

ДАРΙΑ ЛЕЛЕКОВА

ОБГОНЯ КРИЗИСЫ



Дария Лелекова
Обгоняя кризисы

«Издание книг.ком»

2026

Лелекова Д. Н.

Обгоняя кризисы / Д. Н. Лелекова — «Издание книг.ком», 2026

ISBN 978-5-908008-28-0

Оказывались ли вы в точке, где рушится привычный мир? Боль, потеря, предательство – кризис, который кажется тупиком. Эта книга – ваш спутник в трудное время, ваша поддержка. А также практическое руководство к действию, которое поможет не просто подняться и продолжить путь, но и найти его, когда ориентиры сбиты и нет понимания, куда двигаться. Дария Лелекова, пережив собственные тяжелые кризисы, делится своей «картой спасения» – уникальным опытом, стратегиями и философией, которые помогли ей не просто выстоять, а стать еще сильнее и счастливее. Это не тренинг по «успешному успеху» и не сборник советов, как надо жить. Скорее, это честный разговор о падениях и подъемах, любви и предательстве, благодарности и новых вызовах. О том, куда они нас ведут и что дают, если их пройти. Для всех, кто переживает кризис и верит в возможность возрождения.

ISBN 978-5-908008-28-0

© Лелекова Д. Н., 2026
© Издание книг.ком, 2026

Содержание

Отзывы	6
Предисловие, или в эпицентре шторма	8
Глава 1. Природа свободы	11
Имя	12
Свобода выбора	13
Даша-путешественница	15
Родители и внутренняя свобода	17
Свобода и творчество	22
Музыка	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Дария Лелекова

Обгоня кризисы

© Лелекова Д. Н., текст

ОТЗЫВЫ

Мне откликается то, что пишет Дария Лелекова. Я очень радуюсь, что все больше женщин готовы рассказывать свои истории, описывать непростые пути, делиться откровенными деталями, чтобы остальные понимали, как это бывает. Что это не заслуга мужа, наследство или просто счастье на голову упало. Это упорный труд и смелость. Моя жизненная позиция в том, что женщины – невероятные существа, которым все возможно, все достижимо, все по плечу.

И в книге как раз об этом. Что ошибаться – это нормально, а вот отказываться от возможностей и застревать в неприятностях – никогда. Что взлеты и падения – это всего лишь часть увлекательного пути.

Темп повествования динамично держится, и нет ощущения затянутости, практические задания уместны и актуальны. Потому что многие любят практику и советы в книгах. С их помощью обычно отпадают страхи, появляется вера и вдохновение развиваться и строить свою жизнь согласно тому, что реально существенно.

Я бы однозначно купила эту книгу и даже с удовольствием познакомилась бы с автором, потому что Дария близка мне по духу.

Екатерина Юшко, общественный деятель, директор по развитию теплового оборудования FLAMEAIR, мама шестерых детей и автор книги «Мать»

Книга Дарии – как очень откровенный, обнажающий разговор.

Так, как говорят с близкой подругой поздно вечером на кухне. Без фильтров, без попытки казаться лучше, чем есть.

При этом возникает редкое ощущение, будто ты одновременно на приеме у сильного коуча: каждая история собирается в смыслы, каждое переживание – в выводы, которые действительно работают в реальной жизни.

Здесь нет абстрактной мотивации и историй про внезапный «успешный успех».

Зато есть настоящая жизнь, ошибки, кризисы, падения и инструменты, которые прошли проверку делом и принесли результат.

Для девушек и женщин эта книга станет настольной.

Она про силу без жесткости, про свободу без бегства и про умение занять свое достойное место в этом мире, не прогибаясь под чужие правила и ожидания.

Книга для тех, кто хочет взять от этой жизни больше.

Анастасия Вострикова, владелица международного celebrity PR-агентства, продюсер топ-артистов

Книга Дарии – настоящее откровение. История жизни, от которой не оторваться, где сопереживание за автора сменяется восхищением, а потом переходит в рефлексии о собственной жизни. Автор бережно ведет нас за руку посмотреть в личные уголки жизни, задавая нужные вопросы и подсвечивая самые важные аспекты. Это не просто автобиография, эта книга – диалог с читателем в позиции на равных, с уважением к пути каждого из нас.

Опыт, который Дария нам предлагает взять, чтобы не допускать ошибок, поможет срезать углы, сохранить жизненное время и иметь перед собой вдохновляющий пример, что все возможно!

Дарья Новикова, блогер, инвестор, сертифицированный коуч

Предисловие, или в эпицентре шторма

Иногда мне кажется, что моя жизнь больше похожа на остросюжетный фильм, чем на спокойное, размеренное существование среднестатистической женщины в Москве. Если бы по моей истории сняли кино, первый кадр начинался бы с полной темноты: задернутые блэкаут-шторы, тишина, одиночество, страх и отчаяние. И нет, это не подвал маньяка в хорроре.

Такой была моя новая, красивая квартира на Пресне. Снаружи – лето, солнце, шумная жизнь, а внутри – я, которая будто исчезла. Мое существование сузилось до рамок одной комнаты. Я открывала дверь только курьеру, приносящему еду. Все потому, что я переживала один из самых тяжелых периодов своей жизни – кризис, который пытался сломать меня по всем фронтам.

Спойлер: я не сломалась. Но когда оказалось, что самые сложные этапы этого кризиса позади, моя психика дала трещину. И я оказалась на выжженной земле, где не было сил и надежды. Моей главной задачей в тот момент было не упасть еще глубже, а найти в себе силы возродиться в который раз из пепла, как тот самый феникс.

В тот момент я ничего не могла с собой поделать. Я вообще ничего не могла: ни работать, ни отвечать на звонки, ни выйти из квартиры. Я не понимала, что делать и как жить дальше. Все осложнялось еще и плохим физическим состоянием. Я почти не ела, а каждый прием пищи сопровождался такой болью в животе, что это буквально ограничивало мое существование.

И при этом парадоксально, что во всех внешних сферах все у меня вроде бы было хорошо. У меня имелся накопленный капитал, я могла позволить себе отдохнуть, сделать любые покупки, побаловать себя. Но мне не хотелось ничего. Даже плакать. Мир потерял краски, и даже мечты перестали трогать. Если бы кто-то позвонил и сказал: «Вы выиграли Porsche» (машину, о которой я мечтала), я бы, наверное, не почувствовала ни капли радости в тот момент.

Так, наверное, и выглядит настоящая депрессия.

В моей тогдашней жизни не было ни секунды радости.

Но у меня уже был опыт депрессивных состояний и выхода из них. Я знала, что такое вызовы, что такое испытания. Я в принципе люблю жизнь и умею ее проживать так, чтобы она была наполненной и кайфовой: в работе, в отношениях, в отдыхе. Та самая малышка на драйве: интересная работа, путешествия, медийные личности, проекты, съемки, красные дорожки, команда, куча друзей...

Но в какой-то момент все это стало абсолютно бессмысленным и неинтересным.

Что же меня привело в это состояние?

Этот самый период начался в конкретный день и час – 2 февраля 2024 года, в 10 утра. Именно тогда меня атаковали с обеих сторон, и этот двойной удар пришел от самых близких людей. Ни от одного из них я такого не ожидала.

Я только что прилетела в Москву из Таиланда, с зимовки. Вернулась вынужденно, чтобы решить важный вопрос: у близкого мне человека возникли серьезные проблемы с законом. Я знала, как помочь, нашла нужных людей и договорилась о встрече. Казалось, всё под контролем.

Накануне этой встречи мне также позвонила мама. Она рассказала, что у нее на плановом обследовании нашли какое-то образование. Врачи говорили: возможно, ничего страшного, но нужно дополнительное исследование. Я старалась держать себя в руках, но именно это известие от мамы меня по-настоящему тревожило. Она всегда была эталоном здоровья, максимум слегка простужалась, и в моем сознании так должно было быть всегда.

И вот в 10 утра на той самой встрече, ради которой я летела через полмира, я услышала правду, которая разрушила мой мир. Тот, кого я защищала, тот, кто был для меня близким и родным человеком последние годы, оказался преступником и мошенником.

Проблема, ради которой я привлекла юриста, оказалась лишь кончиком нити. Дальше размотался целый клубок ужасающих фактов: все два года меня обманывали, вытягивали деньги, украли мою машину. И все, что я принимала за искренность и любовь, оказалось фальшью.

(Я не могу рассказывать слишком много деталей – та ситуация до сих пор может обернуться неприятными последствиями. Даже сейчас мне сложно ее комментировать, хотя я уже все это пережила и обзавелась серьезной протекцией от угроз и преследований.)

Но с той встречи 2 февраля, где мне огласили правду о близком человеке, я шла на ватных ногах по подземной парковке. Связи там не было. Как только я поднялась наверх, на экране смартфона высветилось сообщение от мамы: «У меня онкология»...

Жизнь продолжалась, но меня как будто бы в ней не было.

В этот день мы с командой должны были ехать на съемки. Я помню, как села в машину на заднее сиденье, рядом с оператором, и смотрела в одну точку, как зомби, пустым безжизненным взглядом. Казалось, что всё вокруг нереально, что этот день – где-то в ужасном сне. Это была какая-то альтернативная реальность, где моя мама могла заболеть, где меня мог предать самый близкий человек – и все это в один час, в одну минуту.

После этих новостей следующие три месяца мне предстояло искать врачей, пережить три маминих операции, ее химиотерапию, надежды на лучшее, настрой на хорошее. А параллельно – работать и решать проблему с тем самым мошенником, чтобы вернуть мою украденную машину.

Но и на этом мои испытания не закончились. Вслед за мамой почти сразу заболел папа. Он переживал за нее. Впервые остался один на те месяцы, пока мама находилась со мной в Москве на лечении. Папа буквально «сдался» – стал инвалидом, нуждающимся в постоянном и сложном лечении почечной и сердечной недостаточностей.

И с работой у меня разладилось. Начала разваливаться моя команда. От меня ушел ключевой сотрудник.

Практически никто не поддержал меня в этот момент, кроме нескольких друзей (за что им огромное спасибо). И я осталась одна на поле своей собственной войны.

Деньги решают всё? Нет, в моей истории это оказалось иллюзией: деньги-то были, но они не спасли. Наоборот, стали причиной многих трудностей. Я лишилась главного помощника, у меня украли все накопления, чуть не осталась без родителей и начала терять себя. Мои мечты перестали меня вдохновлять. Ничего не хотелось. Цели стали казаться бессмысленными, а достигнутые результаты – пустыми, ни к чему не приводящими. В тот момент я и сама чувствовала себя пустой, потерянной.

Теперь-то, спустя долгое время, я ясно вижу – гораздо ценнее не финансовый, а социальный капитал. Настоящие связи, искренние чувства (твои и тех, кто рядом) – вот что способно вытащить из самых темных и глубоких ям. Вроде той, в которой оказалась я.

Я глубоко убеждена: каждая душа приходит на эту планету, чтобы пройти свой собственный, уникальный путь. Полный уроков, преодолений, испытаний и боли, но вместе с тем и возможностей быть счастливым и любимым. И этот путь невозможно проделать в одиночку. Мы идем по нему, взаимодействуя с миром через отношения: родительские, дружеские, социальные, рабочие, любовные. Именно в этом сотрудничестве с другими и рождается наш уникальный опыт здесь, на этой земле.

Сейчас я горжусь собой за то, что прошла тот свой сложный период. Вот я уже год, как могу говорить о нем спокойно. И именно в момент, когда мне удалось выбраться из кризиса, я поняла, что хочу написать эту книгу.

Эта книга о кризисах и трудностях. О любви и предательстве. О благодарности и новых вызовах. О том, куда они нас ведут и что дают, если их пройти. Эта книга о том, как я выстояла и спасла себя в этом шторме, и о той точке, в которой я оказалась сейчас.

Не уверена, можно ли считать меня экспертом по выходу из кризисных ситуаций. Но точно знаю одно: я имею в этом весьма многогранный опыт. Мой путь из точки А в точку Б пока не завершен. Но тот опыт, который у меня уже есть, я хочу передать вам.

Хочу поделиться с вами моими знаниями, философией, инструментами и стратегиями – где-то уникальными и универсальными, где-то простыми и очевидными. В этой книге я стремлюсь передать вам все то, что позволило мне стать той, кем я являюсь сегодня, и что продолжает помогать мне идти к своим мечтам, реализовывать задуманное и достигать целей.

Эта книга – не просто моя история. Это карта, по которой можно пройти через ваши собственные кризисы. Это честный разговор о боли, падениях и о том, как, несмотря ни на что, можно подняться.

Обо всем этом я расскажу вам, мои читатели. Начнем?

Глава 1. Природа свободы



Начиная работать над этой книгой, я много думала о том, что же станет ее главной мыслью. Моя задача – донести до читателей что? Конечно, я хочу поделиться своей историей. Но мне важно, чтобы она нашла отклик у каждого, кто с ней познакомится, чтобы каждый увидел в ней что-то полезное для себя.

В этой книге мы обсудим многие вопросы. Почему важно быть собой и гордиться своей уникальностью? Как заниматься любимым делом и получать с него высокий доход (а как и очень высокий)? Как ставить цели и добиваться их? Как выходить из глубокого кризиса, возвращать желание жить? Как исцелять себя? Как любить и заботиться о себе? И так далее.

Да, это важные вопросы. Но первую главу я хочу начать с понятия, которое красной нитью будет проходить через всю книгу, – **свобода**.

«Свобода, ее ощущение и осознание – то, что сформировало, «вылепило» меня как личность.»

Прямо сейчас задайте себе вопрос: «Вы свободны?»

Пройдитесь по каждой сфере своей жизни. Свободны ли вы в деньгах, в карьере, занимаетесь ли тем, что искренне любите? Свободны ли вы в перемещениях по миру? Ваше тело дает вам свободу движения или, наоборот, ограничивает? Свободны ли вы в отношениях, счастливы ли с тем, кого выбираете?

И если на какие-то вопросы вы ответили «нет» или засомневались, тогда эта глава и вся книга будут вам очень полезны.

В данной главе я расскажу, как возвращала мою свободу, шла к ней, опираясь на истинные желания. Как встречала трудности, проживала кризисы и выходила из них, становясь еще сильнее, **еще свободнее**.

На тему свободы написаны тонны книг: научных, философских, художественных. Ей посвящены сотни песен и фильмов. Я присоединяюсь к их создателям и расскажу о моей свободе – о пути, который я прошла, и о том, куда и как она меня привела и продолжает вести.

Имя

В моем понимании свобода включает в себя два одинаково важных аспекта: внешний и внутренний.

Внешний – свобода действия. Внутренний – свобода выбора.

Как правило, первый раз мы сталкиваемся со свободой выбора еще в детстве. Когда только-только начинаем осознавать свою природу, соотносить себя с другими. Часто этот выбор связан с каким-то важным, запомнившимся эпизодом. Такой был у каждого из нас. И наверняка многие помнят свой. Кому-то не нравился его цвет волос или тембр голоса, кто-то стеснялся своего низкого или, наоборот (как я), высокого роста.

Что было у вас?

Я вот в детстве не любила собственное имя. Не нравилось, потому что оно было необычным, не таким, как у всех. Вокруг меня – Оли, Насти, Ани, Лены. И конечно же, Даши, которые все как один – Дарьями. И одна я – Дария.

Я ужасно стеснялась своего полного «неправильного» имени. Оно постоянно напоминало мне, что я какая-то другая, не такая как все. Было время, когда я сильно страдала и даже представлялась Дарьей. Но однажды подумала: «Зачем я называю себя чужим именем? *А я тогда кто?»*

И с того момента решила раз и навсегда: я – Дария.

Наверное, это стало отправной точкой в принятии необычной, отличающейся от других части себя. Начав представляться своим именем, и во всём остальном я стала проявляться максимально самобытно – настолько, насколько это было возможным.

Внешний – свобода действия. Внутренний – свобода выбора

Свобода выбора

Всё мое раннее детство прошло дома, с родителями и младшим братом. Мы с ним не ходили в детский сад. Мама сама нас воспитывала и учила. Так родители решили: папа будет работать и содержать семью, а мама – заниматься детьми.

Во времена моего детства это было редкостью. Сейчас же такая возможность есть у многих, ведь помочь молодым родителям (удаленно или лично) могут профессионалы: педагоги, логопеды, психологи. Более того, как показывает практика, их участие позволяет избежать ошибок, допускаемых в начальном образовании и развитии ребенка и исправляемых потом долго и трудно.

В 90-е, когда я росла, количество таких родительских ошибок, помноженное на реалии эпохи, многократно увеличивалось. Тогда государственная образовательная система, как и страна в целом, переживала непростые времена. И это, к сожалению, факт. Дети, посещавшие образовательные и воспитательные учреждения, попадали в агрессивную среду, в которой вынуждены были становиться жестокими и скорее калечились, нежели развивались.

Мы с братом благополучно «проскочили» этот этап. Моя мама, к счастью, сама была профессионалом – она с красным дипломом окончила педагогический институт. И поэтому мы могли позволить себе расти, учиться и развиваться дома. Образование включало в себя не только «писать, читать, считать», но и другие важные умения: как в целом нужно жить, адаптироваться к реальности, решать задачи и идти вперед.

Родители все время придумывали для нас какие-то занятия. Помню, в один из совместных выходных решили начать приучать нас с братом к полезному труду. По задумке родителей, мы должны были убрать задний двор, где росли разные плодовые деревья. Была поздняя осень, октябрь или ноябрь, и на земле лежало много опавших листьев. Я начала собирать их и вдруг отчетливо осознала – **мне не нравится!** Неприятно собирать листья в мешок. Вот не хочу, и все. Хорошо помню это ощущение внутреннего протеста.

И тогда я предложила родителям мой сценарий: пусть они дальше собирают листья, а я пойду, возьму веник и подмету двор со стороны улицы (потому что там меня не будет видно). Так **я сделала свой выбор**, а также **придумала и предложила план** по его осуществлению.

«Потому что сделать выбор – мало. Нужно его реализовать.»

Родители не увидели особой разницы между сборанием листьев и подметанием двора и наивно согласились. Главное ведь – созидательный труд!

Тогда я вышла за ворота, собрала подружек, которые жили в соседних домах, и предложила им сделку: они подметают наш двор, а я даю им конфетки! Точнее, не я, а мама, с которой, кстати, никакой договоренности не было. То есть конфеток (оплаты труда) у меня тоже не было: ни по факту, ни даже в перспективе. Но это не помешало мне договориться и «нанять» на работу своих первых сотрудников.

Девчонки согласились, вышли и начали мести. Я же вынесла стульчик, села на него и стала командовать, что и как нужно делать.

Мама с папой услышали какую-то возню и вышли посмотреть, чем я занимаюсь...

После родители весь вечер обсуждали произошедшее. Для них это была важная история, своего рода открытие, позволившее взглянуть на меня, их ребенка, с новой стороны. И папа тогда предположил, что, видимо, я буду руководителем, лидером, чем бы я ни занималась. И никогда не стану делать то, что мне не нравится.

* * *

Мы формируемся как личности, на мой взгляд, еще до рождения. В нас закладывают родовые программы, культурный код. В конце концов, даже конкретная дата влияет на наш характер и личность (для людей, верящих в нумерологию и астрологию).

И свои первые проявления мы даже не помним. Знаем о них лишь по рассказам взрослых. Эти воспоминания о нас маленьких очень ценны. Ведь тогда мы легче делали важные для нас вещи, потому что не были обременены страхами, скованы штампами и условностями.

Знаете ли вы что-то о себе, совсем маленьких? Были ли в вашей жизни случаи проявления себя, которые удивляли ваших родителей и о которых вы знаете от них? Какими вы были: исследователем, воином, мечтателем? Остались ли верны этому, самому первому, выбору? Помните ли вы момент, когда сделали его или, наоборот, предпочли не делать?

Даша-путешественница

Помните популярный мультик про Дашу-путешественницу? В англоязычной версии – Dora the explorer. «Помогите Даше найти Жулика!»

В детстве я отождествляла себя с этой героиней. Мне также все время хотелось приключений. Плюс я была похожа на Дашу внешне: смуглая и с абсолютно такой же прической – темные волосы, каре с челкой.

Я жаждала новых эмоций, знаний, открытий. Мне постоянно хотелось вырваться за калитку и куда-нибудь удрать.

Было интересно, что там, за нашим забором, за нашей улицей, за нашим районом? Казалось, что там другая Вселенная. И она манила своей неизвестностью.

Возможно, дело в генах. Моя бабушка была армянско-цыганских кровей, которые передались папе, а от него – мне. Я и внешне пошла в эту породу, и жаждой свободы тоже. Мама у нас – больше домоседка. А вот папа все время был в движении, крутился: его бизнес был связан с машинами, с вещами, он часто летал в Дубай, ездил в Польшу.

В целом мы были обычной, со средним достатком семьей. И не могли тогда, в 90-е, позволить себе какие-то крутые поездки, перелеты в другие страны (да и мало кто мог). Однако мы все равно выбирались: папа с мамой брали нас, детей-погодок, и на машине отправлялись куда-нибудь: к морю или в горы.

То, что родители не могли организовать далекие путешествия, на меня никак не влияло. Я не ждала чудес, а собирала рюкзак и шла исследовать мир. Просто сбегала из дома. В шесть лет, чтобы посмотреть на звезды. В восемь лет, чтобы погулять по заброшенным домам. И еще подбивала на это подружек.

Наш район отделяла от лесополосы железная дорога. Сначала мы бегали через нее собирать какие-то цветочки. А потом узнали, что на окраине города есть заброшенные дачные поселки. Они пустовали, потому что их когда-то затопило подземными водами и люди решили ничего с этим не делать – просто бросили дома и уехали.

Так вот. Однажды с подружками мы собрали провизию в дорогу: конфеты, бутерброды, чай в термосе – и отправились в пешее путешествие до этих дачных поселков. Оно заняло целый день: с утра до позднего вечера. Бедные родители обыскали нас, и потом, конечно, нам всем влетело.

Но меня это не остановило. Я продолжала убежать, а размах карты моих исследовательских маршрутов рос вместе со мной.

Например, когда нам было десять лет, мы с друзьями садились на автобус, ехали на другой конец города и оттуда шли до горы Форштадт (это предгорье Кавказа). Взбирались на вершину, а потом проделывали долгий путь обратно.

Порой, вспоминая себя тогдашнюю, я задаюсь вопросом: как мы вообще выжили?!) Сейчас моему племяннику восемь. И если я представляю, что он просто отправился куда-то без родителей, переходит дорогу например, от одной этой мысли мне не по себе. В то время как сама в его возрасте гуляла в чужих районах и лазила по «заброшкам».

Это был мой выбор – приключения! И я остаюсь ему верна и сейчас. Мне до сих пор важны эмоции от приключений – они определяют мою сегодняшнюю жизнь.

Я при любой возможности куда-то срываюсь, меняю картинку. Из Москвы еду в Питер, потом обратно, навещаю родителей, зимой улетаю в теплые края, посещаю страны, в которых еще не была. И в соответствии с этой своей природой строю график.

Если в течение двух-трех месяцев у меня не получается никуда выехать, я чувствую себя максимально некомфортно. Настолько, что это буквально мешает мне жить, сковывает, парализует.

В моем утопическом представлении в мире будущего нет никаких границ. А люди любят друг друга, не посягают на чужие территории. Потому что все общее и всем всего хватит, мир изобилен. И например, если тебе, живущему в горах, захочется посмотреть море, не нужно будет выполнять какие-то сложные манипуляции: сдавать отпечатки пальцев, стоять в очереди за визой и прочее. Конечно, чтобы прийти к такому мироустройству, обществу нужно время. Но рано или поздно переход произойдет. Мне хочется в это верить, хоть и звучит это утопично.

Путешествия – это моя стихия. В них я напитываюсь духом свободы, который помогает мне реализовывать проекты, совершать открытия.

А вам? Что для счастья нужно вам? И удовлетворена ли эта потребность?

Критерии счастья и свободы для всех людей разные.

Подумайте и напишите, что является вашей необходимостью, вашим «воздухом».

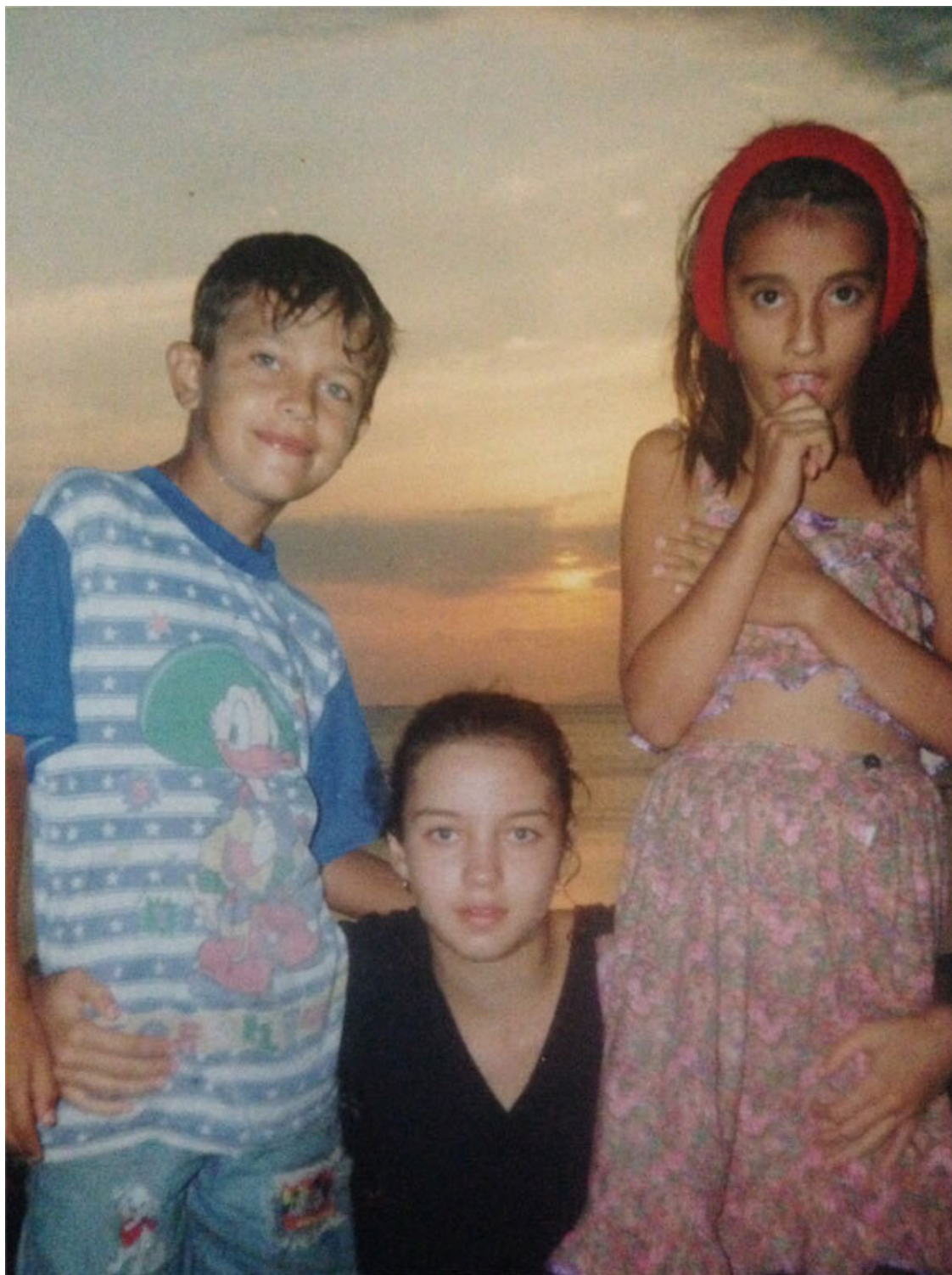
Далее мы будем составлять вашу новую жизненную стратегию. Для ее базы вам важно понимать свои ценности – то, без чего вы не чувствуете себя собой.

Родители и внутренняя свобода

Внешний аспект моей свободы всегда определялся внутренним.

Как только я научилась ходить, я отправлялась туда, *куда* хотела. Но лишь потому, что точно знала, *чего хочу*. Была уверена, что у меня есть свобода выбора, и значит, я могу пойти туда, куда мне нужно и где интересно. Я всегда оставалась верна себе, хотя это было непросто и порой за мои решения приходилось бороться.

Благодаря родителям (в случае с уборкой листьев) я получила первый опыт свободы выбора. Но дальнейшая жизнь показала, что *он возможен далеко не всегда*.



В детстве наш выбор часто идет вразрез с родительским. Как правило, взрослые становятся первыми людьми, которые «продавливают» нас. Но и мы пытаемся «продать» родителей. Именно через них мы учимся выстраивать отношения со «взрослым» миром.

У всех нас изначально разные условия. Кто-то рождается в деревне, а кто-то – во дворце с серебряной ложкой во рту. Однако ценность взрослой жизни именно в том, что мы сами можем выбрать. Мы можем остаться в тех условиях, которые нам были даны при рождении. А можем сделать выбор жить по-другому.

У меня были счастливое детство, полная семья и любящие родители. Но это не гарантировало того, что и моя взрослая жизнь пройдет безоблачно и счастливо.

Я знаю людей, чье детство и юность протекали в «идеальных» условиях. Достаток, благополучие, статусные родители, путешествия, частные школы. Однако во взрослой самостоятельной жизни эти люди абсолютно инфантильны, несостоятельны и несчастны. Родители дали им всё, но те люди не потрудились выбрать собственный путь, продолжив жить по инерции, оставив все «как есть».

И наоборот. Среди моих близких друзей много тех, кому в детстве приходилось буквально выживать. Неполные семьи, насилие, нищета. И родители, которые говорят: «Мы так жили, и ты будешь». И именно этот конфликт заставлял моих друзей делать собственный выбор. То, что у них не было счастливого детства, не означает, что этого счастливого детства не будет у их детей. И точно не означает, что у моих друзей не будет счастливой жизни, отличной от родительской.

Как было у вас? Вас поддерживали или подавляли?

Вы стояли на своем или соглашались?

Чему вас научил ваш опыт: сопротивлению, умению выстраивать договорные отношения, искусству компромисса?

Или вы были ребенком, который вынужден делать то, что ему говорят?

Если да, изменилось ли что-нибудь в вашей взрослой жизни?

Такие вопросы часто принято разбирать на терапии, но я уверена, что человек может саморефлектировать и докопаться до истины в диалоге с собой.

Я росла в счастливой семье, где была долгожданным и любимым ребенком. В детстве я могла попробовать все, чтобы выбрать то, что действительно по душе мне, а не то, что нравится родителям, как это часто бывает. Я ходила в «художку», на баскетбол, занималась танцами и еще много-много чем. Надо сказать, хватало меня ненадолго: после второго (максимум пятого) занятия я уходила. Но не потому, что я была неспособной, лентяйкой или анархисткой. А потому, что умела уходить из тех мест, в которых не хотела оставаться.

Родители не давили на меня, не настаивали на своем, за что я им очень благодарна. Но, несмотря на эту свободу, порой мне все же приходилось балансировать между авторитетом мамы и папы и моим выбором. И не всегда получалось так, как я хочу.

Так было, например, в случае с моим образованием. Сначала я по желанию родителей, которые хотели для меня лучшего, сменила три школы подряд. Это обернулось тем, что ни в одной я так и не смогла стать «своей», завести друзей, влиться в какую-то компанию. В целом ко мне хорошо относились, но хотелось большего. А на это просто не хватало времени.

После девятого класса родители отправили меня учиться в Ставропольский лицей при медицинской академии. Это решение шло вразрез с моими желаниями. Во-первых, я уже тогда понимала, что медицина – не мое. Во-вторых, учиться было очень сложно, так как первый курс лицея включал в себя программу 10 и 11 класса плюс специальные предметы. Для меня это стало сверхнагрузкой. К тому же мне было всего 14, а я уже уехала из дома – одна в чужой город.

На момент получения диплома лицея я уже была убеждена, что не буду работать в медицине. Но та сфера интересов, в которой мне хотелось развиваться, не предполагала (и до сих пор не предполагает) получения высшего образования. Поэтому я решила получить альтернативное и поступила на юриста в педагогический университет. Думаю, это очень распространенная история.

Вот у вас, например, какой диплом? Тот, который хотели вы или ваши родители? И вообще, пригодился ли этот диплом вам?

Я, например, человек с двумя дипломами: о медицинском и юридическом образовании. Но ни одним из них ни разу не воспользовалась.

Образование очень важно. Но только если вы действительно планируете развиваться в связанной с ним сфере. Качественное образование, любовь к этому делу, а в дальнейшем опыт и профессионализм – это взрыв!

Иначе образование – это не более чем период нашей биографии, в котором мы социализировались и общались с другими людьми. Мое мнение подтверждено личным и опытом многих моих знакомых. И если сейчас эти строки читают молодые люди, которые выбирают профессию, я призываю их в первую очередь отталкиваться от того, что они собираются делать дальше, чем хотят заниматься по жизни.

К сожалению, очень часто дети выбирают образование, опираясь на решение родителей. Те, конечно, желают лучшего и обращают внимание на профессии, которые гарантируют обеспеченное будущее, престиж, иногда продолжение семейного дела, традиций. Однако отчасти родителями движет страх. Они боятся за будущее детей, а значит, и за свое тоже. Но главная проблема в том, что, выбирая за своего ребенка, взрослые показывают, что не верят в его желания, убеждения.

В результате очень часто так и происходит: мы проживаем не свою, а чужую жизнь

Хорошо, если такой подход ограничится образованием. Но в скольких случаях это распространяется и на другие сферы жизни: карьеру, отношения, интересы? И как часто мы сами продолжаем идти по этому пути по инерции, потому что жаль потраченных сил и времени?

Прожить **свою жизнь** возможно, только слушая себя, зная свои предпочтения, желания, доверяя им, несмотря ни на что. Это и есть свобода выбора.

С возрастом мы забываем то, как ощущали себя в детстве, чего желали. В современной постсоветской матрице ребенок – как бы не полноценный человек, а пробная версия взрослого. Однако в других реалиях – религиях, древних учениях – считают иначе. Так как ребенок появился на свет недавно, его душа чиста и еще помнит свое предназначение, для которого она пришла в мир.

Важно слышать себя и сохранить эту «слышимость»: как для родителей, так и для самого ребенка. Если они не отмахнутся от его желаний, которые могут показаться глупыми, смешными, нелепыми. Если поддержат интересы, это увеличит вероятность того, что ребенок вырастет в счастливого гармонично развивающегося человека, профессионала, преданного своему делу не по расчету, а по любви.

Считается, что воспоминания о детских увлечениях могут стать ключом к пониманию своих желаний и даже своего предназначения. В психологии есть полезная практика. Надо вспомнить, во что вы любили играть в детстве, чем могли заниматься часами. Кто-то лепил и рисовал, другой читал и придумывал сказки, прочие играли в «школу» или «дочки-матери», а может, стригли кукол.

Прямо сейчас вспомните себя ребенком. Выпишите занятия, которые тогда вас вдохновляли и зажигали. Затем выберите из них те, которые продолжают вас вдохновлять до сих пор. Дело, которым вы готовы заниматься ради удовольствия, бесплатно, и есть то, куда нужно направить фокус внимания.

Каким бы странным это занятие ни показалось, если оно столько лет вам интересно и делает вас счастливым, возможно, именно оно принесет вам успех.

Да, в силу определенных объективных обстоятельств в детстве мы не всегда можем сделать так, как хотим. Но и в будущем проверки нашего выбора на прочность не закончатся, а только усилятся. И здесь, на «взрослой» стороне, будут уже не любящие родители, а кто-то

другой – коллеги, тренеры, наставники, начальники, клиенты и т. д. На нас могут давить авторитетом, возрастом, общественным мнением.

Я так или иначе столкнулась со всем вышеперечисленным. И тем не менее считаю, что это меня закалило. В процессе пути все решается, потому что, ***когда мы выбираем себя, мир в ответ начинает выбирать нас.***

Свобода и творчество

Одним из способов проявления внутренней свободы для меня всегда было творчество. Наверное, это объяснимо. Где еще, как не в творчестве, можно самовыражаться и импровизировать?

Моя любовь к музыке и рисованию сформировалась еще в раннем детстве. И она по-прежнему со мной. Например, я художник. Пишу картины, которые есть в коллекциях у многих моих друзей и знакомых, и когда-нибудь даже планирую сделать выставку.

Расскажу одну интересную историю, связанную с моим хобби.

Обычно я быстро пишу картины, могу за вечер придумать и закончить холст. Ну, максимум за неделю. Но с одной картиной все было иначе. Процесс написания растянулся почти на три года. Она как будто жила под моей кистью собственной жизнью, сопротивлялась и почему-то никак не хотела заканчиваться. И я, по непонятной мне тогда причине, не могла ее просто бросить и забыть.

Я хотела написать портрет незнакомки, внешность которой объединяла бы в себе черты нескольких рас. Похожее лицо, в котором есть и что-то европейское, и азиатское, и афроамериканское, как у Уиллоу Смит, дочери актера Уилла Смита. Мне нравится такой типаж. И отчасти моя внешность тоже к нему относится. Кроме того, мне хотелось, чтобы в девушке были какая-то загадка, тайна (а может быть, этого хотелось ей самой).

Я дописывала портрет дома, где на тот момент жил мой трехлетний племянник, и предложила ему порисовать со мной. Поскольку он был еще совсем малыш, я мазала ему ладошки синей краской, и он оставлял на картине свои отпечатки. Мы включили музыку, которая всегда меня вдохновляла, – песню Rose Golden Кида Кади и Уиллоу Смит, и начали творить.

Я водила по холсту кистью и подпевала:

*...since I was young, been grooving to my own drum
Ain't that many teachers show me my potential
Felt like a failure, Mama said, "You know better"
Future in my hands, God, she had a plan
Stronger than I know, soon I'd understand. [1]*

Это были не просто слова, а лозунг моей природы, моей свободы. Мне захотелось сделать их частью момента, своего творчества. И я написала текст на холсте рядом с изображением. Так она и была закончена – моя незнакомка, воплощающая в себе объединение рас, загадку, чистую детскую энергетику и слова свободы, которые будили во мне самые сильные чувства.

Вскоре у меня должна была состояться поездка в Нью-Йорк. (Мои друзья и коллеги разбросаны по всему свету, и я всегда стараюсь увидеться с ними и подарить что-нибудь особенное.)

Тогда, собираясь в Нью-Йорк, я подумала о своем друге Лёше и о том, что хорошо бы ему (именно ему!) подарить эту картину. В тот момент мы немного разъехались. Он был в Майами, и мне пришлось ждать его в Нью-Йорке пять дней. Когда я наконец отдала картину и Лёша с «незнакомкой» впервые посмотрели друг на друга, мой друг сказал: «Какая красивая... Я как раз одинокий, мне нужна девушка».

Лёша увез мой подарок домой и повесил в своей комнате. А буквально через два месяца встретил девушку, невероятно похожую на мою незнакомку с картины. Ее звали Эмма. Фран-

¹ С самого раннего детства я был на своей волне, и ни один наставник не мог показать мне мой потенциал. Будущее – в моих руках, у Бога есть на меня план, более крутой, чем я могу себе представить, но скоро я его пойму.

цуженка. Когда он впервые пригласил Эмму к себе, она посмотрела на стену и ахнула: «Откуда у тебя мой портрет?!»

В тот момент я поняла, почему я так долго не могла закончить эту картину. Пазл сложился. Потому что она ждала именно Лёшу, как будто для того, чтобы привести, притянуть в его жизнь настоящую Эмму. А если бы я закончила рисовать раньше, картина ушла бы к кому-нибудь другому (обычно мои знакомые быстро разбирают мои работы).

И таких историй с моими картинами много. Нет, они не про копирование мира, не про перерисовывание, а про что-то другое – совершенно уникальное, глубокое и важное. Живопись всегда была для меня особым способом общения с миром, выражения своих эмоций. Их потом в таком уникальном, образном виде я могла передать близким людям. Это своего рода проекция, манифестация того, что я им желаю.

И это я поняла еще в детстве.

Первое мое знакомство с нестандартной живописью произошло благодаря брошюре с картинами Сальвадора Дали.

Мне было 5 лет. Папа тогда занимался бизнесом и летал в Дубай, откуда всегда возвращался с подарками: игрушками, украшениями и другими вещами, которых в нашей стране было не купить. И вот как-то он привез маме флакон духов. Это был очень интересный, притягательный предмет. Вроде бы внешне понятный, но в то же время странный, фантастический! В нашей реальности похожих предметов просто не существовало. Однако, каким бы прекрасным он ни был, *настоящее* сокровище скрывалось в коробочке из-под флакона.

Им оказался вкладыш с репродукциями самых известных картин Сальвадора Дали: «Постоянство памяти», «Портрет Мэй Уэст», «Жираф в огне»... Простой маркетинговый ход, как и форма флакончика. Чтобы обычные люди – домохозяйки, продавцы, учителя, врачи – охотнее покупали парфюм, потому что он дает возможность прикоснуться к личности гения, открыть для себя его мир.

Наверное, еще никогда рекламная кампания не была столь успешной – я раскрыла вкладыш и пропала. Нырнула туда с головой, как Алиса в кроличью нору. Наверное, именно волшебный эффект сюрреализма, в котором соединяются явь и иллюзия, поразил меня тогда. И конечно, вызвал массу вопросов. Как Сальвадор Дали это придумал? Как вообще возможно так рисовать?

После этого родители купили мне энциклопедии по абстрактному искусству – одну, вторую, – и я начала учиться рисовать по ним. Сперва копировала, имитировала. Потом применяла свои навыки на практике – создавала уникальные абстрактные открытки и дарила их маме, папе и бабушке на праздники. Можете себе представить: пятилетний ребенок рисует сюрреалистические картинки в стиле Сальвадора Дали!

И в этом была вся я: непохожая на других, самобытная с раннего детства.

Когда родители поняли, что с рисованием у меня все серьезно, купили красок, карандашей, ватманов и записали меня в художественную школу. В ней я прозанималась ровно два с половиной часа...

На первом (и последнем) занятии ко мне подошел педагог и сказал: «Ты рисуешь неправильно, вот здесь должно быть вот так». Я спросила: «А как искусство может быть правильным или неправильным?»

Мне было восемь лет, я рисовала, как и остальные дети в классе, вазу с яблоками. На дворе была осень, пасмурное утро, в окна царапался мелкий дождь. Мне хотелось изменить реальность хотя бы на рисунке, сделать его больше «своим» – добавить солнечных лучей на вазе. Но оказалось, что это невозможно. Что мне это нельзя.

Придя домой, я сказала родителям, что больше не пойду в художественную школу, потому что там «ограничивают мой творческий потенциал и свободу самовыражения». (Веро-

ятно, я высказала свое недовольство, сформулировав его как-то иначе, но суть была именно такой.)

Родители не возражали. Только посетовали, что все вот эти художественные материалы куплены зря.

«Не зря!» – сказала я и продолжила рисовать дома так, как хотела сама. Бывало, забрасывала, увлекаясь чем-то новым, но всегда возвращалась.

По сей день я пишу картины и интересуюсь живописью. Например, оказываясь в новом европейском городе, я первым делом посещаю местный музей современного искусства. Если я игнорирую эту потребность, внутри остается ощущение «пустой» поездки.

Кроме того, занятия живописью для меня – своего рода медитация. Когда моя голова забита вопросами и проблемами, которые нужно срочно решать (что случается довольно часто), я просто беру холст и рисую. Это помогает мне восстановить внутреннюю гармонию, прийти в себя, успокоиться.

Есть ли у вас такая практика?

Если нет, то, может быть, стоит попробовать?

В современной психологии есть целое направление, которое помогало (и помогает) мне гармонизировать психическое состояние.

Арт-терапия.

Эта история с рисованием – про выбор, который я сделала в пользу себя и моей свободы. Можно было послушать преподавателя, согласиться с авторитетным мнением и остаться, чтобы учиться так, как нужно, – грамотно, правильно. И вероятно, даже делать успехи и в конце концов получить очередной диплом. Но у меня уже был свой опыт в этой сфере, я не была *tabula rasa*, той чистой доской, на которой можно написать все что хочешь. И, что здесь особенно важно, выбор, сделанный мной, касался не столько рода деятельности, сколько принципа – свободы самовыражения.

«Мне было важно самовыражаться, и я выбрала не находиться там, где мне мешают это делать.»

Случалось ли у вас что-то подобное? Ситуация, в которой вы, будучи ребенком, были не согласны со взрослым или авторитетным для вас человеком?

Наверняка случалось. Одно из важных качеств, способствующих становлению личности, – способность спорить и выразить собственное мнение. Конечно, можно оказаться неправым – в силу возраста, недостатка опыта, – но отстоять и сохранить себя важнее.

Если вы вспомнили такой пример, постарайтесь его зафиксировать и обращаться к нему, когда чувствуете недостаток силы и уверенности в себе. Возвращайтесь мысленно к тому маленькому ребенку, который смог отстоять свой выбор и свободу.

Музыка

Я всегда любила музыку и особенно интересовалась культурой клипов.

Мне было пять лет, когда папа принес домой видеокассету с клипами Pink Floyd, Милен Фармер, Queen – мастеров зарубежной музыки. Я смотрела эти видео с восхищением и спрашивала: «Что это? Почему оно такое классное?» То, что я увидела, понравилось мне намного больше детских мультфильмов.

С тех пор музыка стала неотъемлемой частью моей жизни. Когда на российском телевидении появился MTV, я просто с ума сходила. Мне нужно было все это видеть, я не спала и ждала ночи (днем канал почему-то не работал). Еще я слушала радио, всегда засыпала с музыкой. Записывала слова песен (ручкой в блокнот), покупала кассеты и диски. Я оценивала, как снят тот или иной клип, как картинка соотносится с музыкой.

В 10 лет я услышала по радио трек Luniz – I Got 5 on it, ставший для меня большим откровением. Так я открыла для себя хип-хоп. Это была любовь с первого взгляда.

Я попросила папу купить мне большой CD-проигрыватель и начала коллекционировать диски: 2PAC, Snoop Dogg, 50 Cent, The Notorious B. I.G., N.W.A. Словом, собрала золотую коллекцию американского хип-хопа 90-х. Я наполнялась этой музыкой изнутри, мне нравилось, как она звучит, переводила тексты песен и уже понимала, что там есть тот самый, жизненно необходимый мне дух свободы.

Позже, в 11–12 лет, эта внутренняя трансформация переросла во внешнюю: я начала одеваться, подражая образам из клипов, заказывала по почте какие-то цепочки, футболки... В этом проявлялись мой вызов окружающему миру, декларация моей жизни. Так казалось еще и потому, что я была, наверное, единственным подростком в нашем маленьком городке, который слушал такую музыку, хорошо знал ее и любил.

Кстати, любовь к хип-хопу уже тогда могла круто изменить мою жизнь. Родители дружили с директором одной американской школы, по протекции которого у меня была возможность уехать учиться в Штаты. Конечно, я мечтала попасть в Америку, в эту Мекку хип-хоп культуры и свободы самовыражения. Но родители посчитали меня слишком маленькой и побоялись отпустить. Об этом я горько жалела. Кто знает, как сложилась бы моя судьба, сделай они другой выбор.

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.