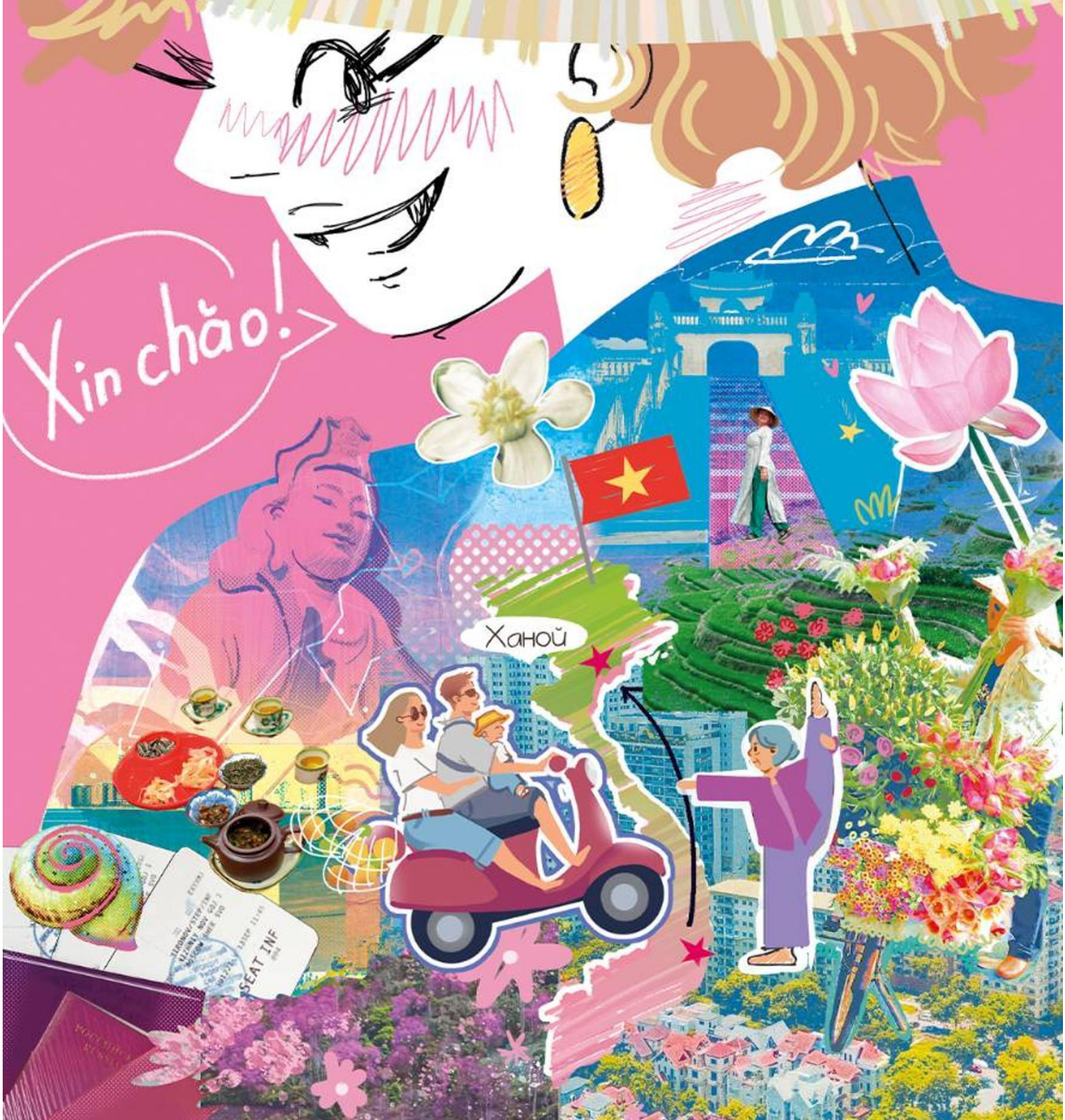
Что случилось когда я надела аозай

Анна Миронова



Анна Миронова

Что случилось, когда я надела аозай

«Автор»
2026

Миронова А.

Что случилось, когда я надела аозай / А. Миронова — «Автор», 2026

Чи, ао зай и Тет больше не набор звуков, а образ жизни. Эта книга начинается историей зимовки у моря и постепенно превращается в рассказ о внутреннем восстановлении. После смерти матери, тревоги, потери прежних опор и переезда во Вьетнам автор начинает заново собирать свою жизнь через повседневность: тело, красоту, дом, природу, ребенка, соседей, семейные праздники и вьетнамскую культуру заботы.Это не путеводитель и не инструкция по эмиграции. Эта книга о том, как другая культура может изменить человека мягко и незаметно — через цветы на балконе, общий стол на полу, детский сад, рисовые поля, ао зай, лотосы, тайфуны, соседскую помощь и ощущение, что тебя приняли. Если кажется, что на вас много всего навалилось, вас трясет и качает, налейте чай, возьмите эту книгу и внимательно оглядитесь в поисках своих опор.

© Миронова А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Я теперь в вашей тусовке? 6
Глава 1. Зимовка 8
Глава 2. Почему бы не… остаться? 12
Глава 3. Чужестранка попадает в племя 18
Глава 4. Вернуть себе тело 21
Конец ознакомительного фрагмента. 26

Что случилось, когда я надела аозай

Я теперь в вашей тусовке?



Солнце настолько яркое, что превращает мои глаза в маленькие щелки. Прошло уже много времени, с тех пор как я живу рука об руку с этим жгучим, работающим на полную мощь шаром, а у меня все еще нет постоянной привычки носить темные очки и мазаться солнцезащитным кремом.

Даже через эти глазные щелки я рассматриваю ее белое лицо. На нем как будто замерло блаженство и разлились теплота и принятие. Но этот взгляд для меня не нов: уже несколько лет я вижу его у окружающих меня людей. Она живет в них, а они в ней.

Богиня Куан Ам[1] — воплощение сострадания, заботы, женской силы и семьи. Когда-то Куан Ам тоже была здесь чужестранкой, последовательницей другой религии, но стала своей на этой земле. Всегда рядом, всегда близкая, всегда защищает, какие бы мировые перемены ни происходили.

Теперь огромная статуя богини, почитаемой всеми, возвышается в разных уголках страны. Масштабность, значимость и величие Куан Ам не мешают мне ощущать с ней тихую женскую, семейную сопричастность. Ей я научилась за годы жизни здесь, во Вьетнаме, поэтому и могу чувствовать это сейчас.

«Ну что? Я теперь в вашей тусовке? Ты меня приняла в семью?» — кокетливо улыбаясь и подмигивая, произношу я.

Она как будто одобрительно и тепло моргает. А на ее лице я считываю: «Ты была принята сразу, как только появилась тут».

Не могу сказать, что ощущала это, когда приехала, но сейчас точно чувствую… До этого момента я прошла большой путь. Путь к принятию другими, который стал путем к себе, к обретению опоры, которая крепко меня держит, как бы ни шатался этот мир.

Потому что этот мир может так расшатываться, что ты теряешь деньги, теряешь маму, теряешь хоть какую-то определенность в будущем и безопасность, а следом за всем этим и себя. Подобные события точно не способствуют умиротворению, гармонии и счастью. Даже наоборот, тебя размазывает, как муху, попавшую под мухобойку. И вот тогда наступает самое время обретать новую опору, новые смыслы, например, через запылившуюся за долгие годы мечту пожить в какой-то другой стране. А вдруг именно там можно заново наполнить себя? Моя книга как раз об этом.

[1] Куан Ам (Quan Thế Âm) — вьетнамская богиня милосердия и сострадания, женское воплощение Будды, почитаемая как «Та, кто слышит страдания мира». Она считается главной защитницей, покровительницей женщин и детей, исполняющей искренние просьбы о помощи, любви и спасении от бедствий.

Глава 1. Зимовка



Эта история началась несколько лет назад, когда я решила осуществить мечту восьмилетней давности — позимовать в теплой стране на берегу моря. Казалось бы, банальщина. Может быть, в сегодняшнем насыщенном событиями мире так и есть, но именно эти житейские банальщины в итоге переворачивают нашу жизнь.

Я вынашивала эту мечту очень долго. На тот момент, в 2014 году, когда я впервые об этом подумала, зимовки были не настолько популярны, как сейчас, соцсети точно еще не трубили об этом на все лады. Это были точечные истории про знакомых знакомых, которые рождали мои собственные фантазии о том, как все это может происходить.

Когда все дни напролет сидишь, уставившись в монитор и рассматривая чертежи очередного завода, трудно не вовлечься в такие фантазии, где море по утрам не семь дней в году, а ежедневно несколько месяцев подряд, и вместо серого и низкого голубое, режущее глаза своей яркостью небо. Но самое главное, с чем ассоциировалась эта зимовка, — отсутствие забот и расслабление. Комфорт, где нет ежедневной рутины, которая так нелегко мне давалась, где нет привычного городского маршрута и рабочего места в маленьком кабинете, которое видишь большую часть жизни. Как приятно убегать из реальности в эту фантазию, что когда-то и я так поживу, что все лучшее еще меня ждет.

Трудно вспомнить почему, но тогда для зимовки я выбрала Вьетнам, хотя на тот момент я не была там ни разу. Все мои знания об этой стране сводились к тому, что ее столица — Ханой и что море там тянется практически вдоль всей территории. Значит, не прогадаю и точно для себя найду подходящее место. В целом, это была рандомно залетевшая в мой разум страна. Но, как часто бывает в нашей жизни, случайность оказалась не случайной.

Зимовка у моря казалась мне десертом, к которому я непременно приступлю после основных блюд. Его так хочется съесть и в то же время хочется оставаться в состоянии предвкушения: знаешь, что он заказан, но оттягиваешь удовольствие. По законам подачи блюд время десерта так или иначе всегда наступает. Время моего наступило через восемь лет после фантазий перед недремлющим монитором.

Обычно сладенького особенно хочется как раз тогда, когда съела много всего полезного, пресного, да и после горького. Я ушла из инженерии, выучилась на психолога и стала консультировать онлайн. Вышла замуж. Родила ребенка. Выплатила ипотеку. Пережила несколько тяжелых потерь. Столкнулась с кризисами «а кто я вообще?» и «какую жизнь я живу?», и самое главное, с экзистенциальным тупиком «и что же дальше?». Это все и потребовало закусить чем-нибудь послаще и желательно чем-нибудь новеньким. Моей жизни понадобились изменения, причем случилось это весьма внезапно.

Летним вечером 2022 года, уложив сына спать, я села читать книгу под жужжание лютых деревенских комаров. Тусклый свет советского торшера, ноги, ерзающие по узорчатому ковру. Мне так захотелось, чтобы мои ступни почувствовали теплый песок, утекающий из-под них вслед за уходящими волнами. Я так давно не ощущала этого, а когда-то именно песчаный массаж помогал мне расслабиться.

Мне нужно было расслабление, ведь именно в этом состоянии мне всегда приходили ответы, в которых я так сильно нуждалась и которые мне помогали понять себя. И тут я вспомнила давнюю мечту о зимовке. Она-то как раз была завязана на умиротворяющем и расслабляющем покое на берегу моря. «Кажется, пора, — подумала я. — Это лучшее время, чтобы наконец поехать!»

В голове закрутился математический расчет: Степе только годик, ему пока рано в садик; я работаю онлайн и не привязана к месту — работать смогу и оттуда; во всем мире и в моей жизни в частности какой-то трындец, и такой возможности может больше не появиться.

Подскочила с дивана и побежала к мужу. Мне непременно нужно было принять семейное решение. Теперь эта мечта не могла быть только моей. Теперь она влияла на жизнь моих близких.

Что я очень ценю в муже, так это поддержку моих порывов к приключениям! Однажды просветленная женщина, делавшая какой-то эзотерический разбор нашей пары, сказала, что у нас одиннадцать из двенадцати магнитов и мы настолько друг другу подходим, что это просто волшебство. Хочу сразу оговориться, что двенадцатый не общий магнит нередко дает о себе знать. Но только не в тот вечер. От моего предложения в глазах мужа, как и в моих, загорелось тропическое солнышко, а ресницы запорхали, как пальмовые ветви на ветру! Для Ромы это тоже был вызов, которые он очень любил.

Но все пошло не так гладко и не так бодро, как мы мечтали. Маховика импульсивной энергии от принятия решения не хватило на его быстрое осуществление. На тот момент денег не было даже на то, чтобы полностью оплатить билеты. Но не отсутствие полной суммы удерживало меня от нажатия кнопки «Оплатить». Достать деньги не было проблемой. Создавать препятствие стало кое-что другое.

Всю неделю мои пальцы, в которых я ощущала слабость и дрожь, скользили по стилусу. Стрелочка мышки подъезжала к заветной кнопочке, и — я снова сворачивала браузер.

Тут начался подсчет рисков:

«А я точно правильно поступаю?

А если заболеет ребенок?

А если заболеем мы?

А если снова ковид, и мы не сможем выехать?»

Задавала себе вопросы, как будто был шанс получить гарантированный ответ. Естественно, каждый возникающий вопрос, оставленный без ответа, рождал в моей голове катастрофические картинки с ехидным призывом: «А вот с этим что ты будешь делать?» Я судорожно искала всевозможные варианты, как действовать в тех или иных ситуациях. Это было похоже на допрос у следователя, где очень сильно сомневаются в твоей правоте и силе. А ты неловко приводишь какие-то аргументы, даже сама не до конца в них веря.

В один момент уже просто от усталости я ее нажала.

В голове была пустота. От вымотанности я не чувствовала ничего: никакой эйфории от предстоящей поездки, никакого вдохновения от желанного путешествия. Я просто хотела молча лежать. Мне понадобилось восемь лет и долгая неделя терзаний, перед тем как были куплены билеты во Вьетнам. Я была уверена, что эта страна понравится мужу и сыну.

Посетив Вьетнам дважды в 2019 году я точно поняла, что мой спонтанный выбор для мечты был абсолютно верным. С первых секунд первого прибытия у меня с этой страной случилось совпадение. Причем во всем! В природе, которая превращала мое лицо в эмодзи с глазами-звездочками. В людях, которые мне казались мяукающими, излучали теплоту и заботу, что чувствуется далеко не везде и не со всеми. И чай-то они мне предложат просто так, и на рынке угостят, и еще улыбнутся так, что сердце растекается, как нуга.

Вьетнам был примерно сороковой страной в моей биографии путешественника. Как-то бессознательно каждая страна проходит внутренний кастинг на то, смогла бы я жить в ней или нет. Определяю я это по щемящему сердцу и внутренней тоске, когда поднимаюсь на самолете и смотрю вниз. Обычно уже в конце путешествия я хочу вернуться домой, но если мне этого не хочется, значит мне здесь комфортно. Вьетнам в рейтинге пригодности для меня прочно занял лидирующие позиции.

Когда я первый раз покидала Вьетнам, глядя на пески Камрани, у меня наворачивались слезы. Впрочем, и второй отлет был не менее трогательным. Моя влюбленность во Вьетнам подтверждается тем, что во второй раз я отправилась туда в том же 2019 году, спустя несколько месяцев после первого визита. Я просто не могла выкинуть его из головы. Мне было мало. Когда я открывала список интересных мест во Вьетнаме на агрегаторах, у меня разбегались глаза, как на маркетплейсе: и это хочу, и это, и вот это заверните, пожалуйста, а вот это отложу в корзину и обязательно заберу чуть позже. Невозможно ни от чего отказаться.

Возможно, третья поездка случилась бы куда раньше. Но ковид сильно наследил в жизни путешественников. За многие запланированные поездки и купленные билеты авиакомпании вернули мне деньги. Но когда путешествия — основная ценность жизни, этот период становится таким мучительным, словно отнимают саму жизнь. Особенно, если жизнь выглядит как сплошная материальная и моральная подготовка к поездке — сама поезда — отходняк — заход на новый цикл. А тут надо было сесть на удобный диван в маленькой квартирке, хотя буквально месяц назад был доступен целый мир, а не только эти четыре белые стены и окно. Хорошо

хоть вид из окна был на широко простирающийся город и обворожительный закат. Если быть честной, закатов лучше, чем в моем городе с двойным N, я не видела нигде.

Но так уж мы устроены, что рано или поздно находим решение, как жить в сложившихся обстоятельствах. На место ушедшему укладу жизни в это время пришел новый. Как говорится, свято место пусто не бывает. Именно в это время мы с мужем встретились во второй раз, но на этот раз решили не профукать наш союз. И мы его не просто не профукали, но еще и укрепили рождением сына.

Степе исполнился годик, и в день его рождения мы объявили о нашем отбытии на пять месяцев во Вьетнам. На тот момент решение о зимовке не подразумевало эмиграции. У нас был обратный билет.

Но я все же помню свой нерешительный голос, успокаивающий свекровь: «Да мы всего на пять месяцев. Ну что ты загрустила? Это время пролетит незаметно». Может быть, мы обе в этот момент неосознанно чувствовали, что это неправда…

Глава 2. Почему бы не… остаться?



Мы прилетели в Нячанг. Именно с него началось мое знакомство с Вьетнамом в 2019. Этот город запал мне в душу. Кроме того, он подходил под наши критерии: море, денежная доступность, соотносящаяся с нашим доходом, и еще понятность. Я тут уже была. Во всей этой авантюре нужна была хоть какая-то определенность и устойчивость.

Когда в 2022 мы поехали на зимовку, границы после ковида только-только открылись и еще не было прямых рейсов. Мы добирались сутки с кучей пересадок, годовалым ребенком и двумя чемоданами. Я тщательно продумала количество вещей на пять месяцев и мастерски уместила их в небольшой багаж, что весьма облегчило наше передвижение и в будущем обещало масштабный шопинг.

Заселились в отель уже вечером. Без сил, без осознания, где мы. Хотелось скорее смыть с себя пыль, собранную с половины мира, которую мы пролетели.

Но утром, только открыв глаза, я выбежала на балкон, как будто за новогодним подарком под елкой. И вот оно! Передо мной уходящее за горизонт море и этот запах, незамедлительно проникающий в нос. Запах, дающий мозгу сигнал: ты на отдыхе, ты в том месте, где приятно и хорошо.

Вернувшись в комнату, я посмотрела на себя в зеркало. Мне казалось, что моя кожа была бледно-зеленоватой, оттенка мертвеца. А может, это был оттенок не кожи, а моей души. Тусклые волосы с отросшим мелированием выдавали тайну моего бессилия и невозможности ухаживать за собой. В этот момент мне жутко захотелось есть. Урчание желудка, раздавшееся на всю комнату отеля, практически разбудило ребят. В отеле нас ждал шведский стол, и мы торопливо туда направились.

После плотного завтрака мы наконец вышли купаться. Эти первые ощущения прохлады моря после горячего песка. Степины глаза, полные страха и удовольствия, когда он у мужа на руках погрузился в соленую теплою воду, которая его покачивала движениями волн.

Я нырнула с головой под воду. Я чувствовала, как уходит усталость. Физическая. Эмоциональная. Ментальная. Чтобы оказаться здесь, я проделала большой путь, не только покупая билеты, ожидая вылета, организовывая поездку, но и проживая все предшествующие события, которые пронеслись передо мной одно за другим, обволакивая и сдавливая меня, как вода, в которой я находилась.

***

Последний год до отъезда выдался не самым простым. Я познавала свою новую роль мамы. Как бы ни хотелось сказать: «Да что там, выносить, родить и год воспитывать ребенка — это легкотня», всем, да и мне тоже, прекрасно известно, что это не так. Это большой труд, который наполняет и опустошает одновременно. Это ответственность за нечто, чего дороже в жизни нет. Это новая роль, которая требует осмысления и интегрирования, и нет абсолютно никакой инструкции, как это сделать, что, естественно, добавляет стресса.

События февраля 2022 года в России. Новая неизвестность. В каком мире я теперь живу? Что в этом мире от меня требуется, а что нет? Как это все повлияет на мое будущее, на моего ребенка? Вопросов было куда больше, чем ответов. Даже какая-то воображаемая определенность и понятность жизни перестала существовать, на ее место пришла фоновая тревога. И самоуговоры, что все будет хорошо, в которые слабо верилось.

Все это четко и последовательно друг за другом, как оползень, стремительно подминающий под себя всю мою жизнь. Не успеваешь отойти от одного, как тебя захлестывает другое, а у тебя нет сил хоть как-то этим управлять.

Потом мы потеряли накопления в результате ошибочного вложения. Получили уведомление о том, что все наши деньги превратились в электронный прах. В этот момент на счету осталось пять тысяч рублей. Накопления и вложения дают весомое ощущение безопасности и устойчивости. Произошла не только потеря финансов, случилось проживание утраты вложенных в это сил, знаний, времени, своего сердца. Я далека от мышления просветленных, что все это опыт, что все к лучшему. Нет! Мне было горько, обидно, я злилась на себя, на несправедливость. На ошибки.

Эта ситуация требовала нового напряжения. Начинать с самого начала. На новом уровне сложности. Справляясь с опытом потери и страхом, что это может случиться вновь.

В день финансовой потери мы с мужем гуляли с коляской в парке. Проходя мимо любимой кофейни, взяли кофе навынос. На счету осталось четыре восемьсот. Я красными от февральского холода руками обхватила стакан, почувствовала легкую ломоту в пальцах — они начали согреваться. Сделав глоток и смотря вдаль, я сказала: «Знаешь, потерять маму было сложнее…»

Из воспоминаний трудно выкинуть тот день, после которого жизнь не будет прежней. Я помню экран телефона с именем сестры. Отвечаю и слышу рыдающую сестру. Просто спрашиваю: «Мама умерла, да?»

Я даже не помню, о чем мы говорили. По-моему, сквозь слезы она назвала мне какие-то детали: что умерла в 13:00 в реанимации после операции. Для нас это было неожиданно, потому что днем ранее нам сообщали о ее стабильном состоянии, а утром в день операции попросили к обеду привезти ей пеленки в больницу, по пути куда сестра и узнала новость.

Я положила трубку. Муж неподвижно смотрел на меня. Я до сих пор помню его растерянный взгляд, в котором читалось отчаянное бессилие, оттого что он сейчас ничего не может для меня сделать. То, что произошло, невозможно никак исправить. Думаю, ему было страшно. Страшно, что будет со мной, с его родным человеком, столкнувшимся с потерей матери.

Я медленно встала с кровати и сказала: «Так. Пока я еще что-то соображаю, нужно отменить всю работу на ближайшие дни. Разобраться с ее счетом, на котором мы хранили свои инвестиционные деньги».

Мое самообладание закончилось ровно в тот момент, когда я всех оповестила о ближайших отменах консультаций и когда всплыло уведомление о пополнении моего счета на ту сумму, которая минуту назад была на мамином.

Не в силах больше держаться, я облокотилась на стену и просто сползла по ней на пол. В голове крутилось только одно: «Она умерла… Она умерла…»

С этого момента моим привычным движением стало резко бесформенной массой опускаться на ту поверхность, где я только что стояла, будь то пол дома или смешанный с солью снег на тротуаре. Мне было все равно, я просто не могла двигаться, ложилась и рыдала. Мои ладони щипала соль. То ли от слез, то ли от посыпанных зимних тротуаров.

Так я провела несколько дней. Потом долго молчала внутри. Получала поддержку окружавших меня людей, но все это не могло заполнить пустоту.

Дальше помню, что я не всегда чувствовала свое тело. Я могла трогать что-то горячее и далеко не сразу понимать, что меня обжигает. Иногда мне казалось, что я почти не дышу. Только на поверхности. Ведь глубоко дышать — это про жизнь. А я не была уверена, что теперь живу. Существую — да, а вот живу ли — под сомнением.

В голове крутилось то, о чем я хотела кричать, но не могла даже произнести вслух: «Ты же мне обещала! Ты обещала быть со мной! Ты оставила меня одну! Ты же хотела мне помогать! А теперь мне надо как-то самой, а я не знаю как… Почему ты меня оставила?»

Ответов я не находила… От этого было еще больнее и страшнее. Мне было нужно объяснение, почему ее больше нет в моей жизни, почему это так внезапно случилось. Не находя причин произошедшего вовне, я начинала их искать внутри.

«Может быть, это я убила маму? Ведь она так хотела, чтобы я вышла замуж, родила ребенка. И когда я все это сделала, у нее утратился смысл жить…» Я начинала обвинять себя, но останавливалась, вспоминая, что она болела.

Да, смерть была нежданной, но все-таки мы не могли исключить ее совсем.

Я винила врачей. Искала причину в них. У меня отняли маму, а вместе с этим и вышибли опору и понимание жизни. Мне хотелось орать, разрывать их, ведь она умерла у них на руках! Но я и тут вовремя остановилась, осознав, что мы не всегда всесильны…

И тогда я начала просто и тихо принимать произошедшее так, как есть. Горевать.

Как психолог, я очень много читала и разговаривала с клиентами о сепарации от родителей. И считала, что уж я-то точно сепарировалась. После смерти мамы я пересмотрела свои взгляды и поняла, что абсолютной сепарации не бывает. Какая-то внутренняя необъяснимая эмоциональная связь остается навсегда. Потерять маму — это остаться в большом одиночестве где-то внутри. Без этой связи. Я не могу сказать, что у нас с мамой были близкие, теплые отношения. Было и так, но не только. Мы далеко не всегда понимали и принимали друг друга.

Обеим хотелось, чтобы каждая из нас наконец-то поменялась. Мы часто ранили друг друга. Но при этом всегда было то, что нас связывало. Мы могли долго не общаться, обижаться, но знать, что есть друг у друга. В этом всегда была опора. И если подтянуть одним пальцем очки к переносице и начать лекцию прямо в книге, то все это можно объяснить с точки зрения психологической теории. Мы с рождения ассоциируем присутствие мамы со своим выживанием, радостью и спокойствием. С мамой мы растим свою женскую часть. Это вшивается в нас на атомном уровне.

Мама умерла, и это выбило на тот момент фундаментальную основу моей жизни. Теперь надо было учиться жить по-новому. Понять, какая я, на что в себе могу опираться, когда опоры в маме больше нет.

***

Я вынырнула. Глубоко задышала. Я будто посмотрела короткую версию фильма своего последнего года, но с очень интенсивными чувствами. Поспешно стала вытирать лицо руками. Мои волосы гладко облизали голову и плечи, по ним стекала вода, будто смывала напряжение из головы в море, — приятное чувство охлажденной головы, которую припекало солнцем.

Я увидела ребят. Рома продолжал задорно купать Степу. Я поплыла к ним. В этот момент ближе для меня не было никого. Только мы трое. Ни родни, ни друзей, ни привычного жизненного уклада, который так или иначе является поддержкой, ведь мы его так долго и упорно складываем, укладываем и перекладываем.

Но сейчас меня держало только соленое море…

В этой отпускной отельной точке не удалось задержаться надолго. Все-таки мы решили не просто отдыхать, а именно пожить в другой стране. Нам нужно было выбираться из уютного отеля и беззаботной жизни в рутину, даже если эта рутина протекает на море среди пальм.

Мы сняли квартиру. Она была первой в нашем списке вариантов. До сих пор у меня перед глазами тот ослепляющий свет. Мы открыли дверь и будто зашли в рай. Там столько пространства, что захотелось глубоко дышать. Во всех окнах уходящий вдаль морской горизонт. Это было то, что нужно, чтобы после тяжелого года в моей жизни появился хоть какой-то свет.

Квартиру нам сдала семейная пара. Для меня это вообще был первый опыт аренды, хотя мне было уже тридцать три года. Поэтому когда они вдруг сказали, что мы можем обращаться к ним по поводу разных ситуаций, касающихся не только квартиры, но и нашего пребывания во Вьетнаме, я не знала, как к этому относиться. Так всегда бывает? Или мы получили какой-то невероятный бонус? Это уловка, чтобы заработать на нас больше денег или это искренний посыл? Я все еще помнила вьетнамскую душевность и заботу, с которыми столкнулась в 2019.

В любом случае решение — веришь ты людям или нет — принимается только внутри. Я выбрала верить и уже тогда впервые почувствовала настоящую заботу и опеку от этой семьи не только в решении наших проблем, которых оказывалось немало, вроде той, когда Степа заперся в комнате изнутри и необходимо было выломать дверь, но и в приглашении нас на пикники и семейные ужины. Тогда-то я впервые и стала ощущать это приятное чувство важности, интересности просто так. И это чувство не покидало нас за все время зимовки.

Освоившись, мы начали жить какую-то новую жизнь, где ежедневной важной задачей было с утра сходить на море, а в обед съесть Ким Там (рис с жаренным на костре мясом на кости). Ездить на мотобайке на рынок за фруктами и кокосами, торговаться с вьетнамскими бабулями и получать от этого удовольствие, потому что вы все время друг другу улыбаетесь. Тогда еще мы не учили язык, и вьетнамский слышался нам как мяуканье котят, и муж тоже пытался что-то мяукать с бабулями. По вечерам ходить в одно и то же место, сидеть на миниатюрных пластиковых стульчиках и есть приготовленные на гриле устрицы с маслом и луком. Идешь по переулку, где каждый второй дом — кафе с домашней едой, и запахи смешиваются в один — запах Азии. Веет соусами, скворчащим на огне свиным шашлычком и свежей зеленью, которая хрустит во рту посетителей кафе.

От этой вкусной, расслабленной жизни моя кожа сменила зеленоватый оттенок на персиковый с кокетливым румянцем, а на волосах засветились белесые пряди обновленного мелирования.

Не лишенная возможности рефлексировать, я стала подмечать: когда уезжаешь в другую страну, лучше понимаешь, из чего состоит жизнь. Видишь, как она строится, через то, что с нуля начинает ее заполнять. Я наблюдала, как у нас стали появляться места, где мы любим есть, любим покупать продукты, появляются любимые блюда, места для отдыха и развлечений, больница и врачи, транспорт, одежда, которая подходит по размеру, качеству и цене. Такие простые вещи, которые в обыденности не замечаются. Они просто есть и все. Они — часть жизни, на поиски которой не тратишь энергию.

Но когда всего этого нет под рукой, начинаешь это находить и наполнять свою жизнь. Понимаешь важность этих обыденных вещей и еще понимаешь, что пока нет чего-то привычно бытового, живется несколько тревожно и непросто, что не добавляет расслабления и отдыха. Даже наоборот. Тогда-то я впервые столкнулась с обратной стороной зимовки, которая, как оказалось, состоит не только из расслабления и беззаботности, а напротив, требует очень быстрого обеспечения жизни привычными вещами. У тебя на это нет нескольких лет — у тебя на эти приобретения только несколько недель. Иначе спокойной зимовки не видать. Так работает наш мозг: для отдыха ему нужно собрать привычную понятную картинку жизни.

Только мы обустроили всю эту жизнь, время зимовки подошло к концу. Как обычно. Только настало время наслаждаться жизнью, как надо было ее оставлять.

Внутри стали рождаться мысли и чувства, что как-то не хватило, что как-то очень хорошо и уезжать совсем не хочется, и это было обоюдное семейное желание.

Однажды вечером мы стояли на балконе. Луна не только оставляла след на небе в виде белого шара, который будто вышел подменить солнце в ночное время, но и расстилала переливающуюся блестящую дорожку на воде. Это было настолько сказочно, как будто ты находишься в гигантском кинотеатре, а твой вид с балкона — огромный экран. Морской бриз покачивал волосы. В жару этот прохладный ветерок был моим спасением. Мне хотелось вдыхать этот воздух глубже, чтобы он остудил меня и изнутри тоже. А еще мне хотелось вдохнуть всю эту красоту в себя, чтобы луна сияла и во мне. Мне так хотелось слиться с этим вечером и пейзажем, чтобы стать героиней этой сказки.

И вдруг я слышу Рому: «Я никогда не был так счастлив. Мы живем какую-то свою лучшую жизнь».

«Знаешь, я тоже так чувствую», — задумчиво ответила я.

Нам не нужно было больше ничего говорить друг другу. Мы видели подтверждение этих слов в каждом прожитом дне. Мы жили буквально в Чунга-чанге, обещающей абсолютное счастье. На языке вкус спелого манго, в носу вперемешку запах тропических цветов и морского мира. Ножки греются об горячий мелкий песок. Только звук тысячи мопедов и утренних торговцев возвращал нас из сказочного рая.

В любом случае эта жизнь контрастировала с последним непростым годом, может, поэтому и казалась такой рафинированной. Но нам точно не хотелось ее прекращать.

От нас требовалось решение. И, хотя внутри мы оба его понимали, озвучить было тяжелее, это означало сделать решение реальностью. Новой жизнью, авантюрой.

Думаю, после решения о зимовке нам было чуточку легче сталкиваться с подобным выбором. Но более весомым было другое — чувство внутри, что остаться правильно. И если сейчас, через столько лет, вы меня спросите, почему я осталась, я снова отвечу: «Это трудно объяснить. Я просто чувствовала, что мне тут хорошо». Я пыталась найти объяснения в прагматическом аспекте: жизнь дешевле при высоком уровне, климат, возможности для развития сына. Но все это рушилось каждый раз, когда мы куда-то ездили и находили места еще более удоб-

ные, дешевые, способствующие развитию Степы куда больше, чем во Вьетнаме, но каждый раз мы хотели вернуться домой, во Вьетнам.

Знаете, говорят, что когда идешь правильным для себя путем, все складывается наилучшим и подходящим образом. У рейса Хошимин — Стамбул меняется время вылета, и нам предлагают или согласиться, или отказаться от билета без потери его стоимости. Это было финальной точкой в принятии решения.

Мы сдали билеты и выдохнули.

На самом деле начинался более интересный этап. Теперь это была не зимовка, это была наша жизнь.

Глава 3. Чужестранка попадает в племя



Несмотря на формально принятое решение остаться жить во Вьетнаме, внутри у меня все еще не было полного согласия с этим, ведь это уже не было решением о зимовке, имеющим конечность в виде обратного билета, что вполне могло быть опорой благодаря знанию, что этот процесс завершится и мы уедем в привычную и понятную жизнь. В решении остаться надолго подобной опоры не наблюдалось. По крайней мере, у нас.

Жить в другой стране, где не являешься гражданином, будто строить замок в песочнице в соседнем дворе. Ты не знаешь, сколько еще можешь поиграть, но, когда позовут домой, тебе нужно будет уйти и оставить все то построенное, что пропитано твоей душой.

Замечали ли вы, что труднее всего расставаться не с материально дорогими вещами, а с теми, с которыми связаны важные душевные моменты? Отпечатки на бумаге младенческих ножки и ручки сына. Бутылка из-под вина, в которую в юности с подругами забросили свои желания, чтобы разбить в старости. Альбом с детскими фотографиями. Тарелка, из которой ешь с особенным удовольствием и эстетическим наслаждением. В быту мы накапливаем достаточно таких вещей, и оставлять все это — как будто умертвить часть жизни.

Наша эмиграция не была спланированной и четко продуманной. Она была из решения в здесь и сейчас: «Ой, как хорошо тут, давай останемся?» — что еще больше усложняло этот процесс. Отсутствовали стратегия и понимание легализации: сколько нам разрешат тут находиться, сможем ли мы работать, сможем ли купить жилье и нужно ли оно нам. А как наш сын будет тут учиться?

Достаточно весомые вопросы, потому что люди как привыкли жить? Вить гнездо! Это какая-то глубоко вшитая эволюционная стратегия. Но теперь нам приходилось учиться балансу между «ты в любой момент можешь все оставить» и «обживайся и получай удовольствие». Это, пожалуй, было самым трудным, особенно в самом начале. Перед нами постоянно стоял вопрос: «А точно ли нужно купить эту тарелку или полотенце, или любую другую вещь для уютного быта?» Потому что за нами вился шлейф непостоянства и большой вероятности сборов чемодана и перемещения куда-то.

И не безосновательно! На первый год жизни пришелся не самый приятный вьетнамский туристический режим. Мы были вынуждены выезжать из страны каждые тридцать дней. Сомнительное удовольствие, особенно с полуторагодовалым ребенком. Несмотря на то, что моя жизнь в соцсетях выглядела как сказка с ежемесячными путешествиями, для меня это был ад. Я не успевала отдышаться, как снова нужно было уезжать.

Иногда, устало глядя на чемодан, я думала, может, мне его вообще не разбирать, ведь через месяц его колесики снова покатятся по аэропорту Камрани. Причем в четвертый раз я шла по аэропорту с таким лицом, будто меня на каторгу ведут. Нашей семейной шуткой в то время была фраза «Где купить проездной билет на самолет?», он бы нам очень пригодился.

И, конечно же, вставал финансовый вопрос. Ежемесячно деньги уходили под ноль. Когда вынужденные путешествия забирают возможность откладывать подушку безопасности как хоть какую-то определенность, они перестают быть такими увлекательными, веселыми и желанными.

Но даже в этих условиях я не хотела переезжать в другое место. Каждая новая посещаемая страна давала этому еще больше подтверждения. Во Вьетнаме мне в итоге всегда было лучше.

А еще каким-то интересным образом мы превратились в потенциальных эмигрантов из Вьетнама, потому что в первый год жизни было постоянное ощущение, что нам скоро укажут на выход.

Естественно, с учетом всего этого жить как раньше уже не представлялось возможным. Новые жизненные условия требовали нашей трансформации: нужно было находить новые опоры, ценности и причины, почему мы теперь должны были тут укрепиться.

Рома стал учить вьетнамский и подтягивать английский. Мой муж оказался непризнанным лингвистом. У него необыкновенная способность учить языки, а еще разбираться в происхождении слов. Он по полчаса может рассказывать про то, как получилось то или иное слово, и слегка раздражается, когда я, не обладая его талантами во вьетнамском, ничего не могу запомнить по десять раз. Самое главное, что ему хотелось сделать, — найти работу и реализоваться. Мужская ценность — зарабатывать деньги для семьи — обострилась еще больше из-за нашего неустойчивого положения. Офлайн-работа юриста, которая не очень-то ему и нравилась, осталась в России, да и устраиваться юристом в другой стране, не зная специфику местного законодательства, — слишком глупая и труднореализуемая идея. Поэтому Роме нужно было найти

себя в чем-то новом, с чем он быстро справился — совместил свою любовь к детям и языкам и стал учителем английского, что весьма популярно и востребовано в крупных городах Вьетнама.

Для нас обоих основной задачей было заботиться о Степе и воспитывать его. Создать максимально хорошие условия для его развития, насколько позволяли данности нашей жизни. И хотя ребенку здорово каждый день купаться в море, к его двухлетию мы задумались о хорошем садике и развитой детской инфраструктуре. Нячанг уже не мог удовлетворять нашим требованиям.

У меня в плане реализации дела шли куда лучше: я постоянно училась, повышала квалификацию, благо сейчас это можно делать дистанционно. Все больше расширяла практику, опять же, да здравствует онлайн, но это все еще было в том мире. Мне же хотелось найти связь именно с этой страной, при этом так, чтобы это было актуально и для меня самой. Пришло время вспоминать, что же мне всегда было важно и интересно.

Это люди и их жизни. Истории, в которых постигаешь что-то неизвестное. Именно это стало необходимо в моем кризисе: он требовал от меня рождения внутри чего-то нового. А другая культура, другие люди, у которых другая отправная точка, очень кстати могли мне в этом помочь. Тут надо сказать,что туристический Нячанг не подходил под мою цель. Мне нужно было что-то более аутентичное.

Учитывая все это, мы приняли решение уехать в Ханой — крупный город, где муж мог работать, а сын ходить в хороший садик. Большая приверженность культуре и отсутствие большого иностранного комьюнити, что позволяло мне глубже прочувствовать вьетнамскую жизнь. Я стала соприкасаться с вьетнамскими людьми и их бытом, насколько это было возможно. Я наблюдала за ними, общаясь. Все они стали открывать для меня что-то новое. Новое осознание самой жизни и себя самой. Новые привычки.

Это история совершенно не про туристический Вьетнам. Скорее, наоборот, она про жизнь в спальном районе Ханоя, где ведут свой обыденный тихий быт семьи такие же, как и мы.

Я, чужестранка, попала в незнакомое племя, и туземцы решили не уничтожать меня, но за это я должна была стать их частью. Так началось настоящее приключение, эксперимент, который сильно изменил мою жизнь. Подробнее об этом опыте я расскажу в следующих главах.

Глава 4. Вернуть себе тело



Когда живешь в Ханойской многоэтажке, будь готов к лифтовым пробкам. Иногда, чтобы подняться на двадцать четвертый этаж, нужно порядка пяти минут. А о том, сколько можно ждать лифт внизу и наблюдать скопившуюся очередь, я вообще промолчу.

В одном таком ожидании я заметила любопытный взгляд вьетнамской женщины, которая уже точно могла похвастаться количеством прожитых лет. Я слегка напряглась: может, ее смущает мое обтягивающее спортивное платье, я люблю носить такие при абсолютно неспортивной фигуре. Если быть точнее, то у меня большая грудь, выпячивающийся живот с отложенными припасами и еще чуть-чуть на боках добавочки. Так сказать, на зиму, которой у меня теперь нет, а вот привычка откладывать припасы при этом не пропала. Но в свою защиту скажу,

что у меня стройные красивые ноги. Типичная фигура «яблоко», которая стала еще больше прорисовываться с возрастом, сидячим образом жизни и отсутствием хоть какого-то спорта. Нельзя сказать, что я выгляжу явно полной, но и худышкой меня точно не назовешь.

Вообще вопросы тела меня мало когда волновали. Все, что с ним связано, всегда было не первоочередным. Я жила всегда в голове. Часто игнорировала физические потребности. Я могла быть увлечена какими-то делами, напрочь позабыв, что мне нужно есть и ходить в туалет, мыться, и когда вдруг вспоминала об этом, была уже настолько истощена, что единственное, чего мне хотелось, — разозлиться, что у меня нет возможности не чувствовать этих физиологических потребностей. Как же они меня отвлекали от важного! Если у меня были трудности с тем, чтобы вовремя поесть, то что говорить о какой-то спортивной гигиене. А уж высший пилотаж — задумываться о проверке здоровья — вообще в мои планы мало когда входил. Как говорится, только если припрет.

Так вот! Вернемся к ситуации с лифтом. Заходим мы с этой женщиной в лифт, и она меня спрашивает с милой улыбкой:

— Ты беременная?

— Эээ, нееет, — растерянно отвечаю я, шокированная то ли самим вопросом, то ли тем, что я его поняла на вьетнамском.

— Бео (в переводе с вьетнамского — «толстая»). Тебе нужно худеть, — вполне непринужденно, с доброй улыбкой сказала женщина. Как будто мы обсуждали манго, достаточно ли оно хорошее или ему еще нужно полежать.

Все с той же доброй милой улыбкой она вышла на своем этаже. Полная удовлетворения и радости. На ее лице так и читалось: «Как я сейчас помогла этой иностранной девушке».

А передо мной закрывались двери лифта, будто занавес в театре на антрактный перерыв, причем на самом интересном месте, оставляя зрителя в недоумении и смятении. Мне кажется, я так и ехала до своего этажа с приоткрытым от услышанного ртом.

Зайдя домой, в первую очередь я захотела прояснить, что это вообще такое было, потому что мне нужно было понять, как к этому относиться. Я стала рассказывать о полученном совете вьетнамским подругам, и они также с непринужденной улыбкой мне говорили: «У нас это норма! Так делают всегда и все. Если ты полная, скажут: „Худей“, если слишком худая: „Чуть-чуть полней“». Причем не с позиции, что ты ужасна, ты не ок, а с той точки зрения, что иметь стройное тело — жизненная данность, которую необходимо соблюдать. Вроде заповедей «не убей», «не укради». Для вьетнамцев действительно важна стройность. Если копнуть глубже, это даже не про красоту. Это про баланс!

Я провела небольшое исследование и прояснила тему стройности. Подтягиваю очки к переносице, а вам предлагаю чуть потерпеть занудство. Обещаю быть максимально краткой и не перегружать вас. Все же историческая справка может быть устойчивой основой более глубокого понимания.

Итак! Вьетнам в течение длительного времени находился под управлением Китая. Естественно, китайская культура оставила свой след во вьетнамской. Пожалуй, самый жирный отпечаток оставило конфуцианство. Тело воспринималось как часть природного порядка. Была важна сбалансированность, а не крайности. Слишком полное тело — дисбаланс, слишком истощенное — тоже плохо. Идеал был совершенно не в худобе, а, скорее, в легкости, плавности.

Традиционное платье аозай (áo dài) — лучший индикатор этой философии. Оно скроено так, что идеально сидит только на стройной фигуре. Но что важно: аозай не выставляет тело напоказ, оно подчеркивает именно грацию и плавность движений. Для вьетнамки быть стройной — значит соответствовать эталону женственности, который воспевался веками.

Интересно, что само понятие «красивого тела» во вьетнамском языке часто связано со сравнениями из мира природы. Например, идеалом считается «mình dây» (тело-ниточка или гибкая лиана). Это не про болезненную худобу, а про гибкость, выносливость и жизненную

силу. В этом и кроется суть их отношения: тело должно быть легким, чтобы быть подвижным. Если обратить внимание на вьетнамских женщин, двигаются они очень плавно, будто лотосы, скользящие по воде, или как маленькие колибри, которые игриво и утонченно выпивают цветочек.

Большую роль в определении вьетнамской стройности сыграло понятие умеренности как добродетели. Переедание — слабость, а вот умение контролировать себя — зрелость, и тело — один из показателей того, как человек может держать этот баланс. Кстати, это не только про еду, но еще и про эмоции, речь и поведение.

Что не менее важно, вьетнамской стройности способствовали образ жизни и питание. Женщины проводили много времени на ногах, в труде. При этом простая еда, обогащенная овощами и бульонами, также создавала возможности для общенациональной стройности. Даже сейчас, уже в наше время, большинство женщин имеют утонченные, стройные фигуры, хоть и свинину едят во всех видах! Но, кажется, делают это сбалансированно.

Стройность и сейчас у женщин в приоритете: она является способом оценки того, насколько ты в балансе, насколько ты зрела и сдержанна, — во вьетнамской культуре считается важным иметь эти ценности. Ко всему этому прибавляется влияние К-pop корейской моды, где худоба как элемент красоты занимает значимую позицию.

А еще стройность для вьетнамских людей — это не только про красоту, сдержанность и баланс, но и про здоровье тоже. Вот как я об этом узнала.

Ввиду того что половина моих родственников, включая маму, умерли от инфаркта, мне не мешало бы обследоваться у кардиолога чаще, чем раз в жизни. Это я и сделала. Под звуки плещущейся крови и просмотр открывающегося сердечного клапана на мониторе аппарата узи, вьетнамский доктор практически на чистом русском выдал заключение: «С вашим сердцем все хорошо. Только ему трудно с лишним весом». И это не единственный случай! Проверка у лора вызвала подозрение на увеличенную щитовидную железу. Я отправилась на узи, где доктор тоже выдал весьма интересное заключение: «С вашей щитовидкой все в порядке. У вас просто лишний жир».

Не могу не отрицать радости по поводу благополучия своих органов. Но вот что делать с фрустрирующей информацией о лишнем весе? Притом что я, откровенно говоря, не вижу себя толстой. Да, пополневшая. Но никогда не считала это критичным и мешающим жить.

Ценно, что в словах докторов и их посыле я не чувствовала претензии к себе. Я не чувствовала себя оскорбленной. Потому что произносилось это без подтекста о моей неокейности. Скорее, с ненавязчивой заботой. Я бы даже сказала так: во всех рекомендациях присутствовало уважение моей взрослой части, которая способна справиться с этой информацией и сделать то, что посчитает правильным. Без липких нравоучений: ты себя запустила, ты ужасна. Срочно это исправь.

Это меня побуждало не к самобичеванию, а к рассмотрению себя с еще одной точки зрения, к знакомству со своей внешней оболочкой. Тема отношения к телу стала для меня весомой, учитывая то, что я видела вокруг.

Авторитетности в вопросах заботы о теле и весе вьетнамцам добавляют «бабушки-акробатки». Что они вытворяют на тренажерах, расставленных по всем улицам! Это что, бывшие гимнастки? Разве спина так выкручивается в таком возрасте? Ба, где твоя нога? Аааа! Поняла! У тебя за спиной! Супер, так держать!

Каждое утро любой вьетнамский двор — это спортзал! Который ты не можешь не замечать. А то, что видишь повсюду, рано или поздно попадает в твой разум и прорастает новыми возможностями.

Если видишь не акробатические номера бабуль, то их танцы или занятия дыхательными практиками. Причем я всегда от всей души удивляюсь, как бабушки могут отключиться и нырнуть в медитацию, когда рядом целый двор орущих детей. Может быть, специально выбирают

места около детских площадок, чтобы сразу тестировать, насколько сильно погрузились в себя, ориентируясь на громкость ребятни?

Может показаться, что вопросы фигуры волнуют только старшее поколение. Но хочу вас заверить: молодежь тоже не отстает. Вечерами все спортивные площадки с теннисом, пикаболом, бадминтоном, баскетболом в нашем ЖК заполнены. Ты будто находишься в спортивном лагере.

Приняв во внимание рекомендации докторов, соседок и вдохновившись гуттаперчивыми бабулями-акробатками, я все-таки выдвинулась в сторону хоть какого-то спорта, чтобы просто находиться не только в лежачем или сидячем положении с телефоном, ноутом или книгой.

Сперва я попробовала бассейн. По старой памяти из жизни на море мне хотелось продолжать плавать. Это однозначно стало помогать моему телу обретать тонус, а нервной системе — успокаиваться. В общем, происходило все то, что обещают нам исследования положительного влияния плавания на тело и психику. Как все хорошо начиналось и как плохо стало заканчиваться. Я заболевала все чаще. Не могу утверждать точно, что это произошло исключительно из-за бассейна. Воздух в Ханое тоже далеко не способствует выздоровлению. И все же, прекратив занятия в бассейне, я снизила количество синуситов.

Но какая-то новая вьетнамская прошивка не давала мне покоя. Мне хотелось спортивной активности, при этом подходящей для меня. Я не очень люблю спортзалы, они кажутся мне утомительными и скучными: каждый раз одно и то же, а мозг хочет разнообразной активности. А еще, чтобы в ней присутствовала какая-то веселая изюминка. Казалось бы, может, танцы или аэробные упражнения? Но и это было не для меня. Очень много активных движений, которые меня чересчур выматывали. После часа таких упражнений мне нужно было восстанавливаться весь день.

Тут, проходя по своему двору, каждый метр первых этажей которого был занят рекламой разнообразных услуг, я обратила внимание на вывеску «Пилатес».

«Что-то на пафосном и популярном», — подумала я, вспоминая суперстройных девушек в стильных костюмах из рилсов, и почти прошла мимо. Но вдруг заметила через огромные витрины какие-то тренажеры, похожие на те, что стоят в реабилитационных центрах, что не могло не пробудить мое любопытство. Поэтому, чтобы понять, как поженились современный спортивный пафос и советская реабилитация, я решила зайти.

Это оказалось тем, что нужно. Я до сих пор шучу с тренером о том, как она влюбила меня в пилатес. На пробном занятии она давала мне упражнения на этих шайтан-машинах, а я много лежала и разводила ногами в резинках. В тот момент я подумала: «Вот это по мне! Лежишь, ногами по воздуху возишь, никакого суперизматывающего напряжения!» Сейчас я уже понимаю свою наивность и даже по-доброму посмеиваюсь над ней. Но в тот момент это был мой проходной билет в спортивную часть жизни, без которой сейчас уже сложно. Тогдашнее сопротивление спорту можно было победить лишь хитростью.

Но для прочной связи с пилатесом одного цепляющего начала было мало. Моему СДВГ-шному мозгу всегда нужно развлечение, а не рутина. Для того чтобы куда-то регулярно ходить, мне нужно понимать, что там необычно и весело. Поэтому приходится что-то фантазировать и выдумывать для собственного развлечения. И вот на пилатесе я, например, представляю себя акробаткой, готовящейся летать под куполом цирка. Эти девушки меня всегда завораживают. Что они творят?! На что я могу смотреть долго и с замиранием сердца, так это на воду, огонь и цирковых акробатов. Представляю и начинаю с большим удовольствием тренироваться, чтобы прикоснуться к акробатическому миру хотя бы в мечтах. Иногда пересматриваю видео, как повисаю в воздухе вверх ногами, которыми в том числе в воздухе поворачиваю свое тело. Удивительно знать, что я на такое способна.

А иногда, когда мы тянем ноги на перекладине, да еще в красивой облегающей форме, я представляю себя балериной. Ох, именно здесь реальность сильно отличается от фантазии,

но это не уменьшает моего веселого настроения, способствующего продуктивной спортивной работе. Вот так пилатес стал не только тренировками, но и моим развлечением, что помогло ему занять почетное место в моей жизни.

Кстати, даже на пилатасе я обратила внимание на мягкость и плавность вьетнамских женщин. Их гармония с телом проявляется во всем, и это очень контрастирует с нашей группой европейских женщин, которые только-только нащупывают контакт со своим телом. Наши движения не всегда выглядят так изящно и красиво, как у вьетнамок.

Месяц за месяцем я наблюдала изменения. Однажды я осознала, что моя спина не скручивается, как подсушенный лист, а держит себя, да еще и немаленькую грудь в придачу. Одежду размера XL, заказанную по привычке, стала обменивать на L. Ноги перестали напоминать тяжеловоз, с надрывом тянущий неподъемную ношу. Походка стала легче. Мне захотелось больше ходить. Застегивание пуговицы на джинсах больше не было еще одним физическим упражнением.

А самое главное, **я стала чувствовать и замечать свое тело**, его потребности: что хочется есть, как хочется двигаться. Я перестала игнорировать походы ко врачам, сделав чекапы рутиной. Я начала пить недостающие витамины. Я точно не гонюсь за стройностью, а шаг за шагом приближаюсь к естественному сбалансированному телу с учетом генетических особенностей.

Все это основополагающий шаг ко внутренней опоре, которую я искала. Тело неразрывно связано с психикой — дисбаланс одной нашей части всегда будет влиять на другую.

«В здоровом теле — здоровый дух» — до боли известная нам всем поговорка. Мне удалось прочувствовать ее во Вьетнаме, где люди глубоко озадачены этим, возводят это правило буквально в образ жизни. У них, кстати, тоже есть нечто подобное: «Thân khỏe, tâm an», дословно: «Здоровое тело — спокойный дух (разум)». Вьетнамцы верят, что если тело находится в порядке и тонусе, то и разум будет чистым, а эмоции — стабильными. Это корень того самого баланса.

Живя в этой среде и открыв сердце и разум всему, что новая страна мне преподносила, я не оставила себе шансов проигнорировать тело, его здоровье и красоту. Тем самым я укрепила дом, который дальше стал наполняться чем-то важным для меня.

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.