
ПО ТУ СТОРОНУ ОБЛАКОВ
ЕСЛИ НАСТОЯЩЕЕ – КЛЮЧ БУДУЩЕГО,
ГОТОВ ЛИ ТЫ ЕГО ПОЛУЧИТЬ?
ГЮЗЕЛЬ
КУЗЯЕВА

Гюзель Кузяева

По ту сторону облаков. Если настоящее – ключ будущего, готов ли ты его получить?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72249163
SelfPub; 2025

Аннотация

Эта книга – не просто рассказ. Это история пробуждения – от жизни, в которой всё «как должно быть», к жизни, где ты сам создаёшь смысл. Это история женщины, которая перестала жить по чьему-то сценарию и научилась слышать свой голос – среди шума мира, среди догм, среди ожиданий. И пока ты читаешь, её путь становится твоим. Эта книга – приглашение к встрече с собой. Не с тем образом тебя, который ты привык показывать миру, а с той глубиной, где рождаются твои истинные желания и мечты. Через свои страницы книга расскажет, как один выбор запускает цепочку событий и переписывает реальность, как неосознанное решение определяет линии вероятности, по которым ты идёшь. Здесь есть всё: детство, взросление, любовь и потери, поиск себя и сомнения, страх и принятие, энергия желаний и магия момента. Ты будешь путешествовать сквозь

время. Через прошлое героини в настоящем ты создашь своё будущее.

Содержание

Об авторе	7
Введение	9
Бегство от…	14
Детская. Часть 1	22
Волны мечты	23
Снежинки	28
Тайны природы	33
Когда мир – загадка	38
Как звучит невозможное	43
Десять лет взросления. Часть 2	47
Как стать «своим»	54
Сила в уязвимости	63
Подруга	68
Влюблённость	75
Тени нашего детства	81
Конец ознакомительного фрагмента.	82

Гюзель Кузяева
По ту сторону облаков. Если настоящее – ключ будущего, готов ли ты его получить?

Эта книга – не просто рассказ. Это история пробуждения – от жизни, в которой всё «как должно быть», к жизни, где ты сам создаёшь смысл. Это история женщины, которая перестала жить по чьему-то сценарию и научилась слышать свой голос – среди шума мира, среди догм, среди ожиданий. И пока ты читаешь, её путь становится твоим. Эта книга – приглашение к встрече с собой. Не с тем образом тебя, который ты привык показы вать миру, а с той глубиной, где рождаются твои истинные желания и мечты. Через эти страницы книга расскажет, как один выбор запускает цепочку событий и переписывает реальность, как неосознанное решение определяет линии вероятности, по которым ты идёшь.

Здесь есть всё: детство, взросление, любовь и потери, поиск себя ***и*** *сомнения, страх и принятие, энергия желаний и магия момента. Ты будешь путешествовать сквозь время. Через прошлое героини, в настоящем, ты создашь своё будущее. Каждый эпизод её жизни – это не просто*

история, это зеркало, в котором отражается твоя собственная. И ты увидишь, что твоя жизнь не просто случайный хаос, а архитектура судьбы, выстроенная тобой.

Где ты сейчас, в какой точке? Что ищешь? Что ты на самом деле хочешь? Ты на пороге перемен, поиске чего-то важного? Или ты просто в таком моменте, когда хочется чувствовать глубже, любить сильнее, доверять больше? Прочитай. Ощути. Проживи. И однажды ты осознаешь – все дело было не в мире вокруг, а в том, как ты его привык видеть.

Об авторе



Гюзель – лайф-коуч, ментор в теме эволюции сознания человека, сопровождающий на пути внутренней трансформации и настоящего кон такта с собой, телом **и** жизнью. (Член ассоциации МАНГО, участник про граммы «Чистая школа»).

Прежде чем ты начнёшь, я расскажу тебе, как читать эту книгу. На странице есть ссылка – она приведёт тебя в чат-бот. С его помощью ты сможешь погрузиться в атмосферу книги, почувствовать её на кончиках пальцев. Чтобы погружаться постепенно, чтобы этот процесс связал тебя с книгой, я оставила для тебя подсказки-ключи в тексте. Первый ключ я тебе подскажу – это **“БЕЗМОЛВИЕ”**.

Чат-бот https://tech.redliber.ru/qr/ab189c38e8f40a41

Дорогой читатель! Тут тебя ждёт особый мир – я приглашаю тебя https://tech.redliber.ru/qr/4fef007c920669f4 (Скоро здесь появится приложение. Следите за обновлениями.)

Введение



дорогой читатель!

Благодарю тебя, что ты держишь в руках эту книгу и листаешь страницы. Благодарю тебя, что решил заглянуть в этот мир… и возможно, он окажется твоим.

Что, если ты взял её не случайно?..

Ты когда-нибудь чувствовал, как время вдруг замедляется? Как одна встреча, одна мысль, одно слово неожиданно разворачивают твою жизнь в другую сторону? Ты ведь даже можешь не осознавать этого в моменте, но проходит время – и вдруг понимаешь: именно тогда что-то в тебе изменилось.

Что, если эта книга – тот самый момент? И всё, что с тобой происходило до этой секунды, вело тебя именно сюда?

Я верю, что случайностей не бывает. Всё имеет причину и следствие. Но не потому, что мир устроен по строгим законам, а потому, что именно ты выбираешь, как видеть этот мир, а значит – сам создаёшь его смыслы.

Когда я писала эту книгу, у меня не было цели дать тебе советы или научить, как надо и как правильно. Я мечтала, чтобы ты услышал себя. Слышишь? Свой внутренний голос. Он звучит всегда. Он зовёт тебя и приглашает. Он желает быть услышанным тобой.

А ещё я мечтала создать пространство, где не страшно увидеть правду. В первую очередь – о себе. Где не страшно сказать правду о себе другим. Где нет догм, а есть знание. Где нет чужих правил, а есть свои ответы. Где нет эмоций травмы, а есть простая мудрость.

Я мечтала написать не просто текст. Я создавала путешествие, где чувства обретают голос, мысли рисуют реальность, где важна каждая эмоция и ценен любой опыт.

Путешествие, в котором ты замечаешь, как одно «да» или «нет» разворачивает жизнь в неожиданную сторону, где всего одна мысль и один выбор запускают цепочку событий. Ты точно замечал моменты, где одно твоё решение меняло всё и каждый шаг создавал новую линию вероятности. Ты ведь уже знаешь: всё связано. Ты это чувствуешь.

И даже прямо сейчас, в этот самый момент, ты держишь эту книгу и формируешь свою следующую версию.

Всё это и есть жизнь. Живая. Настоящая. Где мы и художники, и холст.

Я мечтала, чтобы ты услышал язык Вселенной. Мы называем это совпадениями, синхроничностями, ведь они неслучайны, правда?

Я мечтала, что ты вдруг иначе услышишь шум дождя, почувствуешь и ощутишь, как капли скользят по твоей коже, какой чистотой и свежестью неба наполнен воздух. О чём молчат горы, как искрится снег, гремит майский гром. И в какой-то момент поймаешь себя на том, что ты – часть этого процесса. И тогда ты скажешь: «Я единство всего. Я живу. Я чувствую. Я счастлив быть здесь». И тогда внутри что-то сдвинется. Ты это почувствуешь.

Возможно, ты сейчас думаешь:

«Да я всё это уже знаю…»

Да, мы и правда многое знаем. Только что с этими знаниями мы делаем? Копим в своей умственной библиотеке? Или превращаем в шаг, в действие, в опыт?.. Что, если эта книга даст тебе новые ключи к пониманию того, что не работает в твоей системе?

Я сознательно написала эту книгу в третьем лице, чтобы ты мог наблюдать со стороны и замечать в ней себя. Чтобы эта история стала не просто рассказом, а зеркалом, в котором ты можешь узнать и своё отражение. И когда в конце появится ещё одна женщина, ты поймёшь: она тоже ты.

Эта книга не о поиске себя.

Эта книга о возвращении к себе. О жизни со смыслом. О том, как интуиция ведёт, когда логика бессильна. О прощении, которое освобождает. О любви, которая создаёт. О чуде, которое всегда рядом.

И если ты сейчас размышляешь, читать её или нет… просто сделай вдох и почувствуй…

Ответ уже внутри тебя. Добро пожаловать!

Бегство от…

Пустота внутри. Тишина…
Нет ни звука, ни света, ни тени,
Там, где раньше жила красота,
Лишь холодный камень ступеней.

«Пустота внутри, пус-то-та» — эти строчки уже несколько дней чеканили каждый её шаг и каждое действие, словно неотступный ритм. Они рвались изнутри, как эхо чужого голоса. Чей голос? Чьи это стихи? Похоже на то, что её собственные. Но когда и почему Она смогла их сочинить? Четыре строчки звенят в голове, словно мантра, несущая на себе тяжесть безысходности и тоски.

Внутреннее **БЕЗМОЛВИЕ**, казалось, накрыло её, как густой туман, лишая красоты привычного мира. Каждый раз, когда Она смотрела в зеркало, отражение выдавало не столько её черты, сколько ту угнетающую бездну, которую трудно было скрыть. Она осознавала, что с каждым днём всё меньше способна чувствовать, а умение радоваться жизни просто уходило в небытие. Так много было уже сделано, но всё это было словно неистинным, неживым, ненаполненным. Каждый день, хотя и был наполнен событиями, всё равно сливался в однообразие, будто это была лишь тень настоящей

жизни.

Казалось бы, Она получила что хотела в этой жизни — ровно столько, сколько запрашивала у Вселенной: любимый муж, дочь — ученица одной из лучших школ Европы, дом мечты, путешествия, спокойная, размеренная жизнь, устроенный быт, спорт, рестораны, салоны… В трёх словах — финансовая и личная свобода. Она прошла всевозможные тренинги личностного роста, семинары и практики саморазвития, общалась с лучшими мастерами по астрологии, нумерологии и дизайну человека. Всё это имело неоспоримый эффект: мечты сбывались, а желания исполнялись. Но всё-таки… Что-то бесконечно продолжало тревожить и беспокоить.

Пустота внутри, пустота…

Вчера Она встречалась с подругами. Полдня готовилась, примеряя… не новое платье, а маску счастливого безразличия, тренируясь изображать радость. Потом весь вечер пользовалась дежурными вежливыми фразами, пытаясь как-то реагировать на новостные обсуждения, и ушла пораньше, сославшись на лёгкую мигрень. На самом деле Она не могла выносить этот пустой щебет.

Несколько месяцев назад Она рассказала подругам о своей внутренней боли и пустоте, а в ответ не увидела ни одного понимающего взгляда: как можно быть недостаточно счастливым при таких удачных жизненных обстоятельствах?

Сначала подруги просто отвергли возможность её пере-

живаний, а потом пытались давать советы и даже предлагали средства от тоски, начиная от медитаций и заканчивая психотерапевтами. Но никто, никто не спросил: «А что ты сейчас чувствуешь? Что с тобой происходит?» И тогда Она поняла, что осталась одна. Устав от сочувствующих подсказок, Она надела на себя маску счастливой женщины и спрятала глубоко внутри маленькую девочку в огромной пустой комнате. И теперь просто всем счастливо улыбалась. У неё всё хорошо! Она гордилась всем, чего достигла в этой жизни. ГордиЛАСЬ — оговорочка… Но почему?

Пустота внутри, пустота…

Отключив телефон, Она шагнула к окну. Первый снег лёгким пухом оседал на зелёном газоне и маленьком декоративном водопаде в её саду. Ещё немного — и вода замёрзнет. Снежинки бережно укутывали кусты роз, остужали гортензии и тихо таяли на дорожках. Она поёжилась. Раньше первый снег дарил радость, а сейчас напоминал о быстротечности и невозвратности времени. Зима неизбежна, как смена времён, как тишина после громких слов.

Сейчас из её окна серая дорога с прожилками снежной белизны кажется выцветшей и уставшей. Не имеет значения, ухаживал ли ты за розами, поливал ли газон или позволял траве расти самой, – снег покроет всё. Весь мир постепенно исчезает под его покровом, словно теряя очертания, превращаясь в зыбкое, бескрайнее полотно.

Но дело не в снегопаде и не в холоде. Дело в пустоте.

Белая пелена сделала даль монотонной, растворив границы. Повсюду – пустота… Пус-то-та…

Холодно… Озноб медленно пробирался под кожу и морозил изнутри. Она пробежала глазами по комнате в поисках чего-то тёплого, но не нашла ничего, чтобы укутаться. Холодно снаружи, и под первым снегом мёрзнут её розы и гортензии, а внутри дома, наполненного её пустотой, замерзает её душа. К горлу подкатил ком, Она закрыла глаза, чтобы не видеть, как седеет и замерзает всё вокруг, но в этот момент по щекам покатились обжигающие слёзы. Она никогда не задумывалась о том, что слёзы такие горячие. Бессознательным движением Она смахнула солёные капли, и они растаяли в её руке.

Пустота и холод… Задрожали губы, а по телу прошёл озноб. Этот холод шёл изнутри. Он давно поселился там, а теперь стал выходить навстречу первому снегу. Он остудил душу и заморозил всё: любовь, дружбу, мечты, смысл жизни. Тупик, пустота и холод: вот и всё! Это то, к чему Она пришла после стольких лет стремлений и трудов, это то, от чего сейчас хочется бежать.

Бежать — куда угодно, как угодно. Главное, чтобы прямо сейчас, туда, где рядом не будет ни одного человека, где Она снимет маску счастья. Быть одной, совсем одной, чтобы никого рядом, ни одного человека! Никого — мрачный простор безмолвия, тишина, полная тоски. Только Она и пустота…

Пус-то-та… И Она. Глаза открыты, но мир словно раз-

мытый, потерявший очертания. Где раньше жили мечты — теперь туман, где дышала надежда — глухая тишина. Смыслы ускользали, просачиваясь между пальцев, а в голове оставались только обрывки чужих, неоформленных мыслей. Она, как в забытьи, стояла на границе внутренней пустоты, где не видно было ни конца, ни начала. Чувства, замёрзшие где-то глубоко внутри, превратили жизнь в беззвучную белую пустыню. И Она — часть этой пустыни.

* * *

Вечером, когда Он вернулся из офиса, дом встретил его тишиной – глухой, тяжёлой, давящей.

Она сидела в темноте, свернувшись клубком в мягком кресле, будто пыталась спрятаться от самой себя. Свет из коридора осветил её силуэт, но Она даже не подняла головы.

– Что-то случилось?.. – В его голосе прозвучало беспокойство.

Она не ответила сразу. Сделала глубокий вдох, будто собираясь с силами.

– Я больше не могу, – тихим голосом произнесла Она. – Мне плохо. Я не знаю, что со мной. Не понимаю, откуда это, почему… Но оно здесь.

Она медленно положила ладонь на середину груди. Пальцы чуть сжались, словно пытаясь ухватиться за боль, сделать её осязаемой, управляемой, но боль была вездесущей. Слёзы наполнили глаза и стекали одна за другой.

– Мне надо уехать, – сказала Она наконец. – Одной. На

полгода. На Бали.

Он шагнул ближе и, не говоря ни слова, обнял её. Медленно, бережно, но крепко – так, словно хотел забрать её боль себе.

Она почувствовала, как его дыхание замедлилось, как в этих объятиях было столько любви, что на миг стало легче.

Дождавшись, когда слёзы утихнут, Он спокойно сказал:

– Хорошо. Давай об этом подумаем.

Ключ к пониманию

Сколько боли в ощущениях пустоты.

Не найдётся в мире человека, у которого никогда бы ничего не болело. Физическая боль ясна и понятна, хотя и переживается тяжело. Но есть боль другая. Вы её просто чувствуете, не понимая причины. Далеко не всегда и не все могут даже осознать, что эта боль у них есть.

Она может прятаться за унынием, тревогой, беспокойством, внутренней неудовлетворённостью, страхом, агрессией, апатией, депрессией, злобой, ненавистью, завистью, алчностью…

Нам сложно, а зачастую невозможно определить, что на самом деле с нами происходит. Боль может напоминать унылое облако, затмевающее солнечный свет, или тихий шёпот в ночной тьме одиночества, когда мир вокруг кажется равнодушным. Боль превращает сильного человека в ре-

бёнка, закрывает душу в маленькой комнате, наблюдая, как она задыхается. Мы ощущаем боль как тяжесть на сердце, словно невидимая нить тянет нас вниз, замедляя шаги на долгом пути жизни. И у нас нет ни желаний, ни мечты, ни энергии, чтобы пытаться исполнять их.

Мы сжимаем себя, свои эмоции внутри и продолжаем фокусироваться только на этих ощущениях вместо того, чтобы познать боль, не исследовать её. Мы не тянем за ниточку, чтобы рассмотреть узелки переживаний, не копаем в глубину, чтобы достать корни. Мы просто срастаемся с болью, становясь единым целым. Нам просто больно, и эта боль становится частью нас. Мы (наше тело и наш разум) привыкаем к страданию, к состоянию жертвы.

Причины наших неудач мы ищем в окружающем мире: в обстоятельствах, во внешних событиях, в экономике, политике, науке, коллегах, партнёрах, детях, родителях, банках, ипотеке, отношениях и деньгах.

Мы не осознаём своих мыслей, чувств, действий и их последствий. Мы вообще не чувствуем, что живём, когда радость становится механической и всё кажется бессмысленным: уход в рутину, в достижение целей, в погоню за успехом, в соответствие внешним стандартам.

Каждый из нас бессознательно выбирает, как реагировать на боль: кто-то уходит в себя и прячется, кто-то разрушает всё вокруг, проявляя свои эмоции, а кто-то бежит от реальности.

Пустота – это состояние, когда внутреннее одиночество становится невыносимым. Мы слишком часто пытаемся заполнить эту пустоту внешними атрибутами: покупками, социальным статусом, даже отношениями. Но ни один из этих «заполнителей» не способен дать истинное удовлетворение. Мы теряем связь с собой, теряем смыслы и вкус жизни.

Наша жизнь начинает напоминать автоматизированный процесс, где эмоции заменяются механическим реагированием на внешние стимулы. Мы становимся зрителями собственной жизни, откладывая важные решения на потом и теряя возможность наслаждаться настоящим моментом. Этот вынужденный уход от самих себя ведёт к ещё большей пустоте и стремлению заполнить вакуум чем угодно, чтобы уйти от внутренней боли. Замкнутый круг.

Каждый из нас бессознательно выбирает то, как будет реагировать на внутреннюю боль: уйти в себя и спрятаться, убежать или избегать её.

Пустота внутри, тревога или беспокойство – состояние внутренней боли – является знаком, который говорит нам: «Посмотри, что-то должно измениться… Что-то, что ты делал до этого, больше не работает… Нужно что-то другое, гораздо большее… Что-то, о чём ты никогда не думал, чего не испытывал и не делал… Нужны новые смыслы…»

Детская. Часть 1

Когда в вашей жизни появляется ребёнок, время учиться, а не учить Садхгуру

Волны мечты

Её разбудил солнечный луч. Он мягко пробрался сквозь тюль, робко коснулся щеки – и тут же спрятался за пушистое облако. Она уютно устроилась в постели, зарывшись в одеяло, и наблюдала, как облака медленно проплывают мимо по голубому утреннему небу. Ветер шептал им что-то, меняя их очертания, и вместе с этим шёпотом в воздухе разливалось ощущение чуда. Как же Она любила такие дни, когда не нужно идти в детский сад и можно просто побыть здесь – одной со своими мечтами.

«Почему так бывает, – думала Девочка, – когда нужно рано вставать, всегда хочется спать, а когда можно поспать, я просыпаюсь первой?»

В такие утренние часы её верными спутниками были облака. Казалось, что каждый из этих лёгких белых пушистиков несёт для неё что-то важное. Дом окутала тишина, словно весь мир замер перед началом нового дня. В этой чарующей тишине Она ощущала что-то особенное – чувство таинственного присутствия. Величественное небо, воздушные облака – всё здесь существовало для неё. Всё отражалось волшебным блеском в детских голубых глазах, таких же глубоких и бескрайних, как небо.

Тишина в доме, тишина внутри и за окном… Казалось, весь мир затаил дыхание, чтобы не спугнуть утреннее уми-

ротворение, безмятежность и мечтания маленькой Девочки.

Она мечтала, растворяясь в пространстве комнаты, дома, улицы, города и всей Вселенной.

Ей казалось, что Она становится лёгкой и невесомой, погружаясь в белую облачную пену и уплывая далеко, в бесконечность. Ветер нежно касался облаков, придавая им причудливые формы – таинственные, как её мечты о будущем.

«Откуда берётся ветер?..» – задумалась Малышка, продолжая наблюдать за тем, как облака непрерывно меняют свою форму. В каждом изменении Она угадывала знакомые очертания. Каждое облако было особенным, наполненным чем-то волшебным. И только Она знала, что скрывается внутри этой лёгкой воздушной дымки.

Эти моменты были первым прикосновением к чуду – к ощущению, что мир вокруг куда больше, чем можно увидеть глазами. Где-то там, вдали, есть её будущее. Девочка не просто его видела. Она чувствовала его каждой клеточкой, впитывая эмоции, звуки, запахи.

Её душа пела от предвкушения, от радости постижения особых тайн жизни. Это был её первый опыт единства со всем сущим – чистый, спонтанный, интуитивный, беззаботный.

В уютных объятиях Вселенной душа впитывала искренность мгновений. Когда солнце сквозь **ЛИСТВУ** рассыпает золотые блики. Когда звуки природы звучат как завораживающая симфония.

Эти мгновения растворялись в ней, оставляя в сердце и душе тонкий след. Как солнечный зайчик, пробежавший по стене.

Спустя годы Она поймёт: это было не просто утро, а её первое прикосновение к себе настоящей. К той, которая умеет слышать ветер и небо. Она вернётся к нему, чтобы вспомнить, кто Она.

Ключ к пониманию

Пять лет – возраст, когда сердце открыто, а мир вокруг наполнен чистотой и волшебством. Когда всё дышит восторгом и каждый взгляд на мир – это новое открытие. Дети ощущают, как травинки щекочут их ноги, как снежинки тают на губах, оставляют серебряные следы на ресницах. Они безусловно доверяются каждому мгновению, каждому вдоху.

Пять лет – возраст, когда чувствуешь себя частью Мира. И мир отвечает тем же, щедро делясь своими секретами. В эти моменты душа танцует с жизнью, соединяясь со всем вокруг. Как будто она сама становится частью этой волшебной фантазии, где всё существует в равновесии. И внутри, среди этого единства, рождается знание. Знание о том, что мир прекрасен и полон чудес. Что их стоит исследовать с открытым сердцем, полным доверия и любви.

Когда мы смотрим на небо, в нас способно пробудить-

ся что-то глубинное. Оно словно напоминает: мы и есть эта бесконечность. Небо как отражение нашей собственной природы, где нет ни границ, ни времени. В его бескрайности отражается то, что всегда присутствует внутри нас, скрытое за суетой повседневных мыслей и забот, – глубинное состояние связи себя и всего сущего со Вселенной, природой.

В детстве мы чувствовали эту связь, не только наблюдая за облаками. Мы не задавались вопросом, как устроен мир, – мы жили в нём, считая себя его частью. Так и для Девочки небо было чем-то бóльшим – бескрайним, живым, наполненным мечтами.

Но с возрастом это ощущение постепенно растворяется. Мы погружаемся в мысли, дела и заботы. Мы всё время смотрим под ноги вместо того, чтобы смотреть на небо, ввысь, куда каждый из нас стремится.

И всё же, если иногда просто в моменте остановиться, вдохнуть и посмотреть на небо, ощущение связи и свободы возвращается. Всё едино: мы, природа, Вселенная. Так мы наполняемся энергией, обмениваемся ею, потому что наше внимание за границами привычных мыслей и чувств. А мир больше, чем наши тревоги и обстоятельства. Так мы касаемся истинной природы реальности.

Когда мы в этом состоянии, тело начинает освобождаться от напряжения. Мы больше не застреваем в страхах, обидах, прошлых переживаниях. Эмоции, которые раньше

ше были неподвижными, застряли в теле, вдруг начинают растворяться. Как облака, они меняют формы и рассеиваются.

Наблюдая, мы настраиваемся на естественный ритм Вселенной. А когда мы в этом потоке, появляются новые идеи, новый взгляд на жизнь, новые смыслы и новые мечты.

Именно так, как маленькая Девочка в своей детской фантазии, мы не просто мечтаем, а создаём будущее. Оно приходит не само – мы рисуем его, из нового состояния. Когда мы перестаём отождествлять себя со своими мыслями, эмоциями, обстоятельствами, мир открывается заново.

В моменты равновесия и гармонии с природой мы обретаем способность освободиться от своих историй: увидеть их иначе, признать и принять такими, какие они есть.

Мы смотрим на небо, и оно говорит с нами: «Вы свободны».

Так же как в каждом облаке таится целое небо, в каждом из нас спрятан весь мир. И только мы выбираем, какой будет наша жизнь: смотрим в завтра, создаём сегодня и решаем, что оставить во вчерашнем дне.

Снежинки

Она проснулась чуть раньше мамы и не спешила вскакивать с кровати, а тихонько лежала в уютной постели и смотрела в окно. Там, под жёлтым светом электрического фонаря, медленно кружили снежинки, исполняя танцевальные па под только им одним слышимую сказочную музыку. Малышка наблюдала за падающими с неба снежинками, искрящиеся под мягким светом фонаря, как светящиеся звёздочки, а те, что оставались в тени, казались почти невидимыми.

«Как интересно, – подумала Она, – почему я их не вижу там, где нет света? Может, они всё же там и просто спрятались?» – размышляла Девочка, тихонько наблюдая, переводя взгляд то на свет, то в темноту. Её маленький мир вдруг наполнился вопросами, на которые она не искала и не ждала ответа. Она замерла от нового знания жизни, но в комнату вошла мама, и Малышке нужно было собираться в детский сад. Как всегда Девочка попила чай перед самым выходом прямо в своём пальтишке, быстро обула валенки и выбежала за дверь.

Детский сад был совсем рядом, и в то время, когда улицы были безопасными и тихими, а в умах родителей не было столько страха, Девочка спокойно ходила туда одна, наслаждаясь утренней дорогой и своими мыслями.

Для Девочки это означало только то, что никто не торопил

её и не отвлекал от собственных мыслей по утренней дороге. Она утопала в сугробах, набирая снега в валенки.

Внезапно Она остановилась, очарованная великолепием вокруг: сугробы искрились под сиянием фонарей, напоминая россыпи чистого серебра. Малышка стояла, заворожённая их волшебным свечением. Чистота и прозрачность блеска снега очаровывали, снежинки переливались разными оттенками золота и серебра.

Девочка подставила ладошку, и порхающие снежинки легли особым узором на её тёмной варежке. Она разглядывала их, замечая, что каждая была невероятно красивой и полностью отличалась от других. Не было даже двух похожих. Ей казалось, что красивее просто не может быть, каждая новая снежинка удивляла её снова и снова. И каждая из них как маленькая тайна.

Малышка зачерпнула в ладошки белые хлопья и подбросила вверх: подчиняясь лёгкому ветру, снег серебряной россыпью медленно падал вниз. Девочка отошла в сторону, куда не попадал свет фонаря, и немного расстроилась: серебристое сияние исчезло, но, вернувшись под свет, Она вновь обрадовалась: там снова расстилалось покрывало драгоценного снега, переливающееся разными оттенками золота и серебра. Каждый раз, подбрасывая снег в воздух, Она чувствовала, как что-то внутри неё оживает. Радость. В ней жила радость момента. Снег, свет и слегка морозный воздух были частью чего-то большего, частью того, что её окружает и на-

полняет. Тогда Девочка ещё не знала, что спустя много времени это чувство Она будет искать.

Снова и снова, забыв обо всём, Она с восхищением наблюдала за тем, как снег переливается искрами света и утопает в тенях, создавая завораживающую игру. Потом, осознав, что игра затянулась, Девочка подпрыгнула и поспешила в детский сад. Чтобы не обходить вокруг садика до калитки, Она ловко пролезла в дырку ограды, добежала до крыльца и быстро поднялась по ступенькам.

Она опоздала – все уже завтракали. Но её переполняло удивительное ощущение магии, начавшееся с самого пробуждения.

Ключ к пониманию

Каждый ребёнок исследует мир энергии и материи, неосознанно постигая то, как устроен процесс творения и взаимодействия в природе. Он становится примером того, как видеть жизнь. Жизнь сама по себе раскрывает бесконечный потенциал и многогранность детского проявления через простоту и наблюдение. Дети не думают о прошлом и не боятся будущего, они живут в настоящем моменте. Их взгляд свеж, а восприятие острое. Дети показывают нам, как видеть жизнь такой, какая она есть, – яркой, удивительной, полной чудес.

Обнаружить чудо в простом – естественная наша спо-

собность: увидеть, что каждая снежинка – это уникальный союз воды и воздуха, созданный точной согласованностью законов мироздания.

Только подумайте, как похожи снежинки и люди.

Формируясь, снежинка захватывает молекулы воды, которые прилипают и кристаллизуются вокруг её ядра. Они создают неповторимую архитектуру, соблюдая деликатный баланс между температурой и влажностью. Так же и мы способны раскрыться в своей уникальности, создавая свою сложно-красивую жизнь и проявляя собственную бесконечную многогранность. Снежинка не выбирает свой путь, она следует своей траектории, человек же может выбирать.

Человек – это структура, состоящая не только из набора мыслей, эмоций и опыта. Внутри него есть нечто большее – энергия любви, соединяющая всё воедино, дающая смысл и направление. И мы не заложники обстоятельств, мы их творцы, если осознаём это. Мы можем реагировать на жизнь инстинктивно, а можем творить её осознанно, управляя своим внутренним миром. И когда мы это делаем, то раскрываемся в своей истинности и творчестве, в своём порядке и запутанности, в своей безграничности.

Как снежинка, рождаясь в воздухе, постепенно принимает свою уникальную форму, меняясь под воздействием температуры, ветра и влаги, так и человек, проживая свою жизнь, постоянно трансформируется, отражая окружаю-

щий мир и внося в него свои изменения.

Снежинка всегда существует, независимо от того, падает ли на неё свет или она находится в тени. Так и человек может жить независимо от взглядов, оценок и мнений других.

Как снежинка является малой частью водного цикла и целостной экосистемы Земли, так и человек, будучи малой частью Вселенной, отражает её великое ЦЕЛОЕ. Изучая себя, мы видим законы мироздания, и наоборот, наблюдая за природой, за макромиром, мы лучше понимаем свою суть. В этом великом цикле всё взаимосвязано.

Маленькая Девочка с чутким сердцем, прикасаясь к природе, постигала не только физические явления, но и бескрайнюю философию жизни, даже не осознавая этого. Это был мост между физическим миром и энергией, чтобы однажды повлиять на мысли и судьбу.

Тайны природы

Мир маленькой Девочки был полон волшебства, спрятанного в самой природе. Прямо за домом раскинулась берёзовая роща – её особенное место, где каждое время года открывало свои тайны, превращая очередной день в новое чудо.

Она часто прибегала в рощу весной собирать берёзовый сок, летом мир наполнялся удивительным запахом черёмухи, а осень рассыпала повсюду золотые сердечки, которые что-то шептали под её шагами. Зимой это был хрустальный дворец, а Малышка ощущала себя сказочной принцессой.

Первый снег приносил с собой настоящую зимнюю сказку: если стоять неподвижно под падающим снегом, запрокинув голову, ощущать мягкий холодок от прикосновения снежинок к губам и чувствовать, как путаются зимние звёздочки в ресницах, то можно услышать, что небо начинает безмолвно говорить с тобой, открывать свои тайны и делиться мудростью. Восторг от волшебного небесного молчания вспыхивал искрами, пробегал по спине мурашками, растекался теплом и наполнял каждую клеточку звуками нежной мелодии восхищения. И в это мгновение время останавливалось, мир вокруг терял свои очертания, растворяясь в трепетном свете, а её сердце наполнялось невыразимой радостью, впитывающей каждую искорку этого волшебства. Она

испытывала ни с чем не сравнимое ощущение, которое позже, будучи взрослой, назовёт благодатью.

Как только снег накапливался в сугробах, целый квартал взрослых собирался, чтобы построить чудесную горку. Трудно сказать, какое количество детей собирала вокруг себя чудо-горка. С утра до вечера, совершенно забыв обо всём, ребятня каталась, пока на их одежде не образовывался толстый слой катышей из снега и одёжного пуха, который прилипал к штанам, окутывал варежки, забирался за пазуху пальто и внутрь валенок.

Вечером Малышка приносила домой свежесть снега, лёгкость ветра и ощущение беспричинного счастья, смешанного с комками налипшего на одежду снега. Воодушевлённые рассказы о своих приключениях освещали всё вокруг солнечными вспышками радости. Она светилась от счастья, а мягкий румянец подыгрывал в такт каждому слову. Весь дом наполнялся чудесным сиянием и теплом, которые не иссякали даже после постепенного угасания звуков поздним вечером, когда дом погружался в царство сна.

Ранней весной, когда солнце вновь начинало царить на небе, а снег отступал, превращаясь в ручьи, Малышка делала маленькие кораблики из спичечных коробок, запускала их по прозрачным струйкам и бежала вдоль, заботливо освобождая путь, если корабли наталкивались на препятствия. Вода в ручейках была кристально чистой, она журчала различными нотами, звенела между хрустальных берегов, со-

здавая свою неповторимую мелодию.

Дорога с ручьями шла под горку, и Девочка все-гда старалась подняться выше, чтобы как можно дольше наблюдать, как скользят по прозрачным волнам волшебные кораблики под нежную мелодию весны. К вечеру появлялся мороз, он околдовывал серебряные ручьи, и песня воды становилась тише, а кораблики начинали плыть медленнее, пока не останавливались совсем. Тогда Малышка поднимала голову, чтобы увидеть первые звёзды за лёгкими тонкими весенними облаками.

Ветер раздувал облачную вуаль, а Она впитывала в себя жизнь, ощущая движение энергии в каждом её проявлении.

Ключ к пониманию

Для ребёнка каждый миг наполнен радостью и любопытством, он находит вдохновение в самых простых вещах: камушках, листьях, солнечных лучах или каплях дождя. Дети всегда в настоящем моменте, всегда в контакте с миром, ощущая его единство и гармонию. Они не контролируют, а доверяют миру и своим ощущениям, взаимодействуют с ним без осуждений и ограничений, для них нет разделения на «хорошо» или «плохо», нет оценок. Они просто живут и чувствуют.

Через этот контакт с природой ребёнок не только получает вдохновение, он узнаёт себя. Как его тело реагирует

на холодный ветер или тёплый солнечный луч? Что он чувствует, когда касается коры дерева или шуршит осенними листьями? Через это взаимодействие малыш раскрывает свои новые грани, учится чувствовать, понимать свои реакции, узнавать, как мир откликается на его действия. Это познание себя открывает для нас мир ощущений.

Тогда Она не знала, что каждое дерево, каждый поток воды и каждая снежинка учат её. Природа показывала, как быть спокойной и сильной, как меняться и принимать любое состояние. Она слушала всё это, но ещё не умела распознать, что это не просто игра, а первые уроки жизни, которые останутся с ней навсегда.

Дети находят радость в простых вещах, находятся в контакте с природой и чувствуют жизнь в каждом моменте – это дар, о котором мы забываем в процессе своей занятой жизни.

Контакт с природой – это моменты, дающие нам энергию, равновесие, согласованность всех систем организма. Мы можем перенастроить своё внутреннее состояние, синхронизируясь с её ритмами. В этом взаимодействии мы можем познавать себя: как ощущать своё тело, что пробуждается в душе, какие эмоции рождаются. Природа учит нас быть чувствительными, открытыми и находить в простоте ответы на сложные вопросы. Это не просто взаимодействие – это процесс трансформации: когда мы находимся в творческом потоке, у нас создаются новые нейронные свя-

зи, потому что мы испытываем другие эмоции от простого наблюдения, чувствования, от ощущений.

Природа напоминает нам о нашей связи с жизнью, о том, что через простые моменты – дыхание ветра, шёпот деревьев, прикосновение воды – мы можем снова стать собой, стать открытыми, любопытными, обрести внутреннее равновесие и целостность.

Когда мир – загадка

Ребёнок – это не сосуд, который нужно наполнить, а огонь, который нужно зажечь. Януш Корчак

С самого детства её невозможно было остановить. В ней бурлила энергия, толкающая к новым открытиям, новому опыту. Всё, что попадало в поле её внимания, превращалось в личный эксперимент. Девочке хотелось знать и уметь всё, проникнуть в суть каждого явления и каждой вещи, будто в её руках был ключ к тайнам мира.

Мир мамы был наполнен творчеством: вязание, макраме, вышивка, шитьё, вырезание из цветной бумаги гирляд на Новый год. Всё это было рядом.

Она не просто смотрела – ей хотелось самой, просила научить. Наблюдала, как спицы попадают в петли, создавая узоры, как мамина иголка ловко скользит по ткани, оставляя за собой ровные стежки. Как мамины руки виртуозно режут ножницами. И Она училась, повторяя каждое движение. Однажды Девочка вырезала сотни снежинок из всех тетрадей, не оставив ни одной. Каждая снежинка должна была быть особенной, не похожей на другую.

Её умелые руки и пытливый ум находили, как добраться до всего, что казалось интересным. Её восхищало, как в тенях на стене можно разглядеть целые картины, а из стульев

соорудить космический корабль.

Любое занятие её полностью поглощало, а любознательный ум впитывал каждую деталь, как в увлекательном приключении, где даже случайная находка – блестящий камушек, засохший листок, пружинка от сломанной игрушки – могла стать началом новой истории.

И чем больше Она узнавала, тем больше вопросов возникало. Что внутри часов? Как работает мамина швейная машина? Почему появляется огонь в газовой плите по щелчку? Что спрятано внутри пылесоса и почему там так много мусора? Как берёза даёт сок и зачем в колёсах велосипеда спицы? Она не могла просто принять что-то как данность – ей нужно было разобраться, увидеть, понять.

Любознательность доводила всё до предела: игрушки разбирались на части, механизмы вскрывались, куклы, которые плакали, теряли секрет этой магии, но это её не останавливало. Познание мира не могло ждать.

Мысли Малышки, живые и быстрые, словно свободный ветер, не видели границ. Она придумывала миры и правила, собирала вокруг себя других, вдохновляя на игру, соревнования, приключения. В окружающем пространстве всё должно было происходить именно так, как было задумано в её созданном мире, иначе это не имело смысла. Она творила свой мир и создавала в нём свой порядок.

Девочка подросла, а её любопытство познавать новое только укрепилось. Мир манил своей загадочностью – его

можно было потрогать, попробовать, прожить. Стоило услышать от ребят о новом кружке или секции – и Она уже там. Тогда всё было просто: приходишь – и тебя принимают.

Она не ждала, что родители поведут её за руку. Она сама выбирала, куда идти. Художественная студия, фигурное катание, вокал, шитьё, бег, рисование – список её увлечений менялся быстрее, чем Она успевала заполнять новые тетради. Её интересы двигались как волны: приходили, накрывали, а затем уступали место следующему увлечению.

Она не знала, что нравится больше всего, но точно понимала, что ей не по душе: длинные забеги, переписывание нот, однообразие. А ещё – равнодушные люди. Те, кто учил без искры в глазах, заставляли её настораживаться. Она не могла объяснить, но чувствовала: если человек сам не горит своим делом, он не может зажечь других.

Искренность для неё была важнее любого знания. Она словно слышала невидимые вибрации души и старалась держаться подальше от тех, кто обманывал даже самого себя.

Ключ к пониманию

Каждый из нас рождается с жаждой познания, с интуитивным стремлением исследовать, пробовать, узнавать, проживать новый опыт и изменять реальность.

Дети – искры света, способные разгораться в яркое сияние. Их свечение усиливается в пространстве свободы, люб-

ви и вдохновения. Но гаснет там, где страхи и ограничения становятся выше естественного порыва.

Со временем окружающая среда начинает программировать нас, наше сознание. Через слова, поступки, настроение, реакции взрослых мы усваиваем шаблоны: что возможно, а что нет, что допустимо, а что запрещено, в чём мы сильны, а где «не способны».

Каждое услышанное «нельзя», «не получится», «ты не такой» со временем превращается в устойчивую нейронную сеть, запечатлевается в сердце и в структуре мозга.

Это определяет наше восприятие себя и мира.

То, что мы слышим, становится тем, во что верим. А то, во что верим, становится тем, что мы проживаем.

И если ребёнка с детства учат думать, что он «не может», «не умеет», «не создан для чего-то», это сформирует его восприятие реальности. Его организм, его эмоции, его поведение перестроятся под этот сигнал. Он потеряет связь с собственной силой, уверенностью, с собой.

И так незаметно этот процесс продолжается. Мы – вчерашние дети – несём в себе эти рамки, часто не осознавая их. То, что когда-то было естественным любопытством, превращается в осторожность, а спонтанность уступает место правильности.

Но что, если этот процесс можно развернуть?

Что, если внутри каждого из нас всё ещё живёт этот ребёнок – свободный, открытый, доверяющий, уверенный и

жаждущий творить? Что, если он не исчез, а всё ещё ждёт, когда его заметят?

Вопрос в том, выберем ли мы увидеть его снова.

Как звучит невозможное

Девочка любила ходить в гости к тёте Рите, или Андреевне, как её уважительно-просто все называли, – школьной учительнице математики, проживающей в двухкомнатной квартире вместе с дочерью. Как же Малышка любила тётю Риту! Она чувствовала её огромное доброе сердце, обожала мягкую искреннюю улыбку, тонула в нежных глазах, обнимающих ласковым взглядом каждое мгновение. Ей нравился спокойный голос тёти Риты, в котором одновременно ощущались строгость и забота. Всё это давало ощущение уюта и защиты, что тогда и было очень необходимо маленькой Девочке.

В старом двухэтажном доме сталинской постройки все жили одной дружной семьёй: ходили друг к другу в гости, делились секретами и проблемами, помогали и знали друг о друге всё. Здесь существовал особый мир, где соседи порой становились ближе родственников.

Это был обычный маленький дом в маленьком городе маленькой республики большой страны.

Часто, особенно долгими зимними вечерами, под жёлтым абажуром на пяти квадратных метрах кухни тёти Риты собиралось по шесть человек, удивляясь, как им удалось там разместиться.

В этот раз всё было как всегда. Все пили чай. Взрослые за-

интересованно общались, обсуждая события страны и жизнь знакомых людей, а Девочка сидела рядом с чашкой в руке, погрузившись в свои детские размышления.

Вдруг Она громко сказала: «А вот когда я вырасту, у меня будет красивый богатый муж, свой большой дом и красивая большая машина» – и спокойно, как ни в чём не бывало, продолжила пить чай.

На маленькой кухне, как будто рубильником, резко выключился звук. Все замолчали и повернулись в сторону Малышки, не понимая, что сейчас произошло. Удивление было вызвано тем, что Она произнесла слова, которые в тот момент казались не просто абсурдной фантазией, а настоящим бредом больного воображения. То, что Девочка сказала, никогда, по их мнению, не могло бы произойти. Они обменялись тревожными взглядами, пытаясь осмыслить происходящее, но понимали лишь одно: реальность, в которой они существовали, конечно, была не такой, какой она себе представляла.

Девочка росла в семье простых рабочих, заработка которых хватало только на самое необходимое.

В их окружении мотоциклы с коляской были самыми доступными средствами передвижения, но многим не удавалось даже обзавестись таким скромным транспортом. Из легковых машин того времени редко у кого был «запорожец», и, чтобы его купить, нужно было иметь достаточно денег, быть каким-нибудь начальником и простоять в очереди лет

десять. Что уж говорить о «жигулях» первой модели – настоящем символе достатка и роскоши, которые были доступны лишь тем, кто пользовался особым вниманием и влиянием в обществе. Понятия «большая красивая машина» не существовало вообще.

Это было время серых домов, безликой одежды, пустых дорог и маленьких комнат. Люди жили просто, абсолютно признавая свою одинаковость во всём. Так жили все, и жить как все было правильно. Здесь никогда не жила мечта, а будущее рассматривалось как труд и жизнь от зарплаты до зарплаты.

Именно поэтому заявление ребёнка казалось по меньшей мере странным. Такое могло быть в сказках или фантастическом кино, но не в мыслях и словах маленькой девочки.

«Откуда Малышка это взяла?» – спросила дочь тёти Риты. Вопрос повис в воздухе и как будто закачался, рассеивая паузу, которая образовалась после её слов. С чьей-то лёгкой руки взрослые продолжили чаепитие и беседу. Комната снова наполнилась монотонными речами, и все быстро забыли о пустой детской болтовне.

Слова Девочки о будущем не исчезли, а стали воздушным полупрозрачным облаком, мягко окутывающим обитателей кухни. Облако поднялось к абажуру, сжалось под потолком и медленно поплыло к открытому окну навстречу тихому осеннему вечеру.

Облако-мечту подхватил **ВЕТЕР** чистой веры и понёс вы-

соко в небо, в самую глубину Вселенной…

Десять лет взросления. Часть 2
Папа

Это был обычный вечер: тихонько работает телевизор, на кухне горит свет, едва слышен шум журчащей из крана воды. Мама что-то готовит.

Девочка тихо сидит в своей комнате и делает уроки. Ей примерно лет десять. Она поднимает голову и смотрит на часы на стене: «Папа… Когда же ты придёшь?»

Папа…

Самое лучшее, о чём Девочка часто вспоминала во взрослой жизни, – это то, как папа держал её маленькую руку, нежно и с любовью сжимая в своей большой тёплой ладони. Она вспоминала их редкие прогулки за домом, как сидела у него на коленях, тесно прижавшись к груди и проводя иногда своей ладонью по его колючей щеке. Как вместе смотрели мультфильмы, повалившись на диван, как он ремонтировал игрушки, учил определять время по часам, разрешил разобрать старый будильник, потому что ей было жутко любопытно, что там внутри…

И как сидели под огромным **ДУБОМ**, с аппетитом жуя блины с творогом, которые он привозил ей в санаторий.

Папа…

Спустя много лет Она вернётся к этому дубу, казавшемуся

таким большим в детстве, с крупными листьями и желудями.

Она будет стоять под дубом и вспоминать те редкие дни, когда папа мог с ней по-настоящему общаться, когда у него получалось.

Папа…

Девочка никогда не забудет, как он буквально поймал её на велосипеде, когда Она катилась на всей скорости вниз под гору, забыв, где тормоза. Весь двор кричал, что её надо поймать, а он выскочил из дома и стоял наготове. Интересно, что когда Она «летела» на своём двухколёсном велосипеде, то ясно видела огромный куст сирени, в который должна была попасть, но в тот момент Малышка не ощущала страха, потому что знала, что с ней всё будет хорошо. Она всегда это знала. Она это знает.

Папа…

Именно он повёл её в первый класс.

Накануне они вместе ходили в «Детский мир» покупать ей портфель. Вариантов было немного. «Какие же они все некрасивые», – думала Она. Немного расстроившись, но быстро отпустив ситуацию, так как вариантов всё равно не было, Она выбрала жёлтый портфель со светофором. Потом была куплена школьная форма – коричневое платье и белый фартук. И итогом подготовки к первому школьному дню стали розовые гладиолусы для первого учителя.

В их семье не придавали особого значения каким-либо событиям. Пожалуй, самыми значительными были Новый год

и Первое мая. Дни рождения особо тоже не отмечались. Поздравлять друг друга было не принято, так же было и с Днём знаний. Всего лишь первый раз в первый класс. Но Она помнит этот день в мельчайших подробностях.

Утро Первого сентября. Солнце и небо. Небо в этот день было бесконечно голубым, и лишь где-то очень далеко виднелись облака. Её облака… Воздушные, беззаботные, странствующие…

Первоклассница собралась быстро. Интерес и любопытство – что же такое школа? – подталкивали её проворно одеться и позавтракать. Положив в портфель тетради и ручки, Она бегло посмотрела на себя в зеркало и вместе с папой вышла из квартиры. Взявшись за руки, они отправились в путь.

Первый раз в первый класс.

Солнце светило и грело лучами уходящего лета, но повсюду ощущалось наступление осени. Воздух наполнялся запахом первых опавших листьев, а в небе поблёскивали нити паутины.

Пространство вокруг наполнялось чем-то особенным: взгляд натыкался на белые банты и большие букеты, слух улавливал разговоры о школе. Девочка ясно ощущала состояние объёма и соединения с чем-то большим и пока неизвестным. Чувства радости и вдохновения переполняли её.

Она крепко держалась за папину руку. Тепло и нежность его ладони передавали любовь и давали уверенность и защи-

ту. Каким высоким он казался тогда. Каким красивым был её папа! Голубые глаза с маленькими морщинками вокруг в точности повторяли её глаза. Говорили, что они похожи как две капли воды. «Маленький Рим», – говорили все, кто их видел впервые. Когда папа смеялся, его глаза почти закрывались, и лишь весёлые лучики добрых морщин расходились вокруг его глаз. Точно так же «смеялись» её глаза. Она гордилась своей схожестью с отцом.

Папа…

С каждым годом он становился всё более зависимым, а Девочка всё больше за него переживала и… боялась. Боялась его возвращения с работы, его одиночества в пустой комнате, что мама от него уйдет, и тогда он совсем пропадёт.

Но уехать пришлось им. Первой уехала сестра, а потом и Она.

Девочка продолжала любить его издалека и переживать за него. Бывало, Она видела его во сне, иногда замечала в чужих людях. Бывали мгновения, когда ей казалось, что там, за углом, за стеной стоит папа. Она скучала – всем сердцем, всей своей тёплой дочерней любовью. Без слов, с тёплой верой, что что-то изменится.

Папа же любил её так, как умел. Его не учили любить. Их было семь детей, и старший всегда заботился о младшем, пока родители задавались вопросом, как прокормить большую семью. Любовь не обсуждали, о ней не говорили, все жили свои жизни, как умели и как могли.

Он не мог справиться со своей зависимостью ещё много лет. А спустя многие годы, когда им удалось поговорить по душам, вспоминая прошлую жизнь, Она рассказала ему о своих чувствах и о том, как было больно видеть его таким, как скучала и ждала его. Опустив взгляд на свои морщинистые, но по-прежнему сильные руки, папа сказал: «Я много думал об этом. Я знаю, что испортил вам жизнь. Простите меня, если сможете».

Она простила. Давно. Задолго до этого разговора.

Без обвинений, без обид. Дочка простила своего папу.

* * *

Она сидела в своей комнате, делала уроки и прислушивалась, не идёт ли папа. Ждала и боялась его прихода…

Вдруг Она услышала, как с той стороны двери в замочную скважину пытаются попасть ключом. Как же знаком был этот звук. Тело замирало, а сердце начинало стучать громче, поднимая волнение и тревогу. Когда открывалась дверь, Дочка первая встречала его у двери, заглядывая в глаза и надеясь, что она ошиблась. Но ошибалась она всё реже и реже… Чувствуя горечь и обиду, Она разворачивалась со словами: «Ты же обещал…» И уходила в свою комнату, плотно закрыв дверь. Сквозь слезящиеся глаза Девочка с надеждой смотрела в безбрежный мир за окном, но там не было видно неба. Она закрывала глаза и повторяла одно и то же слово: «Папа…»

Ключ к пониманию

Наши детские переживания формируют эмоциональные, мыслительные и поведенческие шаблоны, которые могут влиять на всю дальнейшую жизнь. Эмоционально неоднозначная среда, где любовь, защищённость и тепло переплетаются с обидой, тревогой и болью, не просто формировали восприятие мира Девочки. Эта среда стала основой её мыслей, которые, в свою очередь, влияют на тело. Это замкнутый круг, разорвать который можно только через осознание.

Семейная среда создала основы её восприятия себя и взаимодействия с миром в целом. Мозг запомнил опыт не просто как воспоминание, а как модель поведения, которую она будет использовать в будущем. Например, повторяющееся чувство тревоги станет привычной реакцией на сложные ситуации. Даже если они объективно не опасны, то тело будет реагировать на это сильным напряжением.

Каждая проживаемая эмоция влияет на физическое тело, вызывая в нём определённые реакции и ощущения. Фразы «Тело не врёт» или «Тело помнит всё» показывают, что мы чувствуем в каждый момент времени.

В будущем Она будет избегать конфронтаций, боясь «подвести» других, как когда-то ощущала себя в детстве; не сможет ставить собственные границы; иногда будут

трудности в распознавании своих настоящих желаний; станет для всех хорошей.

Это означает, что её восприятие близости, ответственности и безопасности будет формироваться на основе этих детских эмоций.

Если мы осознаем, как наш прошлый опыт, мысли о нём и своё восприятие этого опыта на нас влияют, мы сможем выйти за их пределы, а значит, увидеть и создать новые вероятности себя и своей жизни. Нужно лишь захотеть, принять решение и выбрать.

Прошлый опыт может стать учителем. Он не должен становиться палачом.

И это всегда выбор. Выбор каждого.

Наше прошлое – это история, которую мы себе рассказываем; воспоминания, окрашенные эмоциями, что раз за разом возвращают нас к тому, чего уже нет. Когда мы осознаем это, мы можем пересмотреть к ней своё отношение, увидеть её по-новому, её влияние на нас. Именно с этого момента всё начнёт меняться.

А что, если травма станет путём к исцелению, проявлением любви Вселенной, чтобы начать видеть мир иначе, выбирать другое, стать иным, научиться принимать и преодолевать жизненные вызовы?..

А что, если всё, что происходит с нами, – это для чего-то большего, чем просто опыт, который нам кажется таким несправедливым?..

Как стать «своим»

Она перешла в новый класс осенью второго года учёбы. Школа располагалась в другом районе, более новом, где дома были выше, улицы – шире, а люди выглядели иначе. Это была лучшая школа в городе, со своей известной историей и уважаемыми выпускниками: просторная, с высокими потолками и длинными коридорами, где каждый звук шагов звучал особенно чётко. Она очень отличалась от старой школы, где тёмные коричневые парты и вытертые деревянные полы создавали ощущение изношенности.

На пороге нового класса Она задержала дыхание. В груди сжалось, будто невидимый ремень вдруг затянулся крепче. Сердце стучало быстрее, его ритм отдавался в её ушах. Она старалась выглядеть уверенной, но внутри было тревожно и беспокойно.

Когда Она вошла, первое впечатление усилило это ощущение. Обычный класс, но слишком строгий, слишком ровный. Она заметила, как тетради и учебники лежат на партах так, словно их выровняли по линейке. На стенах висели портреты писателей, а на доске красовалась идеальная каллиграфия учителя, написанная белым мелом.

Здесь всё казалось холодным и чужим. Она посмотрела вокруг. Дети сидели тихо, уставившись на неё и ожидая, что скажет учитель.

Строгий порядок в классе создавал атмосферу серьёзности и устремлённости к учёбе, а преподавательский стол, расположенный на возвышении, давал понять, что взгляд учителя охватывает всё пространство и наблюдает за каждым.

Это место создавало ощущение порядка, которого, казалось, ожидали и от учеников. Что совсем было не похоже на её прошлый класс, где шум и лёгкая небрежность были нормой.

Учитель подвела её к доске, чтобы представить детям. Она, стоя перед классом, чувствовала на себе внимательные и изучающие взгляды детей.

Ученики в классе были сильные. Папа предупредил об этом заранее. Класс был переполнен, и её бы не взяли, если бы не оценки в старой школе. Отличники, как маленькие генералы, задавали тон всему классу. Их уверенность ощущалась даже в том, как они поворачивались к соседу и общались. Остальные вели себя сдержанно, почти осторожно. Учёба здесь была возможностью утвердиться, выделиться, найти своё место в этом маленьком мире.

– Дети, у нас новенькая, – раздался голос учителя, – теперь она будет учиться с вами, знакомьтесь.

«Новенькая…» – это слово неприятным эхом отозвалось внутри. Будто ярлык, который теперь нельзя снять. Стало совсем неуютно от этого. Она поёжилась и, неуверенно переступая с ноги на ногу, спрятала руки за спину.

Класс замер. Тишина была настолько густой, что казалось, её можно потрогать руками. Девочка втянула голову в плечи и сжалась. Но тут голос учителя переключил внимание ребят и велел готовиться к уроку. Лидия Андреевна жестом показала на место, где Она будет сидеть.

Заняв своё место, Она наконец облегчённо выдохнула и немного расслабилась. Доставая предметы из портфеля и делая вид, что полностью занята этим делом, прислушивалась к тому, что происходит в классе, и чувствовала, что за ней наблюдают.

Вдруг один мальчик, сидящий впереди, повернулся и громко задал вопрос:

– А как ты училась в своей старой школе?

Она замерла. Её пальцы чуть крепче сжали уголок тетради. Нужно было ответить так, чтобы сразу занять своё место в этой системе.

– Я отличница, – спокойно и уверенно ответила Она.

И в этот момент в классе что-то изменилось. Ей показалось, что напряжение ослабло. Словно в комнате стало больше воздуха. Несколько человек переглянулись, кто-то кивнул. Казалось, что в этот момент всё встало на свои места. Она поняла, что её приняли. Она больше не была просто «новенькой».

Ключ к пониманию

Попадая в новую среду, ребёнок сразу чувствует её. Атмосфера класса, взгляды одноклассников, выражения их лиц, движение тела, голоса, даже то, как расставлены парты и как лежат на них вещи, – всё это создаёт определённую энергетику общества, в котором ребёнку нужно найти своё место, быть принятым. Каждый коллектив имеет свои нормы и правила: что здесь ценится, что считается важным, а что – нет. Детям не нужно задавать себе такие вопросы, они интуитивно «считывают» пространство, и их мозг начинает анализировать окружение. Они подстраиваются. Однако эти правила для кого-то впоследствии могут стать твёрдыми убеждениями, и человек может утратить связь с собственным «Я».

А что происходит с нами в новой среде – в школе, на новой работе или в кругу людей, где мы оказываемся впервые?

Кто-то из нас ловит взгляды, прислушивается к интонациям, замечает, кто здесь лидер, кого уважают, а кого не замечают, какое поведение вызывает одобрение, а что здесь не принято.

Как быстро мы находим свой способ вписаться в общество? Что для нас значит быть своим?

Часто мы делаем это автоматически, стремясь соответствовать: остаёмся после работы, потому что «так

принято»; говорим «правильные» вещи, чтобы избежать осуждения; подстраиваемся под мнение, чтобы не чувствовать себя чужими…

Мы все научились этому с детства.

Умение адаптироваться помогает строить отношения, находить общий язык. Но всегда ли это про «честность с собой»?

А ведь бывает и так, что, подстраиваясь, человек незаметно теряет себя.

Как понять, где проходит грань?

Если мы по-настоящему слышим себя, то всегда чувствуем или внутреннюю свободу, или напряжение; мы всегда знаем, выбор это или страх показаться не таким, как надо; мы всегда знаем, действительно хотим этого или просто боимся быть непонятыми.

Можно ли быть принятым и оставаться собой? Можно. Важно видеть, где заканчивается гибкость и начинается потеря себя.

Когда в последний раз вы подстраивались под ожидания других? И не стало ли это вашей привычкой?

Это был третий класс.

Приближался День защитника Отечества, и было решено подарить всем мальчикам подарки. Каждая девочка должна была приготовить подарок для соседа по парте.

Её соседом по парте был Алёшка – отличник и просто хороший добрый мальчишка. Это был первый такой праздник

в её жизни, и к подарку Она отнеслась творчески, с энтузиазмом и большим вдохновением. В голове как-то сразу возникла идея самой сделать из бумаги море с волнами и плывущим на ним кораблём.

Девочка нарисовала каждую деталь, раскрасила их, вырезала и приклеила к листу так, чтобы они стояли, создавая объёмность картины. Военный корабль как символ защиты и безопасности поместила в самый центр поделки. Получилась объёмная картина с интерактивными деталями.

Чувствуя радость от проделанной работы, Девочка ушла спать.

Наутро, проснувшись и полюбовавшись своим творением, Она аккуратно положила его в портфель и убежала в школу.

День проходил как обычно, и вот наступил момент поздравления мальчиков и вручения подарков.

Потянувшись рукой в портфель, Она обратила внимание, что другие девочки доставали совсем другие подарки – все они были куплены: машинки, книжки, солдатики, конструкторы… Мгновение, и Она остановилась, отдёрнула руку и сказала: «Я забыла подарок дома».

Тридцать пар глаз уставились на Девочку. Алёшка опустил с обидой голову, а учительница возмутилась и велела бежать домой за подарком. Она вышла из класса, взяв портфель и не переставая думать о том, где и какой подарок можно купить. Но вариантов у неё не было, потому что не было денег.

Походив по городу, Она вернулась в класс. Воцарившаяся тишина давила, как если бы ты оказался в вакууме. Опустив голову, Она не спеша поставила портфель на стул, словно надеялась, что, растянув этот момент всеобщего ожидания, обретёт больше уверенности. Школьница достала свой подарок из портфеля, медленно расправила активные детали и подарила поделку Алёшке. Она замерла в тревожном ожидании. Трудно передать, как долго тянулись секунды, измеряемые стуком её сердца.

В это мгновение по рядам прошёл шёпот, переходящий в громкие восхищения её работой:

– Она сама это сделала?

– Конечно сама.

– Классно!

Ребята окружили Алёшку, восхищаясь подарком и активируя детали плывущего по волнам корабля. Когда все утихли и расселись по своим местам, Она услышала шёпот: «Спасибо, это самый классный подарок!» Девочка сидела тихо, не понимая своего состояния и того, что с ней произошло. Смущённая, Она смотрела в окно на синее небо и белые облака. Они казались такими близкими, словно хотели поделиться своей тайной. Она чувствовала в теле лёгкость и освобождение.

Ключ к пониманию

Быть как все или не быть как все? Каждый однажды сталкивается с этой дилеммой, выбирает, какой голос слушать – свой или тот, что звучит громче, отражаясь эхом в окружающих.

Девочка мастерила подарок по велению сердца. Она не думала о том, что принято дарить, – просто следовала вдохновению. Но в момент, когда её рука потянулась в портфель, вдруг что-то поменялось. В долю секунды её уверенность растворилась в тревоге: раз все сделали по-другому, значит ли это, что она ошиблась?

Она не осознавала этого в тот момент, но уже приняла решение: спрятать свою работу, скрыть, что она отличалась. Она выбрала сказать: «Я забыла подарок», как будто таким образом могла отменить свою инаковость. Но позже, когда подарок всё-таки оказался в руках Алёшки, произошло то, чего Она не ожидала. В словах одноклассников не было ни насмешек, ни непонимания – только восторг. Дети приняли её подарок, но Она не успела принять это сама.

И вот, сидя за партой, глядя в окно, Девочка чувствовала что-то странное. Она не могла назвать это радостью или гордостью. Её внутренний конфликт не разрешился, а просто остался где-то глубоко внутри, спрятанный так же, как в тот момент был спрятан её подарок.

Возможно, это был тот самый момент, когда страх отличаться записался в её памяти глубже, чем осознание своей силы.

Хотим ли мы всю жизнь жить с этими настройками прошлого? И не важно, осознаём мы их или нет. Ведь каждое наше действие – или бездействие – показывает не только нашу силу, но и те страхи, которые всё ещё ждут, чтобы быть осознанными и преодолёнными.

Тогда вопрос не о том, есть ли у нас сила или её нет, а о том, готовы ли мы её увидеть и использовать.

Сила в уязвимости

Средняя школа началась с пятого класса. Тогда все «перескочили» один год вперёд, и вдруг стало казаться, что они стали взрослее. Классы стали больше, кабинеты – просторнее, а привычный уютный мир в собственном классе, где каждый уголок был своим, исчез. Теперь у неё было просто место за третьей партой в третьем ряду.

Средняя школа стала особым миром мечтаний и разочарований, свершений и умозаключений. Много воспоминаний о ней было связано с уроками – любимыми и не очень.

Но география… Каждый урок был настоящим испытанием. Карты и границы, широта и долгота, меридианы и параллели – всё это казалось пустым и далёким набором слов, абсолютно лишённым смысла. Её ум просто не находил, за что зацепиться, – здесь не было что потрогать, что ощутить.

Она буквально пряталась за спинами одноклассников, пытаясь слиться с партой, исчезнуть в классе, уменьшиться, стать невидимой. «Если не смотреть в глаза учителю, может, он не заметит? Если сжаться, может, пронесёт?» – думала Она каждый раз, когда географ брал журнал. Сначала он смотрел на весь класс, потом, открывая журнал, наклонялся к нему ближе, брал ручку и вёл ею сверху вниз. И наступал тот самый момент – Она либо выдыхала, как и полкласса, либо…

– К доске пойдёт…

Каждый раз эти слова звучали как приговор и зависали топором палача под самым потолком класса.

– К доске пойдёт…

И прозвучала её фамилия. И всё сжалось, сердце застучало так, что его звук отдавался в ушах, и казалось, его слышит каждый. Мир вокруг будто бы провалился, и всё исчезало в тумане.

Она медленно встала из-за парты. Кажется, прошла целая вечность, пока испуганная Девочка не спеша подошла к доске. Она смотрела куда-то в пустоту, голос дрожал, а слова словно застряли где-то внутри. Краснея, она стояла перед классом, понимая, что речь так и не сложится в ответ.

Учитель ждал. Одноклассники смотрели. Собрав все силы, ей удалось выстроить фразу, но это была не строчка из параграфа:

– Я не понимаю вашу географию, я уже устала с ней бороться…

Она произнесла это решительно и честно, неожиданно для самой себя. Как будто высвободилось что-то внутри. И в этот момент ей было всё равно, как это воспримут одноклассники, главное – Она наконец сказала это вслух.

В классе на какое-то время воцарилась тишина. Все застыли в лёгком оцепенении. Спустя мгновение кто-то из одноклассников хихикнул. Где-то раздавались смешки и пронёсся шёпот. И… ничего не случилось.

Учитель с удивлением уставился на неё. Но вдруг его строгий взгляд неожиданно смягчился, и в уголках глаз появились морщинки. Он улыбнулся. Предложил ей вернуться за парту и подойти к нему после урока.

Сердце продолжало всё так же биться, но уже не от страха, а от какого-то нового чувства – радости, лёгкости. Словно она выбросила тяжёлый камень, который так долго носила за спиной.

Её услышали. Она сделала шаг, проявив свою слабость, и ощутила в этом особую силу.

После урока они остались вдвоём. Она рассказала о своих трудностях. Учитель, казавшийся прежде холодным, далёким и строгим, внимательно выслушал и предложил:

– Попробуй вот так. Составляй план параграфа с основными пунктами и отвечай по нему. Ориентируйся на карту. Находи соответствия и закономерности.

Она попробовала. И оказалось, это работает.

Это стало для неё не просто учебной подсказкой, а настоящей поддержкой, позволившей осознать, что можно просто сказать как есть и попросить о помощи.

Годовая пятёрка по географии была не столько оценкой знаний, сколько наградой за смелость честно признать себя слабой, принять свою неидеальность и стойкое стремление решать самой свои проблемы.

Торжество победы над своим страхом и скучным школьным предметом переполняло её. В тот момент Она осознала,

что этим поступком не только не потеряла себя перед другими, но и, напротив, обрела новый взгляд, научившись находить поддержку, не бояться осуждения или насмешек.

Ключ к пониманию

Она сделала первый шаг к переменам – не просто признала трудность, а решила найти выход. Это стало моментом внутреннего сдвига: страх больше не управлял ею, а уступил место желанию понять, как можно иначе.

Когда мы принимаем решение двигаться вперёд, наше состояние меняется – вместе с ним меняются и события, которые приходят в жизнь. От бессилия к осознанности, от пассивности к действию, от страха к доверию себе. Этот переход создаёт в мозге новый путь, ведущий к уверенности, готовности пробовать, искать, находить. Она больше не чувствовала себя жертвой обстоятельств – напротив, увидела, что может сама на них влиять.

Признать своё отчаяние – не значит сдаться. Это точка, с которой начинается путь к тому, чтобы изменить свою реальность. То, что больше не работает, можно отпустить. А вместо него выбрать новое.

Иногда мы даже не замечаем, как остаёмся в роли наблюдателя собственной жизни, считая, что обстоятельства сильнее нас. Мы терпим, ждём, надеемся, что всё изменится само. Но если внутри накапливаются усталость, раздра-

жение, ощущение беспомощности, это знак. Знак того, что пришло время задать себе вопрос: «А могу ли я как-то иначе?»

Подруга

Кафе с большими окнами и изысканные десерты существовали только в мечтах. А реальное счастье тогда пахло пирожками с яблоками и школьным пирожным с помадкой, купленными на звенящие монеты в буфете местной столовой.

Простая столовая недалеко от школы была чем-то вроде манящего портала: заходишь – и попадаешь в мир тепла и запахов. Пирожки, пирожные, пышные булочки и кексы – всё словно шептало: «Будь как дома. Угощайся». Всё было так просто и тепло, что годы спустя, вдохнув этот сладкий аромат где-нибудь в кафе, она снова услышит звук детства: звон монет, щебет подруг и трогательные воспоминания, согретые ароматом выпечки.

Девчонки собирались в буфете шумной компанией. Выкладывали на столик купленные на общие монеты вкусняшки и с удовольствием делили их между собой. Их смех струился, как звонкий ручей после весеннего дождя, сменяясь увлечёнными разговорами, и иногда стихал до шёпота, если кто-то делился секретами. Покупатели невольно замедляли шаг, улыбаясь их детской беззаботности, и уходили как будто чуть теплее, чем пришли. В этих бесконечно уютных моментах девочки словно наполняли воздух лёгкими искорками радости, обволакивающими всех, кто на мгновение ста-

новился частью их мира.

О карманных деньгах тогда не думали – такой привычки просто не было, как и лишних денег у родителей. В семье постоянно звучало: «Нет денег». Поэтому Она собирала мелочь, оставшуюся после домашних покупок, на что родители смотрели спокойно. Поэтому Она хорошо знала, каково это – ощущать их недостаток.

Подруга Аня, казалось, жила в другом мире, и эта разница ощущалась всегда. В её семье карманные деньги были привычным делом. Если вдруг она оказывалась без них, то легко занимала, иногда забывая вернуть долг. Напоминать об этом было неловко, поэтому Она молчала, подавляя в себе растущее негодование.

«Почему я должна напоминать? Разве это не очевидно? Анька сама должна помнить». Эти мысли звенели в её голове, превращаясь в тонкую, но назойливую паутину раздражения – почти невидимую, но ощутимо липкую. Эта паутина окутывала её, заставляя подавлять чувства, делать вид, что всё в порядке, и продолжать быть удобной – той, которая не задаёт лишних вопросов. Но невидимая тень невыраженных эмоций оставляла в её душе горький осадок, словно подтверждая, что Она сама позволила нарушать свои границы.

Ключ к пониманию

Страх быть отвергнутым и непринятым тесно связан

со страхом одиночества. Это не внезапно появившееся чувство и не просто усвоенное состояние. Это то, что глубоко укоренилось в нашем сознании на генетическом уровне, отголосок тех времён, когда принадлежность к группе была неотъемлемой основой для выживания. Ребёнок остро чувствует дискомфорт при мысли о том, что его могут отвергнуть, хотя и не осознаёт этого.

Это чувство может оставаться в нас всю жизнь, если мы этого не осознаем и что-то не изменим.

Дружба с Аней была важна. Но у всего есть цена. И тогда возникает вопрос: «Чем мы платим?»

Подавленные чувства недовольства и несогласия проявились снова, когда они решили купить кассету для магнитофона «на двоих». В то время это было обычным делом, и кассета с песнями могла бы стать общей музыкой их юности. Она внесла все деньги, а Аня, как всегда, обещала вернуть свою половину позже. Прошло несколько недель: кассета осталась у подруги, а у неё – только невыполненное обещание.

Истории забытых долгов и неоплаченных покупок накапливались, усиливая тяжесть подавленных эмоций. Её семья не бедствовала, но мама всегда считала каждый рубль, и подруга знала об этом.

Каждый случай обиды на Аню оставлял на душе след, казалось бы незаметный, но весомый. Сначала Она пыталась понять, что происходит, искала ответ в причинах поступ-

ков других, но вместо этого лишь всё больше запутывалась в своих эмоциях. Иногда в тишине своего мира Она ощущала чувство обиды. Это порой лишало её лёгкости, когда вновь и вновь вспоминалась несправедливость, как тоскливый мотив, повторяющийся в её голове.

Она так и не проявила свои чувства, не дала выход эмоциям, не попробовала поговорить. Напротив, Она полностью взяла на себя роль второго плана: появляться тогда, когда было удобно другому человеку. Причина этого была в том, что подруга была ей дорога. Но все эти мелкие долги и непонимание, словно мелкие камешки в ботинке, мешались, но не портили в целом всей картины дружбы…

Однажды Аня обмолвилась, что у неё есть магнитофон. Переживая комплекс неполноценности, Она выпросила такой подарок у родителей. Это было редкостью для неё – просить что-то дорогое, но родители пошли навстречу, несмотря на то, что такой подарок стал серьёзной нагрузкой на семейный бюджет. Девочка была счастлива. Она понимала, какой ценой досталась эта вещь, и с трепетом относилась к самому дорогому подарку в своей жизни.

Однако со временем выяснилось, что магнитофон подруги был автомобильным, а не тем, который можно носить с собой. Это означало, что их прогулки сопровождал её магнитофон и Аня могла им свободно пользоваться, как своим собственным.

Чувство досады пронзило её. Девочка всё понимала, ви-

дела и хитрость, и ложь, но молчала, делая вид, что ничего не происходит. Она с напускной беспечностью делилась своей новой вещью с Аней, а внутри ощущала горьковатый привкус обмана и предательства, всё так же принимая свою близкую подругу такой, какая она была, и не меняя ничего в этих отношениях.

Подруга сильно влияла на неё. Дело было не только в самой Ане, но и в её семье.

Она была частым гостем в их доме. Нередкие совместные ужины в семье подруги, встречи с бабушкой и дедом, искреннее тепло со стороны Аниных родителей – всё это наполняло её сердцем глубокой благодарностью. Она наблюдала за тем, как здесь царили традиции и внимание, как люди относились друг к другу. В этой семье чувствовалась забота, и Девочка воспринимала это как драгоценный дар – что-то важное, что она стала беречь как основу для своего собственного будущего.

Она всегда чувствовала глубокую благодарность за эти мгновения, и даже сейчас, вспоминая подругу, её охватывало чувство признательности за этот бесценный опыт. Подруга, возможно, и неосознанно, но научила её многому: стремлению к знаниям, любви к книгам и иному видению семьи и отношений в ней, которые Она позже перенесла в свою жизнь.

Это был недоступный тогда ей мир, пример того, как в семье может быть по-другому. В какой-то степени мелкие

обиды и долги казались незначительной платой за то чувство семейного благополучия, которое Она впитывала, находясь рядом с Аней. Да, возможно, неосознанные хитрости близкой подруги вызывали диссонанс, но Она предпочла не фокусироваться на этом и оставить всё как есть. Где-то внутри неё включался таинственный маячок, задающий вопрос: «Что для тебя важнее: несколько монет или отношения с человеком?» И всегда побеждали отношения.

Она же оставалась открытой и честной в их дружбе. По мере их взросления подобное больше не повторялось, и их дружба сохранилась.

Ключ к пониманию

Она подсознательно стремилась к принадлежности и признанию в рамках значимых отношений. Это стремление иногда заставляло её жертвовать собой, утаивать свои чувства и мнение, избегать открытых конфликтов и принимать компромиссы, даже если это вредило её внутреннему состоянию.

Чтобы сохранить дружбу, Она шла на компромисс с собой, не говорила вслух те вещи, которые чувствовала, не проявляла то, с чем не согласна. В сердце всё равно остался некий осадок того, что не было проявлено, что не было услышанным и признанным. Эти подавленные эмоции прятались внутри, так или иначе создавая ощущение незавер-

шённости.

Когда мы подавляем эмоции, соглашаясь на мелкие компромиссы, отказываясь признавать свои потребности, мы закрепляем в себе модель собственной будущей жизни. Мозг усваивает эти привычные реакции, и они начинают словно пронизывать нашу жизнь, превращаясь в карту, по которой мы двигаемся, даже не осознавая этого.

Могла ли Она в их дружбе сделать иначе?

Прояви Она тогда свои чувства, не стараясь в чём-то переубедить подругу или навязать своё мнение, а просто разрешив себе быть настоящей: слышать себя и дать знать подруге, что для неё действительно важно… В этом искреннем проявлении себя Она обрела бы огромную внутреннюю свободу и мудрость.

Через спокойное, честное выражение своих мыслей, чувств и желаний Она создала бы совсем другие отношения. И стало бы ясно: продолжать путь вместе или идти своей дорогой, сохранив уважение к себе и к подруге.

Только тогда сюжет всей истории был бы совершенно другим…

Что бы ни происходило с нами, любые отношения, любые ситуации и события, каждый момент – это всегда история про нас самих. Всё, что происходит в жизни, происходит для нас: нашей эволюции и осознанности. Мы учимся, растём и становимся сильнее через каждую встречу и каждый опыт, которые создаём.

Влюблённость

Каждая девчонка, нежно взрослеющая на книгах Тургенева и Дюма, с трепетом ждала свою первую любовь, представляя в мыслях волшебные моменты.

Ей было шестнадцать, и первые отношения не стали для неё историей большой любви. Это был шаг в сторону взрослой жизни – нового опыта, который Она проживала с любопытством. Ей было интересно почувствовать, каково это – быть той, к кому проявляют внимание; говорить с лёгкой улыбкой: «У меня есть парень»; узнать что-то новое, что до сих пор оставалось скрытым.

Первые отношения не были зеркальным отражением любовных романов с воздыханиями и переживаниями, а стали продолжением дружеских встреч, разговоров и первых тайн. Как-то само собой получилось, что три подруги стали дружить с тремя друзьями-парнями. Её внимание всё чаще привлекал один из них – Максим. В его взгляде, жестах и словах было что-то большее, чем просто дружба в компании.

Ребята были старше на год, и в их поступках чувствовалась забота. Максим оберегал её, уступал место, открывал дверь, подавал руку. Эти маленькие знаки внимания для неё стали новым, волнующим открытием, и Она начала замечать, как внутри зарождается трепетное ощущение. Что-то лёгкое, почти невесомое, и тёплое – как дуновение ветра, от

которого словно расправляются крылья. Она ощущала, что становится женственнее, что её видят иначе. Проходя мимо зеркала, Она ловила свой отражённый взгляд – он был мягче, глубже, чем раньше.

Прогулки с парнем, его тёплый взгляд – всё это было похоже на маленькие волшебные эпизоды. Вечерний свет фонарей, их смех, несмелые жесты – в этих моментах таилась особая магия. Время текло легко, почти незаметно.

Как-то раз он был у неё в гостях. Их разговор неспешно заполнял комнату, лёгкий и ненавязчивый, словно прозрачная ткань, сквозь которую пробивался свет. Она заметила, как его взгляд задержался на ней чуть дольше, чем обычно. Это мгновение вдруг наполнило её теплом – нежным, едва уловимым, как лёгкий ветерок, касающийся только сердца. Она улыбнулась своему чувству, не давая ему имя, просто оставаясь в этом трепетном мгновении.

Они всё так же проводили время вдвоём и в компании. Эти встречи были наполнены лёгкой магией юности: спонтанные прогулки, где каждый взгляд и жест обретали особое значение; походы в кино, где она украдкой ловила его силуэт в свете экрана; новогодняя вечеринка с друзьями, запомнившаяся звонким смехом, огоньками гирлянд и волнением в медленном танце со своим парнем. Всё происходило словно само собой, с ощущением какой-то особой лёгкости, без ожиданий и обещаний. Эти отношения были наполнены юной искренностью, когда впервые прикасаешься к чув-

ствам, пусть не глубоким, но очень важным. Она не думала, что однажды всё может закончиться.

Это случилось внезапно. Он обещал прийти вечером, но не пришёл. Ни звонка, ни объяснений. Просто исчез.

Сначала Она не придавала этому значения. Может, что-то произошло? Может, позвонит или придёт завтра? Дни шли, но он так и не появился.

В голове начали возникать вопросы – один за другим, безжалостные, колючие: «Что происходит? Что со мной не так? В чём причина? Что я сделала?»

Поток вопросов казался бесконечным, и хуже всего было то, что ни на один не находился ответ.

Разочарование накатывало, как холодный ветер, проникающий в самое сердце, оставляя после себя жгучий след. Она не пыталась его искать, не звонила и не хотела выяснять причины. Гордость удерживала её от этого шага. Всё, что Она не сказала, не спросила, не выразила, оставалось запертым, как тлеющий огонь, медленно обжигающий изнутри.

Однажды это вырвалось наружу.

Это произошло на уроке физики. Её сосед по парте нарисовал смешную карикатуру на учителя, и Она, глядя на рисунок, засмеялась. Сначала легко и непринуждённо. А потом смех вдруг изменился. Она почувствовала, что он стал иным: тяжёлым, разрывающимся, слишком громким. Будто в этот момент внутри неё открылись шлюзы всех накопленных эмоций. Она не могла остановиться. Учитель посмотрел

на неё и нахмурился, сбитый с толку. Он приподнял очки и произнёс своим шепелявым голосом:

– Выйди, пожалуйста, из класса.

Это было лучшее, что он мог тогда сделать.

Выскочив из класса, Она побежала по коридорам и потом вниз по лестнице. Едва касаясь перил, не замечая ничего вокруг, мимо дверей, окон, чьих-то лиц, прочь от всего, главное – как можно быстрее и дальше. Девушка выскочила на улицу, но внезапный порыв ветра в лицо заставил её остановиться на секунду, и тогда Она, наконец, дала волю своим чувствам. Слёзы. Они текли не переставая, смешиваясь с чувством стыда, боли и разочарования. Мир казался пустым, холодным, чужим.

Она шла, не разбирая **ДОРОГИ**, и внутри всё кричало: «За что? Почему? Как он так мог?»

Это был новый опыт. Проживание жизни со всеми её гранями и контрастами, её светом и тенью. Это было столкновение с новой реальностью, с тем, что чувства могут не иметь логики, а люди могут исчезать без объяснений. Так Она снова узнавала себя, училась принимать, позволяя боли проходить сквозь неё, оставляя следы, но не становясь её частью.

Первое время мысли кружились вокруг того же вопроса: «Почему?» Но постепенно что-то стало меняться, обида растворялась, уносимая ветром времени. Она всё ещё вспоминала, но всё реже и реже. Иногда неугомонный ум задавал вопрос: «Что же тогда произошло?» Но сердце уже жило дру-

гим. Оно знало, что будет что-то новое. Настоящее.

Ключ к пониманию

Можно думать, что влюблённость, первая любовь – это встреча с другим человеком. А что, если это встреча с собой? Когда впервые видишь, как способен любить, испытывать эмоции, которых раньше не испытывал. И не имеет значения, как всё закончилось.

Когда кто-то уходит, когда чувства остаются без ответа, мы можем решить, что любовь причиняет боль. Только это не так. Не любовь причиняет боль, а наше восприятие разрыва, то, как мы об этом думаем, причиняет нам боль.

Что, если Она ощущала боль и обиду из-за убеждения, что с его уходом ушло что-то важное внутри неё, часть её любви? И что её чувства больше не имеют смысла, потому что не находят отклика?

Вопрос «Что со мной не так?» – это ловушка, из которой никогда не найдётся выход. Он возникает в нашем сознании, основанный на воспринятых убеждениях и социальных стандартах, полученных с детства. Когда мы погружаемся в эту мысль, то лишь взаимодействуем с образом, сформированным из ожиданий, чужих мнений и собственных интерпретаций опыта. Этот образ может казаться реальным. Но так ли это? Скорее, это пустая конструкция, иллюзия, созданная умом. И в ней нет ни жизни, ни энергии,

ни будущего.

Она привязывалась к тому, что её влюблённость должна длиться вечно, а другой человек должен отвечать взаимностью, что всё будет так, как Она себе представила, поэтому и ощущала боль. И если бы Она могла знать, что всё происходит так, как нужно для её роста, тогда боль растворилась бы мгновенно. Потому что Она увидела бы её смысл.

А что, если этот парень был для того, чтобы показать ей что-то важное о себе самой? Как тогда был бы воспринят этот разрыв?

Если кто-то исчезает из нашей жизни, это не наша потеря. Это их выбор. И вопрос не в том, почему они ушли, а в том, кем мы стали после этого.

Она могла позволить этому опыту закрыть себя, заставить поверить, что недостойна любви, отношений, внимания. Она прятала свои чувства, заглушала боль. Но эмоции, как вода, всегда находят трещины – смех, переходящий в слёзы, высвободил их, тело «решило вырваться». Возможно, именно в это мгновение начался процесс изменений.

И спустя время Она интуитивно почувствовала, что это был не конец любви, а её начало.

А любовь… Она никуда не исчезает. Любовь всегда с нами.

Тени нашего детства

Школьные годы пролетели стремительно, оставив шлейф воспоминаний, жизненных уроков и собственную повесть под названием «Детство». Каждой главе соответствовал свой этап, своё развитие, состояние, решение и выбор.

«Счастливое, беззаботное детство», – говорили взрослые, только дети так не думали. У них всегда были свои «маленькие» проблемы, которые мелкими им совсем не казались. За каждой такой ситуацией стояли размышления, переживания, слёзы. И всё-таки это были первые проблемы, которые приходилось решать самостоятельно.

Память стёрла детали выпускного в начальной школе, оставив только фотографию, залитую солнцем. Последний день весны был наполнен весёлыми лучами, играющими на милых детских лицах. В центре снимка стоит их первая учительница, Нина Петровна, со сдержанной улыбкой и добрыми глазами: седая, стройная, строгая женщина – олицетворение мудрости, доброты и справедливости. Вся её жизнь была посвящена обучению и воспитанию сотен чужих детей. Спустя много лет она ушла из жизни в своей квартире в полном одиночестве. Узнав о смерти своего первого наставника, Она, как и другие ученики Нины Петровны, долго не могла в это поверить. В сердцах всех, кто знал эту светлую, мудрую женщину, поселилась глубокая печаль.

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.