

НЕЛЛИ ВАЛЕТИНА

Дао: таков путь! Склад

сборник философско-
психологических эссе

Нелли Валетина

Дао: таков путь. Склад

<https://litres.ru/74570743>

SelfPub; 2026

Аннотация

А что, если все события, с которыми мы сталкиваемся в жизни, даже самые трагические, это только точки на пути к лучшему для нас исходу? Жизненный путь Виктории состоял из самых глубоких провалов и новых подъемов. Серия книг «Дао: таков путь» показывает, как главный персонаж книги, благодаря осознанию своей системы ценностей и следованию ей, иногда вопреки здравому смыслу, делает каждый свой жизненный кризис точкой роста. Жизненный девиз Виктории: «Подъемов должно быть всегда на один больше, чем падений».

Книга «Склад» - это сборник философски-психологических рассказов и эссе, объединенных одним главным персонажем, жизнь которого представлена в разбросанных фрагментах рассказов, постепенно образующих общую картину. Эти рассказы описывают часть пути Виктории, через тернии ведущий эту женщину к счастью.

Содержание

Глава 1. Публичный дневник	4
Глава 2. Консультация психолога	9
Глава 3. История одного Айфона	14
Глава 4. Друзья	18
Глава 5. Эскапизм	22
Глава 6. Обычная пятница	25
Глава 7. Домашняя рутина	28
Глава 8. История «коварной» бабушки	31
Глава 9. О женской красоте	35
Глава 10. Здоровье	38
Глава 11. Учеба детей	43
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Нелли Валетина

Дао: таков путь. Склад

Глава 1. Публичный дневник

Личный дневник традиционно мыслится как прибежище абсолютной приватности. Это пространство, где субъект может быть собой, не опасаясь внешнего суда, где слова не предназначены для чужих глаз и потому претендуют на особую искренность. Однако в цифровую эпоху возникает парадоксальный феномен — публичный личный дневник. Блоги, социальные сети, платформы вроде «Живого журнала» или Telegram-каналов превращают сокровенное в общественное, а интимное — в контент. Что происходит с субъектом, когда он решает выставить свою внутреннюю жизнь на всеобщее обозрение? Возможна ли подлинность в условиях видимости? И не превращается ли дневник в его противоположность — перформанс, где автор играет роль самого себя?

За плечами Виктории было очень много глубоких, травмирующих психику, событий. Но вместе с тем было и много успешно достигнутых целей, хорошее образование и воспитание, а также собственный, отличный от массового восприятия, взгляд на жизнь, которому она следовала преимущественно без оглядки на окружающих. За спиной этой женщи-

ны стоял опыт пережитого психического расстройства, после которого ее длительно восстанавливал хороший врач; утрата большой части своего круга общения - только близкие друзья, знавшие ее с детства, были всегда на связи; опыт выживания на грани полного безденежья и неблагополучия.

Вместе с тем у этой сорокалетней разведенной женщины было двое детей-подростков, которых нужно было обеспечивать и выводить в жизнь. Была в её жизни и любовь, история которой была такой же неординарной, как сама эта личность. Виктория работала на одном из больших складов мегаполиса, и, чтобы обеспечить своих детей, была вынуждена проводить на работе много дней и ночей. Не смотря на блестящее гуманитарное образование, работала она в должности упаковщика товаров склада. Судьба повернулась так, что не было у неё возможности применить полученный когда-то диплом к карьере.

Не понятно, что давалось Виктории тяжелее: сам физически тяжелый труд или существование в большом коллективе со специфическим менталитетом, возводящим на пьедестал искусство сплетен, интриг, конкуренции, зависти. Прошло два года с тех пор, как Виктория начала работать в этом коллективе, но даже это время не смогло примирить женщину с нравами коллег. Четкие нравственные принципы делали ее «белой вороной» в токсичном коммуникационном поле.

У Виктории уже давно было хобби: чтение и блоггерство, и ей был характерен эскапизм. Она пряталась от тяжести

своего существования в книги и творчество. Это помогало ей переживать даже самые тяжелые периоды своей жизни. И однажды, будучи больше не в силах переносить общество своих коллег и серую рутину, Виктории пришла в голову мысль. Создать группу в мессенджере, подключить к ней своих близких друзей из прошлого, и писать там о своей жизни, выкладывая мысли, идеи, флэшбэки, делясь неудачами и успехами. «Так я смогу не отвлекать никого из своих друзей телефонным звонком, и, когда у них будет время, они сами прочитают то, что я хотела бы рассказать». Так и родился публичный дневник, ставший для Виктории отдушиной на многие годы.

К счастью, друзья отозвались на эту затею, и не просто подписались на сокровенный блог Виктории, но и поддерживали её реакциями на посты. Что значит для современного человека лайк в соцсетях? Мозг идентифицирует этот сигнал как социальное признание, и человек ощущает удовлетворение от этого интернет-подобия поддержки. Тоже самое чувствовала и Вика. Иногда друзья, подписанные на этот дневник, писали в личные сообщения поддерживающие слова. И Виктория, так тяжело работавшая, в одиночку поднимающая двух детей и противопоставившая свои ценности целому коллективу, начала оживать.

Она не встречала аналогов таких публичных дневников и иногда боялась, что её откровенность и исповеди будут неправильно восприняты друзьями. Формат её дневника был

её личной творческой идеей, имеющей для Виктории психотерапевтическую значимость. «Но если так не делает никто, то это же не означает, что так не должна делать я», - рассуждала она. И дневник велся, его читали, на него реагировали и продолжали давать ответные реакции поддержки на посты в нём.

В жизни Виктория мало разговаривала, особенно о себе. Возможно, она считала себя скучной, и уж точно ей не доставало уверенности в себе. Да и разговоры других людей её мало интересовали - у неё был свой интерес. В свободное время Виктория тоже общалась. Но общалась с авторами книг. Ведь процесс чтения - это всегда диалог между автором и читателем. Читая книги, Виктория выписывала карандашом на их полях мысли, которые у неё возникали по ходу чтения. А, когда был заведен публичный дневник, то одной из его рубрик стал читательский дневник, в котором она делилась с друзьями показавшимися ей интересными цитатами.

По мере ведения публичного дневника, восстанавливались после тяжелых жизненных испытаний личность Виктории. Прошлое обретало новые смыслы, настоящее анализировалось и сохраняло свои следы, а будущее приобретало черты мечты и планов. Публичный дневник — это диалог с внутренним Другим, который иногда становится внешним. Так исповедь перед зеркалом превращается в исповедь перед витриной, но зеркало и витрина — это лишь две стороны одного и того же стекла, через которое мы пытаемся разгля-

деть себя. Да, Виктория осознавала, что её личный дневник - это, своего рода, перформанс. Но она даже в этой публичности умела сохранять аутентичность и не создавать фасадов здания жизни, скрывающих ее тайные уголки.

Глава 2. Консультация психолога

Существует расхожее мнение, что психолог — это человек, который знает «правильные» ответы на вопросы жизни. Однако, если взглянуть глубже, профессиональная «конституция» психолога — это не свод догм, а скорее уникальная оптика. Это способность смотреть на собственную жизнь глазами зрителя, не теряя при этом права быть ее главным действующим лицом. Позиция зрителя — это не холодная отстраненность и не цинизм. Это акт остранения, необходимый для того, чтобы увидеть сюжет там, где раньше был хаос. Смотря на свою жизнь со стороны, мы превращаем её из череды слепых реакций в текст, который можно прочитать, проанализировать и, если нужно, переписать.

С помощью публичного дневника Виктория постоянно раскладывала все по полочкам в своей голове. Но это была не первая её попытка разобраться со своей жизнью и провести её ревизию. За месяц до создания публичного дневника она обратилась к своему давнему психологу, гештальт-терапевту. Ей нужно было, чтобы он просто выслушал обзор её жизни. Она и сама была хорошо подкована в знаниях психологии, но даже профессиональному психологу нужен свой психолог. Так и Виктории нужен был слушатель.

На консультации она попыталась сформулировать, что происходит в каждой из сфер её жизни, и определить про-

блемы, которые ей предстояло решить. Поэтому она тщательно обдумывала всю свою жизнь в текущем её состоянии до консультации, готовясь к этому событию. Ее беспокоили токсичные отношения с коллегами, в которых она, по мягкости своего характера, подавляла в себе очень много агрессии, возникающей в ответ на токсичное отношение. Также её беспокоило то, что она постоянно отставала в рабочих показателях, не имея достаточного ресурса здоровья для тяжелого физического труда.

В финансовой сфере ее проблемой было отсутствие финансовой грамотности и привычка импульсивно тратить деньги, которые привели её к кредитам. В сфере здоровья её беспокоил когда-то поставленный ей психиатрический диагноз, который, впрочем, был пересмотрен частным врачом на более легкое расстройство, успешно лечившееся. Но больше помех в социальной жизни ей создавала генетическая неврология под названием «эссенциальный тремор», которая выражалась в непредсказуемом и внезапном судорожном дрожании конечностей. Эти проблемы значительно осложняли социализацию и работу женщины, которой нужно было обеспечивать не только себя, но и двух своих детей.

У неё был любимый мужчина, отношения с которым были сильной и развитой сферой жизни. Однако и в них намечалась проблема. Этот мужчина не имел способности к восприятию и бережному отношению к эмоциональной жизни Виктории, представляющей значительный пласт её психики

и являющейся корнем многих её решений и поступков. Вика была очень эмоциональной и уязвимой в этом плане, а её любимый человек, Ярослав, относился к тому разряду людей, у которых нет в голове органа, отвечающего за эмпатию. Это была проблема, но противоположности притягиваются, и в паре царила любовь.

Еще одной проблемой Виктории была учеба детей. Имея за плечами болезненные провалы, и посвящая много времени работе, Виктория не могла полноценно поддерживать учебный процесс детей, который в современных школах большей частью возложен на плечи родителей и репетиторов. Постоянные школьные проблемы были еще одной тяжелой ношей, которую эта женщина с хрупким здоровьем несла в одиночку.

После того, как в ходе психологической консультации Виктория изложила все свои проблемы по порядку, она почувствовала облегчение. Как-будто заняла роль зрителя собственной жизни. Снизилось ощущение надвигающейся катастрофы, а категория «проблемы» начала все больше переопределяться в категорию «задачи». Но у Виктории не было денег на долгосрочную терапию, поэтому и родилась идея публичного дневника, выполнявшего для психологически-подкованной женщины функцию самотерапии и призывавшего на помощь друзей в качестве слушателей.

Основная жизнь Виктории продолжала разворачиваться на работе. Ее работа заключалась в том, чтобы приносить со

стеллажей склада заказы и упаковывать их. Но самыми главными жизненными проблемами были учеба детей и финансовая яма, в которую Вика залезала все глубже и глубже. Так проходил жизненный путь Виктории. Но, не смотря на кажущуюся его тяжесть, все познается в сравнении. Та точка, в которой находилась в тот момент женщина, была только ступенькой по лестнице вверх. Потому что еще год назад вся её жизнь висела на волоске, и Виктория на своих хрупких плечах весьма успешно вытягивала себя, все сферы своей жизни и свою семью в благополучную жизнь.

Самой развитой способностью Виктории и самой сильной её стороной было умение выстраивать адекватные отношения с людьми, способными к осознанным реакциям и развитию своей жизни, то есть такими же, какой была сама Виктория. Именно такие люди обладают уникальной способностью превращать любые жизненные кризисы в точку роста. И именно такими были давние друзья Виктории и Ярослав. С опорой на эту сильную сторону Вика и двигала свою жизнь с силой локомотива.

Конституция психолога, ровно так же, как и ведение публичного дневника - это для Виктории договор с самой собой: «Я обещаю смотреть на свою жизнь внимательно, честно и с состраданием, как на великое произведение искусства. Я обещаю не судить персонажа, но понимать его. И я оставляю за собой право изменить сюжет, если он ведет в никуда». Такой взгляд превращает жизнь из простого выживания

в осознанное присутствие. И, возможно, в этом и есть высшая форма свободы — видеть себя со стороны, но выбирать, кем быть внутри.

Глава 3. История одного Айфона

Кредит — это не просто финансовая операция. Это метафизический договор. Подписывая бумаги (или нажимая кнопку в приложении банка), я отчуждаю часть своего будущего времени. Я продаю не просто деньги, которых у меня нет, я продаю часы своей жизни, которые придется потратить на их зарабатывание. В этот момент я добровольно становлюсь рабом, но рабом не конкретного человека, а абстракции — системы обязательств.

Работа на складе была ступенькой вверх в жизни Виктории в числе прочих причин и по финансовой составляющей её жизни. Не смотря на низкую социальную статусность должности упаковщика, уровень зарплат в этой организации доходил до уровня зарплаты руководителей среднего звена во многих других компаниях этого города. Зарплата упаковщика была сдельной и зависела от трудоспособности и показателей, из неё вытекающих. И внутри коллектива упаковщиков можно было заметить свою иерархию статусов, зависящую от показателей работы.

Виктория никогда не стремилась выделяться гаджетами или модной одеждой. Но, устроившись работать на склад, она попала в коллектив людей с высоким в её глазах уровнем дохода. Впервые в своей жизни, в течение которой Вика пользовалась только дешевыми телефонами, следуя веянию

коллективной моды, она захотела купить Айфон последней модели. Не смотря на низкие показатели в работе, уровень её дохода на складе был выше, чем на любой из её прежних должностей, и это добавляло ей уверенности в прочности финансовой почвы под ногами.

Виктории было уже 40 лет, но никогда до этого она не брала кредиты, стараясь уместить свои расходы в сумму дохода. Однако мода коллектива так сильно повлияла на неё, что она решилась взять Айфон в кредит. «Если я пойму, что не справляюсь с кредитными обязательствами, то продам Айфон и будем считать, что его и не было», - рассуждала она. И это решение казалось безопасным. Так, с кредитной карты, началась её кредитная история.

Конечно, Виктория надела розовые очки, а на самом деле, особенно учитывая непредсказуемость сдельной оплаты и слабость её здоровья, решение покупки Айфона в кредит совсем не было безопасным. Со временем телефон повредился и потерял ценность продажи. А кредит не только остался, но и постоянно увеличивался. Сдельная оплата труда Виктории подпитывала в ней иллюзию: «Ну в этом месяце не заработала, возьму немного с кредитной карты. А в следующем месяце заработаю и отдам». Медленно, но верно Виктория скатывалась в долговую яму.

Но радость от покупки Айфона вполне искупает ту финансовую ошибку, которую тогда сделала Вика. Самое важно, что принесло ей новое устройство, - это хорошую камеру.

Виктория очень активно вела различные соцсети в качестве своей творческой самореализации, и качество фотографий имело для неё значения. Хотя фотографировать, откровенно говоря, она не умела, да и с настройками камеры не дружила.

Тем временем, склад, на котором работала Вика, вошел в зону финансового кризиса, и уровень заработных плат начал падать. А у Виктории, получившей не виданный в её жизни до того момента уровень дохода, уже сформировались очень не экономичные потребительские привычки. Поэтому, не совсем отражая реальное положение дел с зарплатами на складе, и, следуя уже закрепившимся привычкам, Виктория продолжала увеличивать долг на своей кредитной карте.

Нельзя сказать, что она не ощущала эту проблему. Даже наоборот, формулировала её для себя, пытаясь что-то изменить в своем поведении. Но финансовая грамотность не отличала мышление Виктории. Она просто не умела правильно воспринимать деньги и думать о них адекватно, и продолжала принимать импульсивные финансовые решения.

Философски здесь важен один вопрос: где проходит граница между желанием и необходимостью? Древние называли это «автаркия» — самодостаточность. Умение довольствоваться малым — не аскеза, а свобода. Кредит же обещает свободу сейчас, но забирает её потом. Он покупает настоящее в долг у будущего. И будущее приходит с процентами.

Виктория думала, что Айфон можно продать. Но нельзя продать привычку. Нельзя продать чувство принадлежно-

сти. Нельзя продать мгновение, когда ты чувствуешь себя на равных с теми, кто рядом. Кредитная история начинается не с первой покупки. Она начинается с первой уступки себе. С первого «я смогу», сказанного вопреки внутреннему «не стоит».

Глава 4. Друзья

В юности дружба кажется нам стихией. Это бурный поток, в котором мы плывем вместе, деля пополам всё: от нелепых шуток до первых экзистенциальных драм. В детстве и юношестве друг — это свидетель нашей формирующейся личности, тот, кто подтверждает наше существование в мире. Мы думаем, что так будет всегда, ибо идея «навсегда» — это идиома молодости. Однако время — безжалостный скульптор. Оно отсекает лишнее, меняет ландшафт нашей души и, что самое главное, меняет ритм нашей жизни. Взрослая дружба — это уже не бурный поток, а скорее глубокое озеро. Его воды могут казаться неподвижными, но именно в этой неподвижности скрыта колоссальная глубина и способность выдержать любой шторм.

Когда-то Виктория пережила череду психотических состояний. На момент работы на складе ремиссия восстановления психики насчитывала уже пять лет. Но пережитый опыт не мог не оставить отпечатка на её социальной репутации. К сожалению, стигматизация любых проблем с психическим здоровьем сделала свое дело, отвернув от Вики очень много знакомых из прошлой жизни. Однако, жизнь до психоза подарила ей очень много верных друзей с достаточным уровнем осознанности и интеллекта, чтобы отделить психическую болезнь от личности Виктории, сумевших остаться

рядом и поверить в неё снова, когда психозы остались позади.

В первую очередь, это были друзья времен старших классов школы Виктории. Тогда она была частью большой компании. У неё была лучшая подруга, Екатерина. А друзья её брата, с которым Виктория была очень дружна во времена своей юности, относились к ней с должным уважением, и сумели пронести это уважения до зрелого возраста даже через испытание психической болезнью.

На том жизненном этапе, когда Виктория работала на складе, у неё было три лучших подруги: Ирина, Елена и Наталья. С ними она познакомилась после школы. В 18 лет Виктория поступала на филологический факультет педагогического университета, и там познакомилась с Ириной. Девушки сошлись в уровне интеллекта, неординарном и не по возрасту осознанном взгляде на жизнь, любви к литературе и современной андеграундной культуре. Елена и Наталья были лучшими подругами Ирины, и между всеми четырьмя сложилась взаимная дружеская симпатия.

А когда Виктория училась на философском факультете, то у неё появился друг, общение с которым тоже сумело пройти через десятилетие. Его звали Никита. Потом Вика работала на заводе, где завела дружбу с девушкой по имени Настя, и эта дружба тоже сохранилась даже после увольнения Вики. А, если говорить о складе, то там Виктория выделила для себя две личности - Дарью и Юлию, с которыми

тоже поддерживала дружеские отношения.

Именно друзья Виктории помогали ей противостоять токсичности коллектива, в котором она работала. Большинство участников этого коллектива на лицо демонстрировали школьный менталитет, видимо, не имея иного опыта выстраивания коллективных отношений, и многие члены коллектива, в котором поддерживалась иерархия по признаку продуктивной работы, проявляли неоправданное высокомерие. Только социальная подушка безопасности их прошлой жизни Вики помогала ей сохранять правильную ценностную ориентацию и не приспособливаться к искаженной морали складского коллектива.

К сожалению, взрослая дружба всегда предполагает большую дистанцию. У взрослого человека в приоритете всегда семья и работа. Поэтому времени на друзей, как правило, не хватает. И дружба во взрослом возрасте принимает иные критерии оценки своей прочности. Прежде всего, к таким критериям относится умение сохранять друг к другу теплые чувства и интерес спустя длительные периоды взаимного молчания. Именно так и складывалось у Виктории с её друзьями.

Виктория очень гордилась тем кругом общения, который остался рядом с ней, когда пережитые психозы отсеяли тех, кто и так бы отвернулся при первых испытаниях. Больше всего Виктории льстило то, что рядом с ней остались люди с высоким уровнем интеллекта и осознанности - качествами,

которые Вика особенно ценила в людях. Переживая неприятие со стороны своего рабочего коллектива и сталкиваясь с каким-то непонятным для неё высокомерным отношением со стороны некоторых коллег, Вика всегда думала о том, что эти люди ведут себя так, потому что умом не способны дотянуться до той нормы, которую демонстрировали её друзья.

Взрослая дружба — это тихое чудо. В ней нет расписания и громких клятв. Она не измеряется количеством встреч, сообщений или совместных фотографий. Виктория точно знала, к кому, когда и по какому поводу обратиться за советом, поддержкой и помощью. И никогда не получала отказа от своих друзей. Взрослая дружба — это не про совместные выходные и не про общие секреты. Это про право быть занятым, уставшим, неидеальным — и всё равно оставаться любимым. Она не рассыпается от расстояний и не гаснет от молчания. Она просто ждёт. Тихо. Без обид. Без условий.

Глава 5. Эскапизм

Эскапизм обычно произносят с оттенком осуждения. «Он убегает от реальности», — говорим мы, подразумевая слабость, инфантильность, трусость. Но так ли прост этот побег? И куда, собственно, мы убегаем — от мира или от той версии себя, которую этот мир нам навязал? В эпоху, когда реальность становится всё более шумной, противоречивой и тревожной, вопрос об эскапизме перестаёт быть отвлечённой философской темой. Он становится вопросом о том, как вообще выжить, не потеряв себя.

Виктория всегда питала страсть к чтению и много писала. В детстве она писала рассказы и сказки. Как-то в школе она умудрилась написать разные версии одного и того же сочинения, заданного на дом, себе и еще пяти своим одноклассникам. И все эти сочинения были хорошо оценены. Страсть к письменному творчеству был одним из самых эффективных психологических ресурсов для неё. Во времена безденежья, когда жизнь её была лишена потребительских красок, значение которых в наши дни не стоит низвергать и недооценивать, она черпала положительные эмоции из ведения блогов в различных соцсетях.

Блогерство сегодня — больше чем хобби или профессия. Это способ существования: создать свой мир, назвать его, показать другим и получить отклик. В нём есть и убежище,

и ресурс. Оно может уводить от реальности, а может возвращать к себе. Всё зависит от того, куда и зачем человек убегает. Виктория черпала информацию для ведения своих блогов из огромного массива прочитанной психологической и философской литературы, а из популярных книг её больше всего интересовала тема личной эффективности.

Блог — это пространство, где ты автор. Ты выбираешь кадр, тон, образ, тему. Если в жизни хаос, несправедливость, одиночество или чувство невидимости, блог даёт иллюзию контроля. Здесь можно быть успешным, красивым, мудрым, нужным. Здесь реальность редактируется. Но блогерство — не только бегство. Оно даёт и реальные ресурсы. Это признание, принадлежность, интерес, гордость, вдохновение, благодарность. Когда тебя читают, комментируют, поддерживают, ты чувствуешь, что существуешь. Это базовая человеческая потребность — быть увиденным и принятым.

Предыстория страсти Виктории к письменному речевому творчеству заключалась в том, что её отец был журналистом. То ли гены, то ли воспитание, то ли все вместе, заложили в Викторию не просто писательский талант, но и неумное стремление к самовыражению через написание текстов. Когда она составляла очередной пост для своего блога, то испытывала ощущение завершенной успешности в противовес тяжелым жизненным обстоятельствам. Она осознавала, что текст написан хорошо, и это продукт ее талантливой деятельности. Через написание текстов она закрывала потреб-

ность самой верхушки знаменитой пирамиды Маслоу - потребность в самореализации. Чтение и публицистика придавали смысл её существованию даже тогда, когда оно казалось беспросветным.

Последним блогowym пространством был её дневник, который вышел на публику. Он лечил её одиночество, давал голос, соединявший ее интровертную личность с людьми. В этом смысле он не уводил от реальности, а расширял её. Положительные эмоции здесь были не случайны: это радость творчества, радость связи, радость признания. Да, Виктория была подвержена эскапизму. Но, возможно, это был единственная максимально здоровая реакция её творческой личности на токсичные жизненные обстоятельства.

В конечном счёте, блог — это социальное зеркало. Мы сами создаём его и сами выбираем, смотреться в него или жить. Если он помогает увидеть себя, других и мир яснее — он не уводит от реальности, а расширяет её. Если заменяет всё остальное — становится клеткой. Задача не в том, чтобы отказаться от побега. Задача — сделать его осознанным: уходить, чтобы возвращаться; показывать, чтобы соединять; творить, чтобы не терять себя. Тогда блогерство перестаёт быть бегством и становится продолжением жизни — с эмоциями, которые не разрушают, а питают.

Глава 6. Обычная пятница

Совмещать работу и воспитание детей — это не просто «быть занятым». Это состояние перманентного раздвоения личности. На работе мой мозг должен быть кристально чистым, сфокусированным на дедлайнах, цифрах и регламентах. Но где-то на периферии сознания Виктории всегда пульсировала мысль: «Проснулся ли сын в школу?», «Все ли уроки он посетил?», «Почему учительница написала в чат именно сейчас?». И катастрофический конфликт между необходимостью работать, закрывая потребности детей в одежде и пище, и требованиями школы принимать активное участие в образовательном процессе. К своему выходному дню плавающего графика, который упал на пятницу, Виктория подошла без сил, как и к большинству других таких же выходных дней.

График работы Виктории был изнуряюще и нещадно тяжел. Она работала то в дневные, то в ночные смены, и организм уже перестал понимать, когда ему спать, а когда бодрствовать. Виктории искренне казалось, что, сменив работу, она бы решила много проблем. Но её останавливал страх. Она боялась потерять то, что имеет: какие-никакие установленные и, по крайней мере, уже известные отношения с коллегами, какую-никакую финансовую стабильность. Ведь за её спиной стояли дети, и любой финансовый риск в этом све-

те казался вдвойне страшнее.

Из полезных дел в свой выходной день она только отправила нужные документы в бухгалтерию компании, где работал её бывший муж. Это нужно было для получения алиментов. Все остальное время было посвящено лени и прокрастинации. Когда задач слишком много, когда требования превышают ресурсы, психика включает предохранитель. Она как будто говорит: «Стоп. Я не вывезу». Человек замирает, зависает в телефоне, занимается мелкими делами, лишь бы не приступить к главному. Со стороны это выглядит как лень. Изнутри — как паралич. Это не выбор в пользу безделья, а невозможность выбрать хоть что-то, потому что всё кажется слишком большим и тяжёлым.

Главный вопрос, который мучал Викторию к вечеру: поедет ли она в гости к Ярославу и будет ли она пить вино? Она не испытывала чувства вины за полный безделья день. Где-то в глубине души она понимала, что ресурсы каждого человека ограничены и требуют восстановления. Бережное и экологичное отношение к самой себе было еще одной сильной стороной Виктории. Она понимала, что, если исчерпает свои ресурсы до дна и впадет в апатию, то никому от этого лучше не станет. А вот хуже - вполне возможно.

Перед поездкой к Ярославу Виктория почему-то вспомнила свой первый брак. Они с мужем были обоюдно несчастливы в нем. Но, размышляя об этом, Виктория решила, что делом долга перед детьми было сохранить этот брак, жертвуя

своим собственным счастьем. Но не известно, можно ли было исцелить нарушенные обоюдными изменами отношения первого брака Виктории. В тот момент Вика думала, что #её вторая настоящая любовь никогда не повторит первую. Не будет больше такого «общего», в котором нет ее проблем, а есть общие проблемы. Есть «вот это мы разделим, а это будем решать по отдельности». Тем не менее она была благодарна своему мужчине за то, что он принимал её такой, какая она есть. Единственное, чего он тогда не мог принять - это груза её эмоциональности. Нередко она сталкивается с глухой стеной: Ярослав либо отмахивался, либо злится, либо замолкал, либо обесценивал её эмоции. И тогда возникала боль: «Почему он не может принять меня такой?»

В тот вечер состоялась и бутылка вина, и поздний путь на свидание. И всё это вопреки обязательствам и здравому смыслу. Целый месяц школа промывала Вике мозги относительно режима сна её сына и его компьютерной зависимости. Он постоянно просыпал первый урок, либо засыпал на занятиях. И она всю неделю работала над этим добросовестно. Но сегодня позволила себе снять этот вопрос со своего контроля. И это она тоже сделала без чувства вины. Так закончилась самая обычная пятница.

Глава 7. Домашняя рутина

Домашняя рутина — это фон, на котором проходит жизнь. Она незаметна, пока не накопится посуда, не зарастёт раковина, не закончится чистое бельё. Она не имеет финала: убранная комната снова покрывается пылью, приготовленный ужин будет съеден, вымытый пол опять запачкается. В этом её отличие от проекта, картины или книги. Домашняя рутина не оставляет памятников. Она воспроизводит жизнь, но не создаёт ничего, что можно было бы предъявить миру. И именно здесь, на пороге этой бесконечной необходимости, часто рождается прокрастинация.

Самые сложные дела для Виктории носили характер рутинности. Когда ты прибираешься, а через два дня снова нужно прибираться. Когда готовишь, на следующий день снова приходится делать тоже самое. И все это при том, что прокрастинация — это её хроническая проблема.

Мы привыкли объяснять прокрастинацию ленью или слабостью воли. Но это не совсем так. Лень — это отсутствие желания действовать. Прокрастинация — это устойчивая привычка откладывать важное, несмотря на понимание последствий. И как всякая привычка, она незаметно закрепляется, автоматизируется и начинает управлять человеком. Ровно так же случилось и с Викторией.

Еще сюда нужно добавить и тот факт, что детей она не

приучила к аккуратному ведению быта, потому что сама решала эту проблему наскоками. Но за внешним беспорядком почти всегда стоит внутренний. Бардак — это отложенные решения. Каждая вещь не на месте — это микрорешение, которое не принято. Куда положить? Нужно ли это? Жалко ли выбросить? Взрослый, у которого нет сил на эти вопросы, транслирует ребёнку не «будь неряхой», а «избегай выбора». Так формируется прокрастинация, только не в делах, а в пространстве. Ребёнок учится: напряжение можно не выдерживать, его можно обойти, оставить как есть. Так и повелось у всей этой семьи.

Но Вика осознавала свои недостатки и пыталась с ними работать: иногда успешно, иногда нет. Она прочитала множество книг в поисках ответа на вопрос: как преодолеть прокрастинацию? И самым эффективным в её случае оказался «Метод помидора». В то время, когда её ограниченные энергетические ресурсы не были совсем на нуле, она заводила таймер на 40 минут, в течение которых делала домашние дела, а за этим следовал перерыв, который Вика проводила либо за книгой, либо за чашкой кофе. Отдохнув немного, она снова вступала в сорокаминутную борьбу с бесконечной домашней рутиной.

Много времени понадобилось этой женщине, чтобы понять одну истину: бардак — это не приговор и не добродетель. Это зеркало. В нём видно, как мы живём, чего избегаем, что откладываем. И если посмотреть в это зеркало

без стыда, можно многое понять. А поняв, выбрать: оставить хаос как бунт, превратить его в творчество или медленно, шаг за шагом, строить порядок, который не убивает, а освобождает. В конечном счёте и порядок, и беспорядок — это лишь формы разговора с собой. И вести этот разговор честно — уже половина пути к внутренней гармонии. Виктория упорно выбирала творчество. Пройдет год после увольнения со склада, как Виктория обзаведется помощницей по уборке квартиры. И вернет себе внутреннюю гармонию вместе с внешним порядком.

Но, на самом деле, у Виктории был и другой выход. Выход для Виктории не в том, чтобы однажды проснуться идеальной хозяйкой. Выход в том, чтобы каждый день делать маленький, почти незаметный шаг. И тогда рутина перестанет быть Сизифовым трудом. Она станет просто частью жизни.

.

Глава 8. История «коварной» бабушки

Недавно в семье Виктории произошёл коллапс. Вдова её отца, женщина, которая пытается добросовестно исполнять роль бабушки по отношению к дочери Виктории, подложила ей свинью. Виктория узнала об этом в школе, куда пришла обсудить дела дочери. Классный руководитель смотрела на неё с плохо скрываемым недоумением: оказывается, бабушка долгое время писала на Викторию жалобы — о недобросовестном воспитании. Причина? Виктория не хотела учиться у неё воспитанию.

Смешно и страшно. Смешно, потому что абсурдно: взрослая женщина вместо того, чтобы поговорить с Викторией напрямую, пошла в школу. Страшно, потому что это не просто сплетни. Это попытка разрушить родительский авторитет Виктории, втянуть в семейный конфликт третьих лиц, сделать её «плохой матерью» в глазах педагогов.

Бабушка — авторитарное лицо. Она наносила визиты без предупреждения, открывая дверь квартиры Виктории своим ключом. Важно прогуливалась по комнатам, оценивая степень бардака Виктории, заглядывала в её кастрюли. Каждый такой визит был не помощью, а инспекцией. Не заботой, а контролем. Виктория долго терпела, пытаясь сохранить мир.

Но когда терпение лопнуло, она положила этому конец. И тогда бабушка взялась за перо.

Школа стала полем боя. Учитель, человек, который знает дочь Виктории, вдруг увидел Викторию глазами бабушки: нерадивой, невоспитанной, неблагодарной. Благо, Виктория вовремя появилась и разъяснила ситуацию. Педагог была удивлена не меньше Виктории. Представление о Виктории и реальность не совпали. Но осадок остался.

Эта история заставила Викторию задуматься о природе границ. Мы часто путаем заботу с властью. Бабушка искренне верит, что действует «как лучше». Она вдова отца Виктории, она хочет быть нужной, она хочет передать опыт. Но опыт нельзя навязать. Помощь нельзя оказать через ключ, повернутый в чужой двери без стука. Уважение не начинается с жалобы в школу.

Ключ — это символ. Он даёт доступ не только к квартире, но и к жизни. Открывая дверь без предупреждения, бабушка как будто говорила: «Твоя жизнь — моя территория. Твои кастрюли — мои кастрюли. Твои дети — мои дети». Но это не так. Квартира Виктории — территория Виктории. Её дочь — её ответственность. Её решения — её решения.

Жалобы в школу — это уже не просто контроль. Это предательство. Вместо того чтобы поддержать Викторию, бабушка попыталась подорвать её авторитет. Она использовала чужой голос, чтобы сказать то, что не решалась сказать в лицо. И это самое коварное: она не кричала, не скандалила.

Она писала. Тихо, методично, за спиной. Так действует не забота, а манипуляция.

Виктория не идеальная мать. Она устаёт, прокрастинирует, не всегда вовремя убирается и не каждый день готовит шедевры. Но она — мать. И она имеет право на собственный ритм, на свои ошибки, на свою жизнь. Никто не может назначить себя главным судьёй её материнства. Даже бабушка. Даже вдова отца. Даже женщина, которая искренне хочет добра.

Эта история — не только семейный конфликт. Это притча о границе между заботой и властью. Всякая любовь хочет добра, но добро, навязанное извне, перестаёт быть добром и становится насилием. Ключ, повёрнутый в чужой двери, — символ воли, которая присваивает другого. Жалоба в школу — символ истины, которая боится прямого разговора и ищет власти через третьи лица. Бабушка искренне верит, что спасает, но спасение без согласия превращается в тюрьму.

Философски здесь важен один вопрос: может ли мораль существовать без уважения к свободе? Ответ — нет. Этика начинается там, где другой признаётся не объектом воспитания, а субъектом своей жизни. Бабушка видит в Виктории проект, который надо исправить. Виктория видит в себе человека, который имеет право на ошибку. В этом столкновении — вечный спор патернализма и свободы, опеки и достоинства.

Дом — не просто квартира. Это пространство бытия. Вхо-

дить без стука — значит отрицать, что у другого есть внутренняя крепость. Подлинная близость возможна не тогда, когда границы стёрты, а когда они признаны. Я и Ты встречаются только на границе, а не в слиянии. Любовь, которая не уважает тайну другого, неизбежно превращается в господство.

Поэтому защита границ — не эгоизм, а условие любви. Прощая себя за несовершенство, Виктория утверждает не хаос, а достоинство. Свобода — не вседозволенность, а право самому отвечать за свою жизнь. И только на этом основании возможна настоящая семья: не тюрьма с проверками, не поле кляуз, а пространство, где можно быть неидеальным и всё равно любимым.

Глава 9. О женской красоте

Красота — странное слово. Оно звучит как приглашение, но часто оборачивается приговором. Виктория знает это слишком хорошо. Сколько бы попыток привести себя в форму она ни предпринимала, это до сих пор остаётся областью её мечты. Мечты, которая не отменяет реальности: 104 килограмма, ночные смены, финансовые заботы, дети, усталость.

Виктория заедает дискомфорт и эмоции. Но это не слабость. Это древний механизм регуляции: когда психика не выдерживает, тело берёт на себя функцию утешения. Еда становится не топливом, а способом пережить день. Решение финансовых проблем не позволяет вернуть режим здорового питания. Ночные смены усугубляют положение. Не есть на работе означает не работать совсем. Это не оправдание, а описание экономики выживания. В ней воля — не бесконечный ресурс, а роскошь, которая появляется, когда закрыты базовые потребности.

Философски здесь важно одно: тело — это не проект, который нужно улучшить, а ситуация, в которой человек живёт. Виктория не «обладает» 104 килограммами. Она живёт в них. И жизнь эта проходит не в спортзале, а в ночных коридорах склада, в детских заботах, в подсчёте денег. Когда жизнь требует выживания, тело становится складом усталости. Требовать от него стройности в такой момент — всё рав-

но что требовать от раненого бежать марафон.

Виктория видит ухоженных полных женщин. Видит красивых и стройных, которые не могут наладить личную жизнь. Это наблюдение разрушает главный миф: будто вес и красота линейно связаны со счастьем и любовью. Психологически это освобождает. Если стройность не гарантирует отношений, а полнота не исключает достоинства, значит, вопрос не в цифре на весах. Вопрос в том, как человек смотрит на себя.

Виктория пока принимает себя такой, какая она есть, со всеми своими 104 килограммами. И в этом «пока» нет поражения. Есть честность. Принятие себя — не капитуляция. Это отказ от войны, которая отнимает больше сил, чем приносит. Стыд не мотивирует. Он истощает. Психологи называют это радикальным принятием: не «мне всё равно», а «я перестая тратить энергию на ненависть к себе».

Виктория не говорит, что не хочет меняться. Она говорит, что не будет меняться из ненависти. Это принципиально другая отправная точка. В этом месяце Виктория сделала небольшой шаг в сторону улучшения внешнего вида: закупила одежду по увеличившемуся размеру. Это кажется мелочью. Но на самом деле это акт достоинства. Она не стала ждать «потом», когда похудеет. Она признала своё тело сейчас — достойным одежды, внимания, настоящего.

Покупка одежды по размеру — это не потакание. Это прекращение наказания. Тело не обязано заслужить красивую

одежду стройностью. Оно имеет право на ткань, которая сидит, на цвет, который радует, на отражение, которое не хочется отводить. Виктория решает начать с принятия себя. Это глубоко философская фраза. Принятие — не точка, а движение. Оно не означает, что она отказывается от мечты. Оно означает, что она перестаёт идти к мечте через боль.

Когда Виктория будет готова, она сделает ещё одну попытку вернуть себе форму. Но уже не для того, чтобы стать кем-то другим. А для того, чтобы позаботиться о себе нынешней. Пока фокус внимания — на финансах и детях. И это тоже забота о теле. Потому что тело живёт не в вакууме. Оно живёт в семье, в счёте, в ночной смене. Нельзя чинить крышу, когда горит дом.

Виктория выбирает стратегию: сначала стабилизировать базу, потом заняться формой. Это не слабость. Это зрелость. Это понимание, что ресурс ограничен и его нужно распределять. Красота Виктории — не в 104 килограммах и не в будущих 64. Красота — в способности смотреть на себя без ненависти. В способности признать усталость и всё равно купить себе одежду. В способности отложить мечту, не убив её. В способности любить детей, решать финансовые проблемы и оставаться живой. Когда Виктория будет готова, она сделает ещё одну попытку. И это будет не война с телом, а разговор с ним. Не наказание, а забота. Не победа над собой, а встреча с собой.

Глава 10. Здоровье

Виктория, или Жизнь в теле, которое не обещало быть лёгким

У Виктории центральная нервная система — одна большая болячка. Она говорит это с усмешкой, почти как пароль, который помогает не расплакаться. Но за иронией стоит не жалоба, а способ описания мира: мир Виктории устроен так, что тело не является фоном. Оно — постоянный собеседник, иногда требовательный, иногда предательский, иногда просто усталый. Проблема с дофаминовым балансом и эссенциальный тремор — её вечные бичи. Это не абстрактные медицинские термины, а ежедневная реальность, которая вплетается в финансы, работу, красоту, привычки и само ощущение себя.

Философски здесь можно говорить о телесности как о судьбе. Для многих людей тело — незаметный инструмент: они просыпаются и не думают о том, как работают их руки, как распределяется энергия, как выстраивается мотивация. Для Виктории тело — это задача, которую нельзя отложить. Дофаминовый баланс — не просто химия, а экономика желаний. Дофамин — это не «гормон удовольствия», а валюта мотивации, предвкушения, способности хотеть и действовать. Когда эта валюта нестабильна, воля перестаёт быть надёжным союзником. То, что другим даётся как естествен-

ное усилие, Виктории может стоить огромного внутреннего трения. Эссенциальный тремор добавляет к этому видимую хрупкость: дрожь, которая выдаёт тело, когда хочется казаться собранной. Это не только неудобно. Это социально и психологически болезненно, потому что общество любит ровные линии, уверенные жесты и предсказуемые тела.

Тема здоровья неизбежно связана с финансами. Виктория пожизненно «присела» на дорогие лекарства. Это не метафора зависимости, а буквальная экономическая реальность: здоровье имеет цену, и эта цена регулярна. В этом месяце произошёл маленький финансовый подвиг — Виктория выкупила весь спектр лекарств на два месяца вперёд. Для кого-то это просто покупка. Для неё — акт планирования, дисциплины и достоинства. Это жест, в котором звучит: «Виктория не жертва обстоятельств, она выбирает заботиться о себе». Философски это можно назвать практикой свободы. Свобода не в том, чтобы не иметь ограничений, а в том, чтобы в рамках ограничений выбирать отношение к ним. Лекарства на два месяца — это не победа над болезнью. Это победа над хаосом. Маленькая, но реальная.

Работа — ещё одна плоскость, где тело Виктории становится предметом оценки. Проходить медкомиссии с эссенциальным тремором не так просто. Бюрократия требует стандарта, а тело Виктории не вписывается в шаблон. Это порождает страх, стыд, необходимость объясняться, доказывать право на профессиональную состоятельность. Психо-

логически это истощает: человек вынужден постоянно подтверждать, что он «нормален», хотя его нормальность просто устроена иначе. Общество часто путает здоровье с удобством для системы. Виктория же вынуждена жить на границе: быть достаточно здоровой для работы и достаточно честной, чтобы не отрицать свою уязвимость.

Тема красоты тоже неотделима от здоровья. Лишний вес относится к показателям нездоровья, но одновременно он вплетён в эстетические ожидания, вину и стыд. Красота становится долгом, который нужно оплатить усилием. Но тело Виктории не подчиняется простым формулам «меньше есть — больше двигаться». Дофаминовый баланс, тремор, лекарства, усталость — всё это влияет на вес и на способность менять привычки. Здесь важно философское различие: забота о теле — не наказание за несоответствие, а форма уважения к жизни, которая есть. Красота — не экзамен, а отношение. Виктория может стремиться к изменениям, но не из ненависти к себе, а из желания жить дольше и качественнее.

Вредные привычки — целый букет. Курение, вероятно, еда, может быть, другие способы быстро получить облегчение. Психологически это не моральные провалы, а стратегии выживания. Когда дофаминовая система нестабильна, мозг ищет быстрые способы стабилизации. Сигарета, сладкое, что-то ещё — это попытка вернуть контроль, снять напряжение, почувствовать хоть ненадолго опору. Проблема в том, что эти стратегии становятся ловушкой: они дают крат-

кое облегчение и долгосрочный ущерб. Избавиться от лишнего веса и бросить курить — цели, которые Виктория ставит перед собой. Но это не просто «взять себя в руки». Это тяжёлый, ежедневный, систематический труд. Это перестройка всей экономики вознаграждения, всего ритма жизни.

Философски здесь важен отказ от героизма. Героизм предполагает рывок, момент триумфа. Виктория же живёт в пространстве ежедневности. Её подвиг — не грандиозный прорыв, а повторяемость. Сегодня — не курить. Сегодня — выбрать еду, которая поддержит, а не разрушит. Сегодня — принять лекарство. Сегодня — пройти медкомиссию. Сегодня — не ненавидеть себя за тремор. Это не романтика воли, а этика заботы. Мишель Фуко говорил о «заботе о себе» как о практике свободы. Для Виктории забота о себе — не каприз, а необходимость. Она не может позволить себе роскошь игнорировать тело. Но именно поэтому её отношение к себе может стать глубже, чем у многих «здоровых» людей.

Срыв на этом пути почти неизбежен. Психологически важно не превращать срыв в идентичность. Одна сигарета — не клеймо «снова всё провалила». Один день без движения — не конец. Принцип «никогда не пропускай дважды» здесь звучит не как лозунг, а как мягкий закон самосохранения. Виктория имеет право на усталость, на злость, на отчаяние. Но у неё есть и право на маленькие победы. Лекарства на два месяца — уже победа. Осознание целей — уже победа. Сам факт того, что она говорит об этом, а не прячет, — уже акт

мужества.

В итоге Виктория — не диагноз. Она больше, чем дофаминовый баланс, тремор, вес, привычки, финансы и медкомиссии. Она — человек, который живёт в теле, не обещающем лёгкости, и всё равно выбирает движение. Её путь — тяжёлый, ежедневный, систематический. Но в этом пути есть достоинство. Не потому, что она обязательно победит все свои бичи. А потому, что она не перестаёт с ними разговаривать. И, возможно, именно этот диалог — с телом, с собой, с миром — и есть самая честная форма здоровья: не отсутствие боли, а присутствие смысла.

Глава 11. Учеба детей

Дети — самая проблемная сфера жизни Виктории. Не потому, что она их не любит, а потому, что жизнь сложилась слишком тяжело. Пока она боролась с пиками своих заболеваний и одновременно пыталась заработать на жизнь, много лет их воспитания и образования были упущены. Это не оправдание и не обвинение. Это просто факт, с которым приходится жить дальше.

Сегодня оба ребёнка погрязли в двойках и неспособности поддерживать свой быт. Как может, за них это делает Виктория. Она не жалуется, но усталость накапливается годами. Сейчас она усиленно борется за их восстановление. Сын посещает психолога, стал спокойнее и уравновешеннее. С дочерью намечается психолого-медико-педагогическая комиссия с целью снизить образовательные требования. Школа просто осаживает Викторию претензиями. Эта сфера постоянно требует работы, анализа и контроля.

В этой бесконечной гонке Виктория всё чаще задаёт себе вопрос: где заканчивается её ответственность и начинается жизнь детей, которая имеет право быть неидеальной? Она понимает: дети — не задача, которую можно решить раз и навсегда. Не проект, который нужно довести до нужного результата. Они — отдельные люди. Их нельзя просто исправить, подогнать под норму, сделать удобными для школы и

общества. Можно только быть рядом, пока они сами учатся стоять.

Виктория винит себя. За упущенные годы, за недосмотр, за то, что недодала. Но вина не помогает. Она только забирает силы, которые так нужны сейчас. Прощение себя — это не слабость. Это условие движения вперёд. Нельзя нести на себе прошлое и одновременно строить будущее.

Школа требует успеваемости. Общество требует самостоятельности. Но у каждого человека свой темп. Сын стал спокойнее — это уже шаг. Комиссия для дочери — не клеймо, а попытка подобрать посильный путь. Виктория учится принимать тайну другого человека. Дети — не продолжение её, не исправление её ошибок. Они сами. Её задача — не вырастить идеальных, а не оставить их одних в хаосе. Быть опорой, но не костылём. Помогать, но не жить за них.

Иногда, глубокой ночью, Виктория позволяет себе остановиться. И тогда приходит простая мысль: любовь — это не только действие, но и терпение. Не только требование, но и принятие. Не только контроль, но и доверие. Она не может вернуть прошлое. Но может сделать следующий шаг. Не как контролёр, а как свидетель их жизни. Как человек, который поливает землю, пропалывает сорняки и ждёт. Ждёт с надеждой. Ведь даже в самой сухой почве иногда прорастает что-то неожиданное.

Виктория продолжает работать, анализировать, контролировать. Но теперь она знает: настоящее восстановление

начинается не с оценок и не с порядка в доме. Оно начинается с тихого принятия. С права детей быть не такими, как надо. И с права Виктории — делать что может, а остальное отпускать.

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.