

Анна Латонина

Угол зрения



18+

Анна Латонина

Угол зрения

<https://litres.ru/74190264>

SelfPub; 2026

Аннотация

Сборник эссе об исцеляющей трансформации чувств и переменах, которые начинаются со взгляда на мир и на себя. В книге приведены авторские инфографики с методиками саморегуляции при стрессе и карта уровней контакта в общении.

Содержание

Глава 1 Недоверие	4
Глава 2 Мой капитал в 16 лет	8
Глава 3 Я — корона на голове моей матери	12
Глава 4 Я попрощалась. Или не рассказывайте свои нарративы тем, кто уже доказал, что перепишет их в осуждение.	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Угол зрения

Глава 1 Недоверие

Брат ушел в армию в ноябре 1976.

Мне было 11 лет, два года я была единоличной обитательницей отдельной комнаты. Пожалуй самые благополучные годы в семье.

В 13 лет я как обычно (через год) на все 3 смены поехала в пионерский лагерь. Во 2 смену в лагерь приезжали ребята чехи. Я каждое утро вела группу на линейку как председатель отряда. Мне понравился один чех, Мирек, 184 см роста, 15 лет, русые кудри.

Однажды застала сцену как два чеха помладше Мирослава спорили между собой, кто лучше: я или популярная блондинка. Каждый по очереди выкрикивал имя: мое или блондинки. Мирек услышал, видимо что-то понял и через 5 минут стал галантно за мной ухаживать.

Первый мой мальчик и внимательный заботливый друг. Мы танцевали с ним на танцах, он таскал меня на закорках на спортплощадке. Вытаскивал из воды в бассейне.

Дружили меньше месяца, чехи уехали. Какое-то время еще мы переписывались. Тогда было модно, чтобы был друг по переписке.

Такая светлая память осталась у меня от этого лета. В то

время я еще не смотрела на каждого парня с недоверием. Хорошо, что эта встреча была в моей жизни.



Потом брат вернулся. И уже в 14 я помню постоянные шумные компании брата в квартире в то время, когда родители были на работе.

Я закрываюсь в двух комнатах (гостиная и родительская спальня).

Однажды брат уснул, а приятели стали над ним потешаться. Дверь между комнатами тонкая, каждое слово слышно.

Потом в дверь позвонили. Открыла - стоит человек в форме.

«Проходите, — говорю, — товарищ майор. Вот тут у нас компания незнакомых мне людей пьянствует».

Шутник струхнул так, что потом смеялись уже над ним , т.к. пришел бывший соученик брата.

В конце 9 класса, когда ходили в поход, один одноклассник тоже насмеялся над тем, как мой брат буянил в пионерском лагере.

Было стыдно так, как будто это я так себя веду. Слова не сказала, но сердце сжалось.

Насмотревшись на брата и его компанию убедилась в том, что мужчинам старше доверять нельзя, много пьющих.

Родители с тех пор, как брат вернулся из армии , не радовались. Помню их озабоченность вытаскиванием брата из неприятных ситуаций. Я старалась не добавлять родителям проблем, чтобы они хотя бы на пятерки в учебе радовались.

Родители никогда не бывали на моих выступлениях с ансамблем или с агитбригадой.

Они лишь злобились на меня за то, что я перестала постоянно носить очки.

«Опять гуляла без очков», — высказывал отец, а у меня в груди все сжималось.

«Ты не поздоровалась с нашей знакомой», вещала мать.

Да купите девочке красивую оправу, поддержите ее самооценку, что и в очках она симпатичная, кому надо — тот оценит внутреннее содержание, красивую фигуру и не посмотрит на очки.

Но нет : мать кричала про двух слепых бабушек в родне отца и беспросветных перспективах, если не подчинюсь.

В 16 лет мы с мамой 3 недели отдыхали в Анапе, а потом вместе семьей отдыхали на родине отца в Валдае.

Эти воспоминания счастливые. Приехала в Валдай загоревшей и похорошевшей.

Глава 2 Мой капитал в 16 лет



Что я умела и понимала к 16 годам, когда уехала из дома поступать в университет

Границы и защита

Умела держать оборону. Если люди твои границы ломают, то надо уметь их поставить на место. Словом, взглядом, а если приперло, то и стулом, хорошо знать, кого позвать на подмогу, если силы неравны.

Научилась фильтровать чужой шум. Мне было все рав-

но, что там бормочут знакомые родителей. Я слышала только тех, чье мнение что-то значило. Остальное - фон, на который не стоит тратить нервы.

Освоила тихое упрямство. Не спорить, а делать по-своему. Не носить нелюбимые предметы одежды. Уходить во двор, чтобы не путаться под ногами у родителей. Молча идти к своей цели, не оглядываясь на тех, кто не верит.

Научилась ставить крест. На людях, которые считают тебя своей вещью. На отношениях, где тебя не уважают. Без долгих истерик.

Ресурсы и развитие

Умела вкладываться в главный актив- мозги. Все эти часы с книжкой и задачками по физике с 14 до 17:30. Это была не просто учеба. Это инвестиции. Каждая решенная задача приближала мой билет на поезд в Москву.

Понимала цену своим умениям. Объяснить английский, написать другому сочинение - это труд. И за него платят. Хоть духами, хоть уважением.

Открыла силу побега в работу. Когда на душе плохо, садись за учебник или за стихи. Превращай боль в строчки или в решенную задачу. Это лечит лучше любых разговоров.

Творчество и самовыражение

Научилась создавать красоту сама. Нет денег на салон? Делаем маски для волос из того, что в холодильнике. Нет модной одежды? Шьем сами или носим с таким видом, будто это последний писк.

Видела красоту в точных науках. Математика и физика - это не сухие формулы. Это ясность, порядок и чистая правда в мире, где много лжи и хаоса.

Умела петь так, чтобы дрожали стекла. На сцене я была сильной. Пение- это мой голос, мой протест, моя радость. Это сила, которую у меня никто не мог отнять.

Писала стихи в тетрадку. В них жила моя настоящая, никому не показанная жизнь: вся боль, надежда и любовь. Это был мой дневник, мой психолог и доказательство, что внутри меня живет поэт, даже если снаружи только проблемы.

Отношение к себе и жизни

Приняла свое одиночество. Научилась быть одной и не бояться этого. В своей комнате, в своих мыслях, в толпе людей. Если внутри есть целый мир, то ты никогда не одинока.

Перестала бояться своих ошибок. Ошиблась в человеке? Бывает. Главное увидеть, признать и больше не повторять.

Ошибки - это не клеймо, а опыт, за который не надо себя вечно винить.

Научилась ценить поступки, а не слова. Родители не пришли на концерт, но дали деньги на дорогу в Москву и 5 лет платили мне 2-ю стипендию. Это важнее. Цени то, что люди делают, а не то, что обещают.

Поняла, что я свой главный проект. Все, что я делала, я делала для себя. Для той жизни, которую хотела построить. И МГУ первая серьезная победа в этом проекте.

Вот с этим я и уехала из дома. Не только с чемоданом вещей, а с арсеналом: умением выстоять, создать красоту из ничего, думать четко, чувствовать искренне и не сдаваться.

Глава 3 Я — корона на голове моей матери



Мать себя обесценивала, и никто не "дал ей корону" за всю жизнь, хотя она тянула весь быт и работала на заводе. А я корона на голове моей матери. Я защита от её обесценивания себя самой.

В детстве у меня было плохое зрение, и с 12 лет я не носила очки. Подруга нужна была мне как "поводырь", чтобы диктовать тексты контрольных с доски. Я сидела на четвёртой парте и не видела.

Мне рассказывали о преимуществах кузин надо мной. Они сильные, и их надо держаться. Святая кузина. Я всегда считала себя второсортной. Я свита. Плачу дань их Короне.

Я поступила в МГУ на самый престижный факультет. Они и сами говорили: "Ты у нас самая умная". Но я всё равно платила дань умом, присутствием, верой в чужую перво сортность.

Когда у меня был стресс-перелом, я впервые не поехала на привычную встречу родни на пятый этаж. Даже брат не поверил, что у меня настолько проблемы с ногой. Я спорить не стала и просто выслала ему скриншот заключения врача.

Психотерапевт спросила: если я сниму с кузины корону, что я почувствую? Я ничего не почувствовала. Я развидела миф. Эмоциональная привязка рухнула.

Теперь моя корона индивидуальная, красивая, гармоничная. Она идёт именно мне. Моя корона лучше для меня, их короны лучше для них. Это нормально. Я больше не плачу дань. Я больше не свита. У кузин много корон, но моя не похожа на их. И главное идёт именно мне.

Мать ходила и в 67 лет всем показывала фото с моей второй свадьбы. Все спрашивали, что у меня даже живота нет в 35 лет, и мать гордилась, что живота нет. Я стройная красотка на фото, а мать рядом улыбается счастливо. Она говорила: "Вот моё произведение". Она не критиковала, она хотела, чтобы у меня было всё самое лучшее.

Я чувствую гордость за мать и за себя. Раньше я считала,

что она сознательно меня гнобит, завидовала подругам с интеллигентными матерями, не хотела быть на неё похожей. А теперь я прожила это прекрасное чувство. Мне хорошо. Я впервые чувствую гордость за мать. Это такое приятное чувство. Как мне его не хватало всю мою жизнь.

Я поняла, что в своих усилиях, таких как красный диплом МГУ, две работы по специальности, воспитание сына, я всегда была на стороне достоинства своей матери. У неё не было других корон, кроме меня. Мой сын корона на моей голове и на голове моей матери. Он прекрасный и успешный. Теперь я источник для себя и своей семьи. Мой клан, муж, сын с невесткой, живущие в Испании, не хуже клана кузины. Доказывать это не нужно. Я съездила на похороны отца кузин. Отдала дань усопшему. На этом всё. У меня есть муж, котик, сад, ели, береза, лох, рябина, черёмуха и сирень. Тут и небо, и беседы с соседками.

Я попрощалась

История о том, как
я выбираю себя, границы
и свою настоящую жизнь.

Школьная
статья

Двое

Границы

Лена

Последняя
попытка

ФИЗИКА
МАТЕМАТИКА
ПСИХОЛОГИЯ

Быть собой —
на самом деле
это выбор
в пользу
жизни. 

✓ Я
✓ Мечтаю
✓ Еду
✓ Купаюсь
✓ Ты со мной
✓ в компании
И этого
достаточно. 

Мои границы —
моя ответственность.
Мой выбор —
моя свобода. 

Я не идеальная.
Я живая.
И это лучше, чем
быть удобной
и молчаливой.



Глава 4 Я попрощалась. Или не рассказывайте свои нарративы тем, кто уже доказал, что перепишет их в осуждение.

Школьная стая

Я училась в физмат-классе в провинции, на Урале, в 1980-е. У меня были кудри и самая тонкая талия в классе. Я носила очки, но не всё время. У меня было 1 место по области за реферат по математике и золотая медаль. Папа был третьим человеком после директора на крупном заводе. Родители одноклассников хотели, чтобы их дети со мной дружили. А ещё у меня был пьющий после армии брат. Его пьянством мне могли ткнуть в лицо. В школе ко мне всё время подходили за помощью с учёбой, и я помогала. Я не отказывала. Я просто делала то, что умела. Я никогда не знала своего статуса в этой стае. Внутри у меня всегда жил вопрос: а что я на самом деле значила? Физик на встрече школы после моего 1 курса в университете назвал меня "физико-математическая звезда". Через много лет, на встрече выпускников, когда мне было 53, а классной руководительнице 86, она сказала: "Ты всегда была независимая". В старших классах про меня могли сказать: "Очень умная, но как девушка ничего из себя не пред-

ставляет", и я прислушивалась. Оглядываясь в прошлое, я понимаю: в юности я была похожа на Сильвию Кристель.

В 1990-м мне было 25, а сыну 2 года. Для многих это было сложное время. Я выживала. Растила ребёнка. Теряла и находила себя. Научилась выживать в любых обстоятельствах сама и тянуть за собой близких. Теперь, через десятилетия, я поняла, что с 30 до 45 лет я не только умела создавать вокруг себя "островок" безопасности, но и обучила 100 женщин компьютерной бухгалтерии, поддержала в развитии десятки компаний малого бизнеса. Была опорой семье и малому бизнесу.

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.