

18+

Т. ЛЕМВИН

Алиит

— ПУТЬ ЖЕНЩИНЫ —

18-50 ЛЕТ



Тэатэт Лемвин Лилит. Путь женщины. 18—50 лет

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73208513

ISBN 9785006907331

Аннотация

Иконы стиля и звезды современности сходятся в одном: возраст – это не потеря, а обретение новой глубины. Коко Шанель подчеркивала, что истинная привлекательность кроется в ухоженности и внутреннем свете. Шерон Стоун и Сальма Хайек видят в зрелости свободу и психологическую силу. В этом поиске вечной женственности мифическая Лилит – это символ женщины, победившей время. Она достигает абсолютного самопознания и становится неотразимой. Ее красота не увядает, а превращается в подлинное величие.

Содержание

Предисловие	5
27	13
28	22
29	32
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Лилит. Путь женщины. 18—50 лет

Тэатэт Лемвин

© Тэатэт Лемвин, 2026

ISBN 978-5-0069-0733-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Почему возраст для женщин имеет такое значение?

Это я к вам обращаюсь.

Думается, я могу быть с вами откровенным. Хочу надеяться, что вы меня поймете.

Итак, вопрос «Почему возраст для женщин имеет такое значение?» преследовал меня на протяжении всей моей карьеры психолога, словно неразгаданная загадка, скрытая за семью печатями. Я наблюдал за женщинами разных поколений и видел, как эта простая цифра в паспорте обрастает мифами, страхами и надеждами, приобретая почти мистическое значение. Что заставляет одних женщин впадать в отчаяние при приближении очередной круглой даты, а других – расцветать с каждым годом?

Возможно, ответ кроется в восприятии возраста не как биологического факта, а как категории внутренней свободы и самоощущения. Коко Шанель подчеркивала, что возраст – это не цифра, а отражение внутреннего состояния и ухода за собой. Ее известная мысль: женщина может быть «восхитительной в 20 лет, очаровательной в 40 и оставаться неотразимой до конца своих дней».

Почему социум так настойчиво диктует женщинам правила игры, привязанные к хронологии их жизни, когда сама суть женской привлекательности и зрелости гораздо глубже,

чем простое число прожитых лет?

Я до сих пор помню, как в 1985 году, будучи студентом психологического факультета Московского института, впервые столкнулся с этой темой на семинаре по возрастной психологии.

Наши профессора представляли нам исключительно рациональные, марксистско-ленинские объяснения социальных ролей, полностью игнорируя эмоциональную и иррациональную составляющую этого явления. Эти догматичные лекции о «социалистическом развитии личности» казались мне невероятно сухими и неполными, и я начал искать ответы за пределами обязательной программы. Уже тогда я понял, что официальная советская наука не даст мне ключей к пониманию этой глубокой, интимной тайны женской души.

Я задумался: почему возраст так важен? Это природа или просто правила, которые придумало общество, чтобы контролировать женщин? По правде говоря, одержимость возрастом казалась мне глупой, но ведь она, должен признать, управляла жизнями миллионов. Я чувствовал, что под этим поверхностным вопросом кроется нечто фундаментальное. Академическая психология игнорировала это, оперируя скучными данными. Объяснения про старость или стандарты красоты меня не устраивали. Я искал настоящую первопричину, почему возраст имеет такое огромное значение.

После развала СССР, когда железный занавес пал, я воз-

лагал огромные надежды на западную науку. Я верил, что за пределами советской идеологии я найду ответы на свои вопросы. В середине девяностых я уехал в Лондон, чтобы продолжить свои изыскания в одном из престижных университетов. Я был уверен, что британские профессора, не ограниченные цензурой, смогут пролить свет на эту загадку.

Однако меня ждало разочарование: западная психология тоже оказалась заложницей своих догм. Они сфокусировались на поведенческих моделях и статистических выборках, начисто игнорируя глубинные, мистические аспекты человеческой психики. Ни Юнг, ни Фрейд не были в почете, а символизм считался пережитком прошлого. Я понял, что и здесь, в центре западного мира, я не найду того, что ищу.

Я искал скрытую суть проблемы, которая находилась глубоко внутри каждого из нас, вне нашего понимания. Поэтому я обратился к старым книгам, мифам и условным знакам, пытаюсь найти тот самый ключевой образ или скрытую часть психики, которая объяснила бы, почему возраст так важен для женщин.

– Вы ищете в глубинах мифологии то, что лежит на поверхности бытия. Ваши знаки – это всего лишь отражения ваших собственных предрассудков о женской природе. Не усложняйте. – посоветовал мне один британский профессор философии в 1997 году.

Но я, кажется, к тому времени уже что-то нащупал, поэтому пропустил его совет мимо ушей. Осознал, что все эти зна-

ки и неясные образы скрывают нечто большее, чем просто общие идеи о женской душе. Стал искать в древних текстах и книгах по психологии информацию об одной пугающей фигуре – демонице Лилит. Меня удивило, что обычная наука не обращала внимания на упоминания о «первой жене», «ночной тени» или «неуправляемой силе». А ведь именно в образе Лилит кроется ответ на вопрос о той самой «дикой» и свободной природе женского возраста, которую я не мог понять много лет.

– Образ Лилит, безусловно, силен, но в научном мире он остается маргинальным. Вы рискуете построить всю свою теорию на легенде, игнорируя реальные социальные и биологические факторы. Будьте осторожны, – сказал мне в 1998 году культуролог, специалист по шумерской мифологии.

Но никакие факторы не сдерживали моего упрямства. Я с головой ушел в изучение старинных религиозных книг, древних историй шумеров и самых первых идей феминизма, чтобы найти подтверждения существования Лилит. Любой новый знак, указывающий на независимую и непокорную женскую суть, был для меня огромным открытием. Я начал видеть Лилит в каждом важном жизненном этапе женщины, в каждом поиске себя. Это была та самая недостающая часть, которую я искал много лет.

Фундаментом мне послужила мистическая психология К. Г. Юнга: именно он ввел понятия «архетип» и «коллек-

тивное бессознательное», рассматривая человеческую психику как нечто, имеющее глубокие мистические корни.

Однако следование этому пути в научной среде часто воспринимается как опасный крен в сторону иррационального. Помню, как в 2001 году один из моих коллег-психоаналитиков заявил мне:

– Вы впадаете в крайность архетипического мышления. Ваши умозаключения больше похожи на личную одержимость, чем на объективное исследование. Проекция на Лилит заменяет вам реальный анализ клинических случаев.

Тогда я остро осознал, что грань между клинической психологией и мистическим опытом практически невидима. То, что академики называют «одержимостью», в литературе становится мощнейшим двигателем сюжета. Подобные идеи развивают и современные авторы, чьи работы балансируют на грани науки, антропологии и чистого духа.

Например, Карлос Кастанеда: его книги часто классифицируют как антропологическую или мистическую психологию, где обучение «пути воина» неотделимо от трансформации восприятия.

Или Пауло Коэльо («Алхимик»): популяризирует идею «Своей Судьбы» как архетипического пути.

Или Ричард Бах: исследует безграничные возможности сознания через метафору полета.

Я работал без остановки, днем и ночью. Записи заполняли страницы с огромной скоростью. Внезапно все обрыв-

ки информации сложились в одну понятную, хоть и пугающую картину. Я торопился записать свои открытия, пока их не сделал кто-то другой. Моя будущая книга должна была полностью изменить взгляды на психологию женщин.

Но как ее назвать? Вариантов было множество, и каждый казался по-своему верным.

Я обдумывал что-то из разряда «Психологические и трансформационные». Например, «Путь Лилит: От 18 до 50. Искусство быть собой» – звучало классически и понятно, прямо отражало суть. Или, может быть, «Пробуждение Лилит: Код женской силы с юности до зрелости»? Это звучало современно и интригующе, цепляло читателя. Мысль об «Лилит внутри нас: Как обрести свободу и уверенность в любом возрасте» тоже не давала покоя, акцентируя внимание на психологическом комфорте. «Архитектор своей жизни: Путь женщины от 18 до 50 сквозь призму Лилит» казалось слишком академичным.

Были и более «Поэтичные и метафоричные» идеи. «Лилит: Вне времени. История одного восхождения» – идеально подчеркивало победу над цифрами в паспорте, что было ключевой идеей. «Тень и Свет: Путешествие женщины длинной в полвека» – красиво, но, возможно, слишком размыто. «Цветение Лилит: Магия женского пути от 18 до 50» или «Неотразимая Лилит: Секреты красоты, которая не увядает» – больше подходили для гляцевых журналов, а не для моего серьезного исследования.

И, наконец, «Смелые и дерзкие» названия. «Манифест Лилит: Как перестать зависеть от возраста» – сильно, но, возможно, оттолкнет консервативную публику. «Линия Лилит: Жизнь без границ от 18 до 50» – тоже неплохо. «Лилит побеждает время: Путь к истинной свободе» – это точно описывало мою теорию. «18—50: Эпоха Лилит. Твои правила, твоя сила». И последнее: «Лилит. Путь женщины. 18—50 лет».

Я выбрал этот последний вариант, он казался наиболее точным и бескомпромиссным.

Однако в 2002 году издатель отказался публиковать мою рукопись, заявив:

– Ваш текст интересный и эмоциональный, но в нем нет серьезных научных доказательств и фактов. Он больше похож на рассказ или эссе, чем на научную работу, поэтому мы не можем его опубликовать.

Но даже это меня не смутило. Я чувствовал, что вот-вот сделаю великое открытие, но в глубине души меня мучило сомнение: не свела ли меня с ума эта идея с Лилит, не попал ли я в новую ловушку своего разума?

В 2003 году на торжественном банкете в честь открытия одного научного конгресса старый друг, профессор психологии, отвел меня в сторону и сказал:

– Твой маниакальный энтузиазм меня тревожит. Ты видишь Лилит повсюду, потому что тебе этого хочется. Остановись, сделай паузу. Эта одержимость может разрушить твою карьеру и рассудок.

Я и вправду взял паузу в своих изысканиях, которая продолжалась до тех пор, пока ко мне на прием не пришла одна особенная пациентка...

P.S. Наоки Итосато, София Цой, Юлия Бардакова и Эльмира Ержанкызы – Вам я посвящаю эту книгу.

Я сидела в кабинете психолога, пытаюсь собраться с мыслями. Комната была наполнена теплом и уютom: мягкий свет настольной лампы скрывал строгие линии кожаного дивана и кресел цвета слоновой кости. Стены светло-кремового оттенка украшали абстрактные картины, а большое окно с полупрозрачной римской шторой добавляло ощущение защищенности. В воздухе витал едва уловимый аромат сандала.

Психолог, мужчина лет пятидесяти, сидел напротив меня. Он был одет в темно-синий вельветовый пиджак и рубашку без галстука, что придавало ему спокойный и располагающий вид. Его мягкая улыбка и внимательный взгляд немного ослабили мою тревогу. Он держал в руках блокнот, готовый внимательно слушать и записывать то, что я расскажу.

Я начала свой рассказ:

– Доктор, я больше так не могу. Кажется, я теряю рассудок. Мой муж... он стал другим. Или, может, я изменилась? Наши ужины превращаются в игру в молчанку, он меня игнорирует, и я чувствую себя виноватой даже за то, как дышу. Я запуталась. Помогите мне...

Психолог внимательно выслушал меня и сказал:

– Я понимаю вашу боль и смятение. Жить в постоянном страхе и сомнениях – это тяжело. То, что вы описываете, похоже на повторяющийся паттерн поведения, а не на отдель-

ные конфликты. Чтобы точно понять, с чем мы имеем дело, мне нужно увидеть всю ситуацию целиком. Пожалуйста, попробуйте мысленно разложить этот процесс на ключевые этапы. Опишите ваши ощущения и его действия, как последовательность событий. Разделите этот цикл – от напряжения до затишья – на 5—6 конкретных шагов, глядя на ситуацию только со своей стороны. Это поможет нам лучше понять, где именно находятся слабые места в этой модели поведения. Вот возьмите этот буклет здесь все сказано.

Я кивнула, взяла буклет и почувствовала проблеск надежды.

– Хорошо, я попробую. Кажется, я смогу...

– Итак, вы разложили ситуацию на шесть ключевых этапов, – сказал психолог когда неделю спустя я вновь пришла к нему на прием во всеоружии. – Это очень важно для нашей работы. Я прошу вас озвучивать их по порядку, а я буду комментировать, что именно мы видим с профессиональной точки зрения. Начнем с первого этапа.

– Хорошо, – я прокашлялась и опустила глаза к листку бумаги разложенному на коленях. – Этап первый я назвала «Наращение напряжения». Я чувствую, как в нашем доме сгущаются тучи. Мой муж становится придирчивым, его раздражает буквально все – как я приготовила ужин, как сложила вещи. Я стараюсь ходить на цыпочках, угодить ему во всем, лишь бы избежать конфликта, но общение между

нами уже не такое теплое и открытое, как раньше. Я постоянно в тревоге. Вот...

– Да, вы правы – это классическая «фаза нарастания напряжения». Ваше тело и психика сигнализируют об опасности. Вы инстинктивно переходите в режим выживания: пытаетесь контролировать внешнюю среду («ходить на цыпочках»), чтобы предотвратить неизбежный взрыв. Это состояние постоянной тревоги – уже само по себе форма насилия, истощающая вас. Что происходит дальше?

– Следующий этап – «Молчаливый ужин» (инцидент). Напряжение растет, и вот он – очередной молчаливый ужин. Муж сидит напротив, не замечая меня, – тут мой голос немного дрожит, но я нахожу в себе силы продолжить. – Он мрачно сидит за столом, его взгляд прикован к яркому экрану мобильного, словно весь мир для него существует только там. Тяжелое молчание давит на плечи, а свет от телефона падает на его непроницаемое лицо, подчеркивая каждую тень недовольства... Ничего если я так описываю? Не слишком литературно?

– Ничего, – улыбнулся психолог. – В школе по изложениям у вас наверняка были пятерки.

Я кивнула и подождала, пока шутка выветрится, чтобы вернуться к серьезности.

– Он не произносит ни слова, лишь изредка хмурится, скользя пальцами по клавишам Nokia. Я пытаюсь заговорить о пустяках, о прошедшем дне, но он не отрывает глаз от экра-

на, игнорируя мое присутствие полностью. Кажется, даже еда на его тарелке остается нетронутой, его поглощает только цифровая бездна. Он не отвечает на мои вопросы, смотрит сквозь меня. Это его наказание, способ показать недовольство. Я чувствую себя одинокой и отвергнутой за нашим собственным столом.

Психолог поднял палец и сказал:

– Это кульминация, острый момент. Здесь происходит ключевой акт агрессии. Ваш муж использует тактику, которая называется «стоунволлинг» (молчаливое обращение). Это не просто отсутствие общения; это активное использование молчания как инструмента наказания и манипуляции. Это крайне мощное психологическое давление, направленное на то, чтобы лишить вас чувства значимости и контроля над ситуацией. Вы чувствуете себя отвергнутой, и это абсолютно нормальная реакция на такое поведение. А дальше?

– Дальше идет «Изоляция и самосомнение», – отвечаю я и погружаюсь в чтение собственных заметок. – Во время этого мучительного молчания я остаюсь наедине со своими мыслями. Я чувствую себя изолированной и начинаю сомневаться в себе. Может, это я действительно во всем виновата? Может, мои ожидания нормального общения слишком высоки? Я теряю уверенность в своем восприятии реальности.

– Вот это очень важный момент, – кивает психолог. – Ваши сомнения в себе – прямой результат манипуляций. Агрессор вынуждает вас усомниться в собственном здравом

смысле и адекватности ваших потребностей. Это называется «газлайтинг». Вы начинаете думать, что проблема в вас, а не в его деструктивном поведении. Это усиливает вашу изоляцию и зависимость от него.

Я вздохнула и продолжила:

– И тогда я не выдерживаю тишины и беру инициативу в свои руки. Это мой четвертый этап – «Попытки примирения». Я начинаю искать пути к примирению, извиняюсь (хотя часто не понимаю, за что именно), иду на уступки, лишь бы вернуть его расположение и нормальное общение. Я готова сделать что угодно, чтобы этот лед между нами растаял.

– Да-да, вы берете на себя роль миротворца и виноватого, чтобы остановить боль. Вы ищете мира любой ценой, подкрепляя цикл тем, что агрессор получает подтверждение своей власти: он наказывает молчанием, а вы в ответ «исправляетесь» и извиняетесь. Выученная беспомощность начинает формироваться здесь.

– Потом наступает облегчение. Этап пять – «Период „спокойствия“». Молчание наконец заканчивается. Муж начинает разговаривать со мной, и наступает временное облегчение. Как будто некая темная сущность его отпустила. Я чувствую себя так, будто мы пережили бурю. Я отчаянно надеюсь, что теперь всё наладится, что мы усвоили урок и больше такого не повторится. Это похоже на короткий «медовый месяц». Вот...

Психолог:

– Это классическая «фаза медового месяца» в цикле насилия. Временное затишье и проблески нормальных отношений дают вам надежду. Эта надежда – ловушка, она привязывает вас к партнеру и заставляет оставаться в отношениях, потому что вы верите, что «хороший» муж вернется навсегда, а «плохой» – это лишь временное явление.

– Но мои надежды не оправдались, – вздыхаю я. – Последний этап – «Повторение цикла». Проходит немного времени, и цикл начинается снова. Снова появляются «сбои в общении», снова нарастает напряжение, и я знаю, что следующий «молчаливый ужин» не за горами. Муж вновь под контролем некой темной сущности. Я чувствую себя пойманной в ловушку, и каждый раз мне все сложнее выбраться из этого состояния беспомощности.

Психолог вновь поднял палец к потолку.

– Именно. Вы описали «цикл эмоционального насилия». Он повторяется, и с каждым витком фаза напряжения наступает быстрее, а фаза «медового месяца» становится короче. Чувство пойманности в ловушку и беспомощности – это закономерный результат жизни в этом цикле. Ваша задача сейчас – признать этот паттерн и понять, что это не сбои в общении, а систематическое психологическое давление, с которым мы и будем работать.

Мой дневник (по совету психолога).

22 мая.

«Сегодня я была на очередном сеансе. Доктор посоветовал мне вести этот дневник. Сказал, что следующий этап – выход из ситуации – будет куда сложнее, чем просто наблюдение за шестью фазами цикла насилия, которые я уже описала. Он прав. Осознавать проблему и решать ее – разные вещи. Стало ясно: просто „заглаживать вину“ больше нельзя. Точка невозврата пройдена. Кажется, я начинаю терять рассудок. Этот „молчаливый ужин“ длится уже недели, перерос в полное игнорирование. Я чувствую, что разрушаюсь физически. Кажется, у меня панические атаки...»

1 июня.

«Я приняла решение. Страшное, но единственное возможное. Развод. Оставаться в этом браке значит медленно умирать как личность. Сказала мужу. Он не кричал (это бы я стерпела), он просто посмотрел на меня с таким пренебрежением, что я почувствовала себя ничтожеством. Но я не отступлю. Завтра иду к адвокату...»

15 июня

«Начались судебные тяжбы. Это ад. Мой муж, который дома предпочитал молчание, в суде превращается в мстительную сволочь. Он использует против меня каждую ме-

лочь, каждую мою попытку договориться. Сегодня обсуждали раздел имущества. Я чувствовала себя обнаженной и уязвимой перед всей этой системой. Адвокаты, документы, официальные процедуры... Как будто мою боль выставили на всеобщее обозрение...»

30 июня

«Я истощена. Каждая встреча в суде – это битва. Работаю с психологом в усиленном режиме, чтобы не сойти с ума от чувства вины, которое муж в меня „встроил“ за эти годы. Я постоянно спрашиваю себя: может, я все же не права? Доктор говорит: „Учитесь доверять своей интуиции“. Пытаюсь...»

15 июля

«Развод состоялся. Получила свидетельство. Облегчения нет. Есть только пустота и усталость. Восстановление самооценки – это, оказывается, не событие, а процесс. Длинный и мучительный. Вернулась домой в тишину. Раньше эта тишина была карающей, сейчас она просто... тишина. Я приготовила ужин только для себя. Это было первое самостоятельное решение за долгое время, которое касалось только меня. Маленькая победа...»

1 августа

«Учусь жить заново. Я разрешила себе маленькие радо-

сти. Звучит смешно, но это так. Сегодня купила себе цветы. Просто так. Работаю над тем, чтобы моя самооценка больше не зависела от чужого настроения или одобрения...»

3 сентября

«Сегодня я могу сказать, что я вышла из этого брака. Физически и морально. Я больше не жертва. Я восстановила свою жизнь по кусочкам. Шрамы остались, они напоминают мне о том, через что я прошла. Но я строю новую жизнь, где насилию и молчанию нет места. Я справилась. Ура!»

Я о многом теперь думаю.

Я – мать-одиночка. Это не просто новый этап, это моя новая реальность, мое поле боя, где нет места слабости. После всех эмоциональных потрясений и судебных тяжб, когда пыль осела, я осталась одна с детьми. И тут я поняла, что такое настоящая сильная независимость.

Она не приходит с громкими словами, она приходит с необходимостью. Я стала единственным добытчиком, воспитателем, поваром, учителем и поддержкой в одном лице. Я сама принимала все решения – от того, что будет на ужин, до того, когда делать ремонт и как распределить бюджет.

– Ты кажешься невероятно сильной. Как ты справляешься со всем этим в одиночку? – время от времени спрашивали меня подруги.

– Это не вопрос выбора, а вопрос выживания. Ответственность за моих детей не оставляет мне другого варианта, кроме как быть сильной.

Это не свобода в ее романтическом понимании, это – ответственность, которая давила на плечи, но одновременно делала меня невероятно сильной.

Моя ежедневная стойкость стала моим щитом и мечом. Каждое утро начинается с того, что я поднимаю себя с постели, даже если мне хочется просто лежать и плакать от усталости.

сти и одиночества. Я научилась планировать бюджет до копейки, находить время для работы, домашних дел и, самое главное, для детей, чтобы они чувствовали себя любимыми и защищенными, несмотря на отсутствие отца в доме.

Стойкость проявляется в мелочах: в способности улыбаться, когда внутри все переворачивается от страха за будущее; в умении быстро решать возникающие проблемы – сломавшийся кран, болезнь ребенка, задержка зарплаты. Я стала экспертом по выживанию и по счастливой жизни вопреки всему.

Теперь я знаю, что восстановление самооценки было лишь началом пути. Настоящая сила – это быть матерью-одиночкой и каждый день доказывать себе и миру, что я справлюсь. Я независима, я сильна, и я горжусь своей стойкостью, которая позволила мне не просто выжить, но и построить счастливую и полноценную жизнь для себя и своих детей.

Недавно я зашла в маленький антикварный магазинчик на Невском проспекте. Там была очень странная, но притягательная женщина. Она, словно прочитав мои мысли, посоветовала мне «возносить хвалу богине Лилит» в виде четверостиший, чтобы это помогло мне в жизни.

– Вы, кажется, ищете нечто большее, чем просто старую безделушку? – спросила она.

– Возможно. Я чувствую, что застряла на месте, – ответила я, заинтригованная ее пронизательностью.

– Вам нужна сила, а не покой, – загадочно проговорила она.

– Сила? Я и так сильная.

– Вам нужна первозданная сила. Попробуйте обратиться к Лилит.

– К Лилит? Это из Библии?

Я была ошарашена ее советом, но что-то в ее глазах заставило меня задуматься над этими словами. Возможно, в этом безумном мире стоит попробовать и что-то совершенно безумное.

Я сначала посмеялась, но, придя домой, поняла ее слова по-своему.

Я написала это четверостишие для себя, как мантру моей новой жизни:

Я не Ева, что поддалась обману,
Я Лилит, что выбрала свободу.
Пусть мир судит по чужому плану —
Я сама творю свою природу.

Однажды осенний питерский дождь загнал меня с улицы в первый попавшийся книжный магазин. Это было небольшое, уютное место с запахом старой бумаги и кофе. Мои глаза блуждали по полкам, пока не остановились на разделе эзотерики. Я никогда не верила в мистику, но сегодня что-то заставило меня взять в руки пыльный том в темном переплете – «Практическая магия для начинающих».

Я усмехнулась своей глупости и наугад открыла книгу. Мое сердце пропустило удар, когда я прочла первую строку, на которую упал взгляд: «Новые попытки встречаться: неловкие первые свидания, надежда и периодическое разочарование». Я резко захлопнула книгу, чувствуя, как краска приливает к лицу. Это было слишком лично, слишком точно. Я искала укрытие от дождя, а нашла подтверждение своим собственным страхам. Кажется, самая сильная магия таится не в книгах, а в правде, в которой мы сами себе боимся признаться.

Но самое странное было не это.

Итак, мой взгляд упал на книгу с многообещающим названием «Практическая магия для начинающих». В поисках руководства к действию, я открыла ее наугад.

Однако первые строки были о чем угодно, только не о магии. «Новые попытки встречаться: неловкие первые свидания, надежда и периодическое разочарование» – прочитала я. Подумала, что по ошибке взяла не ту книгу, на которую обратила внимание. Но, взглянув на обложку еще раз, убедилась, что название правильное. Это была книга о магии.

Нелепая ошибка брошюровщика? Я захлопнула книгу. Улыбнулась. Я была уверена, что это не просто совпадение, а перст судьбы, направляющий меня к истинному решению моих проблем. Истинная магия заключалась не в заклинаниях, а в понимании себя.

Итак, «Новые попытки встречаться: неловкие первые сви-

дания, надежда и периодическое разочарование» – это будет следующая глава в моем возвращении к жизни после «смерти» развода, и она оказалась самой... странной.

Когда я наконец почувствовала себя достаточно сильной и независимой, чтобы впустить кого-то в свой мир, я поняла, что совершенно забыла, как это делается. Мой опыт отношений ограничивался, как говорил психолог, деструктивным циклом с бывшим мужем и последующим затворничеством.

Первые свидания были невероятно неловкими. Я чувствовала себя подростком, который не знает, куда деть руки и о чем говорить. После молчаливых ужинов и манипуляций простые разговоры о погоде или работе казались минным полем. Я постоянно искала подвох, ждала, когда мужчина напротив начнет манипулировать или замолчит в знак наказания. Я ловила себя на мысли, что слишком много рассказываю о своем прошлом или, наоборот, слишком закрываюсь, боясь показаться уязвимой разведенкой с «прицепом».

Но вместе с неловкостью пришла надежда. Надежда на то, что где-то там есть нормальные мужчины способные на здоровые отношения. Каждый раз, собираясь на свидание, я чувствовала волнение – то самое, чистое и светлое, которое давно забыла. Я начала верить, что заслуживаю счастья и отношений, основанных на взаимном уважении, а не на контроле.

К сожалению, были и периодические разочарования. Я

встречала разных мужчин. Кто-то искал легких отношений без обязательств, кто-то пугался моего статуса матери-одиночки и моей сильной независимости. Были и те, кто казался идеальным, но в какой-то момент проявлял черты, до боли напоминающие моего бывшего – и я тут же включала защитный механизм и обрывала общение.

– Ты кажешься такой сильной и независимой... Это не отпугивает мужчин? – время от времени спрашивали меня подруги.

– Возможно. – отвечала я. – Но слабые мне и не нужны. Я ищу того, кто сможет принять меня такой, какая я есть, а не того, кто будет пытаться меня изменить.

Эти разочарования ранили, но они не сломили меня. Каждый такой случай лишь подтверждал, что я стала лучше разбираться в людях и больше не позволю никому топтать меня...

Сейчас я на распутье. Свидания продолжаются, я все еще чувствую себя немного неуклюже, но я держу курс на здоровые отношения, не теряя с таким трудом завоеванной независимости. Моя стойкость никуда не делась, она просто приобрела новый оттенок – оттенок готовности снова рискнуть ради любви, но уже с открытыми глазами и высоко поднятой головой.

В связи с этими событиями придумала четверостишие, прославляющее богиню Лилит.

Я вновь ступаю на неизведанный путь,
Но страх не сломит дух, что Лилит зажгла.
Пусть сердце бьется, нежность рвется в грудь,
Я знаю цену себе.
Я себя нашла.

Тут на горизонте показалась еще одна проблема.

После развода моя работа была для меня спасательным кругом. Она давала мне финансовую независимость и положение в обществе. Я работала на износ, пытаюсь совместить роль единственного кормильца, заботливой матери и человека, который пытается восстановить свою жизнь. Я гордилась тем, как справляюсь, как жонглирую всеми этими обязанностями.

– Ты выглядишь совершенно измученной. Все в порядке? – спросила коллега, заметив мое состояние.

– Да, просто очень много работы и дел дома, – ответила я, пытаюсь скрыть дрожь в голосе.

– Ты не обязана тащить все на себе. Поговори с начальством о снижении нагрузки.

– Я не могу. Мне нужны деньги, и я не хочу показаться слабой.

– Сила – это умение признать, когда тебе нужна помощь.

– Может быть... – прошептала я, чувствуя, как наворачиваются слезы.

Но реальность оказалась суровее моих амбиций. Эмоциональное выгорание подкралось незаметно. Сначала я стала

хуже спать, потом появились постоянная усталость и раздражительность. Я начала срываться на детей (раньше со мной такого не было). Работа, которая когда-то была источником гордости, превратилась в каторгу. Каждый звонок начальника, каждый дедлайн вызывал приступ тревоги и ощущение безысходности.

Я пыталась игнорировать сигналы души и тела. Ведь мне нужны были деньги, зарплата! Я же мать-одиночка, я была обязана тянуть эту ляжку...

Но в какой-то момент я поняла, что эмоциональное выгорание в конечном итоге перевешивало зарплату. Никакие деньги не стоили моего здоровья, моего ментального состояния и, самое главное, моих отношений с детьми. Моя стойкость, которую я так лелеяла, начала превращаться в жесткость, а независимость – в изолированность.

Усталость от работы все больше сказывалась на мне. Однажды я вошла в квартиру, не обращая внимания на звонкий смех детей и их вопросы о том, как прошел мой день. Мое тело двигалось на автопилоте, словно марионетка, лишенная эмоций и сил. Как зомби, я прошла мимо гостиной в спальню, не сняв даже пальто. Тяжело опустилась на кровать, и темнота сомкнулась надо мной, предлагая хоть временное забвение.

Да еще произошел некий мистический случай который...

Как раз в тот момент, когда я обдумывала разговор с начальством, что-то произошло. Я сидела за своим столом, пы-

таясь сфокусироваться на отчете, когда свет в офисе внезапно погас, оставив меня в полумраке, освещенном лишь монитором. Мое внимание привлекло окно: в небе, обычно чистом, повисла одинокая луна, но ее привычное серебристое сияние было окрашено в жуткий, кроваво-красный цвет. Это было так необычно и странно, что я застыла, не в силах оторвать взгляд. Казалось, багровый свет проникает прямо в мою душу, высвечивая мою усталость и отчаяние. Внезапно я ощутила ледяной холод, который пробрал меня до костей, хотя в офисе было тепло. Затем я услышала тихий, едва различимый шепот, который, казалось, исходил из самого воздуха вокруг меня, повторяя одно лишь слово: «Предел». Мое сердце сжалось от страха, и я поняла, что это знамение – не просто игра света, а предупреждение, которое нельзя игнорировать.

Этот загадочный случай стал решающим.

Решение уволиться было, пожалуй, самым сложным и самым смелым после развода. Я ушла в никуда, без четкого плана «Б», но с абсолютной уверенностью, что так больше продолжаться не может. Это был акт самосохранения, признание своей человеческой слабости, но парадоксальным образом – это укрепило мою истинную силу. Я выбрала себя и свое благополучие, а не призрачную стабильность в условиях полного саморазрушения. Это был конец одной борьбы и начало пути к поиску более здорового баланса в моей жизни.

Итак, пройдя через выгорание и решившись на увольнение ради себя и своей семьи, я вновь обращаюсь к Лилит не только с прославлением, но и с просьбой о мудрости в поиске нового пути.

Сиянье денег затмило мой дух,
Я выжжена, Лилит, но стою твердо.
Дай силы выбрать новый жизни путь,
Как жить, чтоб пламя в сердце билось гордо?

Возвращение к старым увлечениям и освоение новых навыков – это то, что спасло меня после увольнения. Когда я ушла с работы, у меня образовалась пустота, заполненная тревогой о будущем, но и огромным количеством свободного времени, к которому я уже отвыкла.

– Чем ты собираешься заняться теперь, когда у тебя столько свободного времени? – спросила подруга по телефону.

– Не знаю... У меня паника, – честно призналась я.

– Может, вспомнишь о своем старом хобби? Рисовании? В школе по ИЗО у тебя всегда пятерки были.

– Рисовании? Я кисть в руках лет десять не держала.

– Самое время начать. Тебе нужно отвлечься.

– Знаешь, а ведь ты права. Попробую.

Я поняла, что все эти годы, пока я пыталась угодить мужу, а потом выжить после развода, я совершенно забыла о том, что приносит мне радость просто так, без обязательств и финансовой выгоды.

Итак, благодаря подруге я вспомнила, как в юности любила рисовать акварелью. Достала старые кисти, которые пылились где-то в шкафу, и купила бумагу. Первые мазки были неуклюжими и напоминали о моей нынешней растерянности, но сам процесс – смешивание красок, наблюдение за тем, как они растекаются по влажному листу – дарил мне

мгновения чистого, незамутненного покоя. Это было мое личное убежище от мира и тревог.

Как-то раз, склонившись над мольбертом, я заметила нечто странное. Вода в моей банке для кистей, обычно мутная от разводов краски, внезапно стала кристально чистой, а на дне появился едва различимый, пульсирующий фиолетовый отблеск. Я наклонилась ближе, пытаюсь понять, что это, и увидела, как из отблеска медленно формируется крошечный, но совершенный символ луны с крыльями. Символ Лилит, как я позже узнала. Мое сердце забилося чаще, я почувствовала прилив невероятной энергии, который прошелся по всему телу от кончиков пальцев до макушки. Это было так ярко и реально, что я не могла списать это на усталость или игру воображения. Казалось, сам воздух вокруг меня загустел, наполняясь ароматом ночных цветов и терпких трав. Я почувствовала незримое присутствие, которое одобрительно наблюдало за моими занятиями. Это знамение стало для меня подтверждением: я на верном пути, и мое творчество не просто хобби, а способ восстановить связь с чем-то древним и сильным. Я ощутила уверенность, что обретаю свою истинную сущность, ту, что была подавлена годами стресса и чужих ожиданий.

Но я не остановилась на рисовании и решила освоить новые навыки. Я всегда хотела научиться играть на укулеле. Это казалось таким беззаботным и легким. Я нашла онлайн-уроки и начала брэнчать простые аккорды. Это требо-

вало концентрации и терпения, но приносило огромное удовлетворение, когда я могла сыграть «Bitter Sweet Symphony» от начала до конца. Это было доказательством того, что я еще способна учиться, что я не «выжатый лимон» и не «сломанная», как порой казалось.

Эти увлечения стали моим мостиком между прошлым выгоранием и будущей жизнью. Они наполнили мои дни смыслом, не требуя от меня подвигов или стойкости. Они просто позволяли мне быть собой, чувствовать себя живой и творческой личностью, а не только матерью-одиночкой или бывшей женой. Я нашла баланс, который так долго искала, и поняла, что иногда лучший способ двигаться вперед – это просто позволить себе немного радости и творчества.

Обретя покой и радость в творчестве – рисовании и музыке – я почувствовала связь с Лилит как с покровительницей созидания, индивидуальности и свободы духа:

В акварели и в звуках струны ожила,
Лилит, ты любишь тех, кто творит душой.
Я в красках ищу покой, что найти не смогла,
И в творчестве этом навеки останусь собой.

Итак, восстановив душевное равновесие через творчество и найдя новый, здоровый ритм жизни, я поняла, что готова выйти за пределы своего привычного мирка.

Впервые в жизни отправилась в поездку одна. Это было невероятно волнительно и пугающе. Мой первый маршрут

лежал в небольшой старинный город у моря, где я никого не знала.

В один из вечеров, когда солнце клонилось к закату, окрашивая небо в невероятные алые и пурпурные тона, я сидела на пирсе, свесив ноги над водой. Я размышляла о своей новообретенной свободе, и в этот момент произошло нечто мистическое...

Море, обычно спокойное, внезапно забурлило у самого берега, хотя ветра не было. Из воды показался силуэт. Это была не просто игра света, а четкое видение женской фигуры, сотканной из морской пены и лунного света, с длинными, струящимися волосами, похожими на водоросли. Она смотрела прямо на меня своими глубокими, темными глазами, в которых отражалась вся мудрость мира. На мгновение мне показалось, что я слышу мелодию, похожую на шепот волн, который нес слова поддержки и принятия. Фигура медленно подняла руку, указывая на горизонт, где только что взошла яркая, полная луна. Я почувствовала сильный, но успокаивающий прилив энергии, который прошел через меня, словно электрический разряд, наполняя каждую клеточку тела уверенностью и силой. Это знамение было невероятно личным и мощным. Оно говорило мне без слов, что я не одна на этом пути самопознания, что силы природы и древние энергии поддерживают меня в моем выборе. Видение медленно растаяло, растворившись в вечерних сумерках, но его след остался в моем сердце навсегда. Я поняла, что этот опыт

ИЗМЕНИЛ МЕНЯ.

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.