

ОЛЕСЯ ВАСИЛЬЕВА

ИМЯ ПЕРЕМЕН



Психотерапевтические истории о том,
как оставаться собой, когда всё
меняется

Олеся Васильева

**Имя перемен.
Психотерапевтические
истории о том, как оставаться
собой, когда все меняется**

«ЭКСМО»

2026

УДК 159.9
ББК 88.37

Васильева О. В.

Имя перемен. Психотерапевтические истории о том, как оставаться собой, когда все меняется / О. В. Васильева — «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-252446-2

О чем эта книга — и почему ее невозможно читать равнодушно? Эта книга о том, что происходит внутри человека, когда привычная жизнь перестает работать. Здесь нет готовых рецептов, правильных решений и быстрых ответов. Зато есть главное — живые истории людей, оказавшихся в точке разлома: между «как было» и «как дальше жить». Кризис, утрата, выгорание, предательство, потеря себя, чувство пустоты, невозможность выбора — в каждой истории вы узнаете не только героев, но и свои собственные переживания. «Имя перемен» о том, как: - непрожитая боль превращается в симптомы; - стабильность становится ловушкой; - правда разрушает, но одновременно освобождает; - потеря открывает путь к смыслу; - и человек, оставаясь в растерянности, всё же находит себя заново. Вы узнаете: - почему кризис — это не ошибка, а точка роста; - как отличить усталость от утраты смысла; - что делать, когда «я больше не знаю, кто я»; - как проживать вину, горе и внутренние конфликты; - и почему настоящая жизнь начинается там, где заканчивается «правильная».

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-04-252446-2

© Васильева О. В., 2026

© Эксмо, 2026

Содержание

Вступление	7
В самый разлом	9
История 1	12
История 2	19
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Олеся Васильева

Имя перемен

Психотерапевтические истории о том, как оставаться собой, когда все меняется

© Васильева О.В., текст, 2026

© Бортник В.О., обложка, 2026

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2026

*Посвящается всем людям, которые оказались рядом со мной в
непростые времена.*

*Тем, кто поддерживал словом, делом и простым человеческим
участием.*

*Тем, чьё присутствие помогало не потеряться, когда внутри было
больше вопросов, чем ответов.*

С благодарностью за то, что были рядом.

Перед тем как начать

Истории, собранные в этой книге, – вымышленные.

Они не описывают конкретных людей и не совпадают с чьими-то
жизнями целиком.

Но чувства, которые в них звучат, настоящие.

Потому что эта книга не о событиях. Она о проживании кризисов,
которые случаются внутри и снаружи.

О моментах, когда привычная жизнь трещит по швам, а прежние смыслы
уже не удерживают.

О точках, где все становится зыбкими, человек остается наедине с собой
– без ответов, но с вопросами.

Это истории о боли, в которой может родиться новое «я».

О паузах, в которых впервые становится слышно: я больше не тот, кем
был вчера.

О попытках остаться живым, даже если всё, что ты знаешь, уже не
работает.

Вы не найдете здесь ни рецептов, ни инструкций.

Но, возможно, узнаете в этих историях себя. Или того, кто рядом.

И если в каком-то абзаце кольнет знакомым – это значит, что вы не
одинокі, а мой труд не зря.

Вступление

Есть моменты в жизни, когда всё привычное начинает медленно расползаться по швам. Не громко, не драматично – наоборот, тихо, почти незаметно со стороны. Ты по-прежнему ходишь на работу, моешь посуду, помогаешь ребёнку собрать рюкзак, отвечаешь на вопросы коллег и говоришь знакомое «я справлюсь». Но где-то глубоко внутри появляется тонкая, как волосок, трещина. Именно она и меняет всё.

Кризис начинается не тогда, когда мир рушится, а когда вдруг перестаёт быть понятно, кто ты в этом мире.

Это случается в совершенно обыденные дни.

Просыпаешься утром, делаешь кофе, открываешь окно – кажется, всё как всегда. Но в груди стоит странная неподвижность, будто внутренний компас сбился и показывает пустое место на карте.

Иногда кризис приходит с событиями, которые невозможно не заметить.

В доме появляется новорождённый – маленькое, беспомощное существо, требующее столько тепла, сколько ты сам иногда не умеешь себе дать. Мир привычных ролей исчезает: тот, кто вчера был в центре чьего-то внимания, вдруг становится тем, кто отдаёт больше, чем получает. И не потому что плохо, а потому что так устроена жизнь – она меняет нас быстрее, чем мы успеваем привыкнуть.

Порой перемены звучат громче. Вынужденный переезд – в другой город, в другую страну, в другую реальность, где ни одного знакомого лица, ни одного своего угла. Ты собираешь чемоданы, а вместе с вещами складываешь в них всё, что было твоей опорой. И стоишь среди этих коробок, будто между двумя жизнями: одна уже закончилась, а в другой ты ещё не успеваешь почувствовать себя своим. И кажется, что всё вокруг – временно, шатко, чужое.

Бывает, что кризис приходит через старение родителей. Это происходит не сразу – сначала почти незаметно. Мама начинает чуть медленнее подниматься по лестнице, папа повторяет одну и ту же историю, сбиваясь на середине. Ты успокаиваешь себя: «Ну устал... ну возраст...» Но однажды ловишь взгляд, в котором появляется что-то тревожащее: растерянность, страх, беспомощность.

И вдруг понимаешь, что роль изменилась. Теперь ты – тот, кто должен быть рядом, держать, поддерживать, решать, заботиться. И в сердце одновременно живут две боли: боль за них – таких хрупких, уставших, таких родных, и боль за себя – потому что ты всё ещё ищешь опору, а она внезапно превращается в того, кого нужно поддержать. Это тихий, глубокий кризис взрослости, к которому невозможно быть готовым.

Есть и тяжёлые, острые кризисы.

Те, что приходят, не постучав: потеря близкого, резкий поворот в финансовой или политической реальности, новости, от которых дрожат руки. Такие события словно открывают большой непроглядный лес – и ты оказываешься в его глубине, не имея карты.

Общее у всех кризисов одно:

- по-старому больше нельзя,
- по-новому – ещё страшно и непривычно.

И между этими двумя берегами образуется пространство – зыбкое, неустойчивое, но именно в нём начинается перестройка.

Мы так цепляемся за устойчивость. Строим привычные маршруты, повторяем знакомые фразы, укладываем жизнь в рамки «как должно быть». Потому что предсказуемость кажется безопаснее правды. Мы готовы платить за нее дорого – свободой, телесным откликом, внутренней живостью, спонтанностью, нежностью, покоем, которые прячем глубоко в себе. Только бы ничего не рушилось.

Но все, чем мы жертвуем, все, что пытаемся подавить, – начинает ломать изнутри. И вот тогда появляется трещина. Это не катастрофа. Это разлом. И именно с него, как писал Карл Ясперс начинается подлинность.

Эта книга – о таких разломах. О моментах, после которых человек больше не может быть прежним. О людях, которые не искали больших перемен, но однажды почувствовали, что идти дальше по старому пути – значит потерять себя.

Здесь вы встретите истории – честные, уязвимые, тонкие.

В них много боли, но ещё больше – роста.

Они не дают готовых рецептов, но дают то, что действительно помогает: возможность увидеть свои собственные переживания в отражении чужих судеб. Читая такие истории, мы неожиданно начинаем понимать себя глубже.

В этом и есть терапевтическая сила книги: она создаёт пространство, где можно остановиться, услышать себя и рассмотреть собственный опыт с другой стороны.

Автор этой книги не только психолог и писатель. Я – человек, который точно так же проходит через кризисы, через смену ориентиров, через утраты и пересборку. Я знаю, что значит двигаться словно в тумане. Что значит терять и начинать заново. Именно поэтому я могу быть рядом с судьбами, в которых кто-то ищет, меняется, растет.

Потому что это и мой маршрут тоже. И если мы встретимся в какой-то из этих историй – значит, мы уже не одиноки в пути.

В самый разлом

Иногда за внутренней трещиной открывается то, что долго ждало, но не могло прорваться через повседневность.

Не конец. Не срыв. А первый шаг к настоящему себе.

Я не сразу осознала, что нахожусь в кризисе. Он не обрушился как лавина и не разрезал внезапно мою жизнь пополам, как в кино. Он начал накапливаться в теле, как влага в трещинах старой стены: невидимо, но неотвратно.

Сначала исчезли эмоции – к словам, к событиям, к людям, к себе. Затем ушло ощущение наполненности дней и все стало плоским, как выцветшая открытка, глядя на которую, ты смутно помнишь, что когда-то тебе было тепло, но больше не можешь этого почувствовать. И вот ты вроде бы живешь – делаешь, реагируешь, двигаешься, – но словно вполсилы, не до конца присутствуя, не дыша полной грудью.

И в какой-то момент это становится не просто ясно – это встает перед тобой как непреложная истина: прежняя жизнь, как бы бережно и старательно она ни была собрана – по частичкам, твоими руками, из твоих собственных желаний, усилий, компромиссов и веры, – больше не про тебя. Ты смотришь на нее с уважением, с благодарностью, с болью даже – ведь ты строила ее честно, вкладывала в нее себя настоящую, шаг за шагом создавала то, что казалось надежным и нужным.

А теперь удивляешься: как ты можешь уживаться в этих рамках, в этих темпах, в этих выборах? И это удивление – не из высокомерия, не из презрения к пройденному, а из того, что смотришь уже совсем другими глазами. Глазами новой себя – еще не до конца понятной, еще не укрепившейся, но уже внутренне иной. Потому что ты стала глубже, шире, чувствительнее. И прежние формы, прежние очертания старого «я» уже не могут тебя удержать. Не потому, что они плохи, а потому, что ты теперь больше, чем они могут вместить.

Это и есть кризис – не кара и не ошибка, а неумолимая мутация твоей формы, которая еще не обрела новые очертания, но уже отказалась от старых.

Именно в таком состоянии – неуверенности, разорванности, растянутости между «было» и «непонятно что будет» – я оказалась на Камчатке, на краю земли, где небо низкое и тяжелое, где воздух щиплет щеки, где обнажаются чувства и смыслы.

Я стояла на берегу Тихого океана не потому, что хотела полюбоваться красотой природы или подумать о вечном, а потому, что мне нужно было место, которое выдержит мое молчание. Там, где волны катятся, не зная усталости, а ветер говорит правду, которую больше никто не осмеливается произнести, я ощутила: внешнее наконец догнало внутреннее, и это совпадение было не страшным, а освобождающим.

И вдруг я увидела лошадей. Они были далеко, будто в другом измерении, почти растворенные в пространстве, как сны, которые вспоминаешь наощупь. Но я знала: это зов.

Я побежала – не думая, не взвешивая, не объясняя себе свой порыв. Я бежала, как бегут не к цели, а от разрыва, который внутри уже невозможно удержать, – сквозь траву, по скользким камням, с рваным дыханием и колотящимся сердцем. Добежав, я не попросила – я выдохнула: дайте мне лошадь. Не потому, что я хотела скакать верхом, а потому, что я не могла больше стоять.

И, быть может, что-то было во мне такое, что уже вышло за пределы слов и объяснений, – потому что мне без вопросов дали самого сильного, самого дикого, самого черного жеребца. Я взобралась на него, и мы сорвались в галоп.

В это мгновение я перестала быть собой в привычном смысле. Меня выбивало из седла, я почти лежала на спине коня, вжимаясь в его мощное тело, чтобы не упасть, потому что казалось: если упаду – исчезну, растворюсь, сгорю. Ветер бил в лицо, рвал волосы, вытягивал слезы

из глаз, и с каждой секундой я чувствовала, как в меня возвращается то, что давно молчало: память о себе – настоящей, первозданной, не объясняющейся, не оправдывающейся, неуместной, но живой.

Я вспоминала, как когда-то уже падала и поднималась, терялась и находила опору, выдыхала страх и шагала, даже если дрожали колени. И с каждым рывком вперед, с каждым ударом копыт, с каждым новым отрезком пути внутри меня обретали форму слова – тихие, но отчетливые:

«Я справлюсь».

Не потому, что я сильная по чьей-то внешней мерке.

А потому, что я выстоявшая. Потому что внутри меня есть нить – тонкая, как волос, но прочная, как сталь, и эта нить держит меня, когда не держит больше ничего. Потому что в ее кажущейся хрупкости давно живет звериная, мудрая, телесная сила – не напоказ, не громкая, но неотменимая.

Когда лошадь остановилась – сама, без понуканий, точно почувствовав, что мы дошли до края, – я спустилась, пошатываясь, как после шторма. Вокруг ничего не изменилось. Но все изменилось во мне. Я не могла бы назвать, что именно, но знала: я больше не прежняя. И не хочу быть прежней.

Это был не конец. Это был разлом. Перекресток. Место, где старая оболочка лопается, потому что внутри нее созрела новая жизнь.

И если вы сейчас где-то там – между, внутри, на грани, – знайте: вы не сломаны. Вы просто приблизились к моменту, когда надо выйти из ставшей тесной формы, чтобы остаться в живых. И да, это страшно. И да, не будет понятно. Но в вас уже есть все, чтобы пройти через это.

Вы просто вспомните, как уже проходили.

И шагните. Я рядом.

Иногда мы путаем устойчивость с живым присутствием.

Мы начинаем считать жизнью то, что на самом деле – просто хорошо отрепетированная схема. Мы держимся за стабильность, выстраиваем структуру, расписываем календарь на полгода вперед – как будто чем надежнее конструкция, тем больше шансов, что мы внутри нее будем в безопасности.

И в какой-то момент действительно кажется: работает. Все по полочкам. На все есть ответы. Все «нормально». Вот только цена, которую мы платим за это «нормально», часто оказывается отвыканием от настоящего себя.

Мы перестаем обращать внимание на то, что внутри нас, потому что слишком беспокоимся о том, как выглядит наша жизнь снаружи.

И если что-то в душе тихо сдвигается, мы объясняем это переутомлением, неудачным временем, погодой. Называем это всем чем угодно, лишь бы не признаваться себе, что, быть может, мы уже давно живем не своей жизнью.

Парадокс в том, что мы так жаждем стабильности, что готовы ради нее задушить витальность. Отказаться от неведомого ради прогнозируемого. От движения – ради предсказуемости. От себя настоящего – ради себя «правильного». Но давайте будем честными: жизнь дана нам не для того, чтобы быть «правильными». Она дана нам, чтобы быть настоящими. И если мы слишком сильно держимся за устойчивость, если слишком долго игнорируем правду – рано или поздно жизнь решает за нас.

Иногда это происходит резко: через срыв, через непрекращающуюся тревогу. Иногда – почти незаметно: через усталость, равнодушие, чувство пустоты. Но цель этого всегда одна – разбудить нас. Чтобы мы наконец перестали спрашивать себя, как прожить еще один день.

И начали спрашивать: а зачем?

Следующая история – о человеке, который пережил именно такой момент. Он не планировал меняться. Он не искал новых смыслов. Просто его тело наконец решило вскрыть то, что больше нельзя было прятать.

Это история не о том, как стать лучше. Это история о том, как однажды оказаться наедине с собой настоящим. И не отвернуться.

История о боли, которая не разрушила, а стала началом.

История о том, как начинается движение внутри.

История 1

Движение внутри

**(об экзистенциальной встрече, вине, проживании
утраты и силе, рождающейся из чувствительности)**

Алексей вошел в кабинет с той сдержанной собранностью, по которой обычно сразу узнаются люди, давно привыкшие управлять не только обстоятельствами, но и каждым собственным движением, каждым выражением лица, каждой интонацией, потому что для них ослабить контроль – значит сломать внутренний порядок, нарушить работу системы, которую они годами выстраивали как единственно возможный способ жить.

Он сел в кресло осторожно: даже здесь, в пространстве, где можно было не держаться, он все равно не разрешал себе полностью опереться на спинку, расслабить плечи, позволить телу занять столько места, сколько ему нужно. Сел и почти сразу скрестил руки на груди, словно между ним и миром должна была оставаться последняя тонкая перегородка, не дающая никому оказаться к нему слишком близко.

– Со мной что-то не так, – сказал он.

Сказал негромко, будто между прочим, будто в разговоре о делах спокойно и небрежно констатировал общеизвестный факт. Но по тому, как взгляд его ушел в сторону, как на лице мелькнуло короткое напряжение, как будто Алексей сам испугался того, что уже выпустил наружу, было понятно: эта фраза давно жила внутри, долго искала выход и наконец прорвалась через привычную броню.

Иногда человек приходит к психологу не тогда, когда уже готов говорить правду, а когда тело больше не соглашается ее хранить.

Алексей был из тех людей, которые обычно олицетворяют чужие представления о стабильности. Сорок четыре года, финансовый директор крупной международной компании, муж, отец двоих детей, человек с четко структурированным календарем, выверенными решениями, быстрым умом и почти безупречной способностью оставаться спокойным тогда, когда другие давно начали бы суетиться, раздражаться или просить помощи. Он привык приходить вовремя, уходить позже всех, держать в голове сложные финансовые схемы, помнить цифры, сроки, договоренности, чужие ожидания, собственную роль и тот невидимый кодекс сильного человека, который никогда не формулируется вслух, но безжалостно звучит внутри: не расслабляйся, не показывай эмоций, не подведи, будь стойким.

И поэтому его «со мной что-то не так» выглядело не как жалоба, а как трещина, внезапно прошедшая по гладкой поверхности камня, который долго казался прочным и неуязвимым.

– Это была паническая атака, – продолжил он чуть хрипло, словно слова царапали горло. – Я думал, сердце. В какой-то момент был уверен, что умираю. Но врачи сказали, что все в порядке.

Он сделал паузу, посмотрел на свои руки, будто только сейчас заметил, как крепко сцеплены пальцы.

– Только внутри... все равно не в порядке.

И выдох, последовавший за этими словами, был, пожалуй, честнее всего произнесенного ранее, потому что в нем уже не было делового тона, привычной сухой формулировки, попытки объяснить себя правильно – в нем было простое, почти детское признание человека, который больше не понимает, почему его внешне благополучная жизнь внезапно перестала удерживать его изнутри.

Алексей рассказывал о том вечере подробно и одновременно отстраненно, словно говорил не о себе, а о каком-то другом мужчине, оказавшемся на корпоративном ужине среди света люстр, звона бокалов, дорогих костюмов, уверенных голосов – среди всей этой привычной атрибутики успешной жизни, где нужно улыбаться, поддерживать разговор, вовремя вставлять точные реплики и производить впечатление человека, у которого все под контролем.

Сначала, по его словам, появился гул в ушах – тонкий, неприятный, как будто кто-то включил внутри невидимый механизм, который постепенно набирал силу. Потом вдруг стало невыносимо жарко, но жар мгновенно сменился холодом. Пальцы онемели, мысли начали распадаться, как мокрая бумага, на которой еще секунду назад можно было прочесть слова, теперь расплывшиеся в нечитаемое пятно.

– Будто что-то рвется внутри, – сказал Алексей, долго подбирая слова, – а ты даже не знаешь, что именно. Не сердце, не сосуд, не мышца. Что-то другое. Но рвется так, что кажется: сейчас жизнь закончится.

Он помнил тревожные взгляды коллег, чью-то руку на своем плече, голос сбоку: «У него сердце, вызывайте врачей». Потом – белый свет коридора, резкий запах больничной тревоги, собственное тело, которое вдруг стало чужим, унижительно неподконтрольным. Он сидел, согнувшись, стараясь стать меньше, исчезнуть, раствориться в этом коридоре, только бы не развалиться окончательно на глазах у людей, которые привыкли видеть его сильным, уверенным, надежным.

– Меня вырвало не от страха, – произнес он тихо. – А от невозможности все это удержать – собственное тело, мысли. Себя.

Я спросила осторожно:

– Вы привыкли все удерживать?

Он поднял на меня глаза с таким удивлением, как будто я спросила, привык ли он дышать.

– Конечно, – ответил он. – Всегда.

И, наверное, именно с этого «всегда» и началась наша настоящая работа, потому что за панической атакой, за телесным срывом, за медицински безупречными обследованиями, не находящими никаких проблем, постепенно проступала не болезнь сердца, а история жизни человека, который слишком долго не позволял себе быть живым в полном объеме: не только собранным, правильным и эффективным, но и растерянным, злым, любящим, испуганным, виноватым, тоскующим.

Мы начали распутывать не симптомы – их Алексей уже изучил вдоль и поперек, как инструкцию к опасному прибору, который однажды неожиданно сработал в руках, – а то, что находилось за ними, в более глубоких слоях его внутренней жизни, там, где годами копилось что-то тяжелое, невыраженное, остановленное на полуслове.

На первых встречах он говорил в основном о работе, о нагрузке, о семье, о режиме, о постоянной ответственности, о том, что «надо немного отдохнуть», «пересмотреть график», «заняться спортом», как будто пытался найти рациональный способ отремонтировать себя, быстро заменить перегоревшую деталь, чтобы вернуться в строй. Но за этими рассуждениями чувствовалось что-то большее, что-то неназванное, словно под идеально выровненной поверхностью его жизни давно лежал камень, о который он все время спотыкался, не позволяя себе посмотреть вниз и увидеть его.

На четвертой сессии этот камень наконец получил имя.

– Пашка, – сказал вдруг Алексей.

И это имя прозвучало так, будто в комнату вошел кто-то третий.

Алексей сразу изменился. Голос стал тише, взгляд словно устремился куда-то далеко, сквозь стены, сквозь годы – туда, где не было этого взрослого мужчины, финансового директора, мужа, отца, человека с должностью и статусом, а был мальчишка, рядом с которым стоял тот, кто знал его до всех этих ролей.

– Он умер почти год назад, – произнес Алексей. – Друг детства. Лучший...

Фраза оборвалась, словно дальше начиналась территория, на которую он сам еще ни разу по-настоящему не заходил.

Он долго молчал, а потом стал рассказывать о Паше: о том, что тот с детства был в коляске из-за проблем с позвоночником, что физически его жизнь была ограничена гораздо сильнее, чем у большинства людей, но внутренне он был самым живым, самым быстрым человеком из всех, кого Алексею доводилось знать. Быстрым не ногами – мыслью, реакцией, юмором, дерзостью, способностью брать от жизни все даже там, где другой давно бы сказал, что это невозможно.

– Я с ним смеялся так, как больше ни с кем, – сказал Алексей, и впервые на его лице появилось что-то мягкое, почти мальчишеское. – Он мог одним словом перевернуть всю ситуацию. У него была какая-то невероятная скорость жизни. Понимаете, он вроде бы сидел в коляске, но рядом с ним это мы все казались какими-то неподвижными.

Я спросила:

– Вы были рядом до конца?

Пальцы его снова сцепились в замок, только теперь в этом жесте было не напряжение контроля, а попытка удержать то, что поднималось изнутри слишком болезненно.

– Нет, – ответил он. – И я даже не пошел на похороны.

Он прошептал это почти беззвучно.

– Сказал, что в командировке. На самом деле – не смог. Я не мог увидеть, что он правда умер. Что человек, с которым я делил школьные перемены, первые влюбленности, тайные поездки за город, какие-то наши идиотские планы, разговоры до утра, – просто закончил свою жизнь. Один. С водкой. В съемной квартире. Без смысла.

В этой последней фразе было столько боли, что стало понятно: Алексей говорил не только о Пашиной смерти, но и о невозможности примириться с тем, что путь самого живого человека, которого он знал, мог завершиться так тихо, так одиноко, так безжалостно буднично, будто не было ни смеха, ни мечтаний, ни той яркости, которой Паша наполнял когда-то каждый разговор.

Я видела, что Алексей несет в себе не только вину за то, что не пришел проститься. Его вина гораздо более глубокая, почти невыносимая – вина того, кто остался жить. Того, у кого здоровое тело, хорошая работа, семья, просторные кабинеты, командировки, возможности, статус, будущее. Того, кто сумел встроиться в жизнь, пока его друг – такой живой, что даже мысль о том, что его может не быть, кажется невозможной, – оказался вытеснен за ее край.

Иногда вина выжившего не говорит прямыми словами: «Почему он, а не я?» – иногда она звучит иначе: «Какое право я имею радоваться?», «Какое право я имею жаловаться?», «Какое право я имею жить дальше так, будто эта смерть ничего во мне не изменила?». И если человек долго не отвечает на эти вопросы, они поселяются в теле, в дыхании, в бессоннице, в тревоге, в панической атаке посреди благополучного вечера.

Это было непрожитое горе.

Оно не стало слезами, не стало прощанием, не стало словами у могилы, не стало долгим разговором с кем-то, кто мог бы выдержать эту боль. Оно осталось внутри, как тяжелый свинцовый шар, который человек носит в кармане годами, привыкая к его весу и почти забывая о нем, пока однажды он не начинает тянуть его ко дну.

– Я не понимаю, зачем я живу, если не смог спасти своего лучшего друга, – сказал Алексей на одной из встреч.

Он сидел не двигаясь, и в его неподвижности уже не было прежней собранности, но была усталость человека, который слишком долго держал дверь закрытой, а теперь стоял перед ней и понимал: все равно придется посмотреть, что за ней.

– Я сижу в кабинетах с панорамными окнами, обсуждаю бюджеты, стратегии, планы и вдруг думаю: все это не имеет никакого смысла. Он бы все равно умер. А я бы все равно сидел и планировал бюджеты.

Он замолчал, потом произнес почти шепотом:

– И тогда зачем все это?

Этот вопрос часто пугает людей, потому что кажется началом падения, началом депрессии, началом разрушения всех опор. Но иногда именно вопрос «Зачем?» становится дверью в жизнь. До него человек мог годами спрашивать только «Как успеть?», «Как справиться?», «Как удержать?», «Как не подвести?», а теперь впервые спрашивает о том, что действительно имеет значение.

– Возможно, – сказала я, – вы впервые задаете себе вопрос о смысле не как о цели, не как о результате или достижении, а как о том внутреннем движении, без которого жизнь становится правильно организованной, но не прожитой.

Я рассказала ему о Викторе Франкле – человеке, который знал: смысл не всегда появляется там, где нам хорошо, спокойно и понятно. Иногда он рождается там, где боль разрывает привычную картину мира, где человек сталкивается со смертью, потерей, бессилием и вдруг понимает, что жизнь требует от него не объяснения, а ответа.

И после этого Алексей начал вспоминать.

Не смерть Паши – сначала жизнь.

Их школьные годы. Их глупые споры. Их общий смех, от которого болел живот. Поездку в лес, когда они вдвоем тащили коляску по грязной тропе, ругались, скользили, останавливались, снова толкали ее по корням и мокрой земле, пока Паша, промокший, взъерошенный, злой, но одновременно счастливый, вдруг не сказал: «Это лучший день в моей жизни».

И именно на этом воспоминании Алексей впервые заплакал.

Некрасиво, несдержанно – не так, как плачут люди, все еще следящие за выражением лица, а по-настоящему, с тем внезапным облегчением и ужасом, когда изнутри наконец поднимается не только боль, но и любовь, ведь часто мы боимся горевать именно потому, что вместе с горем возвращается вся полнота связи с тем, кого мы потеряли.

После этого Паша стал появляться в наших разговорах иначе: уже не как мертвый друг, перед которым Алексей виноват, а как живой человек, которого он любил, помнил, знал досконально: его голос, жесты, шутки, мечты.

Однажды Алексей рассказал о блокноте.

– У Паши был блокнот с логотипами: он мечтал открыть спортивный клуб. Не такой, знаете, куда людей на колясках великодушно пускают, чтобы поставить галочку. А настоящий. С тренерами, азартом, соревнованиями, эмоциями, адреналином. Он говорил: «Я не хочу, чтобы нам просто разрешали приходить. Я хочу, чтобы нас ждали».

Тишина после этих слов стала почти физической.

– А теперь его никто не ждет, – добавил он после паузы.

Я не стала отвечать сразу, потому что иногда поспешный ответ разрушает ту глубину, к которой человек подошел сам. Мы немного помолчали, и только потом я спросила:

– А если ваша жизнь может стать местом, где его все еще ждут?

Он посмотрел на меня внимательно, без прежней привычки уходить от взгляда, и в его глазах было что-то новое: не готовое решение, не вдохновенный замысел, не быстрый план действия, а первый слабый поворот души в сторону того, что еще вчера казалось невозможным.

Через месяц он пришел с первой идеей.

Потом – с именем человека, который мог бы стать партнером.

Потом – с названием.

«Движение внутри».

Он говорил об этом проекте сначала осторожно, будто боялся спугнуть то живое, что едва начало подниматься в нем после долгой внутренней зимы. Это должно было быть пространство для подростков на колясках. Не благотворительная витрина, не организация снисходительной помощи, не очередной проект о том, как «дать возможность», – а место, где подросток мог бы быть не человеком с диагнозом и ограничениями, не объектом заботы, а личностью в движении: через спорт, искусство, профессию, творчество, общение, выбор, риск, азарт, самостоятельность.

И чем больше Алексей рассказывал, тем яснее становилось: он говорит не просто о проекте, не о социальной инициативе, не о красивой компенсации чувства вины. Он говорит о себе. О той части себя, которая слишком долго была заперта в мире цифр, ответственности и правильности, а теперь впервые нашла способ не только хранить память об умершем друге, но и распространять дальше тот свет, который когда-то исходил от него.

– Я не знаю, получится ли, – признался он однажды. – Но когда я этим занимаюсь, я не просто думаю. Я дышу.

Иногда это и есть самый точный признак смысла: не восторг, не уверенность, не гарантия успеха, а внезапное возвращение дыхания туда, где раньше была только сжатая грудь.

На одной из последних встреч он сидел уже иначе. Не свободно в демонстративном смысле, не расслабленно, как человек, у которого больше нет боли, а спокойно, словно нашел внутри какой-то новый центр тяжести, которая больше не давила, а укореняла.

– Я больше не боюсь умереть, – сказал он и помолчал, будто прислушиваясь к точности собственных слов. – Я боюсь снова прожить жизнь так, будто я в ней не участвовал.

И в этот момент я увидела, что в нем произошло самое важное изменение: он перестал убегать от пустоты. Он больше не пытался закрыть ее работой, успехом, отчетами, собранностью, семейными обязанностями, правильными словами о том, что «надо жить дальше». Он научился стоять внутри этой пустоты и выдерживать ее, потому что теперь она не была только черной дырой утраты. Она стала местом, где могло появиться новое.

– Знаете, – произнес он почти шепотом, – мне кажется, он все-таки простил.

– Кто? – спросила я, хотя уже понимала ответ.

– Пашка.

Он улыбнулся легко, грустно, с той настоящей мягкостью, которая появляется у человека, когда боль перестает быть только наказанием и становится связью.

– Он приходит во сне. Садится рядом. Мы молчим. Он смотрит, кивает. И уходит.

Он рассказывал это без мистического пафоса, без попытки придать сну особое значение – просто как человек, которому наконец стало можно не мучить себя одной и той же внутренней сценой, где он не пришел, не простился, не спас. Теперь сцена другая: совместное молчание, взгляд, кивок – разрешение жить дальше.

Когда Алексей встал, поправил воротник и сделал глубокий вдох, я вдруг ясно почувствовала, что из кабинета выходит уже не тот человек, который когда-то вошел сюда с фразой «Со мной что-то не так». Он не стал беззаботным, не избавился от памяти, не отменил вину одним красивым решением. Но он вышел из прежнего способа существования – из выживания, из глухого удерживания, из правильности, которая давно перестала быть жизнью.

Теперь он жил не потому, что должен. А потому, что хотел.

И, возможно, именно в этом и был смысл – не найденный в книгах, не добытый в кабинетах, не сформулированный как универсальный ответ, а открывшийся там, где боль, казавшаяся концом, стала началом какого-то нового движения.

Бывает боль, которую мы годами прячем глубоко внутри, оборачивая ее в аккуратные пакеты молчания, чтобы она не портила внешний порядок нашей жизни. Мы учимся держать лицо, держать планку, держать себя в руках, потому что нам кажется: если боль не называть, если не смотреть в ее сторону, если не позволять ей занять место, она постепенно исчезнет

сама. Но боль не исчезает. Она становится глухим эхом в теле, тяжестью в груди, бессонницей, тревогой, пустотой в момент самых важных побед и однажды находит способ прорваться – не для того чтобы разрушить нас окончательно, а чтобы вернуть к тому, что слишком долго ждало быть услышанным.

Непрожитое горе становится тенью, которая идет рядом, даже если мы делаем вид, что идем одни. Вина выжившего иногда оказывается тяжелее утраты, потому что она лишает нас права на радость, на движение, на будущее, будто верность умершему можно доказать только отказом от собственной жизни. Но любовь не требует, чтобы мы останавливались вместе с теми, кого потеряли. Настоящая любовь, прошедшая через боль, скорее просит нас не предавать то живое, что было между нами.

Именно там, на границе выносимого, человек впервые может встретиться с собой настоящим – не успешным образом, не ролью, не функцией, не тем, кто все выдерживает, а тем, кто способен плакать, помнить, любить, сожалеть и все же выбирать жизнь.

Смысл редко постигается в момент триумфа. Гораздо чаще он рождается там, где человек сталкивается с необратимостью завершенности, с невозможностью все исправить, со страшным словом «никогда» – и все же находит в себе силы ответить жизни не отказом, не ожесточением, не вечным молчанием, а своим новым, пусть еще неуверенным, но настоящим «да».

Алексей понял, что жизнь нельзя прожить, игнорируя самого себя, свою боль и любовь и те вопросы, которые однажды все равно настигнут. Жизнь требует участия: открытых глаз, открытого сердца, готовности не только формировать внешнюю успешность, но и создавать то, что возвращает дыхание тебе и другим.

И, может быть, зрелость начинается именно здесь: в способности не прятать боль в идеально сделанных отчетах, не превращать горе в молчаливую вину, не использовать успех как броню, а выдержать то, что случилось, услышать, что оно говорит о самом важном, и превратить это в движение.

Внутри.

И снаружи.

Кризисы бывают разными, и не все они громкие.

Есть те, что не рвут ткань жизни резким событием, не опрокидывают привычный ритм потерей или катастрофой.

Их формирование медленно и незаметно, как движение тектонических плит. Ты еще продолжаешь жить, общаться, выполнять привычные действия, но внутри уже что-то происходит, и однажды ты просыпаешься и чувствуешь: все вроде бы как прежде, но само «прежде» больше не держит тебя.

Это и есть кризис идентичности.

Это распад формы, в которой ты долго жил и которая теперь слишком узка для того, что в тебе просыпается.

Джозеф Кэмпбелл в своей книге «Тысячеликий герой» называл это инициацией, тем этапом, когда герой выходит из известного мира – не по выбору, а по внутреннему зову – и попадает в пространство, где нет ответа, но есть задача: перестать быть тем, кем был, и стать тем, кем способен стать.

Именно здесь начинаются внутренние противоречия, для кого-то неразрешимые:

Я – мать или я – профессионал?

Я – жена или я – женщина?

Я делаю это, потому что должна или потому что я так чувствую?

Эта история – не о том, как найти ответы на эти вопросы.

Она – о женщине, которая в какой-то момент перестала помещаться в себя прежнюю, но не нашла, где и как родиться заново.

О женщине, для которой слово «баланс» ознаменовало не решение, а ошибочную задачу. И которая вместо «возвращения к себе» выбрала нечто куда более честное и сложное – расширяться до новой себя.

История 2

Между

**(о кризисе идентичности, внутреннем распаде,
иллюзии баланса и первом шаге к пересборке)**

– Ты опять не слышишь, что я говорю. – Он опустил кружку на стол слишком резко, почти с вызовом, будто этот короткий глухой звук мог сказать за него все то, что он сам уже не мог произнести спокойно.

Лена стояла у раковины, держа в руках детскую бутылочку, и несколько секунд смотрела на струю воды, тонкую, прозрачную, совершенно равнодушную к тому, что сейчас происходило между ними. Ей казалось, что если она повернется слишком быстро, если встретится с ним взглядом, если попробует подобрать слова, то обязательно скажет что-то не то, потому что внутри нее давно не было ясного ответа ни на один вопрос, даже на самый простой.

– Я слышу, – сказала она наконец. – Просто... не знаю, как на это ответить.

Он устало усмехнулся, в этой усмешке было больше обиды, чем злости.

– Ты все время не знаешь. Уже девять месяцев. Ты или устала, или молчишь, или смотришь в стену. И даже когда говоришь – это как будто не ты.

Она промолчала.

Не потому, что ей было нечего сказать, а потому, что он попал слишком точно, в то самое место, которое она сама обходила по широкому кругу, стараясь не смотреть туда прямо. Это было слишком правдиво, чтобы возразить, и слишком больно, чтобы признать. Она действительно все чаще чувствовала себя человеком, который вроде бы присутствует в собственной жизни – кормит и укачивает младшего ребенка, собирает старшему пенал, отвечает мужу, моет посуду, открывает ноутбук, закрывает ноутбук, покупает продукты, улыбается соседке в лифте – но при этом словно остается где-то за тонким стеклом, глядя на все происходящее со стороны.

Он ушел на работу без громкого хлопка дверью, без эффектной фразы, без сцены. Просто вышел, аккуратно повернув ключ в замке, и эта его сдержанность ранила ее сильнее, чем открытая ссора: в ней было не временное раздражение, а усталость человека, который слишком долго пытается достучаться и уже перестает верить, что дверь когда-нибудь откроется.

Лена осталась на кухне, согретой утренними лучами солнца, среди детских чашек, недопитого кофе, крошек на столе и ощущения, что от нее снова ждут тепла, присутствия, ясности, любви, а она не может даже понять, что чувствует.

На первой сессии она долго молчала, будто прислушивалась не к моим вопросам, а к кому-то внутри себя, кто давно хотел быть услышанным, но чей голос было не разобрать за детским плачем, списками дел, чужими ожиданиями и бесконечным материнском «сейчас-сейчас».

– Я больше не знаю, кто я, – сказала она наконец.

И почти сразу добавила, уже не столько мне, сколько себе самой:

– Даже если бы хотела, не смогла бы назвать себя по имени.

Ее звали Лена.

Тридцать восемь лет. Двое детей: старшему семь, младшему нет и года. Дизайнер с хорошим портфолио, узнаваемым стилем, тонким чувством цвета, фактуры и пространства. Женщина, которая когда-то могла часами спорить об оттенке стены, о том, как линия меняет настроение комнаты, как свет ложится на дерево, как один предмет способен собрать вокруг себя целый интерьер. Она умела видеть гармонию там, где другие видели просто вещи, умела

создавать красоту – не громкую, не показную, а ту, в которой хочется жить, дышать, на которой хочется задерживать взгляд.

И теперь ей казалось, что все это было когда-то давно и, возможно, даже не с ней.

Как будто прежняя Лена – уверенная, живая, включенная, талантливая – осталась в какой-то другой комнате, дверь в которую закрылась после рождения второго ребенка, а нынешняя Лена ходит по дому с младенцем на руках, держит в голове режим кормления, расписание кружков старшего, список покупок, настроение мужа, температуру воды в ванночке, но не помнит себя.

– Я не устала от материнства, – сказала она, будто заранее защищаясь от возможного обвинения. – Я не хочу сбежать. Мне не нужен развод. Я не виню детей. Я люблю их.

Она замолчала.

– Но? – мягко спросила я.

Лена посмотрела в окно, где по стеклу медленно сползала тонкая дорожка дождя.

– Но у меня ощущение, будто меня разрезали на части и каждая часть требует: живи мной, будь только мной, сейчас, полностью.

И правда, ее жизнь больше не ощущалась целой. Когда Лена держала младшего сына – теплого, тяжелого, доверчиво уткнувшегося лицом в ее плечо, – она думала о старшем, который в последнее время все чаще становился резким, обидчивым, слишком громко бросал игрушки, слишком долго молчал после замечаний, слишком напряженно смотрел на нее, когда она в очередной раз говорила: «Подожди, я сейчас с малышом». Когда она садилась со старшим делать поделку, вырезала кривые бумажные листья и пыталась быть внимательной, младший начинал плакать в другой комнате, и в ней мгновенно поднималось знакомое чувство внутреннего раздвоения, будто материнское сердце вытягивали в разные стороны тонкими, но прочными нитями.

Когда Лена мыла посуду, ее вдруг накрывала тоска по работе: по образцам тканей, по папкам с проектами, по тому особому состоянию, когда идея сначала возникает не мыслью, а ощущением цвета, линии, воздуха. Когда она открывала ноутбук, чтобы хотя бы посмотреть старые проекты или ответить клиенту, ее затапливало чувство вины, словно она делала что-то постыдное, запретное, ведь в соседней комнате кто-то мог проснуться, позвать, заплакать, попросить – а она в этот момент пыталась принадлежать не им.

– Я не могу выбрать, – сказала она. – Потому что в каждом выборе я кого-то бросаю.

Она посмотрела на меня, и в ее глазах было то измученное недоумение, которое появляется у человека, долго пытавшегося решить задачу, в которой изначально нет правильного ответа.

– И больше всего, кажется, я бросаю себя.

После одной из наших встреч Лена шла домой медленно. Да, младший мог проснуться; да, старший мог пораньше вернуться из школы; да, в раковине наверняка снова стояли тарелки, которые никто, кроме нее, не замечал. Но именно эти сорок минут пути между кабинетом психолога и домом стали для нее каким-то странным, почти незаконным пространством свободы, где не нужно было немедленно бросаться к кому-то по первому зову, не нужно было удерживать в голове чужой распорядок дня, чужую ревность, чужую усталость, чужие ожидания, где можно было просто идти и слышать звук собственных шагов.

В наушниках играла музыка, которую она давно не включала, потому что музыка требовала места внутри, а все место в ней последние месяцы было занято выполняемыми ею функциями. Она шла по мокрому тротуару, смотрела, как машины разрезают лужи, как прохожие торопятся куда-то под зонтиками, как город живет своей обычной жизнью, не зная, что внутри одной женщины происходит тихий распад прежней формы.

Во время этой прогулки Лена вдруг поймала себя на том, что в голове сами собой начинают всплывать обрывки разговоров с сессий – как будто она снова слышит вопросы, паузы,

интонации, в которых больше внимания к ней, чем ко всем тем ролям, которые она так старательно пыталась играть одновременно.

Она вспомнила, как раз за разом приносила на встречи одну и ту же попытку – объяснить и доказать, что важно все – дети, работа, отношения, она сама – и что задача в том, чтобы как-то это уравновесить, распределить силы, не потерять и не обесценить ни одну из сторон своей жизни.

И вспомнила, как решение проблемы не находилось.

Как разговор каждый раз возвращался не к тому, как все удержать, а к тому, где она сейчас.

Как ее не собирали по кускам, не взвешивали, не сравнивали, не пытались выстроить идеальную конструкцию, в которой все будет «правильно», а, наоборот, мягко и настойчиво возвращали к целому – к тому месту внутри, из которого вообще возможно что-то выбирать.

И, наверное, именно в этот момент в ней впервые дрогнула старая идея, что нужно вернуться к прежней себе – той, у которой было больше энергии, больше профессиональных проектов, больше свободы, больше спонтанности, больше контроля над собственной жизнью. Но, может быть, возвращаться было уже некуда. Может быть, прежняя Лена стала частью новой, более сложной, более масштабной, пока еще не собранной личности, которая теперь была и матерью двоих детей, и дизайнером, и женой, и женщиной. Может быть, ей нужно было не восстановить старую форму, а вырастить новую.

С этого момента началась не борьба и не возвращение, а медленная, почти незаметная пересборка. Лена постепенно отказывалась от идеи, что ее жизнь можно привести к устойчивому равновесию, где все будет учтено и ничего не потеряно. Вместо этого она училась признавать естественные границы своего времени, сил и внимания, внутри которых и происходит ее реальная жизнь. Она все чаще оставалась в тех внутренних противоречиях, которые раньше стремилась как можно быстрее сгладить, и обнаруживала, что они не разрушают ее, если не пытаться немедленно их устранить. Постепенно в ней ослабевало напряжение от необходимости соответствовать сразу всем ожиданиям – своим и чужим – и на его месте появлялось пока еще робкое, но с каждым днем все более устойчивое ощущение опоры. Лена начала замечать, что целостность рождается не в состоянии равновесия между всеми ее ролями, а когда она остается с собой в каждом своем состоянии.

На сессиях мы снова и снова возвращались к вопросам, которые кажутся простыми, пока не начинаешь отвечать на них не головой, а всей своей сутью.

Где вы сейчас?

Что вы чувствуете?

Как это ощущается в теле?

Кто вы, если на несколько минут перестать быть нужной?

Иногда Лена долго молчала, будто внутри нее не было ни одного слова, пригодного для ответа. Иногда плакала так, как плачут люди, внезапно обнаружившие пустоту в месте, где ожидали найти себя. Иногда она просто сидела, опустив руки на колени, и в этом молчании уже было больше жизни, чем в ее прежних быстрых объяснениях, потому что она не старалась сразу стать понятной, правильной, функциональной.

Постепенно она начала обращать внимание на тело. Она заметила, что грудная клетка иногда перестает быть стянутой, что утром можно не вскакивать сразу в список «должна», а задержаться на три минуты в кровати, положить ладонь на живот, услышать дыхание, почувствовать, что день еще не успел разобрать ее на части.

Однажды она пришла на сессию с каким-то тихим удивлением на лице.

– Я вчера сделала одну важную вещь, – сказала она. – Сварила себе кофе и села у окна. Одна. Никто меня не звал, никто не ныл, никто не тянул за рукав, никто не спрашивал, где носки, почему младший плачет и что у нас на ужин.

Она улыбнулась так, будто рассказывала о чем-то очень маленьком и одновременно огромном.

– И я вдруг почувствовала, что я не пустое место между всеми. Не промежуток между детьми, мужем, работой и бытом. Во мне есть что-то свое. Целое. Пока неустойчивое, да. Но мое.

Муж сначала не знал, что с этим делать. Он привык к другой Лене – пусть уставшей, иногда молчащей, иногда рассеянной, но все же предсказуемой в своей привычке откликаться, подстраиваться, раздавать себя так, чтобы всем хватило хотя бы по кусочку. Теперь она стала чаще говорить: «Я не могу сейчас», «Мне нужно побыть одной», «Я хочу закончить этот проект», «Я устала», «Мне важно, чтобы ты услышал меня». Для него это тоже стало кризисом, потому что рядом с женщиной, которая начинает возвращать себе границы, невозможно оставаться в прежнем удобном распределении ролей.

Он пытался спрашивать, иногда осторожно интересовался, иногда обижался, иногда говорил с той растерянностью, за которой скрывается страх потерять привычный образ близкого человека:

– Ты стала другой.

Лена кивала.

– Наверное, да, – отвечала она. – Только я не стала чужой. Я просто больше не могу раздавать себя без остатка. Ты ведь всегда любил мою силу. А теперь я учусь быть с тобой не только из силы, но и из уязвимости.

Эти слова дались ей не сразу. За ними стояли месяцы маленьких внутренних движений, слез, стыда, страха быть эгоистичной, вины за каждое «нет», тревоги, что если она перестанет быть удобной и всегда доступной, то любовь в доме начнет разрушаться. Но, как ни странно, первыми на ее изменения откликнулись дети.

Старший стал чаще подходить обниматься, как будто проверяя: мама теперь рядом не только формально, телом, она действительно здесь. Младший начал засыпать спокойнее, и Лена все чаще ловила себя на том, что держит его не автоматически, одновременно составляя список дел в голове, а по-настоящему чувствует его теплую тяжесть, запах макушки, маленькую ладонь, сжимающую ее палец.

Она перестала быть рядом и одновременно далеко. И дети, как самые тонкие эмпаты, почувствовали это раньше взрослых.

Однажды, спустя несколько месяцев после нашей первой встречи, Лена принесла на сессию маленький холст, завернутый в тонкую бумагу.

– Это не заказ, – сказала она почти смущенно. – И не проект. Это просто... я.

На холсте не было ни интерьера, ни цветочной композиции, ни узнаваемого красивого сюжета, который можно было бы повесить в гостиной и сказать: «Как мило». Там была тонкая, почти невидимая линия, уходящая вдаль, и вокруг нее – мягкий теплый овал, не замыкающий, не сдавливающий, а как будто бережно удерживающий пространство.

– Что это? – спросила я.

Лена долго смотрела на холст, будто сама еще училась понимать язык, на котором наконец начала говорить ее внутренняя жизнь.

– Пространство, – ответила она. – Где я могу быть разной. Где меня не рвет на части.

Ее пересборка не была красивым триумфом, когда женщина однажды просыпается обновленной, легкой, уверенной и больше никогда не плачет в ванной. Скорее это было похоже на очень медленное шитье по живой ткани, где каждый стежок был осторожным, иногда болезненным, иногда кривым, но все же соединял то, что раньше казалось навсегда разорванным.

Она все еще уставала. Иногда хотела исчезнуть хотя бы на несколько часов, чтобы никто не знал, где ее искать. Иногда плакала в душе, открыв воду сильнее, чтобы дети не слышали. Иногда раздражалась на мужа, на сыновей, на себя, на бесконечный быт, который не заканчи-

вается даже тогда, когда человек сам уже внутри закончился. Но теперь в ней жила женщина, которая знала: она есть. Не как функция. Не как источник заботы. Не как связующее вещество семьи. А как отдельная, живая, чувствующая, меняющаяся личность.

И однажды утром выходного дня, когда муж ушел гулять с детьми, а в доме впервые за долгое время наступила не тревожная, а мягкая тишина, Лена заварила чай, села у окна, завернулась в плед и долго смотрела, как по двору медленно идет женщина с собакой, как ветер трогает голые ветки, как свет ложится на подоконник.

Она ничего не делала.

Не планировала.

Не возвращалась.

Не исправлялась.

Просто сидела и была.

И впервые за много месяцев улыбнулась – не в ответ на чужую радость, не из желания кого-то успокоить, не потому, что так надо, а просто потому, что внутри нее на секунду стало тихо и тепло.

Иногда жизнь меняется быстрее, чем мы успеваем осознать это внутри себя. Роли приходят раньше, чем формируется способность в них жить. Новое тело, новая семья, новый ритм, новые обязанности, новая степень зависимости от нас других людей – все это уже случается, уже требует, уже зовет, а мы все еще пытаемся действовать из прежней версии себя, как будто можно остаться той же самой, просто добавив сверху еще одну функцию.

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.