



ПЕРЕХОД
КНИГА 1

Ирина Поводырь

Печать проводника. Переход

«Автор»

2026

Поводырь И.

Печать проводника. Переход / И. Поводырь — «Автор», 2026

Я родилась синей. Буквально. Ягодичное предлежание, синий цвет вместо первого крика. Акушерка сказала: «Смотри, какая красивая девочка», мама подумала: «Врач с высшим образованием, а так нагло врёт». Но я отошла. Отдышалась. Осталась. Пять раз умирала за один год — онкология моя, онкология сестры, смерть мамы, смерть сестры, уход сына в молчание — и вернулась, чтобы дышать и проводить других. Это документальная исповедь. Не роман и не учебник. Карта для тех, кто оказался на границе между жизнью и смертью, между «было» и «будет», между собой прежним и собой настоящим. Я снимаю с «тьмы» и «тяжести» покровы табу и показываю их как рабочий материал. Как место силы. Если ты чувствуешь, что твоя боль — не болезнь, а вопрос, на который надо найти ответ... Если ты устал бороться со страхом и готов посмотреть ему в глаза... Если в твоей жизни есть «трудное» место, от которого не убежать, и ты хочешь не избавиться от него, а превратить в опору... Эта книга для тебя. Не в обход, а сквозь.

© Поводырь И., 2026

© Автор, 2026

Ирина Поводырь Печать проводника. Переход

Ирина Поводырь — Голос Истимьи

КНИГА ОТКРОВЕНИЙ

«ПЕЧАТЬ ПРОВОДНИКА»

Книга первая. ПЕРЕХОД



2026

© Ирина Поводырь — Голос Истимьи, 2026
Все права защищены.

Книга написана на одном дыхании.

*Я в буквальном смысле её выдохнула.
В соавторстве с Высшими Проводниками.*

*Посвящается моей маме и сестре.
Тем, кто видел меня настоящую и не отвернулся.
Тем, кто ушли из жизни друг за другом,
оставив меня бездыханную от боли.
Эта книга — первый мой выдох
после того, как я перестала дышать.
И первый вдох.*

*Алёше — тишине,
в которой я слышу самое главное.*

*Моему сыну Дмитрию —
чтобы однажды, если захочет,
у него была карта, по которой можно вернуться домой.*

И всем тем — кто готов идти не в обход, а сквозь.

*Я хочу, чтобы другие
могли уже через мою книгу
пройти как по путеводителю.*

— Ирина Поводырь

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРОЛОГ. Печать Проводника: вместо вступления

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: КОРНИ

Глава 1. Родиться синей

Глава 2. «Откуда ты такая?» — вопрос, который разделяет мир надвое

Глава 3. Я уехала, зная, что больше не увижу маму

ЧАСТЬ ВТОРАЯ: РАСПАД

Глава 4. Печать, поставленная в аду

Глава 5. 75 сантиметров непрожитой правды

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ: РОДОВЫЕ ДОБРОВОЛЬЦЫ

Глава 6. Заходить и выходить

Глава 7. У каждой семьи есть свои Алёши — родовые добровольцы

Глава 8. Дьявол, который пришёл во сне — алкоголь как попытка не чувствовать

Глава 9. Язык тела: как род говорит болезнями

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ: РОДОВЫЕ РОЛИ

Глава 10. Две миссии одной крови

Глава 11. Потерянный: тот, кто ушёл, чтобы мы увидели

Глава 12. Кто ещё живёт в роду — хранитель, творец, воин, целитель, учитель, носитель боли и другие

Глава 13. Те, кто не с нами: исключённые, самоубийцы, нерождённые

Глава 14. Сестра: роль, которую не заменить

ЧАСТЬ ПЯТАЯ: МЕХАНИЗМЫ БОЛИ

Глава 15. Чужая боль: как я почувствовала Андрея

Глава 16. Можно ли перетянуть болезнь?

Глава 17. Прошлые жизни в роду

ЧАСТЬ ШЕСТАЯ: ИСЦЕЛЕНИЕ

Глава 18. Контракт души: веками готовили

Глава 19. Как выводить чужую боль — ритуалы, письмо, тело, земля, деревья, огонь, вода, дыхание

Глава 20. Ночь, которая укрывает

Глава 21. Письмо как терапия

ЧАСТЬ СЕДЬМАЯ: ВСТРЕЧА

Глава 22. Сердце Пармы: моя инициация

Глава 23. Голос Истимы: всё идёт по плану

Глава 24. Кладбище, свечи, род и два звонка

ЧАСТЬ ВОСЬМАЯ: ЗАКОНЫ

Глава 25. Зимний закон

Глава 26. Что такое дар и как его принять

Глава 27. Кодекс проводника: 7 законов перехода

ЧАСТЬ ДЕВЯТАЯ: ЛЮДИ И ВСТРЕЧИ

Глава 28. Андрей. Соломинка, которая спасала

Глава 29. Два потока: служение и любовь

Глава 30. Не бойся меня

Глава 31. Одиночество как пространство

ЧАСТЬ ДЕСЯТАЯ: ВОЗВРАЩЕНИЕ

Глава 32. Мой дом у кладбища

Глава 33. Миссия не бывает красивой

ЭПИЛОГ. Тем, кто дошёл

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ. Год, в котором я умерла, чтобы родиться

ПРОЛОГ

ПЕЧАТЬ ПРОВОДНИКА: ВМЕСТО ВСТУПЛЕНИЯ

Я не выбирала этот путь.

Он сам вписался в меня

как письма в кожу,

как свет в темноту,

как правда,

от которой больше нельзя отвернуться.

Эта книга не про то, как стать счастливой.

Она про то, как выжить,

когда счастье стало невозможным.

И про то, что после этого бывает жизнь.

Есть знание, которое приходит через книги. А есть, которое вбивается в плоть. Как печать на плече, которую не стираешь. Как шрам после операции, который становится картой. Как сон, что повторяется, пока не поймёшь его язык.

Я долго думала, как начать этот разговор. Как рассказать о вещах, которые не упаковываются в формат «совет от эксперта». Потому что это не советы. Это полевые заметки с границы.

Границы между жизнью и тем, что мы называем смертью.

Между «нормальным» и «инаковым».

Между той болью, что ломает, и той, что собирает тебя заново, но уже другим пазлом.

Меня зовут Ирина. Я — Поводырь.

Но прежде, чем я научилась проводить других, жизнь провела меня через такие лабиринты, после которых остаётся два выхода: сойти с ума или найти в этом безумии свой смысл. Я выбрала второе.

Я пишу эту книгу без фамилий, потому что для меня род — это не бумаги. Но правда есть правда. Моя мама носила фамилию Мирошкина — это фамилия её матери, моей бабушки. Папа — Сердюк. Я родилась Сердюк, стала Толстых после замужества и осталась с ней после развода. Моя сестра Наташа — Шашкова. Её сын Алёша носит эту фамилию, хотя к этой фамилии никакого отношения не имеет — его отец никогда не знал о его существовании. Дедушка мой, мамин папа, — Корейкин. Мы все — разные по документам, но одна кровь. И эта книга — про кровь.

В этой книге не будет красивых фраз о любви к себе. Будет разговор о принятии себя как инструмента. О силе, которая рождается не вопреки боли, а благодаря её правильному проживанию. О том, как «тяжёлое» место — дом у кладбища, шрам на теле, старый страх — может стать твоей главной опорой, если осмелишься с ним договориться.

Я буду говорить о своём рождении «синей» и поперёк. О знаке на плече, который появился не в детстве, а в личном аду. О том, почему род восхищается, но не узнаёт в тебе себя. О 75 сантиметрах вырезанного кишечника как цене за непрожитую правду.

Это — не исповедь. Это — демистификация.

Я сниму с «тьмы» и «тяжести» покровы табу и покажу их как рабочий материал. Как место силы. Как домен, в котором я, как рыба в воде. Потому что я там родилась. И потому что я знаю законы этих мест.

Если ты чувствуешь, что твоя боль — не болезнь, а вопрос, на который ты должен найти ответ...

Если ты устал бороться со страхом и готов посмотреть ему в глаза как на союзника...

Если в твоей жизни есть «трудное» место, отношения или память, от которой не убежать, и ты хочешь не избавиться от неё, а превратить в опору...

Ты можешь остаться здесь. Читать. Спрашивать. Спорить.

Этот цикл откровений для тех, кто готов идти не в обход, а сквозь.

Первая книга — о самом начале. О том, как приходят в мир, уже зная то, чему другим предстоит учиться десятилетиями. О том, как за один год можно умереть и восстать из пепла потерь — своих близких, своей старой жизни, своей идентичности — и найти в этом силу.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: КОРНИ

Откуда я пришла

ГЛАВА 1

РОДИТЬСЯ СИНЕЙ

*Я родилась синей.
Не в переносном смысле — в прямом.
Акушерка шлёпнула, я заорала,
а синева осталась.
Наверное, это была первая печать.*

*«Мордва поперечная» —
говорили мне в детстве.
Я не знала, что это комплимент.
Что быть поперёк —
значит быть собой,
даже если весь мир вдоль.*

Бывают люди, которые рождаются, чтобы вписаться, а бывают те, кто рождается поперёк.
Поперёк ожиданий.
Поперёк традиций.
Поперёк самого хода вещей.

Моя мама называла меня «мордва поперечная». Не только из-за характера — хотя и из-за него тоже, а ещё из-за того, как я решила появиться на свет.

За неделю до родов на неё прыгнула её любимая собака-дог по кличке Норд. Испуг, толчок, и я переворачиваюсь в утробе. Выхожу в мир не головой, как все, а ягодицами вперёд. Рождаюсь синей. Акушерка говорит маме: «Смотри, какая красивая девочка!» А мама, увидев мой синюшный цвет, подумала про себя: «Врач с высшим образованием, а так нагло врёт».

Это не просто забавная история из семейного альбома. Это миф о моём происхождении, закодированный в фактах.

Давайте разберём шифр:

Собака (животное-проводник, страж границ) даёт толчок. Не случайность. Это первая инициация. Сигнал: твой путь будет связан с проводничеством, с животной интуицией, с охраной порогов (границ).

Имя собаки — Норд. Север. Направление. Ориентация в пространстве.

Собака с таким именем не могла дать случайный толчок. Она указала путь. Компас, который сработал ещё до моего рождения. Я ещё не появилась на свет, а уже знала, куда идти.

Положение «поперёк». Я не встроилась в конвейер. Я легла перпендикулярно потоку. Моя роль в жизни — не плыть по течению, а быть мостом, плотиной, знаком STOP для того, что должно быть остановлено и переосмыслено.

Рождение «задом наперёд». Я вошла в мир не разумом (головой) вперёд, а основанием, опорой, материей (телом). Моя связь с реальностью через плоть, землю, инстинкт. Через то, что чувствуется кожей, болит в кишках, стучит в сердце. Логика придёт потом. Сначала правда тела.

Синий цвет. Цвет потустороннего. Того, что на грани жизни и нежизни. Я пришла, уже побывав «там». Не до конца здесь. Не полностью оттуда. Мой дом — сама граница. Отсюда острое чувство инаковости: «Я не совсем такая, как все».

И главное: первый конфликт восприятия.

Система (врачи) говорит: *«Всё в порядке, она прекрасна».*

Род (мать) видит: *«Нет, она другая. И это нельзя прикрыть красивыми словами».*

С этого началась моя жизнь. С разрыва между официальной, приглаженной версией реальности и неприкрытой, сырой правдой. С клейма «поперечной».

Спустя годы я поняла: рождение «поперёк» не дефект, а должность.

Когда ты рождаешься поперёк, тебе дают мандат:

Твоя задача — стоять на тех развилках, где другие сворачивают. Видеть то, что другие предпочитают не замечать. И называть «синее» — синим, даже когда все вокруг настаивают, что оно «розовое и красивое».

Я не выбирала эту роль. Меня поставили в неё — толчком собаки, поворотом в утробе, синим цветом кожи.

Но сегодня я выбираю её осознанно. Потому что поняла: мир остро нуждается в тех, кто рождён поперёк. Кто может удерживать равновесие там, где всё катится под откос.

ГЛАВА 2

«ОТКУДА ТЫ ТАКАЯ?» — ВОПРОС, КОТОРЫЙ РАЗДЕЛЯЕТ МИР НАДВОЕ

«Откуда ты такая? У нас таких нет!»

Я слышала это с детства.

Сначала с восхищением. Потом с вопросом.

А теперь я саму себя спрашиваю и иду за ответом на самое дно.

Двое видели меня настоящую.

Мама и сестра.

Обе ушли.

Но род остался.

Значит, надо.

Мне с детства говорили это. С восхищением. С гордостью.

«Ирина, откуда ты такая? У нас в роду таких не было».

Мне нравилось это слышать. Нравилось быть особенной, единственной, неповторимой. Я строила жизнь как красивый замок, чтобы снаружи любовались. И род любовался. Ставили меня на пьедестал своей семейной гордости.

Я носила это восхищение как корону. Пока не пришёл мой ад, тот, где рухнули все замки, где «успешная и сильная Ирина» оказалась на полу — в слезах, без сил, без веры, без будущего. Где я перестала быть картинкой и стала просто болью.

И тогда я задала себе вопрос, который перевернул всё:

«А я ли это? Или я просто заигралась в ту, кем меня хотят видеть?»

ВОСХИЩЕНИЕ КАК ЛОВУШКА

Потому что оказалось: восхищение — это ловушка.

Род восхищался проекцией. Тем образом, который я создавала такой дорогой ценой. Их любовь была к функции «нашей исключительной Ирины». И в этой любви был для меня скрытый подтекст: *«Оставайся на пьедестале. Не смей с него упасть. Не разочаруй нас».* Я не знаю, как было на самом деле для них, но я знаю, как было во мне, как чувствовала себя я.

Да, я умела быть статуей — холодной, каменной, неприступной.

Но для своих я хотела быть живой. С болящим сердцем. С пустотой в три часа ночи. С падениями в пропасть.

Кто-то любил во мне картинку, кто-то статую, а у картинки и статуи не может болеть сердце. Не может быть пусто в три часа ночи. Они не могут падать в пропасть.

И я устала притворяться.

И я устала, что свои не видят: за картинкой и за статуей — живое, болящее сердце.

ТЕ, КТО ВИДЕЛИ

Но были двое, кто видели не статую и не картинку — моя мама и моя сестра.

Они видели цену. Видели слёзы, пустоту, отчаяние, которые я прятала ото всех, включая себя.

Они смотрели на меня иногда «осуждающе». Я теперь понимаю — это было не осуждение меня. Это была ярость за меня. Ярость против той системы, которая заставляла меня платить собой за каждый лучик этого внешнего восхищения.

Они не спасали меня. Они верили, что я спасу себя сама. И ждали. Молча. Не отворачиваясь, когда было страшно смотреть.

Они были моими самыми избранными. Но я поняла это слишком поздно.

Родственники могли видеть только ту, которую себе придумали. И да, я — другая. Но моя «инаковость» для них — это красивый костюм. Для мамы и сестры моя «инаковость» была шрамом, который они готовы были принять.

Теперь их нет.

ВОПРОС, ОСТАВШИЙСЯ СО МНОЙ

И я осталась с этим вопросом один на один.

«Откуда ты такая?» — спрашиваю я себя в тишине.

Я — оттуда. Из разрыва между восхищением и признанием. Из боли, которую видели только двое. Из дна, на котором я узнала, что статуи падают, картинки рвутся, а люди — поднимаются.

Род остался. Он не говорит на моём языке. Он не умеет спрашивать про цену. Но он держит пространство. Молча. Не отворачиваясь. Просто — есть. И этого достаточно.

Так откуда же я такая?

Я — отсюда. Из этого разрыва между восхищением и признанием. Из этой боли, которую видели только двое. Из этого понимания, что пьедестал — это тоже одиночество.

МОЯ ЗАДАЧА

И теперь моя задача — быть проводником не к пьедесталу, а через падение. Чтобы те, кто летит вниз, знали: там, внизу, может не быть рук, которые подхватят, но может быть знание, что ты уже был на этом дне, и нашёл путь наверх. Не для того, чтобы снова стать статуей, а для того, чтобы стать живым человеком, который помнит цену каждого шага.

Моя уникальность не в том, чтобы никогда не падать.

Она — в том, чтобы знать, как подняться и не бояться рассказать об этом тем, кто падает сейчас.

Значит, надо.

ГЛАВА 3

Я УЕХАЛА, ЗНАЯ, ЧТО БОЛЬШЕ НЕ УВИЖУ МАМУ

Мама, ты не прочитаешь это.

Но я пишу.

Потому что слова, несказанные при жизни, становятся камнями.

Я не хочу, чтобы ты лежала в камнях.

Когда я уезжала в Краснодар, я знала. Не головой — всем нутром. Я смотрела на маму и чувствовала: это последний раз. Больше я её живой не увижу.

И я всё равно уехала.

Первые месяцы я носила в себе этот вопрос: что мной двигало? Как я могла? Как моя душа позволила себе такой выбор? И что в этот момент происходило со мной — человеком?

Теперь я знаю ответ. И хочу рассказать.

ЧТО ЗНАЛА МОЯ ДУША

Моя душа знала всё.

Она знала, что маму я больше не увижу.

Она знала, что впереди — онкология, потери, ад.

Она знала, что Краснодар станет не побегом, а точкой невозврата.

И всё равно выбрала этот путь.

Почему? Потому что у души другие задачи. Для неё важнее не «прожить подольше рядом», а пройти свой путь полностью. До дна. До перерождения. Душа не спасает — она растёт. Даже через боль. Особенно через боль.

Мою душу вели три силы:

Первая — зов роста и развития. Я пришла в этот мир не для того, чтобы быть удобной дочерью. Я пришла, чтобы стать Истимьей. Чтобы пройти через распад и собрать себя заново — уже как проводника.

Вторая — знание, что я не спасу маму своим присутствием. Я могла остаться. Сидеть у постели. Провожать. Но это не изменило бы её ухода. Это изменило бы меня — я бы не прошла свой ад, не прошла бы процесс выбора жить или умереть, не выплыла, не стала той, кто пишет эти строки, не нашла бы вовремя свою точку разрушения (онкологию).

Третья — доверие к плану. Душа знает: есть план. Не тот, который мы придумываем головой, а тот, с которым мы приходим. И этот план включал Краснодар, онкологию, потери, этот дом у кладбища, этот разговор сейчас.

ЧТО ЧУВСТВОВАЛА Я, КАК ЧЕЛОВЕК

А я, как человек, в тот момент чувствовала совсем другое.

Я чувствовала страх остаться, раствориться в маминой боли, не выжить.

Я чувствовала инстинкт выживания — тело кричало: уезжай, спасайся.

Я чувствовала надежду, что там, в Краснодаре, будет легче, что там новая жизнь.

Я чувствовала усталость от роли «сильной дочери», от долга, от боли, которую носила годами.

И все эти чувства — не слабость. Это моя человеческая правда. Я хотела жить. Я боялась умереть вместе с мамой — не физически, а душой. Я выбрала себя.

И это было правильно.

ПОЧЕМУ ЭТОТ ВЫБОР БЫЛ ОСОЗНАННЫМ?

Потому что я знала, не головой — нутром. Я смотрела на маму и видела: это последний раз. И я всё равно уехала.

Это не предательство. Это подчинение более высокому закону, чем человеческая привязанность.

Я как будто говорила ей:

«Я люблю тебя, мама. Но я должна уйти. Чтобы однажды вернуться другой. И продолжить тебя уже не как дочь, а как голос рода».

ЧТО Я ПОЛУЧИЛА В ИТОГЕ

Я получила:

— Онкологию — прохождение через смерть.

— Потери — очищение.

— Одиночество — встречу с собой.

— Этот дом у кладбища — место силы.

— Свой дар — проводничество.

— Свой голос — Истимью.

— Свой посох — буквально, из земли, которая меня позвала.

Если бы я осталась — ничего этого не было бы. Ни адской боли, но и силы не было бы.

ГЛАВНОЕ, ЧТО Я ПОНЯЛА

Я не бросила маму.

Я выполнила договор своей души.

Мама сделала своё — родила меня, вырастила, передала что могла.

Я сделала своё — ушла, чтобы стать той, кто сможет проводить дальше.

И теперь, когда я принимаю забытых в роду, когда я держу посох, когда я говорю Голосом Истимьи — мама во мне. Не как боль. Как сила.

ПИСЬМО МАМЕ, КОТОРОЕ Я НАПИСАЛА СЕБЕ

«Мама. Я уехала, зная, что больше не увижу тебя. Я выбрала себя. И это был самый тяжёлый выбор в моей жизни.

Я не предала тебя. Я пошла за своим голосом — тем, который ты во мне вырастила. Теперь я слышу его. И теперь я провожу других.

Ты во мне. Не как вина. Как сила.

Спасибо, что отпустила».

ИТОГ

Мой человек и моя душа — не враги. Они — соавторы.

Душа вела.

Я шла.

Иногда сквозь слёзы.

Иногда сквозь смерть.

Но всегда — к себе.

И теперь я знаю: всё идёт по плану.

С благодарностью к себе — той, которая уехала, и той, которая вернулась.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ: РАСПАД

Через что меня ломало

ГЛАВА 4

ПЕЧАТЬ, ПОСТАВЛЕННАЯ В АДУ

Три года я горела.

*А потом посмотрела на плечо и увидела:
огонь оставил след.*

*Лиса, волк, собака или Анубис?
Они пришли не сразу.
Сначала пришла боль.
Потом — печать.
В аду не просят знак.
В аду просто терпят.
А знак приходит потом —
как подтверждение,
что ты выжил не зря.*

Есть знаки, с которыми рождаются. Родинки-карты, отметины судьбы. А есть те, что являются позже. Когда судьба уже не намекает, а бьёт тебя об землю, вышибая из тебя всё, во что ты верил.

Моя печать пришла не в детстве. Она явилась в тот год, когда рухнуло всё — вера в «долго и счастливо», надежда на семью, мечта о ребёнке.

В тот год я поняла, что жизнь, которую я так старательно строила, была карточным домиком, и ветер реальности смел его в один миг.

Я ушла в нокаут. В трёхлетний ад, где единственным ритуалом было вечернее оцепенение — попытка «ушатать» себя алкоголем, чтобы вырубиться и не чувствовать.

Это была не депрессия. Это была смерть. Смерть иллюзий. Смерть той женщины, которой я была.

И именно тогда, в самой гуще этого распада, на моём плече случился ожог, а на месте ожога проявился Знак. То ли лиса, то ли волк, то ли собака. Подруга сказала: «Да это же Анубис».

Проводник мёртвых. Страж границы между мирами.

ПОЧЕМУ ПЕЧАТЬ ПОЯВЛЯЕТСЯ ИМЕННО ТАМ?

Потому что истинное клеймение происходит не в тишине библиотек и не в лёгкости детства.

Оно происходит в горниле. Когда от тебя остаётся только голая, обожжённая суть. Когда все социальные маски, все «я должна», все «как надо» — сгорели дотла.

Сила приходит и ставит на тебе печать не тогда, когда ты сильна, а тогда, когда ты абсолютно незащитна. Когда ты соглашаешься: «Да. Всё, что я знала, — ложь. Я не знаю ничего. Я — ничто».

В этот момент чистого, опустошённого смирения является Хозяин Переходов и говорит: «Вот твои инструменты. Твоя территория — граница между миром живых иллюзий и миром мёртвой правды. Твоя задача — проводить. Подпись здесь».

Это не награда за страдание. Это — набор инструментов в обмен на твою невинность.

Ты больше не можешь верить в сказки. Но теперь ты можешь работать с реальностью. Самой тяжёлой, самой тёмной её частью.

ЧТО ЗНАЧИТ НОСИТЬ ТАКУЮ ПЕЧАТЬ?

Это значит — знать цену иллюзиям. Не теоретически. На своей шкуре.

Это значит — когда ко мне приходит клиент в панике от того, что его мир рушится, я не испугаюсь. Я узнаю этот пейзаж. Я была там. Я знаю, что по ту сторону паники — не пропасть. По ту сторону — сила. Но чтобы до неё дойти, надо пройти через собственный ад. И я знаю тропы.

Это значит — моя работа начинается там, где заканчивается «позитивное мышление» и «аффирмации». В той точке, где человек стоит над обломками своей старой жизни и не знает, как жить дальше.

Я не дам ему новую сказку. Я дам ему карту его собственного ада и скажу: «Иди. Там, в самой глубине, ты найдёшь ключ. А я буду на связи».

Моя печать — это пропуск. Пропуск в те зоны человеческого опыта, куда не пускают дипломированных специалистов с их методичками, потому что методичек для ада не существует. Там есть только личное знание, выжженное в плоти. И готовность идти рядом с другим в его тьме, не обещая фонарика, но зная путь.

ЕСЛИ У ВАС ТОЖЕ ЕСТЬ «ПОЗДНЯЯ ПЕЧАТЬ»

Если у вас тоже есть знак, шрам, хроническая болезнь, появившаяся не случайно, а в точке жизненного краха, — присмотритесь к ней.

Возможно, это не проклятие.

Возможно, это — ваше оружие, выкованное в вашем личном аду.

Которое ждёт, когда вы перестанете его стыдиться и начнёте использовать по назначению.

Назначение моего знака — проводить.

Проводить через боль — к силе.

Через распад — к новой цельности.

Через смерть иллюзий — к рождению правды.

Мой ад кончился. Но моя печать осталась.

Как напоминание. И как рабочий инструмент.

Теперь я смотрю на неё и понимаю: это не шрам.

Это — печать допуска.

К работе, которую не выбирают. Которую — принимают. Пройдя через всё, что должно было сгореть.

ГЛАВА 5

75 САНТИМЕТРОВ НЕПРОЖИТОЙ ПРАВДЫ

75 сантиметров.

Столько во мне было непрожитой правды.

Моя толстая кишка держала то, что я не умела отпускать.

Мой желчный пузырь хранил злость,

которую я не смела выпустить.

Тело не умеет врать.

Оно помнит всё, что душа не смогла переварить.

Врачи вырезали, но правда осталась.

Теперь она живёт в словах, а не в кишках.

Онкологию называют болезнью. Раком. Мне вырезали 75 сантиметров толстой кишки.

Только время спустя я осознала — меня не «прооперировали». Со мной произнесли приговор на языке плоти.

Приговор, в котором каждое слово было сантиметром молчания, проглоченной обиды, невысказанным «нет».

ТОЛСТАЯ КИШКА КАК ОРГАН СЕПАРАЦИИ

Толстая кишка, в телесной метафорике мира, — орган сепарации. Она забирает из переваренной кашицы последние питательные вещества и отделяет ненужное, чтобы выбросить.

Моя кишка перестала выполнять свою работу. Не на физиологическом уровне. На энергетическом.

Она перестала отличать питательное от ядовитого. Перестала отпускать отжившее.

И та самая «непереваренная каша» — непрожитые эмоции, принятые на себя чужие боли, подавленные крики «я не хочу, я не могу, мне больно» — начала кристаллизироваться.

Росла. Твердела. Становилась чужеродной тканью. Тканью тихой ярости, обращённой внутрь себя.

ЧТО ВЫРЕЗАЛИ НА САМОМ ДЕЛЕ

Меня не резали. Во мне вырезали.

Вырезали физическое воплощение того, что я годами отказывалась выплюнуть.

Родовую боль, которую я считала своим долгом носить молча.

Непрожитую вину за живых и мёртвых.

Удушающую любовь, которую нельзя было разжать, потому что «так надо».

Весь тот эмоциональный мусор, который я аккуратно, как послушная дочь, сестра, мать и просто удобная сильная женщина, складывала в глубины своего тела, думая: «Ничего, переварю. Справлюсь».

Тело не соврало. Оно взбунтовалось.

Когда психика отказалась сепарировать, отделять своё от чужого, здоровое от токсичного, тело взяло эту работу на себя. И сделало это на своём жестоком, буквальном языке: «Вот твоя непрожитая правда. Она стала опухолью. Мы сейчас её вырежем. А ты смотри и запоминай».

ЧТО ОСТАЛОСЬ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

Шрам и пространство.

Буквально — 75 сантиметров освобождённого пространства в моей телесной географии.

Метафорически — место для новой правды. Той правды, которая не умещается в узкие рамки «надо» и «должна». Правды, которая говорит:

«Ты не мусорный бак для чужой боли. Твои границы священны.

Сепарация — не предательство. Это условие жизни.

То, что отравляет, должно быть вовремя распознано и отпущено.

Иначе оно убьёт тебя изнутри».

Эта операция была не лечением. Это была инициация. Посвящение в новое понимание силы:

Сила не в том, чтобы всё стерпеть и переварить.

Сила в способности вовремя выплюнуть яд.

Отделить. Назвать. Отказаться.

МОИ 75 САНТИМЕТРОВ

Мои 75 сантиметров — не напоминание о болезни. Это мерная лента моей новой, выстраданной честности. Каждый сантиметр — цена за право говорить:

«Это не моё. Это чужое. Это ядовитое. Я это не приму. Я это отпущу».

ДЛЯ ТЕХ, КТО СЕЙЧАС В ТЕЛЕСНОМ КРИКЕ

Если ваше тело тоже кричит болезнью, болью, «необъяснимым» диагнозом — остановитесь.

Прислушайтесь не к врачам сначала. Прислушайтесь к метафоре.

Какую непрожитую правду, какую не проглоченную ярость, какой невысказанный отказ оно пытается донести до вас, пока не стало поздно?

Тело не враг. Оно последний, самый честный союзник, который будет разрушать себя, лишь бы достучаться до вашего сознания:

«Выбери жизнь. Выплюнь яд. Отдели мёртвое от живого, или твоя собственная плоть станет тебе могилой».

Мне вырезали 75 сантиметров лжи, чтобы освободить место для правды, которой я теперь служу.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ: РОДОВЫЕ ДОБРОВОЛЬЦЫ

Те, кто держат наш свет

ГЛАВА 6

ЗАХОДИТЬ И ВЫХОДИТЬ

Алёша не говорит. Не ходит.

Но когда я сижу рядом и глажу его по голове, по щекам — мне кажется, он знает, кто я.

Я его крестная мать. Его лёля.

Так Наташа всегда ему говорила:

— Сейчас лёля приедет.

— Лёля прислала тебе деньги на подарок.

— Лёля то, лёля другое...

В нашем роду мы называем крестных мам лёлями. Он привык к этому слову. Оно звучало в его жизни всегда. Лёля — это та, кто приходит, кто помнит, кто любит даже на расстоянии.

Когда я впервые навестила его после смерти сестры, он — казалось — узнал меня. Смотрел прямо в глаза, реагировал на каждое слово. Я приехала сказать правду.

— Алёша, я твоя лёля. Я приехала сказать, что мама тебя не бросила. Она ушла на небушко. Но она всегда рядом с тобой. Она очень любит тебя. Ты не один. Я тебя никогда не брошу. Я всегда буду рядом. До конца.

Я говорила и плакала. Он смотрел и слушал.

Когда я сказала про маму, про то, что она ушла, он — резко так — посмотрел на меня и произнёс по слогам:

— Ма... ма.

И я увидела: он всё понимает. Он знает, что мама ушла. И знает, что я осталась за неё.

ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА ПОСЛЕ

В тот день я впервые почувствовала к нему безусловную любовь. Не жалость. Не долг. А зов крови. Той самой, которая течёт в нём. Которая течёт во мне.

Он моя кровинка. Родной.

Он тоже — не такой, как все в роду.

Родственные души. Мы оба знаем, каково это — быть «инаковыми» в мире, где все должны быть «как надо».

ЧТО НАПИСАНО В КАРТЕ

Ему в январе 2026 года исполнилось 23 года.

В его медицинской карте написано:

«Резидуальный период ДЦП, в виде центрального спастического тетрапареза, более выраженного в нижних конечностях с формированием сгибательных контрактур в коленных суставах и стопах, с деформацией стоп. Нарушение функции ходьбы 3 степени. Нарушение функции тазовых органов по типу недержания. Выраженные когнитивные нарушения. Гиперкинетический синдром с вовлечением верхних конечностей».

Я перечитываю эти слова и каждый раз вижу не медицинский документ. Я вижу список того, что он согласился нести за всех нас.

Каждое слово здесь — о цене, которую платят добровольцы рода.

В жизни это значит — он никогда не скажет мне: «Лёля, я тебя люблю, я так тебя жду».

Но знаете что?

Он чувствует. Он слышит.

Я всегда прошу его: «Алёша, поцелуй меня». И он прижимается губами к щеке. Так они всегда нежились с его мамой, с моей сестрёнкой.

Он знает, как это — любить и быть любимым.

Просто по-другому. Без слов.

ТОГДА И СЕЙЧАС

Раньше, когда Наташа была жива, я была просто лёлей, той, кто приходит и уходит. Я не знала, понимает ли он, слышит ли, есть ли там, внутри, хоть какой-то свет. А Наташа знала. Она всегда говорила мне: «Он всё понимает». А я сомневалась.

А теперь нет. Ни капли сомнения. Потому что он откликается. Пусть по-своему. Но я теперь, как мама, его понимаю.

Наташа ушла. Я осталась за неё.

Не вместо — за.

Та, кто будет помнить.

Та, кто будет приходить.

Та, кто будет сидеть рядом и гладить по голове, даже если он никогда не скажет «спасибо».

МОИ ПРИЕЗДЫ

Я приезжаю к нему в диспансер, когда могу.

Сажу рядом. Кормлю домашней едой. Привожу вещи, чтобы хоть ненадолго ему стало тепло и уютно.

Мы нежмся. Целуемся. Обнимаемся. Держимся за руки.

Я говорю что-то — про погоду, про себя, про то, что было, про то, как я его люблю.

Иногда показываю фотографии его мамы и бабушки. Иногда просто молчу. Иногда плачу.

Иногда он затихает.

Иногда кричит.

Иногда просто смотрит в стену, в окно.

Иногда смеётся.

Я знаю: он слышит меня. Понимает. Чувствует. Ждёт.

А я скучаю. И жду, когда снова увижу его. Почувствую своё родное — «инаковое», как я.

Я езжу к нему не потому, что обещала Наташе. Не потому, что он — её. А потому что, если я перестану, его никто не вспомнит.

А он — один из нас. Нашего рода.

ЧТО ОТКРЫЛОСЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ СЕСТРЫ

После смерти сестры открылся странный закон: пока она была жива, я была просто лёлей. Той, кто на периферии. Той, кто не имеет права решать, вмешиваться, заходить глубоко.

Когда она ушла — я стала той, кто помнит. И этого оказалось достаточно, чтобы он меня впустил.

Я не знаю, как это работает.

Может быть, душа Наташи теперь рядом с ним и помогает мне достучаться.

А может быть — любовь действительно не требует слов.

Я вдруг почувствовала: туда можно заходить.

Не входить — заходить.

Как в дом, где тебя ждут, даже если не могут открыть дверь.

Как в пространство, где нет слов, но есть присутствие.

Как в сердце, которое закрыто для мира, но приоткрылось для меня.

СТРАХ И НАДЕЖДА

Я не могу его забрать. У меня нет сил, нет условий, нет возможностей. Но это пока.

Я не знаю, что будет завтра. Я могу только надеяться.

Я уговариваю себя: в интернате он будет сыт, одет, обихожен.

Но я понимаю: там никто не будет сидеть рядом и гладить его по голове просто так. Просто, потому что он есть. И это причиняет мне боль и страдания.

Пока я не могу дать ему дом. Но я могу дать ему память.

Я буду приходить.

Я буду сидеть рядом.

Я буду гладить по голове.

Я буду говорить — даже в тишину.

Потому что он — её и мой.

Потому что она ушла, а я осталась.

Потому что любовь не заканчивается там, где заканчиваются слова.

ИНТЕРНАТ

В диспансере готовят документы в интернат.

Я знаю, что скоро он уедет туда, куда я не смогу приезжать часто. Может быть, вообще не смогу. Я ничего не знаю сейчас. Но пока он здесь — я езжу. А он просто знает.

Знает, что я его Лёля.

Знает, что я его не бросаю.

Знает, что я люблю.

Знает, что мама ушла.

Знает, что я осталась за неё.

Знает, что его помнят.

Даже если он не помнит себя.

Я знаю: он слышит меня. Понимает. Чувствует.

И я знаю: когда я сижу рядом и глажу его по голове — происходит что-то, что не требует слов. Что-то древнее. Что-то, что было задолго до того, как люди научились говорить.

Это любовь. Она не говорит. Она не ходит. Она просто есть. Сидит рядом. И гладит по голове.

Я не знаю, сколько ещё смогу сюда приезжать. Но пока могу — я здесь. Для него. Для неё. Для себя.

ГЛАВА 7

У КАЖДОЙ СЕМЬИ ЕСТЬ СВОИ АЛЁШИ — РОДОВЫЕ ДОБРОВОЛЬЦЫ

Посвящается тем, кто молча держит наш свет.

После того как я написала главу об Алёше, ко мне пришло это. Не сразу. Сначала была просто боль. Потом любовь. А потом — понимание.

Я поняла, что Алёша — не один.

В каждой семье есть свой «Алёша». Тот, кто не такой, как все. Тот, кто не вписывается. Тот, кто вызывает жалость, недоумение, а иногда — раздражение и даже отчаяние. Тот, кого прячут, о ком молчат, за кого стыдно.

Мы смотрим на них и думаем: «За что? Почему? Какая несправедливость!»

А правда в том, что никакой несправедливости нет. Есть выбор души.

КТО ТАКИЕ РОДОВЫЕ ДОБРОВОЛЬЦЫ

Они приходят в род не случайно.

Они соглашаются на эту роль задолго до рождения. Там, где душу не обманешь, где видно всё — всю боль рода, все непрожитые слёзы, всю тьму, которую предки копили поколениями.

И кто-то должен это принять.

Кто-то должен сказать: «Я возьму. Я выдержу. Я пропущу через себя. Чтобы другие могли жить легче».

Это и есть родовые добровольцы.

Они берут на себя то, что другие не смогли нести. Всю ту боль, которую поколения прятали, замалчивали, не проживали. Они принимают это в своё тело. В свой диагноз. В своё молчание.

ФОРМЫ СЛУЖЕНИЯ

Иногда это болезнь. ДЦП, аутизм, шизофрения. Тело становится контейнером для родовой боли.

Иногда это «странность». Человек, который не может устроиться в жизни, вечно не на своём месте, вечно не вписывается.

Иногда это зависимость. Алкоголизм, наркомания, игромания. Душа пытается заглушить ту боль, которую носит за весь род, но не знает как.

Иногда это просто тишина. Молчаливые, замкнутые, ушедшие в себя.

Форма разная. Суть одна.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Представьте, что род — это большой дом. В нём живут поколения. Каждое оставляет после себя не только свет, но и тьму. Непрожитые обиды. Невыплаканные слёзы. Непрощённые ошибки. Всё это копится в подвале. Годами. Десятилетиями. Веками.

В какой-то момент подвал переполняется. Дом начинает трещать по швам. Кто-то должен спуститься туда и держать эту тьму, чтобы она не поднялась наверх.

Родовые добровольцы — это те, кто спускается.

Они не разбирают — они принимают. Берут на себя эту тьму, впускают в своё тело, в свою судьбу. И держат. Чтобы дом не рухнул. Чтобы остальные могли жить наверху, в свете, не зная, какой ценой это даётся.

Они — живые фильтры.

Они пропускают через себя родовую боль, задерживают её, не дают идти дальше. Они принимают удар на себя, чтобы следующие поколения могли дышать легче.

Они не лечатся, потому что их болезнь — это не поломка, а конструкция. Они так устроены, чтобы выполнять свою функцию. И если убрать симптом, не убрав причину — рухнет вся система.

Их не нужно чинить. Их нужно видеть.

ЦЕНА СЛУЖЕНИЯ

Они никогда не скажут нам спасибо. Они часто не могут даже улыбнуться в ответ. Они кричат по ночам, смотрят в стену, не узнают близких.

Их жизнь — это жертва. Но не та жертва, о которой мы думаем со слезами. А та, о которой мы даже не догадываемся.

Они не просят благодарности. Они вообще ничего не просят. Они просто есть. И своим присутствием держат равновесие.

ПОЧЕМУ Я ПИШУ ЭТО

Потому что у каждой семьи есть свои Алёши.

И я хочу, чтобы те, кто рядом с ними, посмотрели на них иначе.

Не как на боль и крест. Не как на наказание и несправедливость. А как на добровольцев, которые согласились на эту роль. Для вас. Для рода. Для всех.

В следующий раз, когда будете сидеть рядом со своим Алёшей — не важно, сыном, братом, матерью, сестрой, — посмотрите на него и скажите про себя:

«Ты держишь то, что я не могу нести. Спасибо тебе».

Он не ответит. Может быть, даже не пошевелится. Но там, глубоко, где нет слов, он услышит.

МОЙ АЛЁША

Я могу только догадываться, что именно взял на себя мой Алёша. Какая боль рода живёт в его теле. Какие тайны предков он молча хранит.

Но я знаю другое.

Когда я рядом с ним — я возвращаюсь домой. В то место, где не нужны слова. Где достаточно просто быть. Просто сидеть. Просто держать за руку.

Там, где мы с ним встречаемся, — нет диагнозов. Нет времени. Есть только тишина, которая говорит громче любых молитв.

Это и есть любовь. Без объяснений. Без условий. Просто — есть.

ГЛАВА 8

ДЬЯВОЛ, КОТОРЫЙ ПРИШЁЛ ВО СНЕ

Алкоголь как попытка не чувствовать

Иногда это зависимость. Алкоголизм, наркомания, игромания. Душа пытается заглушить ту боль, которую носит за весь род, но не знает как.

Я написала это в главе о родовых добровольцах. Написала — и пошла дальше. Как будто это просто ещё одна форма, ещё один пункт в списке.

Но это не просто пункт. Это моя кровь. Мой род. Моя собственная ночь, из которой я едва вышла живой.

В НАШЕМ РОДУ

У нас в роду зависимые. Не буду врать.

Папа — алкоголь и курение. Мама — курение. Сестра — курение и еда. Я — тоже прошла через свой ад.

Папа ушёл рано. В 16 лет я осталась без отца. Девяностые, нищета, вечный голод, вечный страх. Он пил, потому что не знал, как иначе выносить эту жизнь. Я не оправдываю. Я просто теперь понимаю.

Крики, скандалы дома, мамин страх за будущее, за детей — мне всё теперь это понятно, как понятна теперь и зависимость отца. Без причины не бывает следствия. У него была. Я подозреваю даже самое страшное — не любовь, а просто долг «надо». Но это я никогда не узнаю. Его нет, а у мамы я не смела такое спрашивать.

Мама курила всю жизнь. Бросила только после двух инфарктов подряд в 2015 году. После операции. Страх смерти оказался сильнее зависимости. Но до этого — курила, хотя врачи запрещали, хотя лёгкие уже кричали.

Когда-то в юности я получила пощёчину за жестокое обвинение. Подростки эгоистичны — я сказала, чтобы побольней ужалить, — и получила немедленную реакцию: «Не смей меня обвинять, ты не знаешь мою жизнь!»

Сейчас мне стыдно за те слова. И кому я хотела причинить боль? Своей собственной маме, своей собственной крови, а значит — себе! Я миллион раз просила прощения, но боль до сих пор не утихает.

Сестра курила и много ела. Заедала. Закуривала. Не могла остановиться. Она честно признавалась: «Мне просто нужна поддержка. Я не могу бросить, потому что мама курит и не хочет бросать». Вдвоём им было легче курить, чем бросить. А когда одна пыталась — вторая срывалась. Зависимость держала их за руки, как сообщников.

Я смотрела на них и думала: «Я не буду такой». Но жизнь решила показать мне суть — и я прошла через тот же ад. Чтобы однажды выйти и сказать: я знаю, как там. Я знаю, как оттуда выбираются.

МОЙ АД

Три года я горела. Я писала об этом в главе про печать.

Три года, где единственным ритуалом было вечернее оцепенение — попытка «ушатать» себя алкоголем, чтобы вырубиться и не чувствовать.

Личная жизнь не строилась. Сын отдалился. Я чувствовала себя никому не нужной. Я потеряла смысл жить, работать, любить. Я потеряла веру и надежду на право любить и быть любимой.

Алкоголь стал не способом получить кайф. Он стал способом не чувствовать боль. Выключиться. Провалиться в чёрную пустоту, где нет мыслей, нет воспоминаний, нет будущего.

Я не хотела умереть. Я просто не хотела так жить.

СОН ПРО ДЬЯВОЛА

В самой гуще этого ада мне приснился сон.

Я была у себя дома, в квартире. Проходила мимо зеркала — и взглянула в него.

Но вместо себя я увидела лицо дьявола.

Я безумно испугалась. Тот ужас, который нельзя передать словами. Когда ты смотришь на себя — а там не ты. Когда твоё лицо украли. Когда в тебе поселилось что-то, что хочет тебя уничтожить.

Я хотела перекрестить себя — но руки не слушались. Я хотела прочитать «Отче наш» — но голоса не было. Из горла не выходило ни звука.

Я боролась. Всем телом, всей душой, всем ужасом, который был во мне. Я пыталась выдавить из себя слова молитвы, пыталась поднять руку, чтобы наложить крест. И чувствовала, как какая-то сила держит меня, не пускает, смеётся надо мной.

Это была борьба. Не с собой. С тем, кто уже считал меня своей.

Я боролась — и у меня получилось.

Не знаю как. Через страх, через боль, через сопротивление этой силе. Я перекрестилась. Я прочитала молитву. И дьявол исчез из зеркала.

Я вышла победителем. Но это стоило мне нечеловеческих усилий.

ТОЧКА НЕВОЗВРАТА

А потом был ещё один момент. Последний.

Я очнулась на полу в своей квартире. В едком дыму.

Я не помнила, как включила духовку. Не помнила, зачем. В духовке у меня хранилась пластиковая посуда, которая расплавилась и выделяла ядовитый дым, заполнявший комнату.

Я чудом осталась жива.

Когда я открыла глаза, я поняла: это уже не шутка. Бесы уже настолько завладели мной — не только сознанием, но и телом, — что бессовестно резвятся. Я понимала, куда всё шло. Они хотели меня убить.

Я посмотрела вокруг — и увидела, что дверь на лоджию открыта. Я лежала на полу, и дым уходил туда. Если бы не этот сквозняк, если бы я уснула в другом месте — меня бы уже не было.

Тогда я поняла: ангелы трудились всю ночь, отбивая меня от смерти.

С ТЕХ ПОР

С тех пор я не пью.

Пошёл третий год.

Я не говорю, что это легко. Я не говорю, что соблазн не приходит. Но когда я вспоминаю тот дым, тот пол, то зеркало с лицом дьявола — во мне включается что-то другое. Не страх. А знание.

Я знаю, что там, на дне, меня ждали. Не люди. Не друзья. А те, кто хотел забрать меня навсегда.

Я знаю, что меня спасли. И что это спасение — не моя заслуга. Это подарок. Который я теперь должна отработать жизнью.

ЧТО Я ПОНЯЛА ПРО ЗАВИСИМОСТЬ

Теперь, когда я пишу эти строки, я вижу свой род иначе.

Папа пил, потому что не знал, как нести свою ношу.

Мама курила, потому что так держалась за жизнь.

Сестра заедала и закуривала боль, потому что не было опоры.

Я прошла через алкоголь, потому что училась не чувствовать.

Зависимость — это не слабость. Это форма выживания, которая зашла слишком далеко. Это попытка души заткнуть ту боль, которую она взяла на себя за весь род.

Но глушение не лечит. Оно только откладывает.

Лечит — только проживание. Только выход. Только момент, когда ты смотришь в зеркало, видишь там дьявола — и находишь в себе силы перекреститься.

МАМА И СЕСТРА

Мама бросила курить после двух инфарктов. Страх смерти оказался сильнее. Она выжила — и выбрала жизнь.

Наташа бросила курить, но не смогла отказаться от еды. Не потому что была слабее. А потому что рядом не было того, кто поддержал бы иначе как едой. Мы с ней были в разных концах этой войны. Я боролась со своим демоном, она — со своим. И мы не могли помочь друг другу.

Наташа всегда мне говорила: «Я восхищаюсь твоей силой воли, а у меня её нет». Я сколько раз предлагала помощь, но она не цеплялась за неё как за последний шанс. Чаще всего раздражалась на мои попытки «вразумить». Наивная я.

До конца её дней я не смогла выключить в себе «учителя». А она только в последний день осознала, что я не учила, а болела за неё всей душой и хотела только добра. Она ведь младшая. Да, всего на год и три месяца. Но я всегда чувствовала, между нами, разрыв в «несколько жизней».

Теперь я знаю: зависимому нужна не жалость. Не крики. Не контроль. Ему нужна опора. Кто-то, кто будет рядом не с бутылкой, едой или сигаретой, а с верой, что он сможет вылезти.

Я не смогла быть такой опорой для Наташи в той мере, которой она ждала. Но я и не знаю, чего она от меня ждала. Может, наоборот — чтобы её никто не трогал. Может, она хотела тишины и уединения. Я не знаю. И не узнаю теперь никогда.

Наташа, мама, папа, я — мы были один на один со своим внутренним демоном. Потому что эта война — личная. За право быть, жить и чувствовать.

Их уже нет. Их война в этом воплощении закончилась. А я несу этот урок дальше.

ТЕМ, КТО СЕЙЧАС В ЭТОМ

Если ты сейчас в зависимости — не важно, от чего: алкоголь, еда, курение, иглы, — я хочу сказать тебе одну вещь.

Ты не слабый. Ты просто очень устал нести то, что несёшь.

Но глушение не работает. Рано или поздно дым заполнит комнату, и ты очнёшься на полу.

Ищи опору. Не в веществе. В людях. В вере. В себе. В том, что больше тебя.

Ангелы есть. Я знаю это точно. Они работают ночами, даже когда ты не просишь.

Тем, кто боролся с дьяволом в зеркале.

Тем, кто очнулся на полу в дыму.

Тем, кто выбрал жить.

Я знаю этот пол. Этот дым. Этот выбор.

И теперь я здесь.

ГЛАВА 9

ЯЗЫК ТЕЛА: КАК РОД ГОВОРIT БОЛЕЗНЯМИ

Тело не умеет врать.

Оно помнит всё, что душа не смогла переварить.

А род помнит всё, что не смогли переварить поколения.

Когда мне сказали «онкология», я сначала не поверила. Потом испугалась. Потом разозлилась. А потом спросила: «За что?»

Этот вопрос — самый бессмысленный и самый важный одновременно. Бессмысленный, потому что ответа не найти в лоб. Важный, потому что он запускает поиск.

Я искала долго. Рылась в своей жизни, в своих эмоциях, в своих непрожитых слезах. А потом поняла: это не только моё.

ТЕЛО — ПОСЛЕДНИЙ ЯЗЫК ДУШИ

Душа говорит тихо. Шёпотом. Через сны, через знаки, через внезапные слёзы. Если не слышишь — она говорит громче. Через усталость, через боль, через болезни.

Если не слышишь опять — она кричит через тело.

Моя толстая кишка держала то, что я не умела отпускать. Старые обиды, непрощённые предательства, ситуации, которые я годами пережёвывала вместо того, чтобы выплюнуть.

Мой желчный пузырь хранил злость, которую я не смела выпустить. Злость на мужчин, которые не стали опорой. Злость на себя, что выбирала не тех. Злость на жизнь, которая была несправедлива.

Тело не умеет врать. Оно помнит всё. А когда память переполняется — она становится диагнозом.

РОДОВАЯ ПАМЯТЬ В ТЕЛЕ

Но есть ещё один слой. Глубже.

В моём теле жила не только моя боль. Там была боль моего рода. То, что не дожили, не оплакали, не прожили мои бабушки и прабабушки. То, что отказался брать мой дед. То, с чем не справился прадед — и умер с осиновым колом, потому что дар не передал.

Он унёс это с собой? Нет. Оно осталось. И ждало, когда кто-то возьмёт.

Алёша взял.

Долго я не могла понять, что именно он держит. Какая боль рода живёт в его теле. Какие тайны предков он молча хранит.

А потом я начала всматриваться. В него. В себя. В род. В диагнозы, которые повторялись. В истории, которые передавались шёпотом. И постепенно начала видеть.

КАК ВЫБИРАЕТСЯ ФОРМА

Почему один получает рак, другой — ДЦП, третий — шизофрению?

Я не знаю всех законов. Но вижу одно: форма выбирается по созвучию.

Рак — непрожитая обида, которая съедает изнутри. Обида — всегда про отношения. Значит, берёт тот, в ком много невыплаканных обид, неразорванных связей, непрощённых предательств.

ДЦП — невозможность идти. Идти своим путём, идти от рода, идти в мир. Значит, берёт тот, кто должен был стать «ногами» рода, но не смог.

Аутизм — уход в себя. Мир слишком громкий, слишком страшный, слишком чужой. Значит, берёт тот, кто не может вынести эту реальность. Кто должен был быть «глазами» рода, но смотреть наружу оказалось невыносимо.

Алёша взял всё сразу: невозможность идти, говорить, смотреть. Он держит максимум того, что можно держать телом.

ПОЧЕМУ Я НЕ ВЗЯЛА В ТЕЛО

Потому что моя миссия — другая.

Я должна была не держать, а выносить наружу. Превращать боль в слова. Родовую тьму — в свет для других. Свои раны — в карту для тех, кто тонет.

Я взяла онкологию ровно настолько, чтобы понять цену. Чтобы тело запомнило: так больше нельзя. А дальше — пошла в голос.

Мы с Алёшей — два сосуда одной силы. Он — накопитель. Я — преобразователь. Он держит. Я говорю.

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ ДЛЯ ВАС

Если у вас есть свой диагноз — спросите себя не «за что», а «о чём моё тело кричит?». Что оно не может переварить? Какую злость, какую обиду, какую правду оно хранит за вас?

Наташа, я поняла.

Твой сын — не жертва.

Он — страж.

А я — голос.

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ: РОДОВЫЕ РОЛИ

Кто мы в своём роду

ГЛАВА 10

ДВЕ МИССИИ ОДНОЙ КРОВИ

Он взял боль в тело, чтобы род не рухнул.

Я взяла боль в судьбу, чтобы род помнил.

Мы — два берега одной реки.

Он держит тьму.

Я провожу через неё.

Одна кровь. Две миссии.

Я долго не могла понять нашей связи с Алёшей.

И я говорю сейчас не про родственную связь — как крестная мать и крестный сын, как родная тётя и племянник. Это было всегда, это дано фактом рождения и выбора.

Я про другое. Про ту невидимую нить, которая тянется между нами, помимо крови. Про то, почему я чувствую его так остро. Почему, когда я рядом с ним, во мне происходит что-то, чему нет названия.

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.