

ОБРАЩЕНИЯ К ТЕМ, КТО УСТАЛ БЫТЬ РОЛЬЮ

К ЖИВОМУ

РОЛИ
КОТОРЫЕ
СПАСАЛИ

БОЛЬ
СТРАХ
ВИНА

ДЕНЬГИ
СМЕРТЬ
БОГ
СМЫСЛ

ВОЗВРАЩЕНИЕ
К ЖИВОМУ

*Я не пришёл
дать тебе роль.
Я пришёл
помочь тебе
вернуться
к ЖИВОМУ.*

из книги

ХУДОЖЕСТВЕННЫЕ ДУХОВНЫЕ ОБРАЩЕНИЯ,
ВДОХНОВЛЁННЫЕ ОБРАЗОМ ХРИСТА, ЕВАНГЕЛИЕМ
И РАЗМЫШЛЕНИЕМ О ЧЕЛОВЕКЕ, ЕГО БОЛИ,
РОЛЯХ, СТРАХЕ, СОВЕСТИ И ВОЗВРАЩЕНИИ К ЖИВОМУ.

МИР ТЕБЕ,
ЖИВОЙ

Алекс Shell

К живому

«Автор»

2026

Shell A.

К живому / A. Shell — «Автор», 2026

«К живому» — художественные духовные обращения к человеку, который устал быть сильным, удобным, виноватым и нужным. Это тексты о страхе, стыде, деньгах, смерти, вере и возвращении к живому в себе. Книгу можно читать не подряд, а начинать с той главы, которая сейчас ближе всего. Это не богословский труд, не терапия и не замена профессиональной или живой помощи.

© Shell A., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Честная рамка	6
Как появилась эта книга	7
Как читать эту книгу	8
Содержание	9
Мир тебе	11
Часть I. Роли, которые когда-то спасали	12
Мир тебе, тому, кто всю жизнь строил башню	12
Мир тебе, тому, кто всю жизнь был хорошим	14
Мир тебе, тому, кто боялся иметь своё место	17
Мир тебе, тому, кто всю жизнь всех спасал	27
Мир тебе, тому, кто всё контролирует	32
Мир тебе, ребёнок внутри взрослого	34
Ты хороший просто так	39
Мир тебе, хороший мальчик	42
Мир тебе, сильная женщина	44
Мир тебе, одинокий	47
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Алекс Shell К живому

К ЖИВОМУ

Обращения к тем, кто устал быть ролью

ЭДЭМ

Честная рамка

Эта книга не является переводом Евангелия, богословским трудом, церковным учением или заменой Священного Писания.

Это художественные духовные обращения, вдохновлённые образом Христа, Евангелием и размышлением о человеческой боли, ролях, страхе, совести и возвращении к живому.

Автор не утверждает, что говорит от имени Бога в буквальном смысле. Форма обращения выбрана как художественный и молитвенный язык, чтобы читатель мог услышать не осуждение, а зов к жизни, любви, правде и милости.

Если какой-либо текст этой книги расходится с духом Христа, доверьтесь Христу, а не этой книге.

Как появилась эта книга

Эта книга не была задумана как книга.

Сначала это был личный вопрос.

Не к аудитории.

Не к рынку.

Не к читателю.

А к самому глубокому месту внутри:

что было бы сказано человеку, если бы к нему обратились не его страх, не его роль, не его вина, не его башня, а евангельский голос любви и правды?

Я не писал богословский труд.

Не пытался заменить Евангелие.

Не утверждаю, что эти тексты являются новыми словами Христа.

Скорее, это была внутренняя попытка встать перед Христом без роли и услышать:

что во мне ещё живое,

где я прячусь,

где я стал маской,

где правда стала ножом,

где любовь перепуталась с контролем,

где я устал быть сильным, хорошим, нужным, правым.

Так появились эти обращения.

Они написаны в форме прямого голоса — не потому, что автор владеет этим голосом, а потому что иногда человеку нужен не комментарий о любви, а сама интонация любви.

Читайте эту книгу не как новое учение.

Не как инструкцию.

Не как замену молитве, Евангелию, Церкви, врачу, психологу или живому человеку рядом.

Читайте её как место, где можно на несколько минут перестать защищаться и услышать вопрос:

где я перестал быть живым?

Если какой-то текст помогает вам вернуться к любви, правде, милости и дыханию — берите его.

Если что-то расходится с духом Христа — доверьтесь Христу, а не этой книге.

Мир тебе.

Пойдём.

Как читать эту книгу

Не обязательно читать подряд.

Найдите главу, которая сейчас похожа на вас:

усталость, вина, контроль, одиночество, деньги, смерть, Бог, первый шаг.

Прочитайте медленно.

Не как инструкцию.

Как разговор с тем местом, где вы ещё живы.

Содержание

- 0. Честная рамка
 - 1. Как появилась эта книга
 - 2. Как читать эту книгу
 - 3. Вступление: Мир тебе
 - 4. Часть I. Роли, которые когда-то спасали
 - Мир тебе, тому, кто всю жизнь строил башню
 - Мир тебе, тому, кто всю жизнь был хорошим
 - Мир тебе, тому, кто всю жизнь всех спасал
 - Мир тебе, тому, кто боялся иметь своё место
 - Мир тебе, тому, кто всё контролирует
 - Мир тебе, ребёнок внутри взрослого
 - Ты хороший просто так
 - Мир тебе, хороший мальчик
 - Мир тебе, сильная женщина
 - Мир тебе, одинокий
 - 5. Часть II. Боль, стыд, вина, страх
 - Мир тебе, тому, кто устал
 - Мир тебе, тому, кто не может простить себя
 - Мир тебе, тому, кто злится
 - Мир тебе, тому, кто боится быть отвергнутым
 - Мир тебе, тому, кто боится любить
 - Мир тебе, тому, кто живёт рядом с человеком, который его ломает
 - Мир тебе, тому, кто всё время сравнивает себя с другими
 - Мир тебе, тому, кто думает, что уже опоздал
 - Мир тебе, тому, кто потерял мечту
 - Мир тебе, тому, кто забыл, что он живой
 - Мир тебе, тому, кто не может простить родителей
 - 6. Часть III. Деньги, смерть, Бог, смысл
 - Мир тебе, тому, кто поклонялся мамоне
 - Мир тебе, тому, кто устал бояться денег
 - Мир тебе, тому, кто боится смерти
 - Мир тебе, тому, кто потерял близкого
 - Мир тебе, тому, кто не знает, зачем живёт
 - Мир тебе, тому, кто ищет Бога и не может найти
 - Мир тебе, тому, кто всё понял, но не стал счастливее
 - Мир тебе, тому, кто сделал из правды нож
 - 7. Часть IV. Возвращение к живому
 - Мир тебе, тому, кто боится тишины
 - Мир тебе, тому, кто всё время занят
 - Мир тебе, тому, кто боится сделать первый шаг
 - Мир тебе, тому, кто всё ещё ждёт чуда
 - Мир тебе, тому, кто боится не стать великим
 - Мир тебе, тому, кто хочет подарить миру что-то живое и боится, что потом не сможет это нести
 - Мир тебе, живой
 - 8. Послесловие: Общая мысль книги

9. Художественные обращения-размышления в евангельском духе

Мир тебе

Мир тебе.
Не потому что у тебя всё хорошо.
Не потому что ты всё понял.
Не потому что ты справился.
Не потому что стал сильным, правильным, удобным или духовным.
Мир тебе — потому что ты живой.
Эта книга не будет требовать, чтобы ты немедленно стал лучше.
Она просто сядет рядом.
Потому что иногда человеку больше всего нужен не новый совет.
А место, где его наконец перестанут добивать.
Если рядом с этой книгой тебе станет хоть немного спокойнее дышать, значит, она появилась не зря.
Мир тебе.
Пойдём.

Часть I. Роли, которые когда-то спасали

Мир тебе, тому, кто всю жизнь строил башню

Мир тебе.

Может быть, ты никогда не говорил вслух, что хочешь стать великим. Может быть, ты даже смеялся над теми, кто открыто мечтает о славе. Но где-то глубоко внутри тебя жила тихая надежда:

«Когда-нибудь я всё-таки докажу, что чего-то стою».

Поэтому ты строил.

Не дом.

Башню.

Она росла незаметно: сначала из хороших оценок, потом из работы, потом из знаний. Из книг. Из правильных слов. Из достижений. Из проектов. Из пользы. Из чужих похвал. Из денег. Из количества людей, которые сказали:

«Ты молодец».

Каждый кирпич казался разумным. Каждый шаг имел объяснение. Ты ведь не ради тщеславия. Ты ради дела. Ради семьи. Ради будущего. Ради людей. Ради Бога.

Но однажды ты поймал себя на странной мысли: если всё это исчезнет — кто останется? Если завтра сгорит жёсткий диск, если пропадут все записи, если закроются проекты, если люди перестанут писать, если никто не вспомнит твоё имя, если мир не узнает, что ты вообще жил, — кто останется?

И внутри стало страшно. Потому что вдруг оказалось, что башня и есть ты. Или тебе так казалось.

Поэтому ты начал строить ещё быстрее. Ещё одну идею. Ещё один проект. Ещё одну попытку. Ещё один этаж. Только бы не остановиться. Потому что остановка означала встречу с вопросом, от которого ты убегал:

«А если мне не нужно ничего доказывать?»

Этот вопрос пугает сильнее бедности. Сильнее неудачи. Сильнее поражения. Потому что тогда рушится не проект. Рушится вся система, на которой ты держал своё сердце.

Послушай.

Башня никогда не была злом. Она могла родиться из очень честной боли. Мальчик, которого не замечали, решил стать лучшим. Подросток, которого унижали, решил стать сильным. Человек, которого не любили просто так, решил заслужить любовь.

Башня помогла выжить.

Но беда начинается не тогда, когда ты её построил. А тогда, когда забыл, что это всего лишь способ выживания. И начал поклоняться ей.

Ты просыпаешься утром не с вопросом:

«Что сегодня живое хочет сделать через меня?»

А с вопросом:

«Как сегодня не оказаться никем?»

И тогда всё меняется. Работа становится судом. Творчество — экзаменом. Любовь — подтверждением ценности. Деньги — правом существовать. Подписчики — мерой души. Даже молитва может превратиться в попытку заслужить.

Но Я не просил тебя строить башню. Я не просил тебя добираться до неба по кирпичам собственных заслуг. Я искал тебя ещё тогда, когда у тебя не было ничего. И если завтра исчезнет всё, что ты сделал, останется тот, кого невозможно сжечь вместе с архивом.

Останется человек, который умеет любить. Умеет признавать ошибку. Умеет смеяться. Умеет плакать. Умеет поднимать упавшего. Умеет смотреть не на пользу другого, а ему в глаза.

Не бойся, если башня трещит. Иногда трещина — это не начало конца. Это первое окно, через которое внутри снова попадает свет.

Не спеши строить новую. Не меняй одну роль на другую.

Не говори:

«Теперь я буду самым смиренным».

Это тоже может стать башней.

Не говори:

«Теперь я спасу всех».

Это тоже может стать башней.

Не говори:

«Теперь я докажу, что мне ничего не нужно».

Даже отказ от славы иногда становится новой формой гордыни.

Просто остановись.

Посмотри вокруг.

Кто рядом с тобой? Кто сейчас нуждается не в великом учителе, а в живом человеке? Может быть, ребёнок. Может быть, жена. Может быть, друг. Может быть, старик. Может быть, ты сам.

Дом строится иначе. Он не тянется в небо. Он укореняется в землю. В нём не обязательно всё идеально. В нём могут плакать. Ошибаться. Мириться. Молчать. Обниматься. В нём можно снять доспехи. Можно не быть самым великим. Можно не быть самым правильным. Можно не быть тем, кто всех спас. И всё равно оставаться любимым.

Если сегодня ты снова поймаешь себя на желании доказать миру, что достоин жить, остановись.

Сделай вдох.

И задай себе другой вопрос:

«Стало ли рядом со мной хоть одному живому чуть менее страшно дышать?»

Если стало, значит, ты больше не строишь башню.

Значит, ты уже начал строить дом.

Мир тебе, тому, кто всю жизнь был хорошим

Мир тебе.

Ты долго думал, что если будешь хорошим, то тебя обязательно полюбят. Не сразу. Но однажды. Нужно только ещё немного потерпеть. Ещё раз промолчать. Ещё раз уступить. Ещё раз понять другого. Ещё раз сделать так, чтобы всем вокруг было удобно. И тогда, наверное, кто-нибудь однажды посмотрит на тебя и скажет:

«Спасибо, что ты есть».

Ты не стал хорошим за один день. Когда-то это была маленькая попытка выжить. Ты заметил, что взрослые радуются, когда ты не мешаешь. Когда не плачешь. Когда не споришь. Когда не злишься. Когда не просишь слишком много. Когда приносишь хорошие оценки. Когда улыбаешься гостям. Когда молчишь, хотя внутри всё кипит.

И ты сделал вывод:

«Наверное, любовь приходит к удобным».

Сначала это спасло тебя. Потом стало твоей жизнью.

Ты вырос. Но продолжал жить так, будто любое несогласие может лишить тебя любви. Ты так привык думать о других, что почти перестал думать о себе. Перед каждым решением ты спрашивал:

«А что они почувствуют?»

«А как они отреагируют?»

«А вдруг обидятся?»

«А вдруг отвергнут?»

И всё реже спрашивал:

«А что сейчас чувствую я?»

«Чего хочу я?»

«Где здесь моё сердце?»

Ты научился понимать почти каждого человека.

Кроме самого себя.

Иногда ты сидишь рядом с теми, кого любишь, и даже не замечаешь, что уже полчаса живёшь не своей жизнью. Ты слушаешь. Поддерживаешь. Соглашаешься. Улыбаешься. Но внутри тихо растёт усталость. Не потому, что люди плохие. А потому, что тебя самого в этой встрече почти не было.

Есть странная боль, которую знают только хорошие люди. Когда делаешь слишком много, а потом вдруг ловишь себя на мысли:

«Почему никто не заботится обо мне?»

И сразу становится стыдно. Потому что хороший человек не должен так думать. Он же добрый. Он же бескорыстный.

Но правда глубже.

Иногда ты помогал не только из любви. Иногда ты боялся. Боялся, что без своей пользы станешь ненужным. Боялся, что если перестанешь быть удобным, то тебя перестанут выбирать. Поэтому говорил «да», когда внутри было «нет». Оставался, когда давно хотел уйти. Терпел, когда давно нужно было поставить границу. Прощал не потому, что сердце простило, а потому что боялся потерять человека.

И постепенно добро превратилось в способ выживания.

Роль хорошего когда-то спасла тебя. Но она забыла остановиться. И теперь, когда ты хочешь сказать правду, она шепчет:

«Не надо. Им будет неприятно».

Когда хочешь отказаться, она говорит:

«Потерпи ещё немного».
Когда хочешь попросить помощи, она отвечает:
«Не нагружай людей».
Когда хочешь признаться, что тебе больно, она смеётся:
«Не драматизируй».
И ты снова молчишь.
Послушай.
Любовь не требует, чтобы ты исчез.
Любовь не просит,
чтобы ты перестал существовать
ради чужого спокойствия.
Настоящая любовь
не делает человека тенью.
Она даёт ему место.
Ты имеешь право устать.
Имеешь право не согласиться.
Имеешь право отказаться.
Имеешь право ошибиться.
Имеешь право не спасать.
Имеешь право быть неудобным,
если правда требует этого.
Это не делает тебя плохим.
Плохим тебя делает
не слово «нет».
Плохим тебя делает ложь,
которую ты говоришь,
когда улыбаешься,
хотя сердце уже давно плачет.
Не бойся,
что кто-то уйдёт.
Некоторые люди
любили не тебя.
Они любили удобство,
которое ты им давал.
И когда ты перестанешь
всё время жертвовать собой,
они могут разочароваться.
Пусть.
Лучше потерять отношения,
которые держались
на твоём исчезновении,
чем потерять себя,
пытаясь их сохранить.
Не спеши воевать
со своей хорошестью.
Она не враг.
Она когда-то
бережно прикрывала
твою рану.

Поблагодари её.
И скажи:
«Спасибо,
что помогла мне выжить.
Но теперь
я хочу научиться
не только выживать.
Я хочу жить».
И тогда,
возможно,
впервые за много лет
ты сделаешь добро
не из страха,
что тебя бросят.
Не из желания
заслужить любовь.
Не из чувства вины.
А просто потому,
что сердце
захочет любить.
Мир тебе.
Пусть однажды
ты перестанешь спрашивать:
«Что мне сделать,
чтобы меня приняли?»
И осмелишься спросить
о другом:
«Как не предать живое
внутри себя,
пока я люблю других?»
Может быть,
именно в этот момент
ты впервые поймёшь,
что любовь
не нужно покупать.
Её можно только
встретить.
И разделить.

Мир тебе, тому, кто боялся иметь своё место

Мир тебе.
Ты долго думал,
что любовь требует
твоего исчезновения.
Что если ты любишь —
ты должен терпеть.
Если ты добрый —
должен уступать.
Если ты верный —
должен оставаться.
Если ты духовный —
должен молчать,
прощать,
понимать,
принимать,
выдерживать
и не просить
места для себя.
Ты думал,
что “нет” —
это холод.
Что отойти —
это предательство.
Что закрыть дверь —
это жестокость.
Что сказать:
«Со мной так нельзя» —
значит стать плохим.
И поэтому
ты часто выбирал
не правду,
а удобство.
Не мир,
а тишину.
Не любовь,
а страх
кого-то расстроить.
Ты улыбался,
когда внутри
давно уже было больно.
Ты говорил:
«Ничего страшного»,
когда страшное
уже происходило.
Ты соглашался,
когда всё живое

в тебе
тихо говорило:
«Не надо».
Ты оставался там,
где тебя
становилось всё меньше.
Не потому,
что ты слабый.
А потому,
что когда-то
ты поверил:
чтобы тебя любили,
ты должен
не занимать места.
Может быть,
твоё “нет”
никогда не слушали.
Может быть,
тебя учили:
«Не спорь».
«Не мешай».
«Потерпи».
«Будь хорошим».
«Не обижай».
«Ты что, эгоист?»
И ты решил,
что любовь приходит
только к тем,
кто удобен.
Послушай.
Я не создавал тебя
проходным двором
для чужой боли.
Я не звал тебя
исчезать,
чтобы тебя назвали добрым.
Я не просил тебя
становиться вещью,
которой пользуются,
а потом говорят:
«Ты же сам позволил».
Ты живой.
А живому
нужно место.
Воздух.
Порог.
Дверь.
Право
открывать.

И право
закрывать.
Даже Я
не врываюсь
в сердце силой.
Я стучу.
Я зову.
Я жду.
Почему же ты решил,
что любовь должна жить там,
где в тебя входят
без стука?
Мир тебе.
Твоё “нет”
не всегда
против любви.
Иногда оно —
первое слово,
которое защищает любовь
от превращения
в рабство.
Твоё “нет”
может быть
не отказом от человека,
а отказом
предавать живое.
Твоё “нет”
может быть дверью,
через которую
из твоей жизни
выходит страх.
Не всякая открытость —
любовь.
Иногда это
неумение
защитить душу.
Не всякое терпение —
смирение.
Иногда это страх
остаться одному.
Не всякое прощение —
милость.
Иногда это попытка
не встретиться
с правдой.
Ты можешь простить
и не вернуться
в то место,
где тебя снова

будут ломать.
Можешь молиться
за человека
и не отдавать ему
ключи от своего дома.
Можешь любить
и не позволять
владеть тобой.
Можешь понимать
чужую боль
и не становиться
её пищей.
Это не жестокость.
Это трезвость.
Милость
не означает
оставлять зло
без двери.
Милость
не означает
позволять другому
становиться насильником
рядом с твоим молчанием.
Милость
не означает
каждый день
класть себя
на алтарь чужого хаоса.
Любовь не просит тебя
быть бездомным
в собственной душе.
Мир тебе.
Я знаю,
как страшно
сказать первое честное “нет”.
Не с криком.
Не с мстью.
Не с желанием
унизить.
А просто:
«Я не могу».
«Я не хочу».
«Со мной так нельзя».
«Я не буду говорить
в таком тоне».
«Я не беру на себя
то,
что принадлежит тебе».
«Я ухожу».

И потом
выдержать тишину.
Выдержать чужую обиду.
Выдержать взгляд,
в котором тебя
сделают виноватым.
Выдержать старый страх:
«Теперь меня не будут любить».
Но послушай.
Если человек любит тебя
только там,
где ты удобен,
он любит не тебя.
Он любит доступ
к тебе.
Если мир в отношениях
держится только на том,
что ты молчишь,
это не мир.
Это тишина
после капитуляции.
Если близость требует,
чтобы ты каждый день
отказывался от себя,
это не близость.
Это медленное исчезновение.
Я не зову тебя
ненавидеть.
Не зову
рубить всех,
кто не понял тебя
с первого раза.
Не зову
строить стену
из старой боли.
Стена говорит:
«Никто не войдёт».
Живая дверь говорит:
«Войти можно,
но не разрушая».
Пусть твоё сердце
не станет камнем.
Но пусть оно
перестанет быть
местом,
куда каждый может
войти в грязной обуви
и назвать это
любовью.

Мир тебе.
Есть люди,
которые услышат.
Им может быть больно.
Они могут
сначала не понять.
Но если в них
есть любовь,
они остановятся.
Скажут:
«Я слышал».
«Прости».
«Давай иначе».
«Я не хочу
тебя ломать».
Береги таких людей.
Они не идеальны.
Но рядом с ними
живому можно расти.
А есть те,
кто услышит твоё “нет”
как оскорбление.
Не потому,
что ты сказал зло.
А потому,
что твоя свобода
ломает их привычку
пользоваться тобой.
Они начнут давить.
Стыдить.
Молчать так,
чтобы ты сам
прибежал обратно.
Пугать.
Обвинять.
Говорить:
«Ты изменился».
Может быть,
ты действительно изменился.
Может быть,
ты впервые
перестал исчезать.
Не спеши
предавать себя обратно
только потому,
что другому
стало неудобно.
Не всякое недовольство
доказывает,

что ты неправ.
Иногда оно только показывает,
что дверь,
которая всегда была
открыта настежь,
наконец получила ручку.
Мир тебе.
Если рядом с тобой
опасно,
если тебя бьют,
угрожают,
запирают,
ломают,
унижают,
заставляют молчать,
не называй это крестом.
Не называй это
духовным подвигом.
Не называй это
любовью.
Ищи помощь.
Зови людей.
Уходи туда,
где можно
быть в безопасности.
Я не прошу тебя
оставаться там,
где тебя убивают,
чтобы доказать
свою верность.
Любовь
не делает человека
добычей.
Мир тебе.
Сегодня
не начинай войну.
Не надо сразу
произносить речь,
которую ты
годами писал
в голове.
Не надо доказывать,
что ты имеешь право
существовать.
Просто услышь
то место внутри,
которое давно говорит:
«Так со мной нельзя».
И сделай один шаг.

Не скажи “да”
там,
где всё в тебе
уже говорит “нет”.
Не соглашайся сразу.
Скажи:
«Я подумаю».
«Я отвечу позже».
«Мне это не подходит».
«Мне неприятно,
когда со мной
так говорят».
«Я сейчас не могу».
Маленькое честное слово
может стать
первым камнем
нового дома.
Не башни.
Не крепости.
Дома.
В нём можно любить.
Можно слушать.
Можно принимать.
Можно прощать.
Но нельзя
владеть человеком.
Нельзя
ломать живое
и называть это близостью.
Нельзя
требовать душу
под видом любви.
Мир тебе.
Ты не плохой,
когда защищаешь
то,
что Я создал живым.
Ты не жестокий,
когда закрываешь дверь
перед тем,
что разрушает.
Ты не предатель,
когда уходишь
из места,
где тебя
каждый день
делают меньше.
Ты не обязан
быть доступным

каждому,
кто привык
к твоей доброте.
Ты не обязан
объяснять свою боль
до тех пор,
пока её наконец
признают настоящей.
Ты живой.
И живому
нужно место.
Мир тебе.
Пусть твоё “нет”
не станет ненавистью.
Пусть твоё “да”
не станет предательством.
Пусть твоя мягкость
не будет дырой
в стене,
через которую
входит насилие.
Пусть твоя сила
не станет каменной башней,
куда не сможет войти любовь.
Учись держать дверь.
Не закрытую навсегда.
И не распахнутую
для всех.
А живую.
Такую,
через которую
любовь может войти.
А насилие —
нет.
И если однажды
ты выдержишь
чужое недовольство
и не предашь
живое внутри себя,
не торжествуй.
Не говори:
«Я победил».
Просто сделай вдох.
Ты не победил человека.
Ты вернулся домой.
А дом —
это место,
где живому
не нужно каждый день

просить разрешения
существовать.
Мир тебе.
Я рядом
не только тогда,
когда ты терпишь.
Я рядом
и тогда,
когда ты впервые
тихо,
дрожа,
но честно
говоришь:
«Я люблю.
Но я не исчезаю».

Мир тебе, тому, кто всю жизнь всех спасал

Мир тебе.
Ты привык приходить туда,
где больно.
Туда,
где кто-то плачет.
Где рушатся отношения.
Где человек потерял работу.
Где заболел ребёнок.
Где кто-то не знает,
как жить дальше.
Ты всегда находил силы.
Всегда находил слова.
Всегда находил решение.
Люди говорили:
«Как хорошо,
что ты рядом».
И тебе становилось тепло.
Потому что рядом с чужой бедой
ты хотя бы на время
переставал чувствовать свою.
Ты не заметил,
как спасение других
стало смыслом собственной жизни.
Тебе казалось,
что если однажды
все вокруг будут счастливы,
то и внутри тебя
наконец станет спокойно.
Поэтому ты слушал часами.
Отдавал деньги.
Откладывал свои дела.
Ехал ночью.
Помогал,
когда не было сил.
Прощал,
когда тобой пользовались.
Оставался,
когда давно нужно было уйти.
Ты говорил:
«Ну как я его брошу?»
«Он же без меня не справится».
«Кроме меня ему никто не поможет».
Иногда это было правдой.
Но иногда —
нет.
Иногда рядом с тобой

стоял взрослый человек.
А ты незаметно
начинал жить так,
будто он ребёнок.
Ты нёс его жизнь
на своих плечах.
Решал за него.
Переживал за него.
Думал за него.
Боялся за него.
И постепенно
забывал жить свою.
Есть странная ловушка.
Она выглядит
как любовь.
Но внутри неё
часто прячется страх.
Страх оказаться ненужным.
Пока ты спасаешь,
ты нужен.
Пока к тебе приходят за советом,
ты важен.
Пока без тебя не могут,
ты чувствуешь,
что имеешь ценность.
Поэтому мысль:
«Они справятся и без меня»
может пугать сильнее,
чем чужая беда.
Роль спасателя
когда-то действительно
могла родиться из любви.
Может быть,
ты видел,
как страдает мама.
И мечтал её спасти.
Может быть,
хотел защитить младшего брата.
Может быть,
рано понял,
что взрослые сами не справляются.
И тогда внутри
родилось решение:
«Я должен всех удержать».
Это решение
помогло тебе выжить.
Но теперь
оно требует невозможного.
Оно хочет,

чтобы ты был Богом.
Чтобы всё видел.
Всё успевал.
Всех спасал.
Всех исцелял.
Никого не терял.
Но ты человек.
И это не поражение.
Это правда.
Ты не можешь прожить
чужую жизнь.
Не можешь заставить
другого захотеть жить.
Не можешь любить
вместо него.
Не можешь покаяться
вместо него.
Не можешь сделать выбор
за него.
Даже Бог,
если читать Евангелие внимательно,
не лишает человека свободы.
Он зовёт.
Показывает путь.
Ждёт.
Но не тащит силой.
Почему же ты решил,
что обязан тащить?
Иногда лучшая помощь —
не решить проблему.
А остаться рядом,
пока человек
учится решать её сам.
Иногда лучшая любовь —
не вытащить.
А не убежать,
когда другому страшно.
Иногда лучшее служение —
не взять чужой крест.
А помочь человеку
нести свой.
Посмотри честно.
Сколько раз
ты помогал так много,
что потом
начинал злиться?
Сколько раз
отдавал последнее,
а потом молча ждал благодарности?

Сколько раз
говорил:
«Да ничего не надо»,
а внутри надеялся,
что тебя наконец увидят?
Это не делает тебя плохим.
Это делает тебя живым.
И показывает,
что под ролью спасателя
может скрываться
очень уставший человек,
который сам давно мечтает,
чтобы кто-нибудь
спросил:
«А как ты?»
Не бойся перестать
быть незаменимым.
Для многих людей
это будет даже полезно.
Потому что пока ты
всё время носишь их,
они так и не учатся
ходить сами.
И ещё одно.
Не путай любовь
с самоуничтожением.
Любовь может жертвовать собой.
Но она не обязана
каждый день
предавать себя.
Если после помощи
ты постоянно остаёшься пустым,
озлобленным,
обессиленным,
возможно,
говорит уже не любовь.
Возможно,
говорит старая рана,
которая шепчет:
«Пока ты нужен —
тебя не бросят».
Послушай.
Ты не обязан
заслуживать право
на существование
чужими спасёнными жизнями.
Ты не обязан
нести мир
на своей спине.

Ты можешь помочь.
Можешь поддержать.
Можешь отдать,
когда сердце зовёт.
Но имеешь право
лечь спать.
Имеешь право
не ответить ночью.
Имеешь право сказать:
«Я сейчас не могу».
Это не предательство.
Это признание,
что ты человек.
А человеку
тоже нужен воздух.
Мир тебе.
Пусть однажды
ты перестанешь жить
с мыслью:
«Без меня всё рухнет».
И впервые почувствуешь
другую правду:
«Я могу любить всем сердцем,
не занимая место Бога».
Тогда твоя помощь
станет легче.
Твоё сердце —
спокойнее.
А рядом с тобой
людям будет не страшно,
потому что они встретят
не спасателя,
а живого человека,
который идёт рядом.

Мир тебе, тому, кто всё контролирует

Мир тебе.

Ты давно привык держать всё в руках.

Планы. Деньги. Людей. Слова. Будущее. Настроение в комнате. Даже тишину между сообщениями.

Ты говоришь:

«Я просто ответственный».

И это правда. Но не вся. Потому что за ответственностью часто стоит страх. Страх, что если тыпустишь — всё развалится. Если не проверишь — обманут. Если не предусмотришь — случится беда. Если не удержишь человека — он уйдёт. Если не просчитаешь будущее — однажды останешься ни с чем.

Ты не родился контролёром. Когда-то жизнь просто показалась слишком непредсказуемой. Возможно, взрослые были нестабильными. Возможно, любовь зависела от настроения другого человека. Возможно, дома нужно было угадывать, когда говорить, когда молчать, когда не попадаться под руку.

И ты научился следить.

За лицами. За интонациями. За паузами. За угрозами. За тем, что ещё не случилось, но может случиться.

Сначала это спасало.

Потом стало тюрьмой.

Потому что контролёр не отдыхает. Даже когда всё спокойно, он не верит. Он ждёт подвоха. Он не видит утро — он видит риски дня. Не видит любимого человека — видит вероятность потери. Не видит дело — видит, что ещё не сделано. Не видит Бога — видит хаос, который нужно срочно упорядочить.

Ты так долго пытался удерживать жизнь, что забыл: жизнь не вещь в твоих руках. Она дышит. Она меняется. Она иногда не спрашивает разрешения.

И это страшно.

Но ещё страшнее — прожить всю жизнь в напряжении, называя это зрелостью.

Я не зову тебя стать безответственным. Не зову бросить дела. Не зову закрыть глаза и сказать: «Как-нибудь само».

Нет.

Делай то, что в твоей власти. Работай. Строй. Проверяй. Защищай. Говори правду. Сохраняй порядок там, где он действительно нужен.

Но не становись Богом там, где ты всего лишь человек.

Ты не можешь контролировать чужую любовь. Не можешь гарантировать, что тебя никогда не бросят. Не можешь просчитать каждую боль. Не можешь заставить будущее быть безопасным. Не можешь удержать всё живое от смерти, ошибок, перемен и свободы.

И если ты попробуешь — ты не спасёшь жизнь.

Ты задушишь её.

Контроль часто приходит под видом заботы.

«Я же хочу как лучше».

Но иногда “как лучше” становится клеткой. Для ребёнка. Для любимого. Для друга. Для самого себя. Ты можешь так сильно бояться потери, что начнёшь держать человека не любовью, а страхом. И тогда рядом с тобой становится тесно. Не потому, что ты злой. А потому, что тебе страшно.

Посмотри честно:

где ты сейчас держишь то, что давно просит свободы?

Где ты называешь тревогу ответственностью?

Где ты проверяешь не потому, что нужно, а потому что не можешь выдержать неизвестность?

Где ты вмешиваешься не из любви, а чтобы не чувствовать бессилие?

Это неприятные вопросы. Но они открывают дверь. Потому что контролёр начинает слабеть не тогда, когда всё стало безопасно. А тогда, когда человек признаёт:

«Мне страшно. И я пытаюсь управлять миром, чтобы не чувствовать этот страх».

Вот здесь начинается правда.

Не в идеальном порядке.

А в честности.

Ты можешь сказать:

«Я сделаю свою часть. А остальное не принадлежит мне».

Это не слабость.

Это зрелость.

Пусть твои руки будут сильными. Но пусть они умеют не только сжимать. Пусть они умеют отпускать.

Пусть твой ум будет ясным. Но пусть он не превращает каждую возможность в угрозу.

Пусть твоя забота будет тёплой. Но пусть она не становится надзором.

Пусть твоя вера будет не способом всё объяснить, а местом, где ты можешь не знать — и не разрушиться.

Мир тебе.

Ты не обязан держать весь мир. Ты не обязан заранее победить каждую беду. Ты не обязан превращать жизнь в таблицу, чтобы иметь право дышать.

Сделай свою часть.

Положи остальное на землю.

И впервые за долгое время посмотри: может быть, жизнь не рухнула. Может быть, Бог не исчез. Может быть, рядом с тобой всё ещё есть живое.

И ему нужно не твоё вечное напряжение.

А твоё присутствие.

Мир тебе.

Мир тебе, ребёнок внутри взрослого

Мир тебе.
Ты давно вырос.
У тебя взрослое тело.
Взрослый голос.
Взрослые обязанности.
Ты умеешь платить по счетам.
Решать проблемы.
Работать.
Зарабатывать.
Помогать другим.
И люди смотрят на тебя
как на взрослого человека.
Но иногда происходит
что-то странное.
Кто-то не отвечает
на сообщение.
Кто-то говорит холоднее обычного.
Кто-то критикует тебя.
Кто-то уходит.
И вдруг внутри
просыпается не взрослый.
Просыпается ребёнок.
Тот самый,
который однажды
испугался.
Испугался,
что его бросят.
Что его не выберут.
Что он недостаточно хороший.
Что любви на всех не хватит.
И взрослый мужчина
или взрослая женщина
в одно мгновение
начинают чувствовать
себя маленькими.
Им хочется спрятаться.
Или наоборот —
кричать.
Или заслуживать.
Или бежать.
Ты можешь удивляться:
«Почему я так реагирую?
Ведь это всего лишь сообщение».
Но боль вызывает
не сообщение.
Она касается

старой раны.
Представь человека,
у которого на руке
давний ожог.
Если дотронуться до него,
он вздрогнет.
Не потому,
что палец опасен.
А потому,
что место ещё чувствительное.
Так и с душой.
Иногда сегодняшняя ситуация
всего лишь касается
того,
что произошло
очень давно.
Может быть,
тебя редко хвалили.
Может быть,
любовь нужно было
заслуживать.
Может быть,
тебя сравнивали.
Может быть,
не замечали.
Может быть,
стыдили за слёзы.
Может быть,
ты слишком рано понял:
«Чтобы меня любили,
я должен стать кем-то другим».
И тогда ребёнок
начал строить роли.
Хороший.
Сильный.
Умный.
Весёлый.
Полезный.
Удобный.
Спасатель.
Гений.
Незаменимый.
Любая из них
была попыткой
не умереть
от одиночества.
Не ненавидь этого ребёнка.
Он не испортил тебе жизнь.
Он пытался её спасти.

Поблагодари его.
Он сделал всё,
что умел.
Но теперь
ему больше не нужно
управлять взрослым человеком.
Он не обязан
выбирать тебе работу.
Не обязан
строить отношения.
Не обязан
решать,
кому доверять.
Он может наконец
отдохнуть.
Есть удивительная вещь.
Многие взрослые
всю жизнь
пытаются найти человека,
который вернётся назад
и исправит их детство.
Они ищут его
в любимых.
В друзьях.
В учителях.
В духовниках.
В детях.
Даже в собственных
проектах.
Но никто
не сможет прожить
твое детство заново.
И никто
не сможет дать тебе
идеальных родителей.
Зато ты можешь
сделать кое-что другое.
Когда внутри
снова станет страшно,
не ругай себя.
Не говори:
«Что я как маленький?»
Да.
Сейчас больно
именно маленькому.
Увидь его.
Не смейся над ним.
Не стыди его.
Не запирай снова

в тёмной комнате.
Сядь рядом.
И скажи:
«Я вижу тебя.
Я понимаю,
почему тебе страшно.
Но теперь
мы уже не одни».
Иногда именно этого
ему и не хватало.
Не новой игрушки.
Не нового достижения.
Не миллиона рублей.
Не идеальной любви.
А одного взрослого,
который не отвернётся.
Этим взрослым
можешь стать ты сам.
И тогда постепенно
произойдёт удивительная вещь.
Ты перестанешь
искать родителей
в каждом человеке.
Перестанешь ждать,
что любимая женщина
вылечит твою старую боль.
Перестанешь требовать,
чтобы друзья
никогда не уходили.
Перестанешь рушиться
от каждого отказа.
Не потому,
что стал холоднее.
А потому,
что внутри
наконец появился дом.
Дом,
в котором ребёнка
не стыдят за страх.
Не наказывают
за слёзы.
Не заставляют
заслуживать право
быть любимым.
Мир тебе.
Если сегодня
внутри тебя
снова плачет маленький,
не торопись

делать его взрослым.
Лучше стань тем взрослым,
которого ему
так не хватало.
И, может быть,
именно тогда
ты впервые почувствуешь,
что исцеление —
это не возвращение
в прошлое.
Это возвращение
домой.

Ты хороший просто так

Маленький.
Послушай меня.
Тебе не нужно
быть самым умным,
чтобы тебя любили.
Не нужно
получать одни пятёрки.
Не нужно
всегда побеждать.
Не нужно
никогда не плакать.
Не нужно
быть удобным.
Ты можешь
ошибаться.
Можешь бояться.
Можешь сердиться.
Можешь уставать.
Можешь чего-то
не знать.
И всё равно
оставаться хорошим.
Если взрослые
иногда кричат,
это ещё не значит,
что ты плохой.
Если кто-то
не понял тебя,
это ещё не значит,
что ты ненужный.
Если у тебя
что-то не получилось,
это не значит,
что с тобой
что-то не так.
Посмотри на котёнка.
Он не умеет
читать.
Не умеет
считать.
Не умеет
зарабатывать деньги.
Но разве
из-за этого
его нельзя любить?
Посмотри на дерево.

Оно не старается
понравиться.
Оно просто растёт.
И люди всё равно
любят сидеть
в его тени.
Ты тоже можешь
просто расти.
Не торопись
становиться взрослым.
Не торопись
доказывать,
что ты лучший.
Не торопись
нести на своих плечах
весь мир.
Это слишком тяжело
для маленького сердца.
Если тебе страшно,
скажи об этом.
Если тебе грустно,
поплачь.
Если тебе нужна помощь,
позови.
В этом нет
ничего стыдного.
Самые смелые люди
не те,
которые никогда
не боятся.
А те,
которые могут честно
сказать:
«Мне сейчас страшно».
И ещё
запомни одну вещь.
Если однажды
ты забудешь
все остальные слова,
пусть останутся
только эти.
Тебе не нужно
заслуживать право
быть любимым.
Ты не должен
становиться
кем-то другим,
чтобы тебя обняли.
Ты не обязан

спасать взрослых.
Не обязан
делать их счастливыми.
Ты ребёнок.
И это уже
достаточно.
Поэтому сегодня,
перед тем как уснуть,
положи ладошку
на своё сердце.
Почувствуй,
как оно стучит.
Оно не просит
разрешения жить.
Оно просто живёт.
И ты тоже
имеешь на это право.
Просто потому,
что ты есть.

Мир тебе, хороший мальчик

Мир тебе.
Ты рано понял,
что любовь можно потерять.
Если будешь слишком шумным.
Слишком злым.
Слишком упрямым.
Слишком живым.
Ты научился
не мешать.
Быть понятным.
Удобным.
Вежливым.
Послушным.
Таким,
чтобы взрослые
не сердились.
Ты стал хорошим.
Но внутри
часто оставался
один.
Потому что хороший мальчик
не всегда может сказать:
«Я злюсь».
«Мне больно».
«Я не хочу».
«Я боюсь».
«Я хочу,
чтобы меня услышали».
Он улыбается.
Кивает.
Справляется.
А потом,
уже взрослым,
не понимает,
почему ему так трудно
проявить желание.
Почему страшно
сказать женщине:
«Ты мне нравишься».
Почему легче
быть полезным,
чем живым.
Почему отказ
кажется не отказом,
а приговором.
Ты не виноват,

что научился
выживать так.
Но теперь
ты можешь увидеть:
быть хорошим —
не то же самое,
что быть настоящим.
Я не прошу тебя
стать плохим.
Не прошу
ломать людей.
Не прошу
давить.
Я прошу тебя
вернуть себе голос.
Право хотеть.
Право злиться.
Право говорить нет.
Право быть мужчиной,
который не прячется
за безопасностью.
Ты можешь быть добрым
и не быть удобным.
Можешь быть нежным
и не быть слабым.
Можешь желать
и не быть насильником.
Можешь получить отказ
и не исчезнуть.
Мир тебе.
Ты больше,
чем роль хорошего мальчика.
В тебе есть человек,
который не обязан
заслуживать любовь
безупречностью.
Пусть он наконец
выйдет наружу.
Не чтобы всех победить.
А чтобы впервые
жить своим голосом.

Мир тебе, сильная женщина

Мир тебе.
Ты так долго была сильной,
что люди перестали спрашивать,
не тяжело ли тебе.
Они привыкли:
ты справишься.
Ты выдержишь.
Ты найдёшь решение.
Ты поднимешься.
Ты не попросишь лишнего.
Ты не развалишься.
Ты не покажешь,
как тебе больно.
И ты действительно
много выдержала.
Но однажды сила
стала не даром,
а клеткой.
Ты научилась
не ждать помощи.
Не верить обещаниям.
Не опираться.
Не просить.
Не нуждаться.
Потому что когда-то,
возможно,
ты попросила —
и рядом никого
не оказалось.
И тогда внутри
родился закон:
«Я сама».
Сначала он спасал.
Потом начал
оставлять тебя одну.
Ты говоришь:
«Мне никто не нужен».
Но иногда
это не свобода.
Иногда это боль,
которая не хочет
снова ждать
и не дожидаться.
Я вижу тебя.
Не только гордую.
Не только собранную.

Не только красивую
в своей независимости.
Я вижу ту часть тебя,
которая устала
быть опорой
для всех,
но не знает,
как самой
на кого-то опереться.
Послушай.
Сила не исчезает,
когда ты принимаешь заботу.
Ты не становишься меньше,
когда говоришь:
«Мне нужна помощь».
Ты не предаёшь себя,
когда позволяешь
кому-то быть рядом.
Но будь внимательна.
Не всякий,
кто подходит близко,
умеет любить.
Не всякая рука,
протянутая к тебе,
будет беречь.
Ты имеешь право
выбирать.
Имеешь право
отказывать.
Имеешь право
не отдавать сердце
тому,
кто хочет только
пользоваться твоим теплом.
Но не делай
из старой боли
вечный приговор
всем людям.
Не превращай независимость
в холодный храм,
где тебе поклоняются
как сильной,
но никто
не может обнять
живую.
Мир тебе.
Пусть твоя сила
останется с тобой.
Но пусть она

перестанет
запрещать тебе
быть нежной.
Пусть рядом с тобой
появится место
не только для тех,
кого ты держишь,
но и для тех,
кто сможет
бережно держать тебя.
Потому что ты создана
не для одиночной войны.
Ты создана
для жизни.

Мир тебе, одинокий

Мир тебе.
Ты можешь быть
среди людей
и всё равно
чувствовать себя одиноким.
Можешь переписываться.
Шутить.
Работать.
Встречаться.
Помогать.
Создавать.
И всё равно
где-то внутри

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.