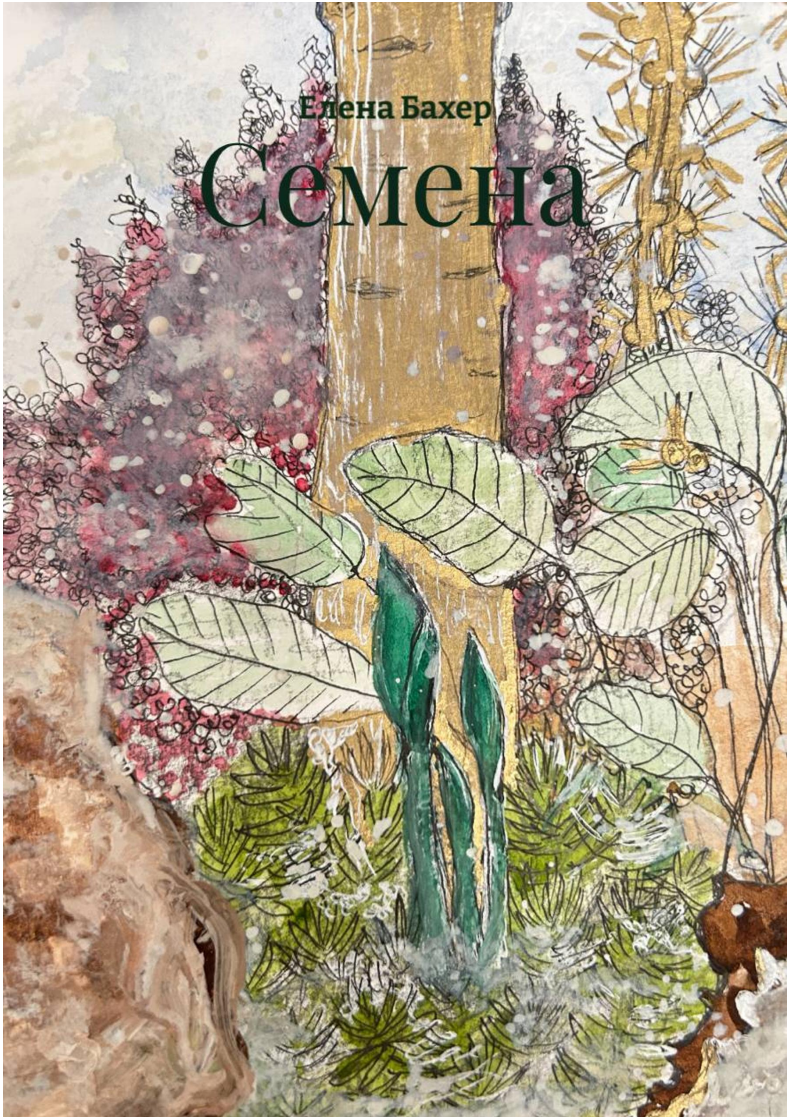

Елена Бахер
Семена

Елена Бахер
Семена

https://litres.ru/73288012
SelfPub; 2026

Аннотация

«Семена» — сборник рассказов - благодарность и напоминание. Он предлагает разглядеть всходы в собственной жизни, поблагодарить тех, кто бросил семя, и стать внимательнее к тем семенам, которые бросаем мы — в души детей, друзей, случайных попутчиков и самих себя. Это чтение, которое согревает, исцеляет и возвращает веру в негромкую, но несокрушимую силу простых человеческих поступков.

Это истории о незаметных жестах. О людях, которые самим своим существованием, одной фразой, молчанием или вопросом меняли внутренний ландшафт другого человека, даже не подозревая об этом.

Содержание

Предисловие: 4
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Семена

Предисловие:

Каждый из нас в этой жизни оказывается и почвой, и садовником. Кто-то когда-то бросил в нашу душу слово, жест, молчание или вопрос, и это семя, забытое на годы, однажды прорастает. Не стеблем, не цветком, а силой и возможностью: прожить ещё один день наполненный смыслом, провести границу, вспомнить, кто ты есть, когда от тебя требуют быть другим.

Эти истории о таких семенах.

О семенах, которые сеяли невероятные люди, даже не подозревая об этом. Врач, чей простой совет о балете стал не лекарством, а напоминанием: «ты – не только твоя боль». Учитель биологии, чьи уроки тишины говорили громче учебников. Подруга, чей огонёк вдали давал понять: «я тоже плыву, мы уже выплываем». Бабушка, чьи сказки у печки стали фундаментом, на котором стоит взрослая жизнь.

Но это также истории о семенах, которые мы сеем сами себе. Разрешение пойти на балет. Внимание к конскому волосу[1] в пруду. Решение остаться в тишине монастыря, чтобы услышать, наконец, свой внутренний голос.

Мы редко знаем, что прорастёт. Семя может пролежать в земле годы и взойти в самый неожиданный момент, когда почва будет готова.

Эта книга – попытка разглядеть эти всходы. Поблагодарить тех, кто бросил семя. И, может быть, стать немного внимательнее к тем семенам, которые бросаем мы сами: в души детей, друзей, случайных попутчиков, самих себя.

Здесь нет громких сюжетов. Здесь есть тихая работа жизни. Работа, которая происходит в кабинете врача, в школьном классе, на кухне у печки, на скамейке у реки, в монастырском дворе. Работа, результат которой виден не сразу. Но без которой мы бы не стали теми, кто мы есть.

Пусть эти истории напомнят вам о ваших семенах. О тех, что были подарены вам. И о тех, что вы уже посеяли, даже не заметив.

С теплом и верой в их прорастание.

Примечания:

[1] Конский волос: народное название тонких червеобразных паразитических червей (нематод) из семейства Mermithidae. Взрослые особи живут в воде, а их личинки паразитируют в телах насекомых. Внешне напоминают длинный конский волос, отсюда и название.

Речной жемчуг

Голова раскалывалась. Не просто болела, она была чужой, тяжелой, налитой свинцом гирей, привинченной к плечам. За день до этого я сидела напротив врача в светлом кабинете, и мир сузился до пульсирующей боли и ее сочувствующего взгляда.

Ее советы были как ложка меда в бочку дегтя. Горького, вязкого дегтя моей усталости. Она спрашивала, отчего начинается боль, и я, спотыкаясь, пыталась объяснить необъяснимое: как я считываю информацию вокруг, автоматически анализируя поведение людей. «Это ведь тоже ваши проекции. Нужны границы», – ответила она. Укол обиды. Быстрый, точный. Она была права, конечно. Но для меня это был не диагноз, а констатация тупика. Как еще вести себя в группе если не открыто делиться своим опытом и переживаниями. В итоге я прихожу с одной проблемой, а забираю с собой десять чужих тревог.

«В групповой терапии я тоже иду слишком глубоко, поддерживая каждого участника, даже тех кто смеется над другими, и держу границы группы. Я практический психолог, не могу это выключить, а люди в группе очень разные. Для меня важно с кем я делюсь, в конце концов поэтому мы не говорим о чувствах с людьми в трамвае», – сказала я аккуратно, ведь для невролога «эмпат»[1] – скорее диагноз человека, плохо умеющего держать границы. Она хотела меня отвлечь.

Что вы любите? Что делаете на выходных?

«Я стараюсь побольше спать», – ответила я ей. В условиях реабилитации в основном когнитивно-групповой, где мозг работал на износ, сон был спасением.

«Может, вам просто сходить туда, куда вы любите? Что вы любите?» «Я люблю балет».

«Может, вам купить билет на балет?»

Внутри что-то оборвалось. Неужели я неясно объясняю? Неужели казалось, что за восемь лет жизни в стране, которую я не выбирала, восемь лет борьбы, работы и тотального выгорания, вечернего бега для сброса кортизола[2], выстраивания системы поддержки я сама не догадалась бы сходить на балет? Мой мозг, перегруженный алгоритмами выживания, с презрением отринул этот совет. Балет. На фоне всего, что я прошла, это звучало как насмешка.

Но зерно было брошено. Я злилась, а потом заметила, что ищу афиши. Тот самый балет должен был приехать в декабре. Я злилась уже на себя, за это недовольство, за непонимание, почему мой разум цепляется за то, что я считаю неуместным. Что в этом совете было такого важного?

Наступил выходной. Я сидела у окна, глядя на свой оголенный сад, в котором любила рисовать в солнечные дни, и вдруг все сложилось в единую, ясную картину. Я увидела не одного врача, а систему. Очередь пациентов, недостаток времени, выгорающих сотрудников, естественно выстраивающие защиты, чтобы не сломаться и помогать. Они тоже были заложниками – заложниками системы, от которой все

ждали чудес. Они обобщали, структурировали, чтобы выжить. Подойти к каждому «душа в душу» было бы непосильной, разрушительной нагрузкой.

И тогда я почувствовала отчетливо. Да, совет был простым. Но его подарила мне женщина, которой было не все равно.

Это «не все равно» перевернуло все. Оно превратило поверхностный, на первый взгляд, совет в бесценный жест. Она видела во мне не «случай», не «функцию», а человека, который любил балет. Она протянула мне не панацею, а соломинку – напоминание о том, что во мне еще живет что-то, не связанное с борьбой.

Для человека, привыкшего годами бороться, это «не все равно», обращенное лично к тебе, словно найти жемчужину в раковине на дне, в самой густой тине. Она была там. Она была внутри каждого из этих сотрудников, прикрытая слоями профессиональной усталости. Они берегли свой ресурс, чтобы иметь возможность протянуть такую же соломинку кому-то еще.

И я посмотрела на себя. На свои годы работы в разных школах, когда ты не знаешь заранее куда тебя отправят, где я отточила до блеска навык не-вовлечения. Я презирала его в себе, видя в нем предательство собственной чуткости. А сейчас я увидела в нем тот самый необходимый инструмент, который позволял мне, как и тем врачам, оставаться на пла-

ву. Я несправедливо отвергла его, приняв этот защитный механизм за собственную слабость.

Забавно, но каждый раз когда я собираюсь на Лебединое озеро, его отменяют. Так было уже четыре раза. Я так и не попала на тот балет. Но совет о нем оказался важнее любого лекарства. Он вернул мне веру в то, что даже в самой строгой системе главным остается человеческое участие. И что иногда нужно разрешить себе принять эту «жемчужину», даже если она подана в самой простой, невзрачной раковине.

Примечания:

[1] Эмпат: человек, обладающий развитой способностью к эмпатии, то есть к сопереживанию, глубокому пониманию эмоционального состояния другого человека. В разговорной и популярной психологии иногда используется для обозначения людей с повышенной чувствительностью к эмоциям окружающих, что может затруднять установление личных границ.

[2] Кортизол: гормон стресса, вырабатываемый корой надпочечников. Его уровень повышается в ответ на стрессовые ситуации. Вечерний бег, упомянутый в тексте, – один из способов регуляции его уровня через физическую активность.

Один день

У меня была сложная школа. В выданной мне группе: трое детей с проблемами развития, социально неадаптированных,

и ещё двадцать других. Когда ты только входишь в класс, а особенные дети остаются без ассистентов и не слышат тебя, дисциплина улетучивается. Очень выручал коллега, который брал на себя самого неуправляемого мальчика. Тот не понимал или делал вид, что не понимает по-немецки.

Так мы и дотянули до пяти вечера, пока не пришла его мама. Объясняли ей на пальцах, что он бьёт и кусает других детей. Мама говорила на африканском диалекте, и ни один переводчик не мог перевести этот язык – ни на немецкий, ни на английский, а уж тем более на русский. Потом мы с этим коллегой обсуждали низкую оплату нашего труда, вместе мечтая отправить начальство на день поработать с нашими группами в интеграционной школе[1]. К концу дня у меня даже появилась к нему человеческая симпатия. Когда мы прощались, вокруг, как всегда, кишели дети и стояла суматоха.

Маленькие девочки, которым он нравился, пытались переключить его внимание с меня на себя. То же самое делали мальчики, окружавшие меня, только уже по отношению к нему. Коллега раньше работал фитнес-тренером. Я за свою жизнь сменила множество занятий, начиная с продажи цветов в клубах. Он оставался закрывать смену, сказал, что хотел бы увидеть меня завтра. Я ушла раньше, на секунду думала: почему я не сказала, что хочу побыть в соседнем парке после работы, час смотреть на воду. Кто знает, о чём бы мы ещё поговорили. В суматохе я не сказала, да и хотелось

тишины.

Коллеги на работе поначалу часто кажутся уставшими, напряжёнными, строгими и не вызывают особой симпатии. Но когда сработаешься, вникнешь в поведение и мотивы другого, чаще всего оказывается, что это милые люди, которые чувствуют недостаток признания своего труда – совсем как я.

Я, конечно, сказала ему, что он прекрасно работает с детьми, потому что искренне так считала. На его вопрос, почему мир так несправедлив, ответила: люди, которые любят детей и хотят приносить пользу, всё равно пойдут на такие должности, вот зарплату и можно не поднимать.

Часто система обслуживает лишь собственное минимальное функционирование. Идут сюда либо те, кому нравится доминировать с помощью правил, либо те, кто хочет помочь, но они быстро выгорают. Поэтому мне пока что нравится, но я стараюсь следить за своим состоянием. Я, как и он, с трудом представляла себя сейчас где-то ещё. Зная, что ужасно устаю, но могу. Могу налаживать контакт между маленькими людьми, помогать им решать конфликты. Могу на их же примерах показывать, как агрессия порождает агрессию, и главное учить её останавливать.

Рабочий день закончился. Я уже сидела на скамейке у реки и думала о том, что завтра будет другая школа. Я сама попросила о переводе ещё вчера, а теперь я только привыкла к этой группе и немного адаптировалась.

И тут я заметила, как к моей скамейке направляется молодой мужчина – симпатичный и, кажется, тоже уставший. Он спросил, свободно ли место, и сел в паре метров от меня. По его беспокойной реакции на любое моё движение я поняла: ему нужно было не просто место.

Вскоре он завёл разговор. Немец, социально-успешный, объехавший полмира. Зарабатывал на крипте[2], покере и акциях, ему этого дохода хватало с лихвой. Называл себя свободным и исподволь вёл диалог к свиданию, а мне было скучно. Я всегда говорю о себе прямо. На вопрос о любимом возрасте могла бы ответить: сейчас. Он был лет на пять младше меня, как и тот парень из школы.

Он рассказывал, что в Берлине давно знакомятся только для разового секса. Я осторожно говорила о своём опыте на местном сайте знакомств, о том, как это одновременно весело и скучно, как молодые люди относятся друг к другу потребительски, и это только отнимает энергию. Он считал, что прибавляет. Я думала: «Да, тем, кто голоден и хочет поднять самооценку за чей-то счет!» Он стремился произвести впечатление, говорил о честности, что многие девочки сами этого хотят. Сначала я хотела сказать ему о том, что у женщин окситоциновый выброс не гасится тестостероном, как у мужчин, но потом подумала, что они взрослые и это их дело. Я кивнула. Было любопытно, что он скажет ещё. Он настаивал,

я отвечала, что ужинать с ним не пойду, меня ждут сын и кот, а когда будет время, я поеду в тибетский монастырь.

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.