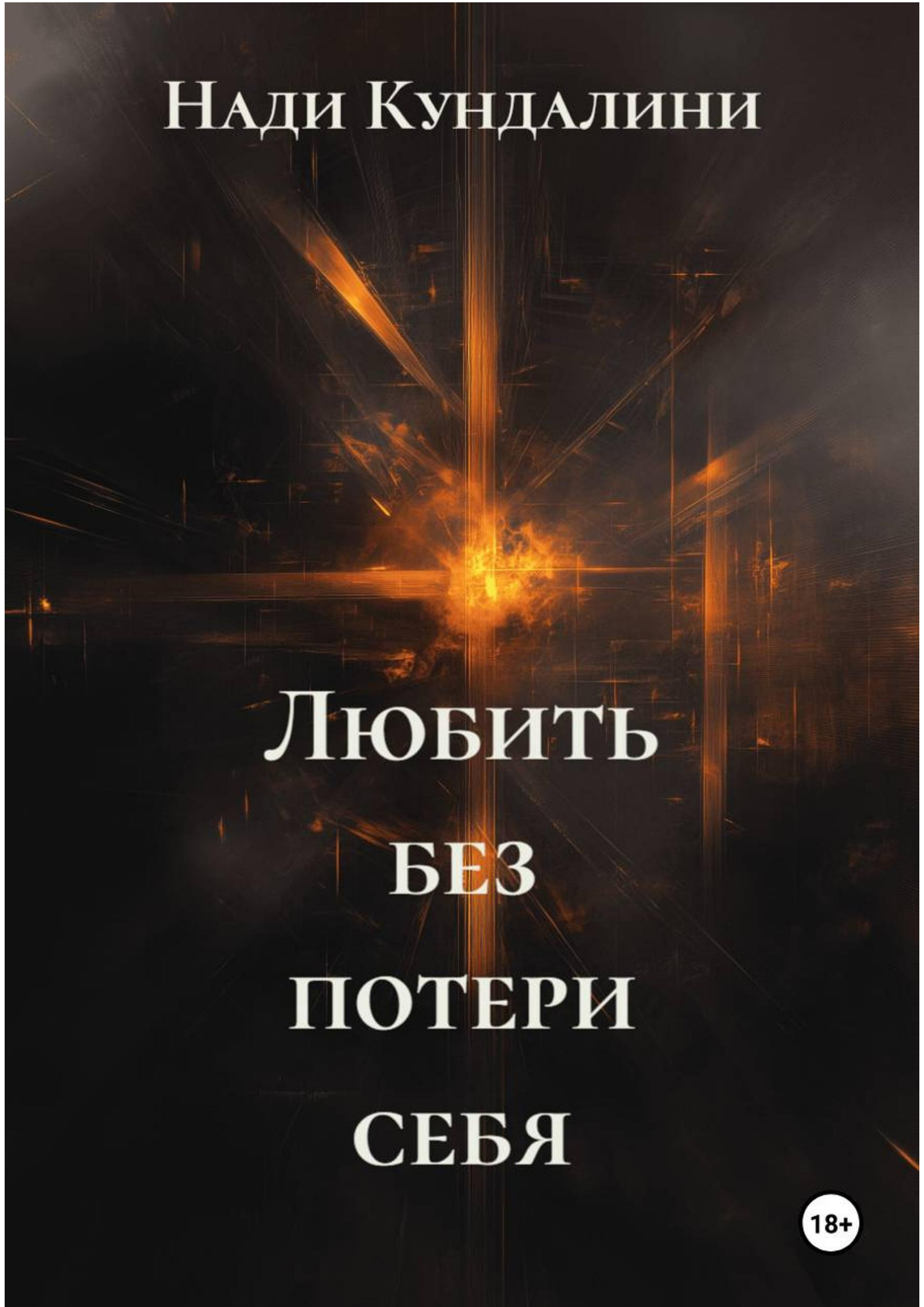




Нади Кундалини

ЛЮБИТЬ
БЕЗ
ПОТЕРИ
СЕБЯ

18+

Нади Кундалини

Любить без потери себя

«Автор»

2026

Кундалини Н.

Любить без потери себя / Н. Кундалини — «Автор», 2026

Название: Любить без потери себя Подзаголовок: Автобиография женщины, которая научилась выбирать себя. Автор: Нади Кундалини Что общего у воздушной гимнастки, потерявшей страховку, и женщины, чей муж проиграл семейный бизнес мошенникам? Боль падения. И необходимость встать на ноги самой. Эта книга — честный дневник пути из созависимости к себе. Через кровь на руках, долги, алкогольную зависимость и побег в северную глушь. Автор показывает выход из треугольника Карпмана без эзотерической пыли: через холод реальности, работу квантовой психологии, терапии расстановками и практику Кундалини-йоги. Если вы чувствуете, что живете не свою жизнь ради одобрения других — эта книга станет вашим спасательным кругом». Нади Кундалини, 2026 Все права защищены.

© Кундалини Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Глава 2	6
Глава 3	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Нади Кундалини

Любить без потери себя

Глава 1

Часть I. Иллюзия контроля

Введение:

Свет софитов бьет в глаза. Я стою на узкой перекладине трапеции в восьми метрах над землей. Внизу — черное пятно лиц. Они ждут.

Я поднимаю руку, чтобы привычно проверить карабин лонжи. Пальцы нащупывают пустоту.

Вспышка.

Я забыла его застегнуть. Снова. Рука машинально тянется к поясу, но там лишь тонкая ткань трико. Механизм дал сбой.

— Работаем! — кричит тренер снизу.

И я делаю шаг в бездну.

Это был не полет. Это было падение. Со скоростью света. Удар о манеж пришелся плашмя. Воздух вышибло из легких. Боль пришла позже. Сначала была только звенящая тишина...

«Как?» — единственная мысль, пульсирующая в голове. Мы ведь проверяли узлы. Дважды. Я сама затягивала стропы. Но утром... Утром я зашивала свой сценический костюм. Моя иглолка прокалывала плотную ткань трико, пока я думала о налогах, поставках оборудования и словах мужа: «Мы справимся». Мои пальцы были исколоты иглой, а не готовы держать сталь.

Говорят, у каждого артиста есть цена. Моя оказалась слишком высокой. И дело было не в высоте. ...

Глава 2

Синдром отличницы.

Мне пять лет. Мир просыпается от запаха топленого молока — мама уже на кухне, она создает безопасное облако уюта вокруг моего старшего брата. Он её любимец, её тихая гавань. Ему можно быть несовершенным. А моя утренняя валюта измеряется в миллиметрах выпрямленной спины.

Папа заходит ко мне без стука. От него пахнет морозом с улицы и дорогим мылом. Он никогда не включает верхний свет, чтобы не бить по глазам. Только мягкий ночник у кровати.

— Пора, звездочка, — говорит он так тихо, что слова скорее ощущаются губами, чем слышатся.

В соседней комнате брат начинает свою ежеутреннюю симфонию протеста. Он канючит, прячется под одеяло, торгуется за еще один сон. Я слышу, как мамины шаги становятся быстрее, как ее голос становится сиропом: «Ну хорошо, солнышко, поспи еще десять минут». Это их язык любви — разрешение быть слабым.

Я тоже не хочу вставать. Всё тело кажется сделанным из мокрой ваты. Но я знаю точно: если я заплачу или начну капризничать, этот мягкий утренний мир рухнет. Папа нахмурит свои добрые глаза. Мама перестанет улыбаться. Поэтому я экономя силы. Я молча спускаю ноги на холодный пол. Молча плетусь в коридор. Иногда я делаю это с закрытыми глазами, доверяя только теплу отцовской руки, которая ложится мне на плечо.

Он заводит меня в комнату, где стоит шведская стенка. Никаких криков «подтянись!», никакого армейского лая. Его голос остается бархатным:

— Давай посмотрим, какие сильные ножки у моей королевы. Подтянись всего разок. Для папы.

И я тянулась. Не из страха наказания, а из отчаянного желания увидеть, как вспыхивают искорки гордости в его зрачках. С самого раннего детства он приучил меня делать зарядку, нежно массируя сведенные икры после упражнений и повторяя одну и ту же мантру:

— Красота девушки спит в ее позвоночнике. Ты должна тянуться вверх, котенок. Солнце должно хотеть тебя поцеловать.

Он любил меня так сильно, что хотел сделать совершенной. И у него получилось. Стараниями этого мягкого, тихого мужчины мои кости научились быть сталью, а страховка стала казаться оскорблением. Меня забросило под купол цирка, на трапецию. Туда, где любая дрожь в руках означает смерть, а аплодисменты звучат слишком далеко внизу, чтобы согреть.

Но эта история начинается раньше. Она начинается со шишек.

Мы шли завтракать. Кухня пахла совсем иначе, чем коридор с турником. Здесь властвовала мама, здесь было тепло, липко от варенья и громко. Брат уже сидел за столом. Вокруг него всегда образовывался хаос: капля сметаны на щеке, крошки под босыми ногами, локти разъезжались в разные стороны. Он хихикал, болтал ногами, пытался мазнуть меня кефиром по рукаву. Обычный пятилетний мальчишка.

Я садилась напротив. Спина прямая, колени вместе, ложка держится ровно — осанка гимнастки никуда не девалась даже на табуретке. Я знала правила игры без слов. Первое правило брата: «Мама любит тебя любым». Второе мое: «Папа любит тебя идеальной».

Отец ел молча, медленно помешивая чай серебряной ложечкой. На балующегося сына он смотрел как на досадный фоновый шум. Но стоило уголку моих губ дрогнуть в ответ на очередную каверзу брата, как воздух в кухне густел.

Папа никогда не повышал голос. Он просто переставал жевать. Медленно поднимал глаза. И смотрел сквозь брови — тяжелым, неподвижным взглядом прямо в переносицу. Желудок мгновенно сжимался в ледяной комок. Смех застревал в горле. Есть больше не хотелось. Хотелось исчезнуть.

В то утро я не выдержала. Брат скорчил такую рожу, размазывая творог по тарелке, что внутри меня что-то оборвалось. Пять лет тотального контроля рухнули в одну секунду. Я приснула. Тихонько, прикрыв рот ладошкой, но плечи затряслись.

Звук моего смеха повис в тишине, как сирена. Время замедлилось. Я видела, как ложка замерла на полпути ко рту отца. Как расширились зрачки брата.

Мама всё это время тихо стояла у кухонного гарнитура. Она не мыла посуду, не сутилась. Просто наблюдала за этой сценой, скрестив руки на груди. Для неё это был утренний сериал. Комедия положений.

Отец положил приборы. Очень аккуратно. Обошел стол. Наклонился к сыну.

Я зажмурилась, ожидая удара себе в лоб. Холодный пот моментально выступил вдоль позвоночника. Мое тело знало: сейчас прилетит мне. За предательство стандарта.

Но отец протянул руку мимо меня. Он взял свою чайную ложку, медленно, демонстративно облизал ее до блеска и занес над головой брата.

— Тш-ш-ш, — сказал он ласково, почти пропел.

Удар был глухим, мягким, но шишка выросла мгновенно — красная, бархатная, прямо посреди лба.

Брат завизжал. Мама сорвалась с места, бросившись к нему, но резко остановилась. Увидев, как на глазах вырастает огромное багровое пятно, она так же громко, заливисто начала смеяться в ответ. Это была истерика облегчения. Смеяться было безопаснее, чем защищать.

— Ой, не могу! — выдохнула она сквозь слезы радости. — Вот так смех и грех! Ну ты артист!

Она подошла к столу, игнорируя мой остекленевший взгляд. Посмотрела на красную шишку. Посмотрела на отца. И снова зашла в истерику. Она начала тыкать пальцем то в багровый лоб брата, то в строгий профиль папы.

— Ну вы даете, артисты... — проговорила она сквозь смех, обращаясь только к мужу. — Отец, иди хоть чаю выпей, остынет.

Меня трясло. Я смотрела на них и впервые осознавала масштаб своей изоляции. То, что для мира было патологией, для нас было завтраком. Абыюзивные отношения в нашей семье были нормой, просто упакованной в фарфор и домашний уют.

Я очень медленно положила ложку на край тарелки. Звук фарфора о дерево прозвучал как выстрел. Смех мамы чуть сбился, но не угас. Я молча спустила ноги со стула. Выпрямила спину — привычка гимнастки работала даже тогда, когда хотелось свернуться в позу эмбриона. Молча вышла из кухни. Никто меня не окликнул.

Папа вышел следом через минуту. Тоже молча. Мы столкнулись с ним в узком коридоре. Он не извинился. Не посмотрел строго. Его взгляд был абсолютно пустым, стеклянным, словно он уже забыл, что пять минут назад держал в руках оружие. Он просто прошел мимо меня в спальню.

Из кухни все еще доносился мамин голос. Теперь она хлопотала над сыном:

— Тихо-тихо, мой хороший, дай подую. Надо холод приложить, чтоб синячок не вылез... Господи, какой же ты у меня неугомонный, весь в папу пошел, такой же резкий...

Я толкнула дверь своей комнаты. Замок шелкнул тихо, но для меня этот звук прозвучал как падение гильотины. Здесь пахло бумажной пылью, старым картоном и моим одиночеством.

Я открываю глаза еще до того, как рука успевает коснуться дверной ручки. Тело уже знает протокол. Мама называет меня папиной любимицей, но произносит это слово странно — с каким-то глухим обвинением в голосе, к которому я привыкла с детства. Будто моя близость с отцом — это её личное поражение.

Любовь отца мне дана авансом, по праву рождения. Я — его проект, его звезда, продолжение его воли. Но за спиной у папы всегда стоит тень мамы. И эту любовь нужно выгрызать зубами. Заслуживать. Быть удобной. Не мешать ей любить брата.

Первым делом я подошла к подоконнику. Там лежала раскрытая книга. Я легла на живот прямо на холодный пол, уткнувшись носом в страницу. Буквы плыли перед глазами еще минут пять. Мозг отказывался складывать слова в предложения после кухонного безумия. Но страница за страницей чужая история начала вытеснять мою. Там, в зазеркалье, принцессы смеялись, когда хотели, и их никогда не били ложками по лбу. Чтение было единственным способом выключить звук маминого хохота у себя в ушах. Научиться читать я решила сама. Без помощи родителей, без букваря со слезами над непослушными буквами. К первому классу я уже летела по строчкам быстрее всех в параллели, зная алфавит на зубок. Быть функциональной — это был мой способ дышать.

Когда буквы снова стали четкими, я перешла к столу. Краски. Бумага. Рисование требовало еще большего контроля, чем отцовская зарядка, но это был мой контроль. Синяя шишка на лбу брата превратится на моем листе в пиратскую метку или рог сказочного единорога. Я сама решу, будет ли это уродством или магическим даром. В реальном мире надо мной смеялись, превращая травму в анекдот. На бумаге я была демиургом. Я могла стереть любую боль ластиком. На моих рисунках всегда была одна и та же картина: дружная семья, держащаяся за руки, аккуратный дом с трубой и огромное, слепяще-яркое солнце в углу листа. Психика рисовала антидот от реальности.

Иногда, если день был совсем невыносимым, доставались куклы. У них были идеальные пластиковые улыбки и платья, которые всегда оставались чистыми. Я рассаживала их полукругом на ковре. Мы молча пили чай из крошечных фарфоровых чашечек. Никто не баловался. Никто не размазывал творог. Папа-кукла никогда не смотрел сквозь брови, а мама-кукла никогда не говорила «смех и грех». Это была репетиция нормальной жизни. Молчаливая игра с самой собой стала моей первой профессией — я научилась быть идеальной компаньонкой для собственного эскапизма. В этом пластиковом театре добра, любви и счастья я забывала обо всем. Время останавливалось. Боль исчезала.

За дверью продолжалась жизнь семьи: доносилось звяканье посуды, которое мама мыла со смехом, голос брата, выпрашивающего конфету. А здесь время застыло. И пока я надевала на фарфоровую невесту крошечную фату, мое собственное тело покрывалось холодным потом при одной мысли о том, что завтра утром деревянная перекладина турника снова потребует от меня невозможной, звенящей пустоты внутри.

Глава 3

Жизнь между строк.

В студию циркового искусства я попала случайно. В школе над раздевалкой висело криво приклеенное кнопками объявление. Я прошла бы мимо — у меня были расписаны все вечера учебой и папиными зарядками. Но за локоть меня дернула Ленка, моя единственная подруга.

— Идем? — она ткнула пальцем в нарисованного слона.

— Я даже не знаю... — начала я привычную фразу послушной девочки.

— Там будут мальчишки! Клоуны! — Глаза Ленки загорелись тем самым огнем, которого мне так не хватало дома. — Это же так классно — просто смеяться и радоваться. Никаких шпагатов!

Аргумент про клоунов сразил меня наповал. Возможность легального смеха перевесила страх перед неизвестностью.

На просмотре в душном спортивном зале пахло канифолью, магниезией и старым брезентом. Мои одноклассницы путались в собственных ногах. Когда дошла очередь до меня, тренер — огромный мужчина с седой щетиной — посмотрел на мои икры, заставил подтянуться один раз на верхней перекладине и кивнул администратору:

— В старшую. К Ивановой.

Ленка, которую определили в младшую, возмущенно фыркнула прямо при всех. А я стояла в оцепенении. Старшая группа — это элита. Туда попадают после трех лет ада на ковре, когда тело уже знает каждую мышцу. Меня взяли сразу. Просто потому что папа десятилетиями тянул мне носочки по утрам.

Тренер занимался со мной одной. Мы делали номер воздушной гимнастики на трапеции.

Папа лично водил меня на тренировки и всегда сидел на жесткой скамейке в коридоре. Он никогда не говорил: «Убейся там, но сделай». Напротив, каждый раз, затягивая крепления лонжи, он проверял узлы дважды. Его пальцы заметно подрагивали.

— Лонжа обязательна, — повторял он тренеру хриплым от сдерживаемого страха голосом. — Пока мышцы не окрепнут на сто процентов, без троса не выпускать.

И тренер слушался. Заставлял меня пристегивать карабин безопасности перед каждым сложным элементом. Они оба — и мягкий отец, и суровый наставник — искренне пытались построить вокруг меня клетку из железа, чтобы я выжила. Они думали, что спасают меня.

Но ноги стирались в кровь по-настоящему. Не от высоты, а от бесконечных замахов и перехватов внизу, на тренировочной трапеции и стропах. Я пыталась надеть специальные сапоги, в которых выступают цирковые артисты, но тренер заставлял их снимать.

— Снимай эту кожу, — говорил он жестко. — Тебе нужно, чтобы кожа стала дубовой. Чтобы нервные окончания сгорели. Ты должна перестать чувствовать боль, иначе сорвешься вниз от страха. Тренируйся только в чешках и никак по-другому. Красота требует жертв.

Он буквально выжигал чувствительность из моего тела, превращая живую девочку в надежный механизм. Папа молча приносил перекись водорода и бинты после занятий, целовал в макушку и вздыхал: «Такая жизнь, звезда. Сначала тяжело».

Первое настоящее выступление случилось через полгода такого ада. Я помню запах разогретого дерева кулис и гул зрительного зала. Свет софитов ударил в глаза, мгновенно ослепив

меня. Страховка была застегнута на поясе, карабин шелкнул надежно, папа перепроверил его сам пять минут назад. Физически я была в безопасности.

Я шагнула на узкую перекладину трапеции. Высота манежа — восемь метров.

Мне нравилась сама высота, этот пьянящий простор над головами людей. Но смотреть вниз было невыносимо физически. Каждый раз, когда я бросала взгляд сквозь яркий свет софитов туда, где сидели зрители, мир сужался. Зал исчезал. Вместо лиц тысяч людей я видела только одно — огромное, колышущееся черное пятно. Безликую массу, которая ждала хлеба и зрелищ.

Внутри включалась программа. Я выполняла свой номер как робот. Пальцы знали хват, тело знало углы вращения, дыхание работало на автомате. Яркий свет софитов сверху, пустота вокруг и это холодное черное пятно зрителей внизу сопровождали меня на всех выступлениях. Под ногами был не мягкий балетный пол, а жесткий, плотно натянутый цирковой ковер. Он пах пылью и канифолью, впитывая в себя напряжение каждого артиста. Эмоций не было. Был только расчет траектории. Если я позволю себе почувствовать хоть каплю настоящего человеческого страха или восторга прямо сейчас, руки дрогнут. Механизм даст сбой. И тогда никакая отцовская любовь и никакие двойные узлы страховочного троса меня не удержат.

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.