кажется все было очень позитивно, но в 2000 году многие люди начали увлекаться тяжелыми наркотиками. Мой муж связался с плохой компанией. Хотел быстро и много заработать на перепродаже, но… с его родителями мы пробовали разное, чтобы вытащить его из этого героинового болота, но результатов не было. Если не наркотики – он начинал сильно пить.

Родился сын, счастью не было предела, но мужа выгнали с работы и мы переехали к его родителям, так как жили на съемной квартире, а платить было нечем. Немного погодя старшая сестра моего мужа поехала в Абхазию. Тоже помчалась за быстрыми деньгами, чтобы настраивать логистику фруктов в Россию. По всем данным это должно было занять 2—3 недели, но спустя неделю она перестала выходить на связь, а через месяц мы пошли в полицию подавать в розыск. На момент ее исчезновения у нее было трое детей в возрасте 8, 14 и 16 лет. Школа знала, что мамы у детей нет дома, так началась история с опекой. Племянники остались с отчимом, ему не дали опекунство, и сам он без Татьяны не был готов жить с этими детьми и воспитывать их. Опеку-

ном могли признать бабушку и дедушку. Но свекровь после инсульта 10-летней давности стала инвалидом, рука и нога с левой стороны были парализованы. А свёкру, пенсионеру и неофициальному таксисту, опека отказала в получении документов. Соответственно, из близких родственников остался мой муж, дядя для детей. Опекунство не дали и ему, так как он лишился работы и официального постоянного места не имел. Встал вопрос – что сделать, чтобы детей в детский дом не отправить. Мой внутренний голос кричал: «Но как же так! А как же бабушка, дедушка? Фактически они за детьми ухаживают уже почти год, а тут – забрать у них внуков… Нет, такого нельзя допускать».

Жили мы в доме: три комнаты, огород, баня, гаражи и все, что нужно для частного дома. Места хватало, даже когда оставались ночевать племянники. Наш сын подрастал, а дома были постоянные скандалы из-за отсутствия денег, из-за отсутствия мужа дома, из-за его состояния. Я всегда замечала, когда он под наркотой или пьян. Да и нагрузка увеличивалась, так как дети сестры часто находились у бабушки и фактически у меня. К тому времени я вышла на работу, чтобы сократить количество скандалов. Сыну было 1,4 года и я нашла способ договориться с садиком. В итоге опеку оформила я, детей оставили, мы дальше продолжали жить уже все вместе – в доме родителей мужа.

И вот мне 21 год, маленький ребенок, трое приемных, отношения с мужем все хуже и хуже. На себя нет времени. Ба-

ры, клубы, друзья, массаж, косметолог – все где- то мимо меня несется… Я работаю, готовлю, стирка, уборка, свой ребенок, чужие дети, скандалы с мужем, покупка одежды всем. И кажется что все хорошо, просто живу.

В один из августовских дней я поехала на день рождения и оставила сына у мамы, детей приемных – с их бабушкой, и поехала. Там были люди моего возраста и постарше. У меня – забота о школе и колледже для приемных детей, а люди пьют шампанское, отдыхают, беззаботно болтают. Я – как белка в колесе, а тут – беззаботная жизнь. Я ушла в тихий угол, чтобы подумать о том, что я делаю не так? Зачем мне все это и чего я хочу? И, выйдя из уголка, я пришла беззаботная и веселая. Решение на следующий день стала воплощать в жизнь.

Начала с того, что пошла в опеку написать заявление, что отказываюсь быть опекуном. Мне задавали вопросы: а как же дети, их же заберут в приют? Но мой аргумент был железным. В тот момент девушка по приему заявлений смотрела на меня с вопросом в глазах, а я ей рассказывала причину: «Мне 22 года, у меня есть ребенок, которого надо воспитывать…».

Потом собрала спортивную сумку с вещами сына, кинула туда джинсы и футболку для себя, и уехала из дома свекрови – к маме. Перевела ребенка в другой садик и стала работать в 2 раза больше. После – развелась, купила 1-комнатную квартиру, отправила ребенка в первый класс, а вот затем –

решилась на переезд в город-миллионник.

Что за эмоции я испытала, когда писала заявление на отказ от опеки… Когда я стояла на пороге здания социальной защиты, у меня была дрожь в коленях и руках… Это же дети… это не плюшевый медведь: захотела – завела, захотела – отдала… Они живые, они любят, они ждут тебя с работы, они играют с сыном пока ты готовишь… И другая сторона меня говорила: ты ничего не увидишь и не добьешься, будешь воспитывать и вкладываться, а потом появится их мама и ты окажешься ненужной. А самые смелые годы жизни могут промчаться, как и последний, в суете и заботах.

И знаете, спустя несколько лет я ни капельки не жалею. Я была слишком молодой, чтобы стать авторитетом для этих детей, да и по степени родства я просто жена их дяди. Как сложилась жизнь этих детей? Да все сложно, но сложно было и при мне. Когда я собирала сумку, свекровь рыдала. Она жалела меня, себя, жалела, что так получилось с сыном, жалела, что внуков увезут. Она – инвалид, как же ей пережить такой стресс? Я в душе ревела вместе с ней, но не проронила ни единой слезинки. Просто монотонно сворачивала и складывала вещи.

Вернусь к судьбам детей. Девчушка 10 лет, которой я плела косы, провожала в школу, гладила форму, ушла с чужой тетей в казенное четырехэтажное здание. Она без обид и с пониманием обняла меня и отпустила. Я, конечно, думала, что буду ее навещать и забирать на выходные. Но нет,

жизнь диктовала новый ритм. Она занималась спортом и была лидером в баскетбольной команде. Ко мне она обращалась, когда нужны были деньги. Я давала, но однажды отказала, и она перестала звонить. Да, увы у нее сложилась жизнь сложно. Медали, спорт, замужество, она родила ребенка с ДЦП, и ребенок умер на третьем году жизни. Я не видела ее больше 20 лет, даже по видеосвязи. Вот и все, что я могу о ней сказать.

Мальчишка 15 лет. Его не забирали, а оставили на попечительстве колледжа, в который предложили поступить после 9 класса. Он – молодец, активный, позитивный, в гости приходил, с сыном играл. Полгода веселья, и вот однажды мне звонит муж, говорит – Максу нужна помощь! Он влипает серьезно: в компании с друзьями пили алкоголь и одна из девчонок написала на него заявление по статье за изнасилование. Как так? Он же добряк, и мухи не обидит. Они знали, что в семье мужа водились деньги и хотели просто получить «халявных» 300 тысяч. По меркам начала нулевых это были хорошие деньги. Но таких денег не было ни у свекра, ни у мужа, ни у меня. Да, на поиски сестры, на содержание детей много расходов было. Все накопления ушли. Я до последнего думала, что его оправдают, но нет, посадили на 5 лет. И вроде можно было все связи подключить, но я доверила жизни идти своим чередом. Конечно, после этого ни образования, ни работы, ни здоровой психики у него нет. Сейчас он добровольцем на СВО ушел.

И вот старший. Да ему было 17, и для приюта он взрослый. Решение было таким: или в 18 лет армия, или работа. Он, как самый старший, освобожден от службы и выбрал работать. Но работы без образования не много и контингент с которым приходится работать – так себе. Он просто спился. Сейчас – копальщик могил. Вот так.

Свекр умер от сердечного приступа, мать этих детей нашлась через 10 лет, но не вернулась. Ей было стыдно своей матери в глаза смотреть. А свекровь живет как будто в ожидании этой встречи. Сейчас ей 80, столько боли и горя, а она ждёт… Видимо, ждёт встречи с дочерью. Моя свекровь – золотой человек, я до сих пор зову ее мамой, когда мы созваниваемся. Она всегда плачет, а я всегда говорю, что она настоящая сильная женщина. Дети как-то выросли, судьба распорядилась не очень с их жизнями. Иногда кажется, будь я там, все было бы иначе, но тогда я не стала бы тем, кем стала.

Возможно, я бы тоже начала пить, состарилась бы быстро и жила в обидах и расстройствах. Да, муж бы был жив, возможно… свекр бы не ушел из жизни так рано. И дети бы просто обычно повзрослели без приключений. Я оглядываюсь назад и понимаю, что в момент выбора я испугалась за себя, за сына, я увидела себя через 10 лет и поняла, что моя жизнь только начинается. Я еще сама была ребенком. Мне было 22 года и я не готова была похоронить свою жизнь! Да, благодарности не было тогда, а сейчас свекровь говорит, что гордится мной, и хвастается, что у нее такая Я есть. Она как

к дочери относится ко мне, а я называю ее мамой. Как после свадьбы начала так звать, так до сих пор и зову. А мой муж повесился.

Все это время сын не хотел общаться с папой, мы тоже не взаимодействовали, он встретил женщину, начали отношения строить, а сейчас его нет в живых. Он просто устал от такой неуклюжей жизни и повесился. Я помню его последний звонок. Он звонил и говорил: давай я к вам приеду, но я отказала. Сын сухо очень с ним поговорил. А сейчас спрашивает, каким был папа. Ну конечно, я рассказываю те моменты, когда встретила, полюбила и увидела в нем супер-черты, которые сын унаследовал.

А вообще – речь о другой, не менее интересной истории.

Зачем большой миллионный город стал мне нужен? Я поменяла квартиру, уже жили в трехкомнатной. У меня все в порядке было с заработком. Но когда я ездила в командировки или отпуска с сыном, я всегда знала, что жизнь закрутится так, что ребенок вырастет и уедет в большой город, а я останусь одна в маленьком провинциальном городке. Это меня пугало, и в 27 лет я решила, что переезд состоится. В 28 лет он состоялся. Ребенка – в школу, сама – на работу, квартиру сдала, в новом городе – сняла, все вроде хорошо. И тут – начало нового урока.

С первых месяцев жизни в большом городе я встретила мужчину. Вызвала газель, чтобы перевезти мебель, а приехал Он. Он за мной «бегал» несколько лет. Я была как скала,

с места не сдвинуть. Звал в кино, в кафе, прогуляться, искупаться, прокатиться, помолчать, позвонить и все такое. Я когда-то соглашалась, когда-то нет. Спустя 3 года сын уехал на спортивные сборы, я осталась одна, мне стало скучно и я позвонила ему. Через час мы ехали на пляж с вином и виноградом. Лето, жара, красивые ухаживания, вино исключительно из бокала… Это был вечер пятницы, мне никуда не надо в субботу, я, как те самые беззаботные люди с дня рождения – никуда не бегу. Наслаждаюсь моментом. И с этого вечера ухаживания стали еще активнее, еще напористей, еще чаще. Так я сдалась…

Начало новых отношений. Но я-то уже знаю, что я могу, но у каждого есть свои таланты. А главное – женщина любит ушами, вот и мне навешали лапши на уши. Время шло, мы жили вместе, думали о свадьбе и тут я узнаю, что скоро мы будем родителями. Сыну тогда было 11 лет. Я точно знала, что мне хочется второго ребенка, вопросов не было. Я просто объявила, что скоро мы станем родителями, и все.

Для того чтобы наша жизнь была финансово независимой, на старте отношений мы открыли производство наружной рекламы. Он разбирался в технической части, а я ушла из федеральной компании в свое, чтобы организовать все это. На меня был зарегистрирован бизнес, на меня – взяты кредиты, я веду бухучет и работаю с клиентами. Мы набрали пул клиентов, агентства и ТЦ в основном, делали вывески, короба, пиарились везде. Были люди, которые работали

на нас. Все шло хорошо, но денег не хватало. Я видела лень своего избранника, но пыталась найти мотивацию и дальше.

Продолжаем работать и в мою беременность, отгуляли свадьбу, живем на съемной квартире, которую еще я снимала, когда переехала. Встает вопрос о покупке жилья. Идет 7 месяц беременности. Я продаю квартиру в маленьком городке и прибираю деньги в тумбочку. И снова скандалы, потому что я перестала работать и денег стало не хватать. С квартиры мы съехали, нашли подешевле. Но несмотря на это, продолжаем мечтать и строить планы. Я полностью возлагаю на него всю ответственность по ведению клиентов, потому что на этой почве было много и скандалов, и разногласий. Я отхожу в сторону – не езжу в цех, офис, не разговариваю с сотрудниками и клиентами. Только контролирующие органы.

Наступает долгожданный день! День, когда на свет появляется второй сыночек. Роды прошли успешно, все естественным путем, ребенок с обвитием пуповиной, его положили под кислородную маску, но я любовалась им и была супер счастлива. Через 3 дня нас выписывают из больницы, приезжаем домой, там мама заставляет работать моего избранника. Делать перестановку, наводить порядки и все такое… он делает, но фыркает. Когда нас привезли домой, он убежал куда-то на работу. Ну ок, работать надо. Мы с мамой – она приехала внука встретить, – кудахчем над малышом, старший знакомится с младшим, создаем удобную ат-

мосферу, меняем пеленки, подгузники и все такое. Правильная еда, 100 раз мытье рук. А новоиспеченный папа пришел поздно, глянул и лег. Ну да, мужики боятся детей, это нормально, подумала я и не придала значения.

Сын подрастает, и я решила посмотреть – а что на работе. Открываю почту, там все не очень. Агентства, с которыми мы работали, ушли. Большие заказы высказывают негатив и просят возврат, новых клиентов нет, заказов тоже нет, ну и как следствие денег тоже нет. Я взяла 20 тысяч из денег в шкафчике на продукты и расходы. Потом взяла, чтобы заплатить за съемную квартиру, потом начались скандалы.

Мы съехали на более дешевые условия, за город. Нас было 4 человека, кризис и правда выбил из колеи, но можно было стремиться и все бы получилось! Но нет, он сдался, не захотел бороться за хорошую жизнь, а мне хотелось жить в достатке. Еще и парни.

И вот пришло время покупки квартиры, я нашла подходящий вариант, открываю тумбочку, откуда я взяла всего 40 тысяч, но там ничего нет… Меня бросило в жар, потом в холод, я покрылась потом, испугалась.. что? Кто-то у нас был? Перебрала в голове всех, кто приходил, но нет, они не были в спальне. А недоверие к мужу было большим. Я просто спросила: ты взял деньги? Тупые ответы-вопросы были: какие? Где? И я поняла, что это он….

Это был скандалище, но где деньги, я до сих пор не знаю. Несколько дней спустя я уехала с родственниками на дачу.

Видеть мужа не могла, просила его уйти, он не уходил. Уехали мы на их машине, по возвращению я опять покрылась потом, жаром, холодом… но почему то не было слез, ни разу, никогда не было слез…

Приехав с дачи я увидела, что на парковочном месте нет моей BMW. Оформляла машину я на него, поэтому обращаться куда-то и искать не было смысла, как мне кажется, это было молчаливое приветствие и такое же молчаливое прощание.

Зайдя домой и взглянув ему в глаза мне стало все понятно. Я достала водку, выпила 3 или 4 рюмки. Достала сумки дорожные и стала собирать вещи. Он молчал, я тоже… Было очень поздно, я дождалась утра и поехала в город посмотреть съемные квартиры. Нашла в этот же день квартирку, но чем платить? Я зашла в ломбард, сняла с себя все золото, сдала его, получилось тысяч 100, не меньше. Эти деньги мне на первое время, подумала я, и поехала за собранными сумками. Дома он спокойно поговорил со мной, что он все вернет, он заработает, он поедет сейчас на сезон на заработки, все-все исправит и мы будем дальше жить вместе.

Проводил меня, помог с вещами и крепко обнял малыша, который только-только научился ходить. И мы остались в квартире с одной кроватью и 4 сумками. Нас было трое: я и двое детей. Я чувствовала, что будет сложно, но не было страшно, не было обидно. Было противно. Противно, что человек, которому ты веришь, так кинул тебя и своего же

ребенка.

Дальше было так. Я вышла на работу. Ребенок в коммерческий садик пошел. Денег из ломбарда хватило на первые два месяца. Потом стало не хватать, и я решила воспользоваться деньгами из мат капитала. Мы купили комнату в коммуналке. Мы жили там втроем активно и веселились. У меня начался взлет карьеры. Производство обросло долгами, которые я выплатила через суды и договоренности с разными людьми. Бизнес я закрыла. Официально развелась – без него. Я не видела его ни разу с того дня. Недавно младшему сыну исполнилось 10 лет, и мы счастливы!

Столько раз я переживала душевную боль, знаете, у меня даже свой рецепт есть. Когда мне говорят про то, что все в жизни сложно, что не исправить, страдания сильные и все такое, я привожу в пример период жизни, когда у меня не было денег, было 2 ребенка и, казалось, не было выхода. Были суды по бизнесу за долги, мне звонила новоиспеченная жена моего второго мужа просила, чтобы я с ней поговорила и о нем рассказала (видимо, интуиция что-то шептала), я работала 16—18 часов в сутках. И при этом ели мы перловку за 9 рублей!

И вы говорите – сложно! Это не так уж и сложно, это просто период, пережить который просто необходимо. А дальше – дальше научитесь доверять и позвольте любви наполнить ваше сердце. Как?! Просто: Надо просто бегать! Одеваешь кроссы и бежишь, пока не кончатся силы. Да, начинаем

с себя, с похвалы и благодарности, потом – дети и те, кто помог пережить все это. А потом – обязательно разрешайте себе попробовать любить и быть любимой.

Ашрам

Моя история начиналась, наверное, также, как и у большинства девочек. Рождение, детский сад, школа, поступление в университет. И весь тот период жизни я действительно жила в состоянии лёгкой, воздушной девочки, которая ходила в розовых футболках, наряжалась в платья и очень любила эту жизнь, получала много внимания: сначала со стороны мальчишек, потом молодых людей, затем мужчин. И, действительно, всё складывалось легко и безболезненно, но тогда ещё не очень осознанно.

В свои 19 лет я познакомилась с мужчиной, который, спустя полтора года, стал моим мужем. Я родила от него прекрасную дочку. И, когда малышке ещё не исполнилось двух лет, учитывая то, что отношения были нездоровыми – человек позволял себе толкать меня, обзывать – я приняла решение, что моя дочь, наша с ней безопасность и психика гораздо важнее, чем эта нездоровая любовь.

Из этих отношений я вышла достаточно сильно сломленной психологически, и мне пришлось 10 лет потратить на то, чтобы вернуть свой внутренний стержень, максимально вернуть свою здоровую самооценку и прийти к тому состоянию, в котором я нахожусь сейчас.

В течение 10 лет после развода я максимально погрузилась в карьеру, переехала с ребёнком в другой город, купила

квартиру и очень много времени уделяла работе, во многих моментах забывая о себе. Безусловно, я занималась саморазвитием и никогда не прекращала этого делать, но столько себя я отдавала работе, что не всегда оставались силы на то, чтобы поддерживать свой этот внутренний комфорт и приходить снова к состоянию той женщины, которой я являюсь.

Точкой невозврата стало удивительное событие. Я с ребёнком отдыхала в Египте. Занимаясь дайвингом, с рыбками под водой, я испытала невероятный восторг и детскую радость. И когда я вышла из воды, стоя на яхте с прекрасными видами, я приняла для себя решение, что когда я буду бабушкой, то не хочу вспоминать, как сидела на скучных, бесполезных совещаниях, стояла часами в пробках, как я делала то, что, безусловно, приносило мне хороший доход, но не приносило мне того уровня счастья и эмоций, о коих я всегда мечтала. И в этот момент я приняла решение, что так, как раньше, больше не будет.

После возвращения домой в моей жизни стало происходить невероятное количество трансформаций. Я случайным-неслучайным образом попала в наставничество к прекрасной девушке, которая действительно помогла мне распаковать внутри себя то, чего я хочу на самом деле. И она стала моим проводником в волшебный процесс, который разделил мою жизнь на «до» и «после».

У меня было чёткое внутреннее понимание, что я должна отправиться в какое-то путешествие или в какое-то про-

странство, где всё то, что поменялось внутри меня, сможет наконец встроиться, чтобы я смогла начать новую жизнь.

И как раз моя наставница тогда рассказала, что уезжает с подругой в Индию, в Ашрам. Я очень сильно заинтересовалась этой темой. Несколько раз пересмотрела фильм «Ешь, молись, люби» и поняла: да, это то самое место, в котором я бы очень хотела оказаться. И про это путешествие мне хотелось бы рассказать подробнее.

Я купила билет в один конец. Я понимала, что у меня есть определённые ограничения по времени, потому что дочка осталась с бабушкой, и бабушка не могла выделить полгода, пока я уложу по полочкам всё, что происходит в моей голове.

Самым главным инсайтом первого дня моего прилёта в Индию было то, что вместо грязи, дурных запахов, убогих людей, я начала видеть красоту в этом месте, именно в душах тех людей, которые там проживают. Я поняла, насколько у них другие ценности. Я поняла, что они не прикрываются какой-то внешней картинкой, к которой многие привыкли в наших реалиях. Они действительно видят глубину и состояние сердечной безусловной любви, а не брендовые платья, сумки и так далее.

Причем моё путешествие по Индии происходило с ручной кладью. В тот момент я осознала, что нет необходимости тащить с собой чемодан 25 кг, мучиться с ним, потому что я элементарно не могла бы его поднять на ленту при входе в аэропорт. И вот с этим маленьким чемоданчиком я поле-

тела внутренним рейсом в свою следующую локацию, в тот самый долгожданный Ашрам Саи бабы.

В аэропорту, из которого я улетала, я была единственной белой девушкой. Там были только местные. Это, конечно, необычный опыт.

Прилетев в абсолютно другое пространство, в котором живут только местные, в котором нет никаких туристических объектов, я, конечно, попала в абсолютно другой мир. И с первого шага, на выходе из аэропорта со мной начали фотографироваться вообще все местные индийские жители. Я сначала не понимала, что происходит, а потом мне рассказали, что в этой стране настолько низкий уровень жизни, они не могут себе позволить путешествовать, и для них фотография с белым человеком, тем более с блондинкой, вообще считается знаком большого успеха и удачи на долгие годы. Особенно было интересно, как фотографировались девчонки-подростки, потому что для них я была источником изобилия и процветания.

И снова таксист вёз меня из аэропорта по грязным улицам, на которых большое количество мусора, антисанитарии, нищих людей, очень много бедности. Мы приехали в невероятно сказочное место. Меня встречали огромные розово-голубые, как у кукольного домика, ворота. На территорию нас пустили, но сразу дали понять, что порядки там очень строгие. На территории ходить можно только в длинных брюках либо в юбке, в длинной рубашке с длинным ру-

кавом, и обязательно сверху должен быть платок, несмотря на то, что на улице +38° С. Это место находится не на берегу моря, это та часть Индии, которая далека вообще от каких-либо водоёмов. Я приобрела там местный наряд, и, знаете, он меня вообще не смущал.

Мне удалось заселиться в достаточно приличный номер. На территории постоянно ощущалось волшебство: вокруг чирикали разные птицы. Там, как в каком-то сказочном замке, бегали кролики, кошки, везде ходили коровы, очень много обезьян. И реально ощущаешь себя, как в сказке «Золушка», когда ей шили платье, вокруг неё летало очень много красивых сказочных персонажей, вот я себя чувствовала примерно в такой же атмосфере. Два раза в день я ходила на веды и бхаджаны (религиозные песнопения). Ежедневно всё больше и больше происходило полное переосмысление своей жизни. И причём абсолютно невозвратное, когда так как раньше, думать уже не можешь.

Я прожила в Ашраме 10 дней. За это время люди не понимали, смотря на мою внешность и размышляя стереотипно, как я могла там находиться вообще и как я со своим темпераментом – в принятии и в служении в первую очередь перед собой.

Спустя 10 дней я покидала это волшебное место абсолютно другим человеком, с пониманием, как со мной можно и как теперь со мной нельзя, с истинным пониманием своих жизненных ценностей и с видением того пути, по которому

я дальше пойду.

Что интересно, вылет обратно в Россию у меня был из Нью-Дели, и это были 4 незабываемых дня в городе с высочайшим уровнем антисанитарии и мошенничества, но это был, правда, очень крутой, незабываемый опыт.

Вернувшись в Россию, я поняла, что начался новый период в моей жизни, что я пришла в ту самую точку истинного понимания самой себя. И это настолько важное осознание в жизни, когда скидываешь маски, выходишь из рамок и начинаешь проживать свою настоящую жизнь.

Прошло полтора года с того момента, как я вернулась из Индии. За это время я в течение полугода прошла невероятную линейку тренингов личностного роста, это стало новым витком для развития моей жизни. И сейчас я поистине могу сказать, что максимально вернулась к себе настоящей. Я отстала от себя, я понимаю, что со мной уже всё в порядке. И жить я начала из состояния изобилия.

Пройдя свою собственную глубочайшую трансформацию, я запустила проект, который помогает женщинам раскрывать ту самую важную, ценную, истинную природу, которая есть в каждой из нас. Вспоминать о том, что каждая из нас – это самый главный человек в своей жизни. Я чётко разграничила, где и в каких ролях я нахожусь, и где и в каких ролях мне важно и нужно проявляться.

Я дико благодарна всему опыту, который происходил со мной на протяжении всей моей жизни, а в частности, по-

следних двух лет, потому что произошли те события, благодаря которым я понимаю, что в этой жизни нет ничего невозможного. И как бы ни было тяжело, например, сегодня – в наших руках сделать всё для того, чтобы завтра было иначе.

Безрукая йогиня

«Два дня (т9 пишет – «дна»), назад я умерла.

И родилась заново.

Жизнь сняла с меня кожу.

И обняла.

Те «крылья» были не мои, поэтому я и не могла их расправить.

Те «крылья» были не мои, поэтому с ними я бы никогда не «взлетела».

Вдребезги разлетелись мои концепции.

Я жива! Впервые по-настоящему ощущаю каждую клеточку своего тела, оргазмирую от дыхания, растворяюсь в безусловной любви к миру!

Вселенной пришлось очень серьёзно для меня потрудиться, опустив в преисподнюю физической боли, отключив руки.

Это событие ещё будет описано в книге.

А пока что учусь заново пользоваться своим телом – сама держать ложку, подтирать сама себе зад… Это очень забавно.

P.S. Береги себя!

Дневник 12.03.2020»

Наверное, подсознательно я хотела получить опыт жизни без рук. Вот такое ещё есть развлечение.

Мне на 8 марта подарили практику шибари, во время которой у меня отмерли лучевые нервы, отвечающие за подъем кисти и большого пальца. На обеих руках. На обеих, Карл! Растут нервы медленнее, чем кости. Примерно на один миллиметр в день, если применять реабилитационную терапию. Врачи сказали, что минимум через год, возможно, руки частично восстановятся. Но не дали никаких гарантий.

Мне удалось восстановиться за 3,5 месяца с помощью практик телесной осознанности и йоги, которые я сама же преподаю уже более 17 лет.

Сначала мысли о том, что я могу такой и остаться, не давали мне покоя. А это уж куда страшнее, чем маленькая грудь. Ещё и карантин, в больницу не берут, я без московской регистрации, так как сменила украинский паспорт на российский. И, оставшись в одиночестве, завершив отношения, которые как раз-таки и не могла отпустить, я обнаружила, что совсем забыла себя, свою самость.

Сняла квартиру на первом этаже и ржала над собой: «Шо ж я за жертва такая, что даже самоубиться не получится с такого-то этажа?». Я начала разговаривать с собой перед зеркалом, глядя в глаза: «Что же ты не можешь отпустить? Уклад, паттерны, людей?.. Отпускай, Саша, а то так только руки и можно сломать! Неправильно, ты, Дядя Фёдор, самоубиваешься».

Так начался этап Возрождения Феникса из пепла. Каждое

утро я сползала с постели в 5:40, чтобы начать медитацию в 5:45. Затем в 6:20 проводила групповое онлайн-занятие. Оно начиналось с настройки дыхания, основательного разогрева тела и укрепления мышц всего туловища, продолжалось освобождением от мышечных блоков и зажимов, а заканчивалось повышением уровня энергии и ее трансформацией в прекрасное самочувствие, физическую и умственную силу, уверенность и контроль над собственным сознанием. Благодаря регулярной практике я смогла не только привести себя в отличную форму, но и развить выносливость, гибкость, концентрацию и стрессоустойчивость. Что и помогло мне, в большей степени, быстрее восстановиться от травмы.

После занятия на мой счёт сыпалась куча денег, что вызывало очень приятные ощущения в теле. Я сразу шла на пробежку в Тропаревский лесопарк.

После пробежки – эфиры, консультации, попытки поесть и привести себя в презентабельный вид, вечернее групповое занятие в 17:45, затем снова индивидуальная терапия. И так три с половиной месяца, каждый день.

Помогло? Помогло. А сдалась ли я жизни? Расслабило ли по-настоящему? Да, до первого срыва… Ох, если бы я тогда знала, насколько глубока и широка кроличья нора! И какова же цена этих знаний, если проблема не решена!

Продолжение напишу в книге… Это комплексная травма.

P.S. Как же важно в жизни увидеть правду о том, что не обязательно отключать себе руки или включать депрес-

сию для того, чтобы расслабиться, снять ментальное напряжение, гон и двигаться далее. «А что же делать?» – спросит пытливый хозяин-ум. Постоянно тренироваться в осознанности, продолжать поднимать гайки. Останавливать и выводить внимание в момент, в тело. В первую очередь, когда состояние плюсовое, когда «хорошо». Стать самой себе любящим родителем. И когда придёт минус, а он неизбежно придёт, то я смогу с этим справиться.

Так родились у меня авторские практикумы, марафоны, тренинги. Всё это позволяет включить психосоматическую осознанность и выбраться из своей же ловушки…

Беременный список

1

В 2019 году мы с мужем решили, что готовы стать родителями. Я была вымотана крайне стрессовой работой и мечтала погрузиться исключительно в семью. Получилось не сразу.

Малыш пришёл к нам через полгода планирования. Я узнала об этом в отпуске, по пути в Москву. В сумочке валялся дешёвый тест на беременность, и он не оставил сомнений – ребёнку быть. Не думала, что смогу расплакаться в этот момент, но слёзы покатились от счастья. Всё говорила: «Привет, милый, привет!» А по прилете купила электронный тест, чтобы он показал точное количество недель.

Сперва я хотела сохранить беременность в тайне, но оказалось, что молчать о счастье – это не про меня. В первый месяц знали все – муж, мама, десяток подруг, семья брата, тренер по йоге.

Волнение и радость накрывали меня с головой. Внутри пульсировал нескрываемый свет женщины, которая впервые за 33 года жизни станет мамой.

2

Приговор звучит просто: «Вытирайся, тут смотреть нечего».

Сухая женщина в кабинете УЗИ торопится. К ней заходят испуганные «слегка беременные» женщины, а выходят в слезах (иногда воют так, что слышно за дверью). Она явно от этого устала.

У половины женщин спасать нечего – и врач это видит с высоты опыта. Пока беременные ждут в коридоре – ребёнок внутри них одинаково жив и мёртв. Это отделение гинекологии, здесь случается разное. Только строгая женщина из шестого кабинета скажет, что там на самом деле. УЗИ Шрёдингера, в общем.

В моем случае врач понимает всё с трёх секунд взгляда на экран.

– Поднимайся, тут смотреть нечего.

Вдох. Пауза.

– Как нечего? – вырывается у меня. – ОН же был… вчера?

В ответ доносится про стаж и сертификаты (а у меня какой-то выкидыш 8 недель), своими сомнениями я оскорбляю её опыт.

«Он что, просто выпал вчера в унитаз? – суматошные мысли догоняют друг друга и стукаются об голову изнутри. – Это был ОН? Кровотечение почти успокоилось. Как я целый эмбрион не заметила? Я просто смыла его в унитаз? Господи…»

– Это уже точно? Вы можете ещё посмотреть? – слова вырываются у меня помимо воли.

– Вам что, мою лицензию показать?! – не выдерживает врач.

Я стою перед ней без штанов, и готова расцарапать ее лицо.

– В жопу вашу лицензию! – говорю неизвестная Я, криво одеваюсь и выхожу.

В глазах предательски защипало – я не планировала плакать, но уже почти. В коридоре сидит Ира, уже получившая приговор. Мы обнимаемся, плачем. У Иры мягкий свитер и красивые глаза. В них читается боль и «всё будет хорошо».

Девочка-интерн с нашими картами ждёт на скамейке, закусывает губу и строчит что-то в WhatsApp. В глаза не смотрит. Слёзы догоняют нас в палате, когда мы с порога видим обращенные на нас взгляды соседок. Я говорю дежурное: «Ничего страшного, в следующий раз получится».

И набираю мужу смс: «Его больше нет».

3

Когда видишь две полоски на тесте, ты не думаешь о плохом. В голове рой вопросов – от кроватки до роддома, но ни один не предполагает чего-то ужасного. Смотришь на тест, видишь себя и мягкого малыша в майских яблонях.

Он сразу приходит в твою голову, занимает все полочки. Мурашат чувства от слова «мама». Мне 33, но я ещё никому мамой не была. Говоришь по вечерам: «Спасибо, что пришёл», укладывая руки на живот. А муж подхватывает шуткой: «Привет, Пуговка!» Это может быть смешно, нелепо – разговаривать с тем, что не больше зёрнышка. Но в этом рождаются родители.

А когда случается то самое, неожиданное, невозвратимое, резкое и такое неправильное… Ты остаёшься одна, переживаешь, молчишь, отрицаешь, стираешь память. «Там ничего ещё не было», – говорят люди. Киваешь, соглашаешься. Наверное. Не было.

4

Живот заныл на шестой неделе. Я побежала в женскую консультацию по прописке.

«Беременность растёт – там и сердечко появится». По-доброму сказала врач, но внутри пробежал холодок.

– Дюфастон. Транексам. Начинайте принимать сегодня. Если выделения усилятся, срочно скорую, не ждите. Пока ничего страшного, это не норма, но так бывает. И… поздравляю вас!

– Спасибо, – сухо улыбаюсь, как ящерица. С бланком рецепта выскальзываю к гардеробу.

«Всё хорошо. Беременность в матке. Таблетки помо-

гут»…

Я не знала, что бумажка в женской консультации будет жить дольше, чем ребёнок во мне. Она там до сих пор лежит, наверно. И в ней у нас всё хорошо.

5

На какое-то время таблетки стабилизировали моё состояние, и я поверила, что всё в порядке. Но однажды вечером кровотечение возобновилось. Ненавязчиво, тихо, но совершенно однозначно.

Я боялась встать сутки, чтобы не стало хуже, не спала всю ночь, смотрела на силуэт букета, вычерченный на фоне окна. Какое-то картонное чувство заполнило моё сердце. Муж обнимал, боль утихала, а я вспоминала недолгие семь недель и находила много своих грехов: рамки аэропортов, которые я прошла. Тяжёлые сумки… Лестницы, на которые я забегала. Таблетки, которые перестала пить, потому что не купила новую пачку. Нерегулярное питание, стресс в поездке, близость, от которой мы не удержались по возвращению домой. Знаю, что нормальной беременности это никак не могло повредить. Но я, однозначно, виновата. Виновата в том, что не слишком верила, не слишком заботилась. Брала в руки кошек, ходила на фитнес, дышала в переполненном метро, может, чем-то заразилась, я совсем не сидела дома! Взяла

за основу фразу: «Беременность – не болезнь». Но она всё-таки в неё превратилась. Пусть все поломки на таком сроке, скорее всего, генетические – гены тоже мои, и я в них виновата.

Я убила свою беременность одним действием из списка, который сама составила. Потом я уговаривала малыша остаться, говорила, что мы его ждём, мы его любим, что я буду осторожнее. И если потребуется, лягу в больницу и не шевельнусь, чтобы он родился. Ночь была длинная. Для слёз и молитв. Так или иначе, утром кровотечение усилилось – я вызвала скорую. Они приехали на край вселенной по самым пробкам и без лишних слов забрали нас.

6

Приемный покой похож на вокзал – людно, суетно, отдельные лица вызывают отвращение и панику. Есть чувство постоянного присутствия чего-то тяжкого. На железных скамьях вдоль коридора – люди, которым ночь не принесла хороших новостей. Все отступают друг от друга на метр, будто боятся заразиться бедой. Кто-то непременно уйдёт отсюда живым и невредимым. За кем-то приедут родственники и увезут в тёплый домашний быт.

Но сегодня это не я.

Дают заполнить документы. Рядом небритый мужчина

с сильным кашлем, отойти некуда, хочется провалиться.

Списываю номер мужа с телефонной книжки, боюсь в волнении ошибиться. Ведь ему будут звонить. Если что.

Мне кажется, кровотечение усилилось, хочется лечь, хоть что-то принять – капельницы или таблетки. Но вместо этого надо спешить по длинным коридорам.

Дежурный гинеколог моложе меня. Не злая. Говорю, что кровотечение усилилось.

– Шансов нет?

– Шансы всегда есть, – осматривает меня спокойно. Руки по запястья в крови. Отправляет на УЗИ. Там очередь, в кабинете ругаются, что без талончика, «что они там, в дежурке, о себе думают?!»

Говорю, что по скорой, с кровотечением.

– Милая моя! – восклицает врач менторским тоном. – Кровотечение – это когда по ляжкам бежит. Ты тут не одна-единственная.

Мне без разницы, как со мной разговаривают. Плодное яйцо находят в матке. Эмбрион внутри. Он подрос, мне ничего не поясняют, дают бумагу на госпитализацию. Взяли анализы, ЭКГ. Гардероб – в подвале, отделение – на 8 этаже. Говорят, что лифт не работает.

Вот так – скорая привозит бережно, как хрустальную вазу, а потом ты рвёшь по коридорам и лестницам, одна! До отделения добираюсь в три погибели, хочется лечь, чтобы жизнь из меня перестала убегать. Через два часа плюхаюсь в пала-

ту – и безнадега отступает – врачи взялись сохранять, значит, есть шанс.

7

В палате на пять коек заняты две. Это был единственный день со свободными местами, можно было выбрать любую. Кровать, тумбочка, казённые простыни, знакомство с соседями – как будто я перенеслась в детский летний лагерь от своих переживаний, и никакой беды нет.

Выбираю кровать у дверей, подальше от всех.

Соседка оживает:

– Не рекомендую там спать – холодильник сильно шумит.

– Спасибо, – говорю я и переношу вещи на кровать с видом на небо. Рядом калачиком лежит женщина без признаков жизни. На полу, как ком – пеленка в крови.

– Только с операции привезли, через пару часов бегать будет, – говорит Женя, перехватывая мой взгляд. Вскоре я узнаю, что в отделении лежат все пациентки в кучу – и экстренные, и потерявшие, и на сохранении. В других больницах, мне говорят, отдельно лежат те, кто сохраняет, от тех, кто потерял, потому что совместное пребывание плохо действует на обоих. Здесь не заморачиваются.

Орут на весь коридор: «Ты с выкидышем? На УЗИ!» На малых сроках дают банку – идешь «рожать» в туалет со сломанным унитазом без воды и помощи. Рожают своих

малышей там же прямо в палатах. Бессмысленная и беспощадная клетка, набитая кричащими женщинами, теряющими детей. Рожающих своих «там никого ещё не было». Такой обыкновенный повседневный ад в обшарпанном здании.

Кровь, слёзы, разговоры в коридоре, балетные колготки после операции, клейстер на ужин. Через пару часов к нам попадает бабушка с бартолинитом, пока я читаю книгу, её увозят на экстренную операцию.

Возвращают белое, невменяемое тело, переворачивают с каталки, я не успеваю отвести взгляд, вижу половые органы в крови, и как рука бьется о тумбочку. Это жуткий звук и превращение тёплого доброго человека, с которым ты общался, в «тело», которое перекатывают на кровать – превращают меня в дерево.

«И мы так будем?» – пугается сознание.

«Прекрати», – одергиваю себя.

Женю выпишут в тот же день. Ночью привезут Иру (третье ЭКО, срок чуть меньше моего, кровотечение), мы подружились. Зою с замершей двойней. Ольгу, которой удалили ребенка сразу же, из-за угрозы кровотечения. Она рыдала всю ночь. Мы не спали. В последующие пять дней вокруг сменятся десяток женских имён. Одна девушка без имени пришла сама на аборт. С ней никто не разговаривал, через два часа выписали. Через пару дней я научусь быстро отворачиваться при звуках операционной каталки в коридоре.

После УЗИ, на котором нам вынесли приговор, мы с Ирой возвращаемся в отделение. В коридоре пахнет едой.

– На обед не опоздали, – грустно улыбается Ира.

Мы занимаем очередь.

«Что с нами не так?» – думаю я.

Нам только что сообщили, что мы потеряли детей, а мы такие спокойные, ждём суп и компот и не собираемся рыдать. Надо сказать, в больничной столовой два списка: беременные и остальные.

Каждое утро, после операций, беременный список редеет, каждую ночь, усилиями скорой, пополняется. Беременных кормят с каким-нибудь небольшим бонусом – булочкой, яблочком, сыром.

Мы стоим на обед – перед нами худая девушка (в «балетных» послеоперационных колготках), машинально ищет галочку в графе беременных, где она ещё вчера находилась. В тот же момент сотрудница с раздачи забирает у неё булку и говорит:

– Ты не беременная же, тебе не положено.

Девушка на секунду замирает – потом слёзы прорывают запруду и хлещут по щекам и шее, она оставляет всё и выбегает в коридор.

Кажется, я начинаю понимать, почему в отделении все окна закрыты на ключ. Столовская тётушка начинает охать:

– Да что же это, – и, оставляя пост, исчезает в дверях.

В тот момент во мне нет психологии и милосердия. Я думаю вслед сотруднице столовой одно: «Жестокая старая коза! Почти прожила жизнь – и ничего не поняла!»

И больница – убогая злая больница. Я бы свою булку отдала, и не только булку.

Многое бы отдала, чтобы ни одна женщина не столкнулась с болью потери ребёнка. Неважно – с маковое зерно или уже родился.

Я понимаю, что такое боль – когда в одно мгновение для доказательства, что ты мама, тебе была нужна всего лишь возможность остаться в беременном списке. И ту у тебя отобрали.

Но от страданий невозможно уберечь, потому что боль, с точки зрения вселенной, – всего лишь признак трансформации.

9

– Я могу просто уйти? – спрашиваю врача, выслушав, что беременность прервалась, сохранять больше нечего.

Врач, Мария, старше меня на год-два. Но я чувствую между нами пропасть. У неё красивые черты лица, быстрые руки и строгий взгляд. Я сижу перед ней пожёванная, бледная, словно моль, совсем на себя непохожая, и как дурочка спрашиваю всё по два раза. У неё на столе – заключение УЗИ.

В нём набрано – самопроизвольный выкидыш на сроке 8—9 недель. Так бывает и без причин. Слушаю, киваю.

– Вы можете уйти и наблюдаться по месту жительства. Но по УЗИ в матке – остатки хориона, рекомендую вам провести завтра вакуум-аспирацию.

– А если оставить?

– Спайки, полипы, заражение крови.

– Осложнения от аспирации?

– Неполный аборт, пневмоэмболия (тромбы), перфорация стенок матки. Вот здесь подписать – фамилия. Число. Ознакомлена.

Я говорю:

– Это обязательно?

Звучит: «допустима тактика наблюдения». Подписываю отказ. Завтра утром получу свой укол окситоцина и ухожу. Слово-то какое мерзотное – выкидыш. Я никого никуда не выкидывала, я ждала малыша. Но так спокойна, рада, что всё наконец определилось, что сама себя удивляю.

Неожиданно врач касается моей руки и говорит:

– У вас есть все шансы, что в следующий раз всё будет хорошо.

Сердце сжимается, будто его схватили рукой. И от краткой секунды врачебной человечности «взрослая женщина» из меня уходит. Становится безумно жалко себя, своё тело и то, что я буду должна сказать мужу. И слёзы, помимо воли, ручьями текут по шее.

– Ну вот, я вас расстроила, – убирает руку Мария. – Скажут, что за врач, довела до слёз. Вы подумайте до завтра. Утром на обходе скажете. На всякий случай – ни пить, ни есть с вечера нельзя. Улыбается.

За ночь перечитываю форумы. На одном: «доверьтесь организму, он сам очистится». На втором – «чуть не сдохла, потому что отказалась от вакуума и началось заражение крови». Я понимаю, что больше не доверяю своему телу. Мы как будто разделились после этой потери. Оно меня подвело. И что я хочу завершить эту историю здесь и сейчас. Ира завтра пойдёт домой, а я – за колготками для операции.

10

Понедельник – день учебный.

В операционной интернов полно, как клёцок в бульоне. Лежу без трусов в лучшей женской позе, с распахнутыми в окно ногами, руки примотали в стороны – дико неловко, но я понимаю, что с реальностью этого места не поспоришь. Надо немного расчеловечиться. Жутко больно, запредельно стыдно. Выдыхаю.

Надо подумать о чём-то нейтральном.

Вот голубь ходит по карнизу, свободная птица.

Вырубите уже меня поскорей…

Студентка, которая ставит мне катетер, спрашивает у врачей: «Разве сейчас ещё не должен быть обед?».

Врач пододвигается ко мне и сквозь маску интересуется: «Какой обед? Кто тут сегодня обедал? Ты не поняла, куда попала?»

– Аллергия на йод? – отрицательно.

Игла в вену не заходит. Интерн комментирует: «Посмотрите, я же давлю, всё вошло вроде бы, но не до конца».

Огосподибоже.

Внезапно лампы в потолке становятся синими! И начинают звенеть. А дальше я схожу с ума, и не могу вернуться в тело. Моя голова отдельно – какие-то лабиринты. Мне кажется, это навсегда. Наркоз выдался душевыбивательный.

Помимо галлюцинаций, я проснулась посреди операции, хоть она и короткая, не более пятнадцати минут. Услышала звук жуткого пылесоса, пришла в себя от тянущей боли в матке. Хотела отползти от мучений. Начала переворачиваться. Вокруг засуетились, забегали, я услышала несколько фраз: «Если сейчас упадёшь, проснёшься в травматологии», «я не могу тебе больше колоть, лежи смирно» и классику жанра «не реви, ты же взрослая женщина».

Конечно, я ничего не соображала и пыталась уйти от боли, совершенно как зверь, на инстинктах. Хотела сказать «оставьте меня», но не могла, только стонала громче, чтобы слышали, что я не согласна с этим всем. Я, кажется, даже дралась, только руки меня не слушались. В каком-то бреду я вдруг осознала, что вижу край своей тумбочки.

Несколько раз спросили, где я живу – накрыли простынёй,

я слышала, как соседкам наказали следить, чтобы не переворачивалась, не давать подушку и воду. И я начала чувствовать руки, пошевелила ступнями.

«Слава Богу, руки-ноги не отрезали» – обрадовалась я на всю палату.

Это было первое, что я сказала. Туман куда-то выгонял меня из тела, я не чувствовала, как дышу, горло давила жуткая паника. Помню, Ира тогда взяла меня за руку, я возвращалась на её голос:

– Ты здесь, мы здесь, всё хорошо.

Я вернулась туда, где не было ни беременности, ни ребенка в майских яблонях.

Всё, как сон, местами страшный.

Пусть у каждого в жизни будет своя Ира.

* * *

Прошло пять лет, рядом спит сын. У него мягкие завитушки, крепкое тело и яркий характер. Он родился в июле, через полтора года после потери. Таких детей принято называть радужными.

«Отпустить – не значит забыть» – однажды сказал мой психолог.

Пережитый опыт врачебной жестокости и «непризнанного горя» остаётся глубоко в душе.

Даже сейчас палата той больницы, где женщины будничн-

но, потоком, каждый день теряют своих детей, для меня остается самым страшным местом из увиденных. По сей день нигде не видела такой безысходности и вселенской пустоты, как в больницах и роддомах, откуда женщины выходят с пустыми руками.

Будьте бережны к «навсегда мамам».

Близнецовое Пламя

С самого детства у меня было ощущение, что у меня есть брат или сестра, а родители не говорят мне об этом. Я их расспрашивала, даже думала, что меня взяли из детского дома, а сестру или брата утаили. Искала документы. С этим чувством я была уверена, что где-то есть мой близнец и хотела встречи с ним. Верила, что она обязательно случится.

Шли годы. Это произошло в самый трудный период моей жизни, полный депрессии, панических атак и безрадостного существования. Когда-то у нас с подругой был бизнес, мы разошлись, а ООО осталось у меня. Я его продала, с ним было много проблем.

Лето. Звонок. Обычно не отвечаю на звонки с незнакомых номеров, но тут что-то происходит, я беру трубку. Таможенная служба, мошенничество с бывшей ООО, ко мне приедут для освидетельствования и дачи показаний. В момент разговора я была сама не своя и… наслаждалась голосом на том конце провода. Я порхала от счастья и не понимала, что происходит. Муж и дети были в недоумении.

В назначенный день мне снова звонят. Я выхожу в обычном сарафане, с гулькой на голове. Открываю дверь. Стоит он. Высокий. Показывает документы. Минута тишины. Мы смотрим друг другу в глаза. Что-то происходит, такого никогда не было. Словно какая-то молния пронеслась. Мы про-

ходим в беседку. Начинается допрос, который перерастает в беседу, в которой мы – словно родные. Теряемся от того, что происходит и не понимаем оба. Ему пора идти, а он не может.

Я порхаю от какого-то незнакомого глубокого чувства. Я задаю себе вслух вопрос: «*Кто это и что происходит?*» Проносится мысль: «*Мой близнец*»! «*Как? Пусть тогда он мне напишет в течение 20 минут, если «да»* – продолжаю внутренний диалог. Через 10 минут во всех мессенджерах приходит сообщение: «Давай общаться, не знаю, что происходит!».

Я встретила своё близнецовое пламя. Тогда ещё не знала, что несет эта неслучайная встреча. Она принесла мне много эмоций, чувств и любви на расстоянии. Было много слёз и истерик, которые меня сначала учили через него любить себя, потом ценить себя, понять, что я живу не с тем человеком. То есть близнецовое пламя (БП) принесло мне мою тёмную часть, в которой пошло раскрытие меня настоящей, моих способностей. Всё через душевную и физическую боль. Это моё зеркало, которое всегда указывает, где я себя не принимаю или обманываю. Эти чувства заставили меня принимать человека таким, какой он есть, и любить, не привязываясь к материальному. Это моя родная Душа, которая пришла в таком виде. Причем внешность его – полный антипод моим предпочтениям и иллюзиям об идеальности. Всю жизнь я ненавидела лысых и полных. Такой и случился.

Эти отношения – сплошные качели, и сюда нельзя применить ни одну стратегию психологов. Здесь полное принятие себя и его. Только начинаешь вводить стратегию поведения с ним из опыта или жизни, начинается треш у всех. А значит – только чувствовать из сердца и доверять интуиции.

Наше общение составляет почти 2 года, и я не разу не пожалела о встрече, не винила себя в измене, это моя часть, которая живет где-то ментально рядом. Мы ощущаем друг друга физически, общаемся ментально. Мы чувствуем эмоции и боль в теле. Мы ходим во снах к друг другу. Проживаем, как модно называть, «тёмную ночь нашей общей Души». Однажды на расстоянии, в расставании, мы целовали воздух. Потом оказалось, что он, как и я, смотрел в окно и целовал. В один день, в один момент.

Я долго стремилась к воссоединению, но всё случается только тогда, когда мы оба искренне желаем. Стала замечать, что мой БП начинает пропадать, когда у меня идёт рост духовный и материальный, а потом вновь появляется. Мы даже смеемся над этим. Проходим много различной работы над собой, вернее, наверное, я за двоих делаю. Нас тянет магнитом к друг другу, и это не о страсти, это о том, как хорошо те минуты, когда мы встречаемся. Такое ощущение, что ты целостный, целая. Конечно, был и секс, этот оргазм я испытала впервые, он был душевный. Это полное совпадение винтика и болтика.

На данном этапе времени, вернее с первой той секунды,

мы влюбились, и об этом он признался только через месяцев шесть. Ехать тоже должен был не он, а другая сотрудница, но так сложилось. Перед первой встречей у каждого из нас был запрос в душе: выйти из семейных отношений. Вот так это мучительно происходит. И соединиться не дают, потому что много земного мусора, страхов и убеждений.

У меня за эти два года случился огромный рывок в развитии и росте. И я поняла одну важную мысль, что нужно стать цельной и принимать его таким, не обязательно мечтать о воссоединении, а важно заниматься собой. Ведь шансов встретить своего близнеца – один на миллион. Соединение БП – это чистая любовь, но необходимо обоим пойти за своими чувствами, а не за умом. Пока мы ещё с ним не готовы к этому, но всё ещё впереди, я знаю! Я чувствую его любовь, его злость на меня. А иногда он подходит ко мне по вечерам, я чувствую и знаю. Этому не обязательно учиться, это уже в нас есть, мы выяснили в ходе общения. Что скрывать, желание секса у него бешеное ко мне.

Сейчас я нахожусь на стадии выхода из своей семьи, это не из-за него, а из-за того, что, благодаря ему, я поняла, что не люблю мужа и эти отношения разрушают меня. У нас синхрон ситуаций, он часто не хочет мне говорить о многом, но я чувствую, что происходит у него. Мы даже знаем, когда думаем друг о друге, такие мысли просто не твои. Было за эти 2 года много этапов развития: от маленькой девочки до взрослой женщины. Я с ним росла. Это огромный плюс

в жизни, когда Бог дает тебе БП, чтобы стать собой и выйти в свой путь. Это союз, и его не разорвать никакими практиками энергетически.

Это случилось, и я благодарна тому, что он есть, и есть эта любовь даже на расстоянии. Она мне помогла выйти в своё призвание и понять, кто я есть и для чего живу. Он принес мне исцеление через мою темноту, он разбудил во мне женщину и указал, где я не вижу себя. Ведь душа одна, и я училась смотреть на него, как на себя. Убегает от меня – где я бегу от себя? Нет внимания – где я бросила себя? Так я выхожу в принятие и доверие к этому Божественному чуду!

Боль хозяйки

Я не хочу быть служанкой для своих гостей.

Могу что-то там убрать, например, сменить тарелки. У меня, как правило, настолько всё готово, чтобы я ничего ещё из духовки не доставала и из холодильника не накладывала.

Если ты, как хозяйка, села за стол, то ты уже не встаешь, ты имеешь право быть в компании и со всеми наслаждаться общением.

Недавно мы строили дачу, и муж сделал мангал далеко от беседки. И что? Мы все сидим, и он стоит, как отшельник. Как будто он в проклятии. Он жарит нам еду, а мы сидим, общаемся, смеемся. И мне его жалко всегда. Как будто мы его наняли, а он стоит жарит. Я. Не хочу. Быть служанкой для своих гостей.

А каково гостям, когда ты, отстраненная, стоишь, строгаешь, мешаешь, раскладываешь, а все люди – тети, дяди, сестры, братья болтают, но ты там?

Я, как человек, который неоднократно бывает в гостях, когда хозяйка куда-то удаляется, спрашиваю: «А ты куда? Я к тебе пришла, хочу тебя увидеть, хочу с тобой общаться. Ты постоянно куда-то уходишь и что-то там строгаешь. Мне пойти с тобой строгать?» Может быть, она скажет: «Да я сейчас быстро, я сейчас это, это». И постоянно человек куда-то

отвлекается. Вот, представляешь, мы с тобой сидим, разговариваем, у нас такая классная тема, и даже официант, который приходит, очень отвлекает. А тут бы я ещё ушла?

Это вообще о ролях. О ролях, кто гость, кто хозяин, а кто служанка. Да, и я неосознанно подняла эту тему, даже проблему того, что ты зовёшь гостей, но не находишься рядом с ними. Мне захотелось написать кулинарную книгу, которой можно всё расставить на свои места. Женщина, как хозяйка, имеет право наслаждаться этим процессом, получать комплименты за то, что приготовила, накрыла стол, и ни разу, ни разу не поднять свою шикарную попочку с этого стульчика, потому что уже всё сделала. И я настроена так построить книгу, чтобы хозяйка была в компании равноценным, равнозначным членом вообще этого праздника. А не так, чтобы потом она вообще не могла встать и проклинала эти застолья.

Вот и отдаляются люди, гаснет очаг, не собираются под одной крышей, потому как ей тяжело, она не получает удовольствия от процесса приема людей в её доме. Пропадает культура греться у общего очага, согревать теплом сердец и смехом родные стены. Рестораны – это не плохо, я люблю их, но вопрос: «Почему мы туда идем?». Если ответ: «Потому что не хочется полдня готовить, потом весь вечер бегать и не присесть!» – немного грустно, ведь можно и по-другому.

Ты можешь просто накрыть стол с тем же гастро тортом, который не надо греть, у тебя закуски, салат, напитки. Все

одновременно в 7 часов сели, через 3 часа ушли. И весь вечер еда будет стоять. Это не надо подогревать, не надо что-то дополнительно делать. Если вспомнить, горячее, оно потом остывает, и ты кладёшь в холодильник. У меня было это неоднократно, и я решила что-то менять. Женщина может трансформировать свой быт. Это не про то, что «готовка не для меня, я не рабыня, буду сидеть – это мой стиль жизни». Это про возможность сохранения традиций встреч гостей, приготовлении пищи своими руками в современном мире.

Моя подруга называет этот подход «революция домостроя, революция взаимоотношений и приёма гостей», я же вижу в этом любовь к себе и близким. Мне очень помог опыт работы технологом, ведение бизнеса и производственная логистика, и этот опыт перекочевал на кухню, а скоро и в книгу. А ещё я не люблю показуху, когда ты при гостях порхаешь, чужие мужики сидят и своим женам тебя в пример ставят – это некрасиво. По отношению к другим девушкам некрасиво. Такая трудяжка, накрыла, приготовила, прибрала, зачем этот театр? Я считаю, что это лишнее. Вот когда гости тебе говорят: «О, как ты это сделала?» а ты отвечаешь: «Вот это? Очень просто. Ты берешь это, это, это и всё смешиваешь, и та-дам!» Они не видят этот процесс твоего «порхания», ты среди них, как желанный гость.

Бриз воспоминаний

Курортный роман. Как звучат эти слова! Прямо чувствуется сладкий привкус разочарования, очарования и горьковатый запах моря.

Каждый роман приобретает особый оттенок, когда это происходит на берегу моря, в солёном бризе облаков и пенном шелесте волн. Особенно яркие впечатления настигают, когда ты вроде ещё ребёнок и только-только ступил на взрослый путь. В 18 лет ты – взрослый ребёнок, наивный, без налёта надменности, верящий в чудеса и любовь без остатка.

Со мной случился именно такой роман. Я была студенткой 1 курса и решила, что на пару дней после закрытия сессии обязательно надо посетить юг. Я так давно не видела море! Я даже не подозревала, что это станет историей, которую я буду вспоминать через много лет, вот так, с лёгкой полуулыбкой, думая о своей наивности и беззаботности.

Всё началось в тот день, когда я только спустилась со ступенек поезда, у меня уже было ощущение и предчувствие чего-то необычного. Я приехала к домику, который сняла, и стояла на крыльце, копаясь с ключами. Как вдруг кто-то закричал:

– Валя, ты вернулась? – и положил руку мне на плечо. От неожиданности я даже вздрогнула, обернулась и уставилась на черноволосого парня, который стоял рядом со мной.

– Ой, извините. Я обознался. Вы похожи на мою знакомую, я думал, это она.

Я от такой бестактности просто дар речи потеряла и молча смотрела на него.

– Извините, – ещё раз промямлил парень и быстренько ретировался.

– Удивительно, – вслух произнесла я, но про себя подумала: «Валя, какое дурацкое имя», – и начала дальше воевать с замком.

Наконец-то добравшись до постели, я рухнула и проспала весь день до самого вечера. Как же сладко спалось в тот день! Было очень приятно забыть обо всех переживаниях и бессонных ночах, которые выдались в дни сессии, можно было расслабиться и ни о чём не думать, ведь впереди у меня было ещё два месяца лета!

Проспала я до семи вечера и только после этого выползла на улицу. Все уже собрались за общим столом. У нас была небольшая компания, а я была последней, кто приехал заселяться.

– Оооо, наша Соня-засоня проснулась, – и все за столом засмеялись. Я тоже похихикала, а чего ж не посмеяться – меня часто так называли, ведь моё имя Софья и я очень люблю поспать.

– Соня, садись с краю, сейчас ужин будет готов. И, кстати, мы познакомились с ребятами из соседнего домика, они сегодня к нам присоединятся.

Я обрадовалась – уж очень я проголодалась. Села в кресло и расслабилась, запрокинув голову назад.

Когда открылась калитка, я увидела, как вошёл тот самый черноволосый парень. Ко мне быстро подбежала моя подружка Вика и потащила знакомиться.

– Соня, знакомься, это Рома, там Егор, – быстро выпалила она.

– Соня, – ответила я и помахала в ответ, смущённо улыбнувшись.

Черноволосый парень улыбнулся и сказал:

– А, это мы с вами сегодня виделись? Прошу прощения ещё раз.

Вика от удивления уставилась на меня, и в её глазах застыл немой вопрос.

– Потом расскажу, – шепнула я, и мы все пошли за стол.

Егора, того самого парня, посадили рядом со мной. Было весело отмечать окончание сессии. Я даже выпила бокал вина домашнего и опьянела тут же.

Далее потекли так незаметно и весело дни, мы развлекались как могли, ходили гулять в город, на дискотеку, каждый вечер играли в волейбол и, конечно же, море, два раза в день всей толпой. Очень весело, шумно!

В один из таких вечеров Егор подошёл ко мне, когда уже все собирались расходиться по своим домикам, и сказал: «Пойдём со мной. Я покажу тебе кое-что. Очень красивое место мне вчера показали. Я хочу, чтобы ты тоже его увиде-

ла!»

До этого мы с ним часто были вместе, сидели, ходили, смеялись, нас как магнитом тянуло друг к другу.

И вот мы наконец-то остались наедине, и он повёл меня в самое прекрасное место, которое останется в моих воспоминаниях навсегда! Мы просидели там до самого рассвета и испытывали невероятные ощущения.

Мы встретили рассвет, сидя на высокой отвесной скале в маленькой беседке, спрятанной под сенью многочисленной и буйноцветущей растительности, той, что отличает юг России.

Картина была невероятная: ты сидишь, а под тобой три или четыре метра высоты и железнодорожное полотно, которое угадывается лишь в те моменты, когда беспечно и мерно мимо проползает поезд. И он так близко, что можно, чуть-чуть наклонившись, увидеть груз… Когда, утолив своё любопытство, медленно поднимаешь глаза в сторону горизонта, перед твоим взором открывается бескрайний простор Чёрного моря. И всё меркнет перед неописуемой красотой, когда в предрассветный час над гладью морской волны встаёт утреннее солнышко, освещая собой даже самые тёмные и страшные уголки вселенной, превращая ночные тени в милых солнечных зайчиков. А в этот момент пробуждения всего с тобой рядом находится человек, от которого мурашки бегут по телу, только от одного его прикосновения. И ты, слегка наклонившись к уютному плечу, греешься, потому

что ночной холод ещё чувствуется в воздухе и немножко зябко. Но, прижавшись к нему, ощущаешь тепло такого родного человека, ты ловишь каждый его вдох и наслаждаешься тишиной. И только сердце бешено стучит, намереваясь вот-вот выпрыгнуть из груди, предательски выдавая. И он это чувствует и ещё ближе прижимает к себе… И ты тонешь в его крепких, и в то же время таких нежных объятиях. Хочется, чтобы мир остановился, и это мгновение длилось вечность…

Так мы просидели до самого рассвета и решили спуститься на берег моря, прогуляться и погреться в первых лучах солнца!

Мы шли вдоль берега и о чём-то болтали, так было хорошо. И вот Егор снимает своё кольцо и говорит:

– Выходи за меня замуж.

Я, вытаращив на него свои глаза, от страха, и неожиданности, чуть в обморок не упала. Мне очень хотелось согласиться, но в тот момент здравый смысл победил мои вспыхнувшие неожиданно чувства и чуть-чуть поговорив, мы поняли, что учёба была превыше, учитывая, что мы жили и учились в тысяче километров друг от друга! Потом ещё были дни, но уже не такие веселые, но одновременно очень теплые.

Когда пришёл день отъезда Егора, я так и не решилась выйти проводить его. Вместо этого я зашла к ним рано утром в домик, пока они спали, и пристегнула свой браслет к джинсам Егора и так же тихонько ушла.

Мы встретились ещё раз через 10 лет, в Санкт-Петербур-

ге, погуляли, сходили в Эрмитаж, и Егор мне вернул мой браслет (он его бережно хранил всё это время). Было так тепло на душе, ощущение, что я встретила родную душу, но к сожалению, не всегда бывает, что родная душа – та самая, с которой ты связываешь свою жизнь. Она остается лишь отголоском и тёплым воспоминанием!

Будильник

У этой истории долгое начало, но суть можно свести к следующему: «События в нашей жизни похожи на будильники. И их громкость будет нарастать до тех пор, пока ты этот будильник не услышишь».

Так было и со мной. Эта история про выбор. Про тот выбор, который, как я думала, я не буду делать никогда. Я ошибалась. Я была готова его сделать и делала его с холодным сердцем, во всяком случае, мне так казалось.

Это был март 2023 года. Март, который всё разделил на «до» и «после». Но начну я историю с лета 2022.

Обычная семья. Я – жена и мама. У меня есть муж и двое детей. С виду всё прилично, всё как у всех. Но внутри – ссоры, конфликты, перетягивание детей в разные стороны и бесконечный поиск того, кто виноват. Мы давно забыли извечный принцип отношений: «Вы либо друг против друга, либо вместе против проблемы». Мы боролись друг с другом.

Намного раньше этого лета я закрывала глаза на те будильники, которые звенели для меня. Я их игнорировала. Но их громкость нарастала. Мне казалось, что дело в декорациях. Я хотела переехать. Мы хотели переехать. Сменить город, регион, картинку за окном, интерьер, климат – всё. Но когда мы сменили декорации, оказалось, что нас мы взяли с собой.

Я, как и многие женщины, считала, что я должна держать уют, хранить отношения, быть той самой шеей, которая поворачивает голову и направляет её. Мне не хватало смелости признать, что я не всемогуща. Не хватало сил отпустить контроль, отдать мужу ответственность за его часть обязательств в наших отношениях. Я старалась. Я лезла из кожи вон, чтобы быть такой, какой ему надо. Где в тот момент была Я у себя? Я не знаю.

Я надеялась, что вот ещё немного, ещё чуть-чуть я постараюсь, он увидит, что я стабильно такая и мне тоже будет хорошо. Он захочет что-то сделать для меня. Я ошибалась. Это были мои ожидания, которые не имели ничего общего с реальностью. Так проходил день за днём. Иногда всё было хорошо, иногда – изрядно плохо. Я чувствовала себя одинокой, потерянной, зависимой, не в силах что-то изменить. Я ждала спасения откуда-то извне.

И потом пришёл он. Это был ребёнок. Одним днём я узнала, что я беременна. Это был шок. Я понимала, что я не хочу рожать. Не смогу справиться с этим. Я была одна. Один на один с этой новостью. Муж в то время был в отъезде. Перед отъездом мы были не в лучших отношениях, если вообще можно так сказать. Помню, как мне стало легко, когда я получила сообщение: «Я хочу отпустить нас». Я почувствовала себя свободной, как будто меня и правда отпустили. Это было примерно за неделю до того, как я узнала, что беременна.

Эта фраза означала, что мы готовы расстаться. Что муж готов. Я же была готова давно, хоть и дико боялась. Однако те страхи – ничто по сравнению с тем, что я испытывала перед выбором «рожать или не рожать».

Я с ужасом вспоминаю детскую площадку, на которой я стояла и звонила мужу после приема у врача, где мне сказали, что у меня есть неделя на раздумье. Я звонила ему в слезах, а двое моих детей играли на площадке. Услышала в трубке: «Делай, что хочешь. Я своих детей не брошу в любом случае». Для меня это был удар кнутом. Он не бросал своих детей, он бросил меня. Я стояла и прокручивала в голове, как я буду выгружать детей из такси, например. Как мне будет тяжело беременной вставать, когда моя двухлетняя дочь будет нуждаться во мне. Или как мне будет сложно водить старшего на тренировку. В общем, позитива в моих мыслях не было от слова совсем.

И тут во мне пронеслось слово ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. То, чего я всё время избегала и то, что неизбежно меня догнало. Это был не будильник. Это был незатихающий гонг. Бум-бум-бум! Так стучало в моей голове, в солнечном сплетении и подкашивало мои ноги. Я ощущала одиночество каждой своей клеткой. И я понимала, что-либо я сейчас взвалю это всё на свои плечи и буду тащить и сгибаться, либо я сделаю ход конём и освобожу себя от этого.

А самым страшным было знаете что? Самое страшное было понимать, что ребёнок, который тогда был внутри меня,

чувствовал, что я его не люблю. Я не хотела, чтобы так было, но я не могла иначе. Я всё думала: «*Зачем ты пришел? Как я сейчас с тобой? И с ними (с моими двумя детьми)?*» Потом мне рекомендовали сделать медитацию и прямо спросить, зачем пришла эта душа.

Я так и сделала. Ответ, который мне пришёл, меня поразил. В голове было только: «*Чтобы ты наконец-то выбрала себя*»… Я поняла, наконец, что, заплатив такую цену за выбор себя, я просто не смогу больше себя предавать. Я приняла решение сделать аборт.

Сложилось всё наилучшим образом. С детьми посидела моя подружка. Это был медикаментозный аборт, который прошёл без осложнений на уровне физики, и трещиной на уровне ментальном.

Я выплакала все глаза, казалось, что столько слёз не может вместить даже океан, но… всё возможно. Я писала письма о прощении, я умоляла Бога простить меня. Вместе с тем я понимала, что простить себя должна я сама. Но это уже другая история.

Так в моей жизни случился выбор и ответственность. Выбор, которого я не смогла избежать. Чему он меня научил? ВЫБИРАТЬ СЕБЯ! Даже если больно, даже если это неправильно. Сейчас я благодарна себе той, что смогла это преодолеть! И я всегда поддерживаю себя, когда вспоминаю, как было непросто. Это сложная история, но я смогла! Я живу дальше! И я благодарна этой душе.

Буллинг

– Всем привет! Меня зовут Марина и моя жизнь – результат буллинга.

– Вы хотите сказать, что вы – жертва буллинга?

– Как я «хотела сказать» – я уже сказала. Жертвой в моём случае и не пахло. Уж тем более «буллинга»: в моём детстве такого модного слова не было. У взрослых это называлось «травля». У нас – «зачморить», «залошить» «опустить», «кинуть сифу»…

«Кинуть сифу» – это значит грязную серую тряпку, которой дежурный мыл доску перед уроком, бросить в неугодного и попасть в голову. Самый шик – засветить в лицо и потом всем классом делать вид, что в твоём присутствии смрадно пахнет и говорить: «Флюра Габдуловна! Скажите, пусть Зуева умоется! Пахнет же!»

…Стащить все тетради и переправить в фамилии «З» на «Х», и на вопросы классной «кто это сделал?!» отвечать «Да Марина сама себе исправила! Ей так нравится больше!»

…Вылить компот в портфель. А в твой компот в столовой – плюнуть.

…Усесться на твоё место за партой и делать вид, что не слышишь просьб этой странной Маринки Зуевой: «Пожалуйста встань, что я вам сделала?!» При этом горделиво поглядывая, как Юлька одобрительно кивает вместе со всеми.

Юлька пришла к нам в шестом: тихая милая девочка-котик. Сразу прилипла ко мне: никого в классе не знала, а во дворе мы играли вместе и в классе тоже стали появляться вместе. Мне хотелось помочь новенькой. Юлька сразу же заинтересовалась Антоном. Примерно в то же время Антон начал меня «чморить»: жёстко, агрессивно и совершенно внезапно. Понять в 12 лет, что Антону нравилась Юля, а Юле не нравилась я, было сложной задачей. Что ради её одобрительного кивка можно и компот вылить Зуевой в портфель. Ради Юлькиной улыбки – приклеить Маринке на спину бумажку «пни меня».

Ставки повышались, и после новогоднего спектакля у меня коварно похитили мешок с зимней сменной обувью, а учительница только лепетала: «Может быстренько добежишь до дома так?» Ага. По снегу. В балетках.

– *Врёшь! Не было такого!*

– Ну как не было, Юль? Вас же видели вместе с ребятами, как вы закинули мою сменку на крышу гаража и уселись смотреть комедию «Зуева ищет сменку». А вы говорили, у вас тут только жертвы буллинга в групповой терапии… Через 20 лет ты признаешься, что всё это время подначивала его… Почему?

– *Потому что ты меня бесила! Тоже мне, душа компании! Пригрела «новенькую» серую мышь! Со всеми-то она дружит, всем-то она нравится! А вот *** тебе! Теперь вообще никому нравится не будешь! Хавай г***о полной ложк-*

кой!

– Смешная ты, Юль. Веришь, серой мышью я тебя не считала никогда…

Реакция взрослых была однобокой: «Ты просто ему нравишься. Это мальчики так ухаживают!» «Ну что ты, Марин: бьет – любит. Знаешь такую поговорку?»

Мама не выдержала моих слёз и перевела в другой класс… Моя прекрасная жизнь с новыми друзьями длилась ровно три недели, а потом им рассказали, «какая лохушечка Зуева» и начался мой личный ад. Новый класс был очень дружным, а дружить против кого-то одного было прикольно, тем более, что королева класса была умнее, лицемернее, элегантнее тебя, Юль. Да, не морщи носик. По сравнению с её изощренными пытками, ваши проделки «воняли слабостью». Её травля носила исследовательский характер. Она подходила к делу с любопытством, тыкая, как жука палочкой, и дивясь, как же он не издох до сих пор?!

То, что было с вами – была пилотная серия, а с Леной начался захватывающий сериал «Зачмори Зуеву!» длиной в три года. Все предыдущие лохи быстро покорялись судьбе: давали списывать домашку Лене и её свите. Отдавали коржики с обеда и компот. Прибирали класс за всех. Молча сносили насмешки и тычки. А я не покорялась. Покориться и терпеть для меня было невозможным. Покорившись один раз, я ревела от досады, меня тошнило от беспомощности, в зеркале я видела размазню и… лоха! На следующее утро,

снова знатно проревевшись, я решила, что не буду молчать. Пусть будут бить: физическая боль – ничто, против ощущения себя беспомощной.

Били часто, много и больно. Один раз сломали нос.

Однажды закопали в снег. Как сейчас помню: Лена придумала название «Бабий бунт» – тогда по телеку крутили рекламу «Бабий бунт в Кремле», концерт, где были собраны все звезды и даже Спайс Гёрлс. У нас был свой концерт: все девочки класса подкараулили меня на школьном стадионе, отпинали как следует и закопали в сугроб. Когда я пыталась откопаться и высовывала голову, мне отвешивали подзатыльник, снова закапывали и ржали в угоду Лене…

– *Да меня там даже не было!*

– Помню, Лен. Ты отвечала за креатив: всегда в чистом. Всегда в модном. Хорошистка. Победитель конкурсов: умела красиво ТаНцОвАтЬ. «Хорошая девочка». Чего тебе не хватало?

– *Эмоций…*

– ЭМОЦИЙ?

– *Я не понимала, как жить эту жизнь! Всё, что вызывало радость: конкурсы/отметки/хорошее поведение, моими родителями котировалось как «угу» и безразличным кивком головы между совещаниями и симпозиумами! Мои слёзы перекрывались подарками по шкале от новой юбки до Барби! А ты радовалась вкусу коржика в столовой! Плакала над книжкой! Говорила: «Какой снег красивый!» СНЕГ! Чокну-*

тая… Твоя мама пришла смотреть на то, как ты играешь Тётушку Крысу в школьном спектакле три минуты! А я играла главную роль, но стул моей мамы остался пустым («Прости, котёнок, срочное совещание»)! Я ни от кого не получала эмоции в ответ! Кроме тебя…

После «Бабьего бунта» я пришла домой, быстро набрала ванну, чтобы залечь в неё до прихода мамы и не объяснять, почему я пришла с мокрой головой с улицы зимой. Отогревалась, пока сестра барабанила в дверь…

– Я боялась, что ты с собой что-то сделаешь!

– Не реви, Ань: хрен им, я ещё всех переживу! Ну, что ты могла сделать: тебе было 9. Я в 13-то не могла всё это прекратить. Это всё сказки для бедных: «Нужно выловить главаря, побить его при всех и тогда стая отстанет» Ага. В книжке про Маугли, возможно, но не в этих каменных джунглях. Униженный главарь был зол и взялся за меня с утроенной силой.

– Господи, Зуева: но почему ты такая трудная! Почему ты с ними не можешь просто дружить?!

– Я пыталась, Флюра Габдуловна: один раз принесла в школу модный лак оттенка «мокрый асфальт». Лена и девочки, восхитившись, попросили накраситься. Я радостно предоставила драгоценный пузырёк, на который копила две недели. «Вот и подружились» – подумала. Но дрын там плавал: на большой перемене меня снова шпыняли. Лак лаком, но отказать себе в ежедневном удовольствии «кинуть сифу»

они уже не могли…

– Марина, расскажите: совсем никаких вариантов изменить ситуацию с одноклассниками не предоставлялось?

– Да почему же? Был вариант примкнуть к команде Лены и вместе травить новенького лоха. Но, даже после простого молчания и нахождения рядом, когда пинали новенького, я почувствовала себя так же, как тогда, покорившись. Тошнота, душевная пропасть и мерзкое ощущение себя в зеркале. Приняла решение быть одиночкой и дальше всё шло по спирали: новенький покорялся, меня продолжали чморить, новенький чморил меня вместе со всеми. Мне просто было страшно… Я не хотела, чтобы всё начиналось снова.

– А про тебя мне рассказали, что ты давно это переносишь и тебе норм…

– Норм, Алин. Тебе самой-то как было? Родители перевели тебя в другую школу через год. Я завидовала тебе. Звучит странно, но я завидовала твоей смелости! Несмотря ни на что, после каждого удара вставать, подниматься и говорить: «Ну и что вы мне сделаете? От*****те? Ничего нового!» Один раз у тебя был такой безразличный тон, что Лена потом рвала и метала в школьном туалете. Я мечтала быть хотя бы в половину такой же смелой, как ты!

– Марина, почему вы не рассказали родителям? Не доверяли?

– Опять двадцать пять! На каждой групповой терапии этот вопрос, но я отвечу: мама и отец работали, не подни-

мая головы. Две, иногда три работы: не ради модных шмоток и Турции, а чтобы к гречке дома были хотя бы котлеты… Мы с сестрой старались, чтобы им было легче: мыли пол, варили суп. А не заставляли решать наши проблемы. Не жалею об этом: верни меня в прошлое я поступила бы так же.

– *Насколько я знаю, у вас маленький сын. Есть страх, что его будут буллить?*

– Нет страха: готов план действий. Но главное – разговор и наблюдение за состоянием, чтобы не упустить момент, когда понадобится моя помощь. Я помогу ему защититься.

– *Сможете защитить…*

– Нет. «Помогу защититься».

– *Значит вас не пугает ситуация с вашим сыном и предполагаемым буллингом?*

– Знаете, что меня больше всего напугает? Если он сам станет травить других ребят. Это значит, что мой результат, моя несущая конструкция, моя боль – зря. Что всего этого оказалось недостаточно, чтобы объяснить, как буллинг медленно убивает любого из его участников. Только объект насмешек ещё может сгореть и возродиться снова, а вот агрессоры и наблюдатели уже нет: их душа погибла.

В начале было Слово

Так говорят священные тексты. Вот только в начале жизни человечьей слов нет. Бессловесными рождаемся, и лишь потом растём, учимся говорить. Сначала «мама», «папа», «баба», «дай» и прочие жизненно важные слова. Потом продолжаем осваивать этот навык, оглядываемся вокруг, называем мир, как будто продолжая сотворять его по образу и подобию тех самых священных текстов.

Я поздно научилась читать, уже в школе. Всё никак не могла взять в толк, зачем это надо? Если произнесённые слова сейчас есть, а потом сразу забыли, то зачем мне читать чужую речь? А потом, в первом классе, оказалось, что свои слова тоже можно записывать. И потом прочитать! Изобретение колеса в моей единственной и неповторимой жизни. Мало что потрясло меня сильнее, разве что море, но сейчас не о нём.

Как только я научилась читать, сразу подалась в запойные читатели. Читала всё. От надписей на заборах до крышек от майонезных банок. От газет, лежащих у печки на растопку, до мировой классики. Но открывшийся дивный мир литературы не принёс счастья. Где-то глубоко внутри себя была уверена, что менее реальна, чем вымышленные герои любимых книг. Печорин. Дубровский. Гэндальф. А я кто? Нет меня.

Это сейчас, будучи взрослой и почти психологом, я могу сказать сквозь время той маленькой девочке: не бойся, дорогая, ты точно есть и оставляешь след всегда, каждым мгновением жизни, в душе каждого встречного. Но тогда…

Тогда я открыла для себя пользу своего написанного, его же как будто бы «не вырубить топором». Потом и «рукописи не горят» появилось в моей жизни максимально вовремя. Я маниакально записывала всё, до чего могла дотянуться. Размышления о жизни. Диалоги, которых никогда не было. Истории, которые могли бы случиться. Перо металось между тем, что было, и тем, чего никак не может быть.

И было чистым наслаждением, что написанные слова, в отличие от произнесённых, не меняются, всегда можно вернуться, перечитать, вспомнить. Мир обретал устойчивость. А я, с каждой написанной страницей, как будто обретала плоть. Вот эти пачки листков с неровным почерком – доказательство моего существования!

Но потом случился период полового созревания, и психика моя совершила очередной кульбит с переворотом. Бумага, на которой пишу, осталась верным другом, но вот доказательством быть перестала. Пути когнитивных искажений неисповедимы, ага.

Только мир-то умнее нас. Хоть все философские трактаты человечества перечитай, а бОльшая система лучше соображает, чем отдельная её часть. Мироздание стало находить мои потерянные рукописи и возвращать. Иногда бук-

вально – в пачке на растопку у печки. Иногда частями – надписью на заборе или асфальте. А иногда – живыми людьми, что рассказывали свои истории, повторяющие когда-то написанное мной.

Я воспринимала это как чудо, случайность, но и как подарок судьбы. Оказалось, что писать – это не только говорить и придумывать, но и творить. И, получается, можно творить не только текст в буквальном смысле. А ещё и в том самом смысле, который даётся в священных текстах вместе с образом и подобием.

Однажды начавшись, эта чудесная история следовала за мной, напоминая, что творчество – это магия. Самая простая, доступная всем без исключения людям. С её помощью нельзя лёгким движением руки обрушить горы, но можно планомерно разобрать какую-нибудь ненужную стену, тихонько приоткрыть дверь к новым достижениям, отдернуть штору с окна, за которым видны разные возможности.

С первого чудесного воплощения моего текста в мире прошло много лет. Написано много разного. Волшебство стало частью жизни. Накрепко, навсегда. Больше не нужно писать для памяти, доказывать своё существование. Можно просто творить.

И вот совсем недавно дорогое Мироздание подкинуло мне рукопись двадцатилетней, прости Господи, давности, пересказав максимально близко к тексту в моей единственной и неповторимой. ОК, я в ответе за то, что пишу, и пусть чу-

деса в моих буковках не кончаются!

Удивительное, скажу вам, ощущение – жить внутри собственного текста! Вроде и привыкла, что такое бывает. Помню, что дальше по тексту. И одновременно не могу поверить, что оно происходит. Фоново вспоминаю другие свои черновики. Не беспокоюсь, нет. Даст Бог, будем живы, а остальное поправимо. Но как же волшебно жизнь вьёт своё кружево! Даже из моих слов.

Василиса

Жила-была девушка, звали её Василиса. Она жила, как все: училась, работала. Годы шли, и близкие начали настаивать, что пора замуж, ведь возраст уже поджимает. Хотя Василисе было чуть больше двадцати лет.

С парнями ей не везло, отношения были, да и любовь, вроде как, но всегда заканчивалось изменами. Боль от предательств накапливалась в её душе. Василиса отчаялась, да и близкие напоминали, что, наверное, сама виновата, раз так всё происходит с мужчинами.

И вот встретила она парня. Влюбилась. Он показался ей сильным, мужественным, добрым – настоящим мужчиной! Начались отношения. Переехала она к любимому, стали жить. Но пошли «звоночки», что всё не так. Мужчина периодически выпивал и проявлял агрессию. Но Василисе казалось, что всё поменяется, когда-нибудь, само собой. И как-нибудь. Само. Да и возвращаться, как ей казалось, некуда. Вернётся назад домой, и всё вернется. Близкие начнут говорить, что уже «пора замуж» и тянуть некуда. Да и сама она, наверное, во всём виновата.

Так и вышла она замуж спустя два года отношений. Снова решила, что всё как-то поменяется и наладится. Шло время, в семейных отношениях ничего особо не улучшалось. Спустя несколько лет родился долгожданный ребёнок. Через

несколько лет – второй.

Василиса закопалась в быту и детях, один день сменялся другим – таким же похожим. Отношения с мужем совсем испортились. Жена и дети были для него чем-то самим собой разумеющимся. Агрессия и алкоголь в семье были периодическими, с каждым разом всё хуже и хуже. Василисе не хотелось жить. Идти некуда. Некуда деваться, держали её на этом свете только дети.

И казалось ей, что она совершенно одна на белом свете. Началась глубокая депрессия. Но Василиса всегда чувствовала, что есть какой-то смысл в её жизни, что для чего-то она родилась, чтобы помогать и приносить пользу миру, а какую – не понимала. Девушка стала просить Вселенную направить её на путь предназначения, чтобы понять, куда ей двигаться. Она просила, просила, и Вселенная её услышала. Через социальные сети стала она знакомиться с людьми, которые её понимали, поддерживали, помогали знаниями. И в итоге Вселенная удивительным образом привела Василису к науке нумерология. Науке, которая с помощью чисел помогает людям.

И вспомнила девушка, что всю жизнь, начиная с подросткового возраста, что-то считала. Например, для чего-то всегда складывала числа в датах рождения, числа на номерах квартир и домов, номерах машин. Для чего она это делала раньше, не понимала. Просто считала. Так знала, так чувствовала. Нумерология просто захватила Василису, и благо-

даря этой науке, девушка поняла свои многие аспекты характера и жизни. Поняла, что нумерология – это дело души. Но чтобы помогать миру, нужны были глубинные знания.

Василиса доверилась своему порыву и купила обучение в кредит. Дорогое. Хотя сама находилась в декретном отпуске, и свободных денег на оплату не было в принципе. Василиса так увлеклась этой наукой, поддалась порыву, что даже не подумала, чем же ей оплачивать кредит дальше. И по началу всё было прекрасно, девушка просто ночи напролёт всё изучала и погружалась в числа, в их мир.

Но вскоре всё пошло не так, как задумывала и представляла себе Василиса. Клиентов не было, начали болеть дети, да и заниматься консультациями было некогда и всё зависло. А платежи по кредиту никуда не делись. Платить надо было много и долго.

Для Василисы начался кошмар. Она с ужасом проживала период от платежа к платежу, собирала каждую копейку и как могла оплачивала кредит. Детское пособие, которое ей платили за декрет, перестали выплачивать, и платить в дальнейшем было нечем. Муж про это дело не знал и не понимал, почему его жена ходит в бесконечных срывах, напряжении, депрессии. Василисе тогда казалось, что она сможет доказать всем и мужу в том числе, что всё может сама. Но ошиблась.

Прошёл год её мучений по платежам, девушка постоянно просила Вселенную дать выход из ситуации. Ей казалось, что от всех этих мучений её просто разорвёт. Вселенная услы-

шала её. Василисе посчастливилось удивительным образом познакомиться с феей Олесей, тета-практиком, целительницей душ. Олеся поверила, приняла девушку такой, какая она есть, поддержала и помогла. После общения и работы с Олесей, Василиса рассказала мужу про кредит, потому что скрывать было невыносимо, так как напряжение в её теле и душе было уже на пределе. Муж воспринял известие про кредит очень жёстко, для него это было сверхпредательством, но со временем он простил.

Спустя время, дети немного подросли, и Василиса вышла на работу, потихоньку выплачивает кредит, продолжает работать над собой, над своей жизнью. Благодаря работе с Олесей, девушка стала морально сильнее, внутри появился стержень. Василиса поняла, что она – прирождённый нумеролог, её сила в любви, и её призвание – помогать другим. Отношения с мужем и сейчас порой бывают напряжёнными, но она не сдаётся. Готова идти дальше, даже если без него.

Страшно. Страшно что-то менять, но пути назад нет. Главное – помнить, что Вселенная поможет всегда! Всегда укажет верный путь, может, и не всегда лёгкий, но верный, твой! Надо только просить и верить!

Кредит. А причём здесь кредит? Просто если бы не было кредита, не произошли бы такие трансформации в жизни Василисы. Ведь теперь она знает, для чего она нужна миру. И есть смысл жить дальше.

Конечно, это не призыв всем брать кредиты, чтобы изме-

нить свою жизнь. Это про то, что порой то, что кажется нам тяжёлым и плохим, в итоге оказывается нам во благо.

Вася

Моему старшему сыну Васе этой осенью будет 14 лет. Уже 10 лет мы живем не вместе, хотя сохраняем нежную связь, общаемся по телефону и видимся два раза в год.

Когда мы с первым мужем расстались, наш полугодовалый сын остался со мной. Я тяжело переживала развод. Рухнуло, как мне казалось, всё. Вася был моим маячком. Я выстраивала свою жизнь заново.

После декрета вышла на работу. Вася много болел, он был и остается очень чувствительным. В сад ходить почти не получалось, сын кочевал по бабушкам. Через полтора года я уволилась, накопив немного денег, забрала его из сада и стала подрабатывать удаленно.

Между мной и бывшим копились разногласия по поводу воспитания сына. Мы оба не умели разговаривать и искать совместные решения. Это привело к тому, что однажды он забрал Васю на выходные, а потом сказал, что сын теперь будет жить с ним, потому что это лучше для ребенка.

Сказать, что я была в шоке – значит, ничего не сказать. Без работы и денег на тот момент, с ощущением полной беспомощности. Мужчины у меня тогда не было, сама я ещё очень плохо умела постоять за себя. Не знала, что предпринять. Кроме того, бывший муж работал в правоохранительных органах на хорошей должности. Положение, связи, от-

личная репутация – всё на его стороне.

Началась настоящая война. Дежурство с участковым возле дома бывшего мужа. Насмешки в полиции, куда я приходила подавать заявление. Абсурдные проверки органов опеки, кто из родителей лучше для Васи. Неудачная попытка нанять адвоката, который на решающем заседании суда вдруг перестал меня защищать, а после сказал «может, так лучше». И эти унизительные суды… Мы расстались с мужем более-менее друзьями. А тут пришлось поливать друг друга грязью, чтобы буквально отвоевать ребенка себе.

Я проиграла. Мне разрешили видеться с Васей три раза в неделю. Я не знала, что делать. Стала много молиться. И продолжать жить. У меня была хорошая работа, друзья, здоровье. И будущее. Я не могла тогда принять, что случившееся – к лучшему. Но внутренний голос подсказывал, что в это надо верить.

А спустя три месяца я встретила мужчину, с которым сейчас мы уже 9 лет в счастливом браке и растим двоих сыновей. Мы живем то в Волгограде, то в Москве, а мой Вася живет с отцом в Перми. Я езжу к нему во время каникул и звоню каждую неделю. Все мои трое детей дружат и тянутся друг к другу.

Конечно, я скучаю по Васе. Но теперь уже точно знаю, что всё к лучшему. Когда родители расстаются, ребенку приходится жить или без мамы, или без папы. Любой из этих вариантов хорош только наполовину.

Бывший муж – прекрасный отец, очень любит Васю и хорошо воспитывает. Его жена стала почти как родная мама для Васи. Он растет в дружной счастливой семье, насколько я могу судить.

А мне вся эта ситуация дала много мудрости и роста. С благодарностью принимаю.

Выбор без выбора

У меня родился ребенок с особенностями. Я узнала об этом поздно, в 4 года мы начали ходить по врачам и заниматься. Нас отправили на МСЭ для установления инвалидности.

Я была в шоке, вся семья была против. Это был удар по моей психике. Я не могла понять, почему, от чего это всё – врачи не давали ответа. Сын не мог общаться, не имел друзей, не мог ходить на горшок, вёл себя неадекватно, об обучении не могло быть и речи. Он не понимал ничего. Все дети в саду рассказывали стихи, а мой двух слов связать не мог и в трусы срал. Однажды ночью я разрыдалась и поняла, что так больше не может продолжаться. Я должна что-то сделать. Я не хочу так жить, это же мой ребёнок – он просто не может быть таким.

Кроме меня, мой ребёнок никому не нужен, и жить он будет со мной, а не с советчиками. Я твёрдо решила – идём устанавливать статус инвалида. Я посвятила 8 лет своей жизни сыну. Я не могла работать, не могла отлучиться из дома, потому что это было опасно для него и для сохранности жилья. Я давно могла поехать кукухой, не знаю, как не поехала. Иногда, заходя в комнату, я видела треш – все обои были разрисованы одинаковыми кругами. Я несколько раз переклеивала обои, причём переклеивала только половину,

снизу – выше он не доставал. Мы не могли выйти из дома на площадку, съездить в магазин за продуктами. Каждый поход куда-то – это истерика, валяние по грязному полу.

Много раз я истерически выла от безысходности, усталости, от того, что не могу ничего исправить, что моя жизнь – не моя, она мне не принадлежит, это всё сон и не со мной. Реабилитации помогали, но эффект был очень слабым. С горшком в итоге я решила проблему за неделю благодаря одной статье из интернета по АВА-терапии.

Однажды один хороший человек сказал такую фразу: «Если нет эффекта, значит, сделано не всё». Мы начали пробовать всё, что только можно. Это, конечно, эксперимент над ним, но как понять, что поможет, а что нет? Бабки-ведуньи, препараты, физиотерапия, святые места и прикладывание к мощам. Я не верила в диагноз аутизм и до сих пор не верю. Все врачи мне сказали, что он будет дурачком, не сможет жить без родителей, не сможет учиться. Я с этим была в корне не согласна, не могла вынести эту информацию и впустить эту мысль в свою жизнь. Возможно, я слишком верю в себя и в ребёнка. Я всегда с ним разговаривала, как с обычным ребёнком без особенностей. А сейчас понимаю, что дети, рождаясь, не подозревают, что с ними что-то не так. Он до сих пор не знает, что у него статус инвалида.

Мы прошли через многое, не описать за одну страницу, но самое главное, что сейчас, за эти 8 лет, я вижу результат своих действий. Не скажу, что всё стало прям шоколадно,

но это колоссальная разница до и после. Сейчас мой ребёнок учится в школе, ездит сам на автобусе, ведёт диалог. Может даже сам разогреть еду в микроволновке, чтобы не сгорела квартира. Может пойти гулять на самокате и вернуться домой. Знает, что мороженое в магазине стоит 80 рублей и что сдача со 100 будет 20. Он интересуется автомобилями и собирает лего. Умеет читать и писать. Ему скоро 14, он знает, что скоро получит паспорт, для него это большое событие. У него появился друг во дворе. Я счастлива. Для многих людей, наверно, это обычное дело, а для меня это колоссальный результат.

На протяжении этого времени меня поддерживал муж, а ещё и не бросил с больным ребёнком. Вижу в этом только безусловную любовь ко мне. Всё не зря. Всё к лучшему, вода и камень точит. Сдаваться рано, ещё много работы, и пока я жива, сделаю всё, чтобы сын смог жить самостоятельно, не боялся этого мира, получил профессию и смог работать, обеспечить себя материально. Если всё получится – отлично, не получится – не страшно, зато попробовали. Это просто опыт. Говорю себе: «Делай, а там посмотрим, что получится. Делай всё, что от тебя зависит. Ты проводник для своего ребёнка, только ты можешь показать ему этот мир и научить его в нём жить. Не сдавайся, не опускай руки!» Опустить их можно всегда, а не попробовать, то потом сожалеть об упущенном времени. Учить его всему, что умею сама, решать проблемы по мере поступления. Но и о себе не стоит

забывать. Быть в ресурсном состоянии, находить в себе силу и мотивацию, обращаясь к самой себе. Что я хочу, что меня радует? Прежде всего, себя настроить на позитив, отбросить все негативные мысли, очень хотеть жить эту жизнь и радоваться простым вещам. Другой запасной жизни уже не будет. Есть то, что есть, так сделай её счастливой для себя сама.

Сейчас у меня появилось время и возможность, я вышла на интересную работу, обучилась водить катер, и жизнь стала интересней, шире, свободнее.

Где один, там и три

Так случилось, что я осталась одна, беременная, в ипотечной квартире. Это было одновременно и счастьем, и горем. Счастьем, потому что я очень хотела и ждала ребенка. Горем, потому что от меня ушёл Саша – человек, которого я любила и с которым прожила 5 лет. Он же целую неделю уговаривал меня пойти на аборт, а я не верила своим ушам. Два сильных чувства сразу: очень много мыслей в голове – вины, обид, обесценивания, осуждения. Много неопределенности. Как дальше всё сложится?

Я работала в школе. И Саша работал там же, появлялся два раза в неделю или по необходимости. Наступил сентябрь. Мне дали новое классное руководство. А я, бегая по школе, подготавливала кабинет к празднику, понимая, что мне плохо. Так я попала на сохранение, и все узнали, что случилось. Дальше много разговоров за спиной, вздохов, ахов. Звонки по телефону от коллег со словами: «Он в школе! Он на первом этаже! Он прошёл только что!». Это было ужасно.

Я ушла в декрет как можно раньше, взяла все возможные отпуска и занималась репетиторством. А ещё друзья подарили мне котёнка – рыжую пушистую кошечку. До этого я вообще не хотела возвращаться домой. Мне казалось, что я не могу там находиться. Всё должно было быть не так. В этот период я познакомилась с прекрасной семьей, которая тоже

ждала ребенка примерно в те же сроки. Мы плотно общались и до сих пор продолжаем дружить.

Декрет прошёл разнообразно и был наполнен путешествиями и приключениями! И это большое счастье! Кроме этого, я выяснила, что в доме, где я живу, живут и другие люди, и у них даже есть дети. Пока я работала, я ни с кем не пересекалась и не знала соседей. Когда у меня родился малыш, я много времени проводила на прогулке и во дворе.

Представьте, когда моему сыну исполнялось три года, во дворе было 16 детей, которые его поздравляли. Были их мамы, папы и бабушки. Мы дружили, помогали друг другу, проводили вечера, пили чай. У меня даже специально был куплен термопот, чтобы всем хватало горячего чая!

Примерно в это время я познакомилась с моим будущим мужем. Я целенаправленно, как ненормальная, искала его. Я точно знала, что он где-то рядом. Я ходила на свидания, знакомилась, отчаивалась, собиралась с мыслями и снова продолжала искать. И он нашелся! Тот самый, самый красивый, обалденный, родной мой человек. У нас родились ещё две дочки – погодки. А моего сына он усыновил. Теперь у нас трое детей.

Я вспоминаю свои ощущения, когда я была один на один с моим первым долгожданным малышом. Мне кажется, вот тогда была реальная школа жизни. Всё, что я спрашивала и выясняла, касалось ли это питания, лечения, одежды – всё носило противоречивый характер. Один говорил греть, дру-

гой ни в коем случае не греть. И так было во всём. Шаблоны рушились, алгоритмы не работали. Планы срывались. Тревожность росла.

Сейчас, по прошествии времени, я понимаю, насколько я всё время была в напряжении и постоянной панике. С собой всегда было много одежды и запасено много лекарств на все случаи жизни. Сейчас, когда у меня трое детей, я больше загружена, у меня больше обязанностей и забот. Но моё состояние сильно отличается от того, что было, когда у меня был один ребенок. Как ни странно, я стала лучше чувствовать себя, свои потребности и желания. Я стала доверять своей интуиции и чутью. Я стала спокойнее и могущественнее. Я научилась наблюдать за развитием событий, доверять и верить, при этом действовать и развиваться.

Когда я была одна с моим первым ребенком, мне казалось, что дело в том, что у меня нет мужа. Что мне сложно, потому что нет поддержки и помощи. Но параллельно с этим все, у кого были мужья, опровергали мою гипотезу. Кто-то начал разводиться и выяснять отношения, у кого-то вскрылась измена, кто-то не мог договориться или муж начинал пить. В чём дело, я поняла, когда вышла замуж. Мой брак дал мне большой рост в понимании и принятии себя. В какой-то момент оказалось, что я устала и не могу это никому объяснить. Ведь я продолжаю улыбаться и выполнять кучу разных дел в секунду.

Во время второй беременности я получаю четвертое выс-

шее образование и учусь на психолога. Начинаю консультировать. Люди вокруг не понимали, как я перешла от учителя математики и информатики к моему новому направлению деятельности. Главное, я занимаюсь собой и своими отношениями. Оказалось, что быть женой – это ещё одна наука, ещё один квест, который начинается с тебя, но от тебя зависит только наполовину. Мало понять себя, важно ещё донести свои чувства до другого, настроить с ним взаимодействие, доносить до него смыслы, быть с ним, выстраивать с ним отношения. Мне казалось, что раз я нашла того самого родного человека, то он будет понимать меня с полуслова и мы будем жить душа в душу.

Меня удивляет, что в сутках всё ещё 24 часа, и я только больше хочу узнавать, пробовать, учиться, наблюдать, действовать. Ситуация вокруг постоянно меняется, складываются новые обстоятельства. И кажется, что жизнь только начинается!

Жди меня

Я начну свою историю с 27 ноября 1986 года – я появилась на свет, и начался мой удивительный путь под названием «Жизнь». Это было в Казахстане: Юго-Восточная Азия, Алматинская область, городок под названием Тауды-Курган. Я жила в очень счастливой семье. Обычной семье обычных родителей, обычных работяг с уровнем жизни чуть выше среднего. У нас на тот момент было всё. Младшая сестра родилась почти сразу после меня, и мы с ней, погодки, в общем-то, прекрасно существовали.

У нас были очень тёплые отношения в семье: дети, родители, бабушки, дедушки – мы очень много времени посвящали друг другу. Поддерживались семейные традиции: по воскресеньям папа приходил с рынка, приносил свежий творог, сметану, булочки, и мы всегда проводили утро за завтраком.

Всё было прекрасно до 1994 года. В 1993—1994 годах началось активное гонение русских из Казахстана. Мы не стали исключением. С этого момента всё поменялось. Мы переехали в Россию, в город Красноуфимск Свердловской области, где у мамы уже жил брат. Отказавшись от статуса беженца, папа решил, что будет работать на пяти работах, если потребуется, но только чтобы у нас не было этого звания. Само собой, отношения родителей в тот момент сильно пошатнулись. Нас тогда поджидал тяжкий труд. Нам приходи-

лось работать и в поле, и в огороде. Мы уже мало времени проводили вместе, всей семьёй. И это был поворотный момент, когда впервые в жизни, как ребёнок, я ощутила, что мне не хватает родительской любви, заботы, внимания, тёплых вечеров, подарков, совместных прогулок, отдыха.

Несколько лет прошли в таких странных ощущениях, словно земля ушла из-под ног. При этом родители изо всех сил старались быть вместе, держать нас в тонусе, разговаривать с нами. Пытались организовывать какие-то праздники, похожие на прошлые времена. Покупать вещи, дарить подарки, ходить с нами на мероприятия, но понятно, что уже более бюджетные. Тем не менее между родителями отношения дали трещину, потому что трудовые будни, постоянная работа, нехватка денег давали о себе знать.

На это время пришёлся период моего переходного возраста, некого взросления, где уже на уровне гормонов многие вещи происходят по-другому. Будучи старшим ребенком в семье, я, разумеется, думала, что мне всё время чего-то не хватает. Ещё родилась младшая сестра, третья из нас. Казалось, что мне уделяют мало внимания, больше наказывают. Ну, это действительно было так. Старшие дети обычно огребают больше всех. Вдобавок с 13 лет мне приходилось работать. Это был осознанный выбор, потому что хотелось одеваться красиво, быть собранной к школе. Я работала на рынке: таскала фрукты ящиками и продавала всё, что продаётся.

Как и любому подростку, мне, наверное, хотелось то-

гда каких-то разговоров, глубины, понимания, чтобы меньше давили. Ещё оказывали влияние школа, учёба, младшие сёстры, которыми тоже приходилось заниматься и уделять им время. Мне реально тогда казалось, с точки зрения подростка, что как будто меня не слышат, словно я тут какая-то чужая.

В 15 лет я познакомилась со своим будущим мужем (сейчас уже, к слову, бывшим). На своё 16-летие я пригласила его к нам домой познакомиться с родителями. Вот так сразу решила, что не буду скрывать и по-честному открою все карты. Когда он пришёл к нам домой, первый вопрос, который у него возник: «На кого ты похожа»? И я, понятное дело, сказала, что на папу. Все всегда говорили, что я схожа с отцом. Парень сказал: «Нет, ты не похожа ни на кого в этой семье. И интересно очень, что сестры между собой похожи, но только не ты!»

Как сейчас помню то застолье, разговор с мамой, которая уже немного выпила и её внезапное откровение. В день рождения, в свои 16 лет я узнаю, что отец, который меня воспитывал, которого я называла папой, носила его отчество, фамилию – мне не родной. Мне тогда показалось, что это всегда было очевидно, будто ко мне относились не так, недодали, недолюбили. И стало ясно, почему. Но непонятно, почему это скрывали именно от меня, и кто ещё об этом знает.

После этого разговора больше тема не поднималась – мама сказала, что не нужно задавать вопросов. Всё, что я знала

о своем родном отце – это имя, фамилия и ничего больше. С того момента у меня появилась чёткая цель: найти этого человека. Тогда, в 16 лет, хотелось найти его с одной целью – плюнуть ему в лицо, потому что, с маминых слов, он отказался от меня, от неё и решил, что он ещё молодой и ему рано заводить семью. Конечно, во мне били эмоции, амбиции и желание всех размазать, разнести, доказать, показать что-то!

Мы стали искать. Мы – это я и мой муж. Мы стали пробивать по всем возможным каналам, которым только можно было. Например, через ГАИ – сделать хотя бы какую-то общую сверку, но с таким распространённым именем и фамилией, какие были у настоящего отца, это было вообще практически нереально. В каждом городе живет по 50 штук Владимиров в каждом подъезде. Незнание его года рождения и отчества очень сильно усложняли поиск.

Пробовали через программу «Жди меня». Все попытки провалились ещё тогда, на стадии зарождения. При этом сама идея меня не покидала где-то 7 лет. И мы продолжали искать, спрашивать, вплоть до запросов экстрасенсам. Но ничего хорошего и продуктивного из этого не вышло.

В 2014 году, когда мне было уже 27 лет, про эту историю я уже ничего не помнила. Мы занимались своей жизнью – общались с друзьями, строили дом, семью. В один из вечеров, сидя в бане с друзьями, потягивая пиво, мы вели разговоры о своем детстве, о том, откуда мы. Муж моей подруги

оказался родом из Чимкента, Казахстанского города. Напала ностальгия – почти 20 лет мы не были на родине. Возникла идея, что было бы прикольно когда-нибудь съездить туда на машине вот так вот толпой!

Безотлагательность – наше всё, поэтому утром мы уже распределили детей по бабушкам и дедушкам. И дружной компанией, вчетвером, выехали в Казахстан. О том, что у нас элементарно нет страховки, мы вспомнили только где-то в Челябинской области, когда проехали больше 400 километров. Конечно же, мы оформляли документы на ходу. Было весело, мы шутили, общались, ржали. Когда пересекали границу, мы с Ванькой (мужем подруги) прыгали от счастья и кричали «Ура! Родина! Родная земля!» Поездка была эмоционально насыщенной. В Чимкенте нас встретили друзья Вани, мы классно проводили время.

Казахстан связывал меня родственными связями только с похороненной бабушкой – маминой мамой. Она была единственная, я много времени жила у неё в детстве. Для меня было очень дорого и важно побывать на её могиле. Детская боль, что я не присутствовала на её похоронах, из-за отъезда в Россию, и то, что её нельзя было перевезти ее к нам по болезни, висела очень много лет на душе большим триггером.

Чтобы добраться до могилки, нужно было проделать крюк в 2500 километров – три дня пути. И естественно, просто так ехать туда, чтобы жить в гостинице и искать какую-то неизвестную могилу, никто не хотел. Мне пришлось придумать

историю, что где-то там, в Алматинской области, в маленьком городке под названием Уштобе, живет мамина подруга. И что мы можем остановиться у неё, с минимальными финансовыми затратами. Ребята согласились. Но когда мы доехали до места, я честно призналась, что в этом городе у меня никого нет, но я помню из детства одну мамину подругу – Лену Подкорытову, и есть шансы найти хотя бы её. Этим шансам никто уже не верил. На меня смотрели, как на идиотку, да и мне самой было очень неудобно. Поэтому мы с мужем решили оплатить ребятам гостиницу, чтобы мы все вместе жили там, вдобавок, с нас ящик пива и вкуснейший шашлык – только чтобы они не бузили. Мне действительно очень хотелось найти эту могилку своей бабушки и уехать уже с чистой совестью, хотя бы повидав свою родину.

Уже поздним вечером мы катались по городу в поисках гостиницы. Параллельно заезжали в каждый открытый магазин, в каждый клуб с вопросом: «Вы случайно не знаете Лену Подкорытову?» Ну вот просто так, наобум. Конечно же, её никто не знал. Надо быть совсем отрезанным от реальности, чтобы искать одного человека в городе с населением в 20 тысяч, спустя 20 лет. Лена Подкорытова могла выйти замуж, сменить фамилию, уехать в другой город, в другую страну. Шансов найти её было ноль. Но она была одним из свидетелей того, где нам искать могилу бабушки. И моя цель была ясна. Я понимала, что не уеду, пока не положу цветы на эту могилу, пока не попрощаюсь так, как я хочу.

В поисках гостиницы я задала вопрос очередной прохожей: «А вы случайно не знаете Лену Подкорытову?» Каким же было наше удивление, когда она ответила, что знает! Все даже выпрыгнули из машины с вопросами «КАК?» «ГДЕ?» Естественно, машина с российскими номерами, два мордоворота и две девчонки со странными вопросами под ночь не вызывали доверия. Было понятно, что это либо наезд, либо грабеж, либо что-то ещё. Поэтому нас отправили к почтальону. Прежде чем получить долгожданный адрес мы прошли семь кругов всяких разных инстанций. Но в этот вечер мы достали адрес!

Лена – женщина очень бойкая, у неё всегда была двустволка, ружье, так как она раньше торговала самогоном, и знала, что алкаши могут по-всякому себя повести, поэтому была подготовлена. Я из детства кое-что о ней помню, поэтому не очень-то сильно щемилась в эти ворота. Тем не менее, через забор я кричала: «Тетя Лена, здравствуйте, это я!» и пыталась рассказать, кто я, чтобы она сразу не стрельнула нам, как минимум, солью в задницу. В общем, она нас приняла, но ненадолго.

Первый вопрос, который тетя Лена задала, не хочу ли я увидеться со своей крестной. Оказывается, её младшая родная сестра – это моя крестная мама, с которой мои родители потеряли все контакты. Мы тут же прыгнули в тачку, поехали к ней. У Ирины, моей крестной, когда мы появились на пороге было вообще ошеломлённое лицо. Она смотрела

на меня, плакала и рассказывала, что я снилась ей совсем недавно, что ей хотелось меня найти. Встреча была очень теплой. Наши друзья были просто в ступоре: как это всё так за один вечер случилось, и мы находим всех этих людей.

Мы много о чём разговаривали с крёстной. И о том, как мы переехали, как жили мы, и как жили они. И почему не было возможности найти друг друга. Уже под утро она задала мне главный вопрос: «Мама с тобой, со взрослой уже, разговаривала на какие-то темы личные? Знаешь ли ты вообще свою историю происхождения?» Я ответила – знаю, что у меня не родной отец, я много лет его искала. Ничего не получилось, поэтому эту бредовую идею я забросила и больше этим не занимаюсь. Ирина поделилась, что он раньше жил в соседней деревне за 20 километров отсюда. И если я хочу – мы можем заехать. Даже не помню, какие эмоции тогда у меня были. Злость и ярость, ощущение возмездия, что я смогу наконец-то плюнуть ему в рожу, как я мечтала много лет. На этом жестком эндорфине мне просто не спалось.

Время было уже ближе к обеду, когда все проснулись, собрались и, так как меня раздирало нетерпение сделать всё и сразу, сначала мы поехали в деревню, где я росла, куда приезжала к своей бабуле. После кладбища я хотела показать друзьям, где я жила и сильно удивилась, когда увидела на месте своего дома красивую мечеть с красивыми синими куполами… Столько лет спустя – эмоции, переживания, слёзы!

Мы поехали в сторону той самой деревни, где жил мой

отец. Мой муж был старше меня почти на 20 лет – не составило большого труда попросить его пойти в этот дом, чтобы он представился сослуживцем или ещё каким-то знакомым. Сначала я просто хотела посмотреть со стороны на человека, к чьему роду я причастна. На того, кто, по моему мнению, безжалостно обошелся со мной и даже ни разу не попытался со мной увидеться.

Мы отправили моего мужа, оставшись возле машины впятером, метрах в 150 от дома. Ему навстречу вышла старенькая бабуля. Он объяснял ей, что он сослуживец, что он приехал повидаться, а она заплакала. Мы всё это видели, но мы не понимали, о чём продолжался разговор. В какой-то момент она повернула голову в нашу сторону. Отодвинула мужа в сторону и уверенным шагом пошла к нам. Мы тогда, конечно, растерялись. Она подошла не к кому-нибудь. Она подошла ко мне. Бабуля была намного ниже меня ростиком. Смотрела мне в глаза снизу-вверх, взглядом полным слёз, плакала и задавала мне, как попугай, всего один вопрос: «Скажи мне, кто ты?!» Затем начала умолять: «Скажи мне, пожалуйста, кто ты?! Я уже старый человек, мне скоро умирать, и я хочу знать, кто ты!» Удивительно, что из нас пятерых она почему-то решила, что я кто-то для неё. Мой муж подошёл и сказал: «Ребята, я больше врать не собираюсь, разбирайтесь сами». Все остальные уже плакали, понимая, что это моя родная бабушка.

Стыдно было неимоверно. У всей нашей компании были

слёзы на глазах. Я не понимала, как, глядя этой женщине в глаза врать, что-то придумывать и рассказывать. Прежде чем я ответила ей на вопрос, она мне сказала: «У меня пятеро детей. Третьим был сын, которого я любила больше всех. Но он погиб, трагически погиб, когда ему было 32 года». А дальше она поведала, сквозь слёзы, что он единственный, кого нет в живых, и единственный, кто после себя ничего не оставил. Она очень долго плакала, когда он умер. А на его 9 дней после похорон, кто-то из родственников или знакомых сказал, чтобы она не переживала, ведь у него есть дочь. Рассказчик вкратце поведал ей, что был свидетелем истории под названием «одно свидание». В общем, я – результат одного свидания. Я ответила бабуле, что, возможно, я и есть та дочь, а он может быть моим отцом. Она берет меня за руку, мы заходим с ней в её ветхий старенький домик. Дрожащими руками открывает свои старые скрипучие шкафы, достает оттуда фотографии, всё валится из рук. Достает мне фотографии отца и протягивает, показывает со словами, что это он, её сын. Все, кто находился рядом, тоже зашли в дом. Они перебирали фотографии, смотрели на меня и понимали, что сходство очень большое, здесь не нужно делать никакие тесты ДНК, сразу понятно, что это моя бабушка, а на фотографиях мой родной отец. И как выяснилось, я его единственная дочь.

У отца было погоняло, все звали его Кыса. Бабуля, спустя какое-то время, когда пришла в себя, брала свой телефон,

дрожащей рукой звонила кому-то и говорила: «Ты не представляешь, кто сидит у меня дома! Кысина дочь!» Тогда случился момент гордости, когда мне прям понравилось, что приезжали какие-то люди, останавливались в дверях этого дома, смотрели на меня, через какое-то время их оцепенение проходило и они кричали: «Действительно, Кысина дочь!»

Бабуля всё время плакала, продолжала перебирать фотографии, потом достала запонки отца, рассказывала про него хаотично. И видно было, что ей ещё неудобнее, чем мне. В её глазах, в её лице я чувствовала некий стыд о том, что, зная столько лет о моем существовании, они не могли найти меня самостоятельно.

Спустя какое-то время, мы чудом выбрались из этого дома, потому что бабуля не хотела нас отпускать. Она всё расспрашивала: как я, где я живу, чем я занимаюсь. Ей было интересно всё. Напоследок сказала: «Теперь я умру спокойно» – как это обычно говорят пенсионеры.

Мы в молчании вышли из этого дома, мы ехали в тишине, потому что мои друзья, ребята из России, с которыми ещё несколько дней назад мы сидели в бане, пили пиво и хохотали о том, как круто было бы съездить на родину, просто были потрясены. Это невозможно, вот так, за несколько дней, просто найти всю свою историю. На следующий день мы поехали на другое кладбище, и я увидела место, где он разбился, я нашла его могилу. У меня не было теплых чувств, у меня не было ничего, наверное, кроме жалости к этой бабуш-

ке и жалости к тем людям, которые приходили, которые искренне от души говорили со мной.

Всю дорогу домой, в Россию, мы ехали тоже практически молча. Изредка ребята поднимали тему о том, что если бы они не были здесь, то не поверили, что это реальная история, реальная жизнь, причём моя.

С собой оттуда я взяла несколько фотографий отца, просто для себя. Три дня пути в машине я разглядывала их, искала схожесть, искала ответы на вопросы «почему так случилось?» «за что?» Чувство какой-то обиды сопровождало меня всю дорогу и ещё много времени после.

Когда я приехала домой, ситуация усугубилась тем, что воспитывал-то меня на самом деле прекрасный человек. И я понимала, что обманывать его не смогу. Мне придётся набраться смелости и рассказать ему всё. Я не помню, сколько я настраивалась на эту встречу: день, два, может, неделю. Мне кажется, это было очень долго, потому что мысленно в голове я каждый раз прокручивала разговор, что я скажу этому человеку? Как донесу, что я знаю о их с мамой тайне? Как мне теперь быть с этим, что мой отец всю жизнь думал, что я живу в неведении? Ведь он воспитывал меня на равных со всеми сёстрами.

Руки и ноги тряслись, щёки были красные, подмышки потные, но, хотя мой отец не пьющий, не курящий человек, спортсмен, я взяла бутылку водки приехала к нему. Не стала медлить – зашла на кухню, он по традиции включил чайник,

начал резать колбасу. Я поставила бутылку водки на стол, положила одну из фотографий и просто сказала, что нам надо поговорить. Отец поставил две стопки, мы выпили по одной, потом ещё по одной, и он произнёс фразу: «Знаешь, я 27 лет ждал этого разговора». Он не плакал – достаточно сдержанный человек – но по его лицу было видно, что ему больно, потому что я могла сказать всё, что угодно. За недопрожитое детство, за голодание, которое мы пережили, за бедноту. Он понимал, что я могла очень много ему предъявить. За то, что родители скрыли от меня и так далее. У нас случился длинный разговор. И только в конце, я уже не помню на какой фразе, я увидела у него в глазах слёзы. В этот момент, я сказала ему: «Ты был, есть и будешь моим отцом. Но я не готова держать это от тебя в тайне, потому что это всё равно вылезет наружу». История поездки стала настолько легендарной в нашем городе, что люди стали рассказывать о ней. И мне было важно, чтобы папа услышал её от меня, а не от кого-то извне, от кого ему было бы больнее.

В тот момент наши с ним отношения резко поменялись. Спустя почти 11 лет с того разговора, меня, единственную его неродную дочь, он до сих пор безумно любит, любит внуков, сёстры даже иногда ревнуют. Отец – удивительный человек, и я сейчас понимаю, каким вкладом он был в мою жизнь: насколько нужно было перешагнуть через себя, чтобы врать всем родственникам, родителям, друзьям. Все на тот момент думали, что я его дочь. И никто даже не усо-

мнился, потому что он воспитывал нас на равных условиях, с любовью, одинаково. Столько сил и энергии отдавал нам, что я не представляю, как можно было бы сказать этому человеку, что он мне не родной.

Жёстче на это всё отреагировала мама. Она считала, что отец не тот, кто родил, а тот, кто воспитал. Только спустя много лет я узнала, что, оказывается, настоящий мой отец был единственный человек, которого она любила. И его отказ от семьи, от ребенка очень сильно по ней тогда жахнул. По психике, по нервам. Она плакала всю вторую беременность, потому что понимала, что соглашается прожить жизнь с нелюбимым мужчиной. Тогда были такие времена, что родить одной значило не выйти больше замуж и остаться в своей деревне навсегда, у мамы с папой. Времена были, в общем, суровые. Конечно же, мою новость она восприняла сильно в штыки. Очень долго со мной не общалась, сказав, что того человека она похоронила для себя ещё при жизни. Когда я сообщила, что его уже нет в живых и не на что обижаться – мама очень остро отреагировала. Мы несколько лет с ней вообще практически не общались. У неё был обострённый период – до этого у родителей случился развод. Я хотела, чтобы она что-то рассказала, поделилась своим прошлым, чувствами, эмоциями, а она пряталась, скрывалась от меня, остро реагировала на всё, говорила, что той любви, того человека не существует, нет смысла ворошить. В этот период у меня был острый пик её осуждения, как ма-

тери, как женщины. В период развода родителей дети остались с отцом. И я не помню, как всё произошло, если честно. Я не вникала в это, потому что выходила замуж, у меня была своя личная жизнь. Ну а когда я вернулась из поездки, когда случился перелом у мамы и папы – я очень жёстко её осуждала: «Как можно было? Ты такая мать, которая оставила нас с отцом!» И так далее, и так далее. Эта история тоже очень сильно отразилась на мне, потому что вскоре случился и мой развод. Когда муж отсудил у меня троих детей, определение места жительства осталось за ним. Я очень многое поняла, перепрожила.

Идея этого рассказа в том, что мы выбираем родителей, мне кажется, ещё где-то на небесах либо нам дают их как дар свыше, чтобы мы прожили какие-то уроки. А если точнее, то чему-то научились.

Было ещё много разных событий в моей жизни. Самое главное, что я осознала: мой настоящий отец, узнав, что я появлюсь, выбрал не рутину, а свободу. Тем самым научив меня, как своего потомка, всегда выбирать свою свободу. И никому не позволять наступать себе на хвост: ни обстоятельствам, ни детям, ни ещё кому-то. А первую очередь, голосовать за себя и выбрать свою свободу. С этого момента я поняла, что я хочу заниматься тем, чем я хочу заниматься. Я не хочу быть ни для кого красивой, хорошей, нравится всем, как 500-долларовая купюра. Я благодарю отца за жизнь и за то, что он научил меня выбирать себя и свободу.

А ещё благодарю того, кто принял меня, как родную дочь. Воспитывать чужих детей непросто. Находить в себе силы на любовь, понимание и поддержку в роли отчима порой невыносимо! Эти отношения всегда на грани, под ударом. Но если дети осознают всю цену такого принятия – рождается настоящая любовь, неподдельная, искренняя!

Ну а мама научила меня принятию, смирению и какой-то такой женской мудрости, наверное, и очень тонким граням, красоте, юмору, которыми она обладает. А ещё – быть в принятии, потому что жизнь – удивительная штука. С нами может произойти всё, что угодно, но абсолютно каждый человек приходит в эту жизнь, в нашу жизнь, для того, чтобы нас научить чему-то более глобальному. Можно обижаться и говорить, что я несчастный человек, меня бросили, моя мама – вот так, а папа вообще никак… Можно, да. а можно посмотреть на это по-другому, как на дар. Как то, что когда-то где-то на розовом облачке эти два удивительных человека договорились и сыграли игру в эту жизнь, ради того, чтобы я стала тем, кем я стала.

Когда я нашла отца, я поняла, какой он, какая у него семья, какой род. Что они, оказывается, юмористичные, харизматичные, безбашенные. Я приняла эту силу в себе. И сейчас это стало самым главным моим двигателем. Я могу юморить на самых больших, серьёзных мероприятиях. Я могу материться там, где люди не могут. Я могу рассказывать людям про то, как это классно – проходить испытания – это всё для

нашего роста. Чем больше у тебя испытаний, тем ты круче, значит Бог смотрит на тебя и видит в тебе огромную силу и потенциал. Я могу быть собой, красивой, яркой, харизматичной. И это только благодаря двум удивительным людям, под названием мама и папа, которые дали мне жизнь. И все вышестоящие над ними – это люди, которые подарили мне тотальную свободу, уверенность, яркость, лёгкость и те охеренные результаты, которые у меня сейчас есть в жизни.

Женский Клуб

Меня зовут Наташа Тульская, мне 34. Десять лет назад я встретила своего супруга. Тогда и начались сильные перемены в моей жизни.

Я родилась и жила до 26 лет в Удмуртии, в городе Ижевске. Работала ведущим юристом в крупных компаниях и холдингах города и страны. После свадьбы супругу предложили работу в Екатеринбурге (а он родом из Свердловской области), я решила его поддержать, и мы приняли решение о переезде.

В незнакомом городе меня настигла жуткая депрессия. Мне было очень плохо, я тосковала по дому, по своим коллегам и привычному быту. У меня не было здесь тех, с кем можно было общаться на одной волне. У мужа здесь вся его семья, бывшие коллеги, друзья по вузу.

Я начала искать работу, но не случилось. Я забеременела и поняла, что больше не хочу работать юристом. Быть в постоянном напряжении, ходить по судам, отстаивать и доказывать. Материнство меня затянуло на два года! Я прислушивалась к себе, искала смыслы, думала о том, что мне приносит удовольствие! И нашла!

Я поняла, что мне катастрофически не хватает окружения, близких по духу людей, тех, с кем можно быть собой, делиться радостью и горем, давать и получать поддержку!

А ещё я поняла, что меня всю жизнь интересует самопознание, мистика! Я лет с 16 ходила к интересным людям на встречи, тогда этого было очень мало, и я по крупицам искала специалистов.

Я решила создать своё женское сообщество. Внутри был жуткий страх! А вдруг не получится, а вдруг ко мне никто не придёт, а вдруг будет много сложностей и препятствий! Ведь я совершенно ничего не знаю в продажах, маркетинге и привлечении клиентов.

Но желание знакомиться с новыми людьми и погружаться в самопознание было больше страхов. И я начала!

На этапе создания сообщества меня очень поддержал муж. Он обрадовался, что я хоть чем-то по-настоящему увлеклась. Это длилось недолго. Меня настолько засосало в деятельность сообщества, в организацию, во встречи и общение, что времени на семью практически не оставалось. А ещё выходило так, что моему супругу приходилось часто быть с дочкой (няни у нас не было), вместо того, чтобы полноценно работать и вести свой бизнес.

В тот момент, когда клуб начал расти и дела пошли в гору, в семье случился разлад. А у меня внутри – боль и недоумение: я же нашла дело души, мне оно нравится, а моя семья от этого страдает. Я не понимала, как найти эту золотую середину. Но бросать дело души я не хотела и не могла. Я понимала, что это что-то большее, чем просто хобби или увлечение.

Девушки, которые приходили в сообщество, расцветали на глазах. Каждая приносила свою историю и боль. И в поддерживающем пространстве мы давали то, что больше нигде не могла получить девушка. Ни в семье, ни с подругами, ни в коллективе.

В какой-то момент я решила, что семья важнее, и тот дискомфорт, который приношу я и моё дело души, очень давил. Я решила попробовать какое-то время не проводить мероприятия. После чего мне стало ещё больнее. Внутри меня разрывало на части! Я как будто бросила своего ребенка. Предала.

Я не смогла долго быть в таком состоянии и решила продолжать своё дело души! Начала искать варианты. В моей голове были слова: ну неужели нельзя сделать так, чтоб всем было хорошо! Для начала я решила уменьшить количество мероприятий. В начале пути у меня было по 3—4 мероприятия в неделю. Я решила делать по одному мероприятию, плюс повысила чек в 2—3 раза. Далее я выбрала подходящее для себя время мероприятий – дневное, пока дочь в садике. И совсем не стала проводить мероприятия в выходные, чтобы быть с семьей! Такое решение далось непросто, ведь казалось, что тогда не будет спроса. Но, как показала практика, девушки обрадовались таким изменениям. Так всё встало на свои места. Появилось место и моей реализации, и семье.

Ещё один переломный момент случился, когда я забеременела вторым ребенком. Было морально тяжело снова оста-

вить своё любимое дело. Но благодаря поддержке участниц клуба и психолога, я великолепно отходила беременность и провела первое мероприятие уже через 2 недели после родов. Потом чудесным образом нашлась няня и помогала мне, когда я была на мероприятиях! Мой «декрет» прошёл так, как я хотела. У меня было время на себя, на реализацию, на семью и на путешествия.

Конечно, всё это время я работала над собой, работала над самоценностью и в отношениях были разные этапы. Как только я приняла деятельность супруга, увидела его мощным и успешным, так и он стал уважительно относиться к моему проекту! Начал помогать нужными советами и говорить, что гордится мной.

За 10 минут до

Выпускной. Великое и прекрасное событие в жизни каждого. Мы все готовимся к нему, шьём красивые платья, представляем, с кем будем танцевать на балу. Видим, как нам вручат аттестаты, а впереди – новая взрослая жизнь. Но у меня всё случилось иначе…

Июнь 1995-го. Мы с мамой гуляли по центральному рынку в поисках ткани для накидки на выпускной вечер.

Мама пошла на работу, так как это был её обеденный перерыв, а я пошла на автобусную остановку. Не знаю, что двигало мною в тот момент, но я села не на свой маршрут, хотя знала, что тот, на котором я оказалась, идёт витиевато, и что мне от него очень далеко идти до дома.

Проехав пару кварталов, я услышала странные звуки, словно рабочий ремонтирует асфальт отбойным молотком, – «тра—та—та—та—та». Постепенно они нарастали, а их источников становилось всё больше. Создавалось впечатление, что звуки усиливаются и приближаются ко мне. Теперь это уже было несколько «отбойных молотков».

Приехав домой я узнала, что на мой город напали террористы. И одной из первых они расстреляли ту самую остановку, на которой я стояла. Сейчас там стоит памятник погибшим. Я же осталась жить.

С тех пор я начала задумываться, ради чего меня спасли?

Спустя 3—4 года, будучи студенткой и проживая уже в другом городе, я поехала провожать своего молодого человека на вокзал. За все пять лет, что я прожила в этом городе, я была на этом вокзале всего один единственный раз, в тот самый день.

Мой молодой человек попросил не дожидаться прибытия его поезда. Конечно, это было странно, но мы попрощались на перроне, и я ушла. Доехав до дома, я узнала, что через 10 минут после моего ухода, в здании вокзала раздался взрыв и погибли люди. Мой молодой человек в этот момент уже успел сесть в поезд.

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.