

A close-up profile of a woman's face, looking towards the right. Her dark, wavy hair is blowing in the wind. The background is a scenic landscape at sunset, with a bright sun low on the horizon, casting a warm glow over rolling hills and a valley. The foreground shows a path leading through fields of red and yellow flowers.

Татьяна Андреева

Будем жить! Мысли вслух

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Татьяна Андреева
Будем жить! Мысли вслух
Серия «Новые авторы»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72201625

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга не мемуары, а мысли вслух. Книгу можно назвать пособием по преодолению жизненных трудностей и способам выйти из самой глубокой и тёмной ночи. Ведь самый тёмный час перед рассветом.

Пусть эта книга станет практическим руководством как через разговор с собой помочь себе в самые сложные дни.

Я – женщина и пишу эту книгу для женщин, так как мой путь – это путь женщины. Но если её прочитают мужчины, мне будет приятно.

Татьяна Андреева

Будем жить! Мысли вслух

Уже прошло много дней твоей жизни. Я верю, что ты устала. Иногда наступает такой момент, когда руки опускаются и нет сил идти дальше. Ты стоишь у зеркала и не узнаешь ту женщину, которую видишь в отражении. Кто она? Куда подевалась та озорная девчонка? Да, жизнь оказалась не радугой с розовым пони. Но помни, что выход есть даже из самой тёмной ночи.

Я хочу рассказать тебе свою историю о том, как я шла от ребёнка-инвалида к себе. О своём пути – преодолении. Знаешь, жизнь оказалась не сахар, но в каждом её повороте находилось то, за что хотелось зацепиться. Вот и сейчас я пишу тебе, а надо мной висит диагноз – онкология. Когда люди, узнают об этом диагнозе, у многих возникает желание просто тихо отдаться на волю судьбы. А я хочу сказать: «Нет! Надо жить! Жить вопреки и во имя». Во имя чего ты захочешь жить? Давай поговорим об этом?

Зачем я пишу эту книгу?

Знаешь, я живу интересную жизнь. Интересную, но с непростыми поворотами. Эта книга, не мемуары, книгу можно назвать пособием по преодолению жизненных трудностей и способам выйти из самой глубокой и тёмной ночи. Ведь самый тёмный час перед рассветом.

Я – женщина и пишу эту книгу для женщин, так как мой путь – это путь женщины. Но если её прочитают мужчины, мне будет приятно.

Кто я такая?

Разрешите представиться.

Меня зовут Татьяна Алексеевна Андреева – сертифицированный тренер интеллекта, педагог на всю голову), работающий по трансформативно – адаптивной методике развития интеллекта Васильевой Л. Л., методист Школы Скоро-чтения и управления информацией Васильевой Л. Л., руководитель образовательного пространства «Мысль», основатель женского клуба эмоциональной поддержки «Подруги».

Мой девиз: «Развитие рождает личность».

Что могу рассказать о себе?

1. Работаю в профессии, которая мне нравится и стимулирует мой профессиональный рост уже более 15 лет.
2. Занимаюсь развитием интеллекта у людей разных возрастов.
3. Люблю плавать в море, ходить в горы, вяленую хурму и ароматный кофе.
4. Пишу стихи и рассказы, иногда картины.
5. У меня повышен уровень ответственности, да, это сложно, но я с этим живу.
6. Я – дочь, сестра, жена и мама, надёжный друг.

Зачем?

Cogito, ergo sum. (Мыслию, следовательно существую. Декарт)

Качество мышления, определяет качество жизни.

Я живу в небольшом городке Свердловской области, в Среднеуральске. Ты что-нибудь знаешь об этом городе? Наверняка нет. Давай расскажу.

Наш город находится в 25 км от центра Екатеринбурга и в 5 километрах от центра Верхней Пышмы на берегу Исетского озера.

Живописное Исетское озеро – главная природная достопримечательность Среднеуральска, – летом на городских пляжах всегда много отдыхающих, любителей позагорать и искупаться, рыбаков и ценителей водных видов спорта. До Среднеуральска очень легко добраться из Екатеринбурга, это отличный маршрут выходного дня. Рядом со Среднеуральском находятся Чертово городище и Скалы Петра Гронского, а еще места стоянок первобытного человека и памятник морякам.

Среднеуральск был образован 27 июня 1931 года. Население нашего городка около 30 тысяч человек.

Я так много всего хочу тебе рассказать.

Ох, для понимания всего того, что я расскажу, хочу тебя познакомить со мной настоящей.

Знаешь, как я выгляжу?

Блондинка с серо-зелёно-карими глазами, вьющимися волосами и среднего роста, и средней упитанности. О таких

как я, Мерлин Монро говорила: «Женщина без животика, что квартира без мебели». Ха-ха-ха, да-да, я -женщина с животиком!

Люблю море, горы, солнце, тёмный шоколад и гулять. Вот, знаешь, просто гулять без мыслей и направлений. А ещё я пишу стихи, рассказы, картины. Люблю слушать музыку, читать книги, посещать театры, выставки, концерты.

А еще я люблю своих учеников и свою работу.

Почему я решила, что могу написать книгу? Начнём с того, что у меня уже есть опыт публикаций. Этот опыт заключается в написании научных статей и публикаций в специализированных журналах. Публикации на порталах для авторов, где я размещала свои стихи и рассказы. Я награждена медалью Марины Цветаевой за заслуги в литературе в 2022 году. Вот такая я разная.

Ну а сейчас пришло время просто поделиться своим опытом. Мой опыт проживания разных состояний будет полезен как в теории, так и на практике.

Я понимаю, что это в чистом виде авантюра. Но ведь тот, кто не рискует – не пьёт шампанское. Кстати, шампанское я люблю, особенно брют. А ещё для меня очень важно рассказать, поделиться моим видением жизни. Для меня жизнь – подарок за настойчивость, преодоление, жажду приключений.

Ведь жизнь – приключение с неизвестными данными и конечным результатом.

Что ты получишь от чтения моей книги?

Я хочу, чтобы ты просто отвлеклась, расслабилась. Это не научный труд, а размышление. Ты вольна сама выбирать, как и с какого места тебе читать или не читать.

Здесь ты найдёшь пособие по самопомощи в трудных ситуациях, которое сложилось через мой опыт. Опыт прохождения очень болезненных и трудных моментов. Я поделюсь с тобой простыми и действенными приёмами работы с собой и своим состоянием. Один из приемов – метод интервью. Этот приём заключается в задавании себе вопросов и ответах на них. Отвечая на эти вопросы, ты сможешь найти решения во многих трудных ситуациях. Если у тебя прямо сейчас нет возможности воспользоваться помощью психологов, коучей, ты можешь пойти в магазин, купить самую дешёвую тетрадку и ручку и с помощью моей практики вытащить себя здесь и сейчас! Это безопасно и комфортно, ты можешь делать это дома в комфортном для себя режиме. Все эти практики – это мой личный опыт. Важно для меня. И все это будет через мой рассказ о моем пути, о важных для меня вещах: вере, любви, печали, удивлении, страхе.

Ведь найти смысл жить очень важно. Важно понять, как ты можешь найти именно твой смысл. Ты наверняка читал книги Виктора Франкла «Сказать жизни: «Да!» или Эдит Евы Эгер «Выбор». Каждый из них создавал свою маленькую счастливую вселенную при невыносимых внешних обстоятельствах.

Мы вместе попробуем ответить на вопросы:

– как не сдаваться, когда ты уже вроде бы все, больше не выводишь. А я скажу тебе: «Ты выводишь и отлично справляешься!»

– как и где искать помощи и поддержки, даже если ты очень гордая птица.

Вот прямо здесь и сейчас, я приглашаю тебя в путешествие по моей истории приключений и сомнений. Если по пути следования у тебя возникнут вопросы, тебе захочется обсудить или поспорить со мной – приходи ко мне на страницу в ВК. Здесь мы можем говорить открыто на любые темы.

Ну что, поехали.

Часть I. Детство.

Глава 1. От рождения до школы.

Знаешь, иногда в этот мир приходят люди вопреки. Я пришла в этот свет в небольшом посёлке Краснодарского края, куда приехала рожать моя мама. Почему пришлось ехать чтобы рожать? Родители жили в северном посёлке, который тогда был абсолютно не приспособлен к рождению детей. Позже этот посёлок стал прекрасным городом Ноябрьском, что в Ямало-Ненецком округе Тюменской области. Слышала о таком? А я прожила в нем 19 лет.

Беременность в условиях крайнего севера в 70-80 годах, в рабочем посёлке, тот ещё квест. Вынашивать и сохранять беременность маме помогали все. Девочки на котлопункте

оставляли маме селёдку, масло и яйца. Кстати, яйца были только замороженными (вплоть до 1985 года они были только такими), мужики помогли провести в бочку (жилое помещение) отопление и сварили буржуйку, отец сделал пристрой.

Сейчас думая об этом, понимаю – я бы ни за что не пошла на такой шаг в тех условиях.

Мама, преодолевая трудности выносила меня и вопреки прогнозам и всем возможным сложностям – родила. В роддоме её тоже подкармливали. Ведь это Кубань, женщина должна быть крепкой и сильной. А мама худая и бледная блондинка с постродовым осложнением. Ей приносили угощение мужья женщин, с которыми она лежала в палате – жареную картошку на свинине, клубнику, окрошку.

Но это «вопреки» оставило глубокий след. Я родилась с отягощающим диагнозом – ДЦП (детский церебральный паралич). По этой причине у меня была парализована правая часть тела – я подтягивала правую ногу и плохо справлялась с правой рукой, плюс общая слабость всего тела. Как результат, я выглядела маленькой, сутулой и вечно с разбитыми коленками. Почему с разбитыми коленками? Врождённая подвижность и любознательность брали верх, а тело не слушалось и падало. Разбивало коленки, нос, в кровь сбивало руки.

Шли годы, но мало что менялось. Мама вкладывала все свои силы в реабилитацию. К счастью, тогда ещё на государственном уровне помогали детям-инвалидам. Я была обес-

печена санаторно-курортным лечением, массажем и лекарствами (по стандарту). Всё остальное мама доставала всеми доступными и не всегда доступными средствами.

Глядя на то, как я не спешу выздоравливать, мама взяла на себя функцию реабилитолога. Она сама стала делать мне восстановительный спортивный массаж, ставить препараты, заставляя меня заниматься спортом.

Что такое заниматься спортом для ребёнка с ДЦП? Недосыгаемая деятельность. Но мама смогла научить меня бегать, прыгать, плавать, ездить на велосипеде, коньках. Все это через мои боль и слезы. Ей часто говорили, что она издевается над ребёнком, что она садистка.

Но фраза, которую я и сейчас использую для себя как стимул к дальнейшим действиям, звучала так:

«Я её пожалею, но общество в котором она будет жить, жалеть не станет».

Я часто пересматриваю фильм «Временные трудности». В нем хорошо показана жизнь ребёнка с ДЦП и его семьи. Посмотри, там есть над чем подумать даже здоровому человеку.

Я очень благодарна, что мама не сдалась и смогла сделать того человека, о котором я сегодня рассказываю.

Ещё одна особенность жизни «вопреки» – врождённая хрупкость сосудов и низкая свёртываемость крови. Это привело к частым и обильным кровотечениям. Пара раз могла быть последними, но видимо, я была нужна и жизнь продолжалась.

Расскажу один из случаев.

Мне было около пяти лет. Я проснулась от того, что лицо было мокрым. Открыла глаза и увидела, что подушка залита кровью. Попыталась встать. Встала. Носовое кровотечение. Кровь идёт нескончаемым потоком. Доплелась до родителей. Разбудила. Отец схватил на руки и снова положил на кровать. Под голову положили полотенце. На переносицу прохладный компресс. Поменяли одно полотенце. Второе. Кровь не останавливается. Вызвали скорую. Позже в больнице сказали, что лопнул сосуд в гортани и кровь стекала в желудок в том числе.

Потом очень долго лечили малокровие, но кровотечения периодически повторялись.

Так шли годы и приближалась школьная пора. Это отдельная тема для разговора.

Глава 2. Школа. Преодоление.

Школа стала испытанием.

От школы у меня не осталось хороших воспоминаний. Не секрет, что дети жестоки. Представь, в классе здоровых детей появляется ученик, сильно отличающийся от всех, как физически, так и интеллектуально.

Да, это была я. Кривенькая и глупенькая, плохо одетая.

Кривенькая в силу своего диагноза, глупенькая – мозг созрел дольше, чем у сверстников, плохо одетая – жили очень скромно, много средств уходило на поддержание моего здоровья и по некоторым другим причинам.

Легко предположить, что я стала изгоем в классе. Это длилось долгих 9 лет школьной жизни. Зато благодаря этому я стала бегать еще быстрее (сбегала от желающих меня отлупить), научилась считывать людей, научилась договариваться.

Да и с учителями тоже было не просто.

Благодаря моей феерической неспособности к обучению я не была любимицей учителей. Но были те учителя, которые врезались в память своими комментариями.

Родительское собрание. Учитель химии Лидия Николаевна раздаёт всем родителям оплеухи: «Ваш – ноль, ваш – абсолютный ноль, про вашего даже говорить нечего». Очередь доходит до мамы. Учитель спрашивает её фамилию и выдаёт: «Ваша тоже ноль, но с ней хотя бы поговорить можно».

Или

Классный руководитель Людмила Петровна, отчитывает меня перед всем классом за какую-то очередную провинность и говорит: «(по фамилии), ты всю жизнь будешь полымь в поликлинике санитаркой и то, если мама пристроит».

С каким же удовольствием, спустя время, я встретила этого педагога и сказала о том, что получила высшее образование, работаю в школе – экспериментальной площадке Министерства Образования, вышла замуж за бандита и у меня квартира в Екатеринбурге. Что из этого правда? Решать тебе. Но выражение её лица, после того как я это всё вывалила заставляя меня улыбаться и сейчас.

А в начальной школе я настолько «хорошо» училась, что после первого класса к осени забыла даже буквы.

Школьные годы чудесные! Школьные годы чудесные?

Я часто общаюсь с людьми. Тем обычно много, но чаще всего как-то всплывают воспоминания о школе. У многих в этих воспоминаниях много теплоты, радостных эмоций. Я слушаю их. А потом звучит вопрос: «Правда ведь! Школа – это лучшее время!» (при этом человек мечтательно откидывается назад, явно отдавшись волне приятных воспоминаний). Достаточно долго я старалась просто уходить от ответа произнося что не членораздельное, типа «угу».

Школа не стала для меня ни родным домом, ни объектом для тёплых воспоминаний. Мне там было плохо, не интересно, тревожно, иногда опасно для здоровья.

Я откровенно плохо училась, у меня было отвратительное поведение. Я хамила учителям и дралась с одноклассниками. Но как сейчас понимаю, это была защитная реакция на систематический стресс. Я так утомила всех, что мне очень настоятельно рекомендовали покинуть школу после 9 класса. Я не стала спорить. Мама пришла и забрала документы.

Вероятнее всего, уход из школы после 9 класса открыл во мне потенциал. Я уходила с чётким ощущением того, что я в этом мире очень маленький незначительный винтик. Почему? Потому что моя жизнь в школе, как бы это сказать мягче – не задалась

Видя меня сейчас, вы можете сказать: «Да ну, Тань, с тво-

ими мозгами!?»). А я отвечаю, что и до обучения тоже нужно дозреть. Я дозрела только к 13 годам. Да, так бывает. Печально, что за каждый потерянный год в детстве, позже мы платим четырьмя, но это та реальность, в которой я живу.

Глава 3. Колледж. Осмысление.

После школы я поступила в педагогический колледж. К слову, педагогом я быть не хотела, впечатление от школы было неизгладимым. Но это было единственное учебное заведение для девушек в нашем городке.

Но к моему удивлению, в колледже я как будто резко поумнела, похорошела, выросла и ещё много всего внезапно приобрела. Мне стало легко и интересно учиться.

Это было самое тёплое место с замечательным педагогическим составом. Здесь к нам относились как к коллегам, на равных. Мы вместе были на занятиях и отдыхали. Здесь я приобрела друзей на всю жизнь.

Но были тоже интересные моменты.

Пара по биологии. Тема – что-то о сексуальном воспитании. Пара сборная и юноши и девушки. Педагог рассказывает о пользе воздержания от сексуальных контактов до 18 лет, последствиях ранней половой жизни. И в конце выдаёт: «Если у вас ТАМ чэшэтся (с украинским говором) помажьте кремом!». Гогот стоял на весь этаж, аудитория лежала.

Ещё один интересный педагог, которому я благодарна за моё становление как профессионала – Русских Нина Михайловна. Благодаря ей мы впитали в себя и фольклор, и азы

профессии. Кстати, я вам не говорила, что одна из моих профессий – учитель рисования со специализацией «Народное декоративно-прикладное искусство». Во как!

Она мотивировала меня на написание дипломной работы по её предмету. Итогом стал набор деревянной утвари для кухни с росписью. Обещала отдать мне эту работу, когда я рожу сына.

Нина Михайловна, ваш наказ выполнен!

К сожалению, следы этого педагога затерялись.

Ещё в этот же период было моё первое прикосновение к тому, чем я занимаюсь сейчас. А именно к интеллектуальному тренингу. Это была экспериментальная группа подростков, в числе которых была и я. Мы проходили обучение по системе для подготовки шпионов. Тут нужно было бы улыбнуться. Но это действительно так. Тема когнитивных тренировок, усиления и расширения возможностей головного мозга тогда была почти под грифом «секретно». Мы стали первыми, на ком была апробирована эта система тренировок. И это был успех! Мы получили билет в успешную жизнь. Даже те, кто изначально не ловил звёзд с неба.

Вот с этого момента, пожалуй, начался мой путь в настоящий момент. Конечно, путь не был гладким. Разное было. Но это опыт, который делает жизнь интересной и непредсказуемой.

Вспомнился случай. Я уже два года учусь в колледже. Успешная студентка. И тут после одиннадцатого класса, в

нашу группу приходят мои бывшие одноклассники. Сказать, что я была огорчена – фактически промолчать.

Идёт одна из пар. Мои бывшие одноклассники сидят за мной. Решили вспомнить наши школьные будни. Нарвали бумаги. Стали складывать мне её в капюшон. Только они не учли, что за это время я стала другой. Я, недолго думая, встаю, снимаю кофту, оставаясь только в бюстгальтере, высыпаю эту бумагу на голову одной из них со словами: «Ещё раз, с...ка, так сделаешь, башку снесу и ничего мне за это не будет». Они смотрят на меня квадратными глазами; группа смотрит то на меня, то на преподавателя, преподаватель молчит. Я надеваю кофту, сажусь на место и слышу «ненормальная». После этого прямого контакта уже не было.

Именно здесь, в колледже, я осознала, что я могу очень многое. Что во многом то, чего мы достигаем или то, что нас окружает – наша прямая заслуга. Хочешь большего? Что готов ради этого сделать? Если ничего – значит ты ничего и не хочешь. А если желание велико – ты найдёшь и возможности, и ресурсы.

Сейчас перед вами человек с высшим образованием, кучей надстроек.

Как ни странно всю свою жизнь я в педагогике. Видимо компенсирую свои трудности со школой созданием комфортной образовательной среды для своих учеников.

Часть II. Осознание – я есть!

Глава 4. Как формировалось моё мировоззрение.

Поиск смыслов начался довольно рано.

Наверное тогда, когда я впервые осталась один на один с ситуацией выживания ребёнка во взрослом мире. Это произошло, когда мне было лет 11. Мама заболела и уехала в Тюмень в онкологический центр, отец – в командировку. Мы с сестрой остались вдвоём на неопределённый срок. Я не знала вернётся ли мама. Тогда я часто задавалась вопросом «Почему?».

Почему со мной?

Почему с нами?

Почему с мамой?

Почему он уехал и не остался?

Много было вопросов и мало ответов.

Хочу тебя успокоить. Всё закончилось благополучно. Если говорить откровенно, конечно, всё описанное выше было только лишь ощущением ребёнка, который впервые столкнулся с настоящими житейскими трудностями.

Теперь давай по порядку. У мамы диагностировали онкологическое заболевание. Она стала готовиться к госпитализации. Много плакала. Сначала ничего не говорила. Потом посвятила меня в суть дела. Стала давать наставления что и как делать. Параллельно договорилась с друзьями семьи о том, что они нас заберут на весь период её отсутствия.

Отец продолжил работать. Он на тот момент был вахтовиком и приходило время его очередной вахты. Ехать нужно. Иначе семья останется голодной.

В моей же голове испуганного ребёнка было ощущение, что отец просто бросает нас в самый трудный момент.

Когда родители уехали, пришли друзья семьи и предложили перебраться к ним на время отсутствия родителей. Но я – гордая птица, сказала, что мы не нуждаемся в их помощи и справимся со всем сами. Справимся. Мне 11, сестре 4.

Я взяла на себя все обязанности мамы. Готовила, убирала, водила сестру на занятия и в детский сад, пыталась нормально учиться.

Именно тогда я стала взрослее.

Начался поиск ответов на вопросы мироустройства.

Стало формироваться мировоззрение.

Прошло около месяца, и родители вернулись. Мама худая, бледная, замотанная в шаль, странно пахнущая, папа – злой, хмурый, хотя пытался быть приветливым. Затем была долгая череда лекарственной терапии у мамы. Но не только лекарства. Чего только она не принимала: настойка из мухоморов, отвар очищенного авиационного керосина, фракция (выжимка из костей животных – дико вонючая субстанция). Итогом стала устойчивая ремиссия на достаточно долгий период.

За это время я поняла, что для выживания нужно прикладывать усилия и идти наперекор судьбе. Если нужно кусаться, работать локтями и очень-очень хотеть жить. Это были первые важные выводы.

Глава 5. Что такое мировоззрение?

Давай разберемся с этим понятием.

Мировоззрение – это система оценок, взглядов и представлений человека о мире и своём месте в нем, отношение к действительности и к самому себе, жизненные ценности, позиции, убеждения, принципы, идеалы, которые придают деятельности человека смысл и задают цель.

Если говорить простыми словами, то мировоззрение – это то, как мы видим мир и себя в этом мире. Что мы думаем о нем, какой он для нас: гостеприимный и заботливый или враждебный и несправедливый. Как мы воспринимаем всех людей, даём ли им какую-то оценку, классификацию. Как поступаем, какие этические нормы считаем допустимыми.

Под мировоззрением часто понимают мироощущение, картину мира, миропонимание, мировосприятие.

В процессе жизни мы приобретаем ценности и убеждения. Они дополняются и изменяются в течение жизни. Одно отмирает, другое встраивается.

Что оказывает наибольшее влияние на формирование мировоззрения:

Семья закладывает основу мировоззрения. Семья и семейные ценности становятся базой для формирования его представлений об окружающем мире.

Общество формировать единую систему из многих разрозненных частей всего того, что он человек слышит, чувствует, перенимает.

Религия. Указывает человеку, каких взглядов он должен

придерживаться, во что верить, как себя вести и т. д.

Образование, профессия. Любая профессия накладывает на человека свой отпечаток, в том числе в вопросе мировоззрения. Ты же знаешь о том, что представители разных профессий видят этот мир и его устройство по-разному?

Время, в которое живёт человек. Особенно разница мировоззрений видна на фоне цифровизации, из-за чего взгляды большинства из нас так сильно разнятся с мироощущением наших родителей.

Из чего складывается мировоззрение?

Знания. Чем больше человек знает и чем большим опытом обладает, тем сложнее его сбить с пути, навязать чужие мысли и взгляды. Знания могут быть разнообразные.

Эмоции, чувства. Мы часто руководствуемся ощущением: «нравится/не нравится».

Ценности, идеалы. У каждого из нас есть личные ценности, которые мы ставим в приоритет. У кого-то главное в жизни – это семья, у кого-то на первом плане карьера и личные достижения, а другим важна творческая самореализация. Это влияет на то, как человек смотрит на окружающий мир и видит себя в нем.

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.