

Мария Чемоданова

ПИСЬМА



Мария Чемоданова

Письма

«Автор»

2026

Чемоданова М.

Письма / М. Чемоданова — «Автор», 2026

В сердце этой книги — искренний диалог о самом важном: о том, как жить в гармонии с собой и миром, сохраняя свою уникальность и силу. Кризисный психолог Мария Чемоданова приглашает читателя в путешествие к самопознанию через серию глубоких писем-размышлений. Каждая страница наполнена личным опытом, профессиональными наблюдениями и душевной теплотой. В книге вы найдёте: Практические инструменты для укрепления связи с собой Глубокие размышления о свободе выбора и личной ответственности Искренние размышления о любви и отношениях Мудрость, проверенную временем и личным опытом Особенность этой книги в том, что она не просто даёт советы — она помогает читателю найти собственные ответы, опираясь на внутренний голос и мудрость. Автор деликатно подводит к важным открытиям, не навязывая готовых решений. Это не просто книга — это мудрый друг, который поможет увидеть собственные силы и возможности, напомнит о праве на счастливую жизнь и поддержит на пути к более глубокому пониманию себя.

© Чемоданова М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. ПИСЬМО «ВРЕМЯ ЖИЗНИ».	5
ГЛАВА 2. ПИСЬМО «СВОБОДНАЯ ВОЛЯ».	7
ГЛАВА 3. ПИСЬМО «ВИРУС ОБЕСЦЕНИВАНИЯ».	9
ГЛАВА 4. ПИСЬМО «НЕВИДИМКА».	10
ГЛАВА 5. ПИСЬМО «ТЫ - УНИКАЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ».	11
ГЛАВА 6. ПИСЬМО «ДОВЕРИЕ СЕБЕ».	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Письма

Глава 1. ПИСЬМО «ВРЕМЯ ЖИЗНИ».

Время жизни – это самое ценное, что есть у человека. Пока есть время жизни, возможно создать, что захочется. Возможно изменить, что захочется. Возможно прожить, что захочется.

Единственный человек, кому принадлежит твоё время жизни – это ты. Больше – никому. Кто бы что ни говорил, никто не вправе распоряжаться твоим временем жизни против твоей воли. У других людей есть своё время, они распоряжаются им.

К времени прилагается воля. Воля жить твоё время так, как тебе это внутренне необходимо, в твоей индивидуальной манере. Мне по душе слово «воля». В нём есть и свобода, и желание, и настойчивое стремление, и сила воплощать в реальности то, к чему стремишься. В тебе есть воля жить твоё время жизни так, как тебе это, действительно, необходимо. Я серьёзно. В тебе эта воля есть... даже если иногда может казаться обратное.

Люди часто повторяют фразу «время – деньги». Если ты задумаешься над ней вместе со мной, то, возможно, захочешь рассмеяться так же, как смеюсь я, когда откроешь, насколько время шире, чем просто деньги. Безгранично шире. Я ценю и уважаю деньги, но сравнивать их с временем, это как пытаться запихнуть космос в одну комнату.

Сейчас я опишу тебе моё содержание времени жизни, а ты откроешь и проживешь своё содержание самостоятельно.

Время жизни – это первые шаги и все последующие, что я сделала. Это вся папина музыка, которую я слушала, и все танцы, которые я танцевала в маминых платьях. Это все построенные шалаши и дома. Это весь смех и приключения с друзьями. Это все испеченные пироги и слепленные пельмени на кухне бабушек и сало с помидорой из рюкзака дедушки в лесу. Это ребусы другого дедушки, который умер раньше, чем я родилась. Это печаль утрат. Время жизни – это все сказанные и услышанные «Я тебя люблю». Это первые поцелуи... и стопятьсотые. Это вся подаренная и принятая нежность. Время жизни – это носить в себе детей и благодарить их за то, что они родились и выбрали меня своей мамой. Это читать им сказки и учить кататься на всем, что катается. Это смотреть им в глаза и говорить о том, как сильно я люблю их и горжусь ими. Это слушать в ответ, что они любят меня еще сильнее: до луны и обратно. Время жизни – это жить в горах и плакать от счастья на Эльбрусе, это просыпаться под пение птиц в лесу в палатке или под розовым балдахином в «Негреско». Время жизни – это все творческие дети, которых я когда-либо создала. Это избранное дело, растущее изнутри, и мой профессиональный вклад в благополучие людей и мира, в целом. Время жизни – это все известное и неизвестное, что мне еще только предстоит прожить. Поэтому нет, время – далеко не только деньги.

Многое, из того, что тревожит нас, имеет смысл, только пока есть время. Когда однажды я встретила с угрозой своему здоровью и возможной перспективой близкого окончания жизни, исчезли разнообразные сомнения, которые до этого волновали меня в течение нескольких дней. Они утратили всякий смысл, рассыпались в труху и развеялись по ветру. Осталось главное: я молилась о том, что мне еще нужно растить детей и продолжать моё дело, мне еще многое нужно сделать для моих детей и для других людей. Это единственное, о чем я в тот момент глубоко переживала. Угроза здоровью миновала, но этот опыт дал мне возможность освободиться от несущественного и помог выделить сверхценное. То, что имеет смысл и тогда, когда время жизни есть, и тогда, когда его уже нет.

Пожалуйста, осторожнее с теми, кто норовит украсть твоё время. К сожалению, желающие найдутся. Будут те, кто захотят облегчить себе жизнь и попробуют переложить свои жизненные задачи на твои плечи, экономя своё время и силы, но разбазаривая твоё. Тебе решать,

участвовать в этом или нет. Пожалуйста, знай, что ты в любой момент можешь сбросить чужую ношу и отказаться навьючивать на себя новую. Твое время жизни принадлежит только тебе. Твоя воля – распоряжаться этим временем так, как тебе необходимо.

ГЛАВА 2. ПИСЬМО «СВОБОДНАЯ ВОЛЯ».

Свободная воля - это одна из самых главных ценностей, которые у тебя есть, даже в те моменты, когда тебе кажется, что ее у тебя нет. Даже в те моменты, когда кажется, что все как будто бы складывается против тебя. Даже в те моменты, когда кажется, что «судьба» («злой рок», «карма») как будто бы несет тебя в потоке событий в одном направлении. Даже в те моменты, когда кажется, что на тебя давят и заставляют принимать выгодные им (а не тебе) решения и совершать нужные им (а не тебе) действия. Все это время у тебя есть ТВОЯ СВОБОДНАЯ ВОЛЯ.

Даже если временами может казаться, что воли у тебя нет, не волнуйся, она точно - в наличии. Свободная воля есть у каждого.

Просто иногда бывает так, что волю нужно подрастить. Особенно если человек вырос в таких социальных системах, в которых свободная, сильная воля признавалась только за лидером, и тогда воля лидера может перекрывать, приостанавливать рост индивидуальной воли других членов этой системы. В таких условиях мало пространства для роста. Но приостановить - не значит забрать насовсем. Внутри - в режиме ожидания всегда есть росток, которому можно и нужно позволить развернуться, позволить расти. И тогда он несомненно обретет силу, тогда он наберет мощь.

Тогда ни чужие решения, ни чужая воля, ни «судьба» (ни «рок», ни «карма») не смогут швырять тебя как бумажный кораблик в потоке. Тогда при любом варианте событий у тебя есть главное - твоя свободная воля. А к ней прилагается свободный выбор необходимого тебе направления, необходимых тебе решений и необходимых тебе действий (или недействий, если так тебе сейчас нужно). Тогда ты - больше не бумажный кораблик, которого швыряет поток перемен. Тогда ты - атомный ледокол, который сам определяет курс и движется по нему, раздвигая льды, освобождая путь не только для себя, но и для других кораблей.

Иногда люди опасаются, что сила их воли может придавить волю близких и любимых людей. Это справедливое опасение не сбудется, если помнить о том, что свободная воля есть вообще у каждого. Моя свободная, сильная, атомно-ледокольная воля действует только в рамках моей собственной жизни. И заканчивается там, где начинается жизнь другого человека, где действует юрисдикция его или ее свободной воли. Люди, осознающие свободную волю друг друга, не могут заставлять, не могут принуждать друг друга делать что-то против воли. Но могут договариваться, могут находить творческие решения, основанные на общих интересах.

Может ли кто-то подавить свободную волю взрослого человека? Может. Это называется «контроль сознания». Поэтому я предлагаю проявлять здесь разумную осторожность и приглядываться к людям и группам, вовлекающим нас в систему своих отношений.

Понимаешь, дар психолога люди реализуют по-разному, в зависимости от вектора их выбора. Можно направлять дар психолога во благо другого человека: помогать в осознании уникальности и ценности личности, поддерживать укрепление свободной воли, способствовать поиску стратегий и ресурсов для решения жизненных задач и достижения индивидуальных целей, сопутствовать самостоятельному движению по жизненному пути.

А кто-то с даром психолога выбирает делать наоборот: обесценивать личность, подчинять волю, доить ресурсы человека (время, силы, таланты, деньги, имущество и т.д.) в своих интересах. Такие мотивы никто и никогда не озвучивает буквально. Никто не придет и не скажет: «Я мечтаю быть лидером деструктивного культа (религиозного, психологического, коммерческого, любовного и т.д.) и сейчас я буду подчинять твою волю и делать из тебя мой обслуживающий персонал». Люди ж разбегутся кто куда. И будут правы. От такого точно нужно быстро разбежаться. Поэтому всю эту жуть обычно заворачивают в яркую обертку «стремления

к совершенству/идеалу/лучшей версии себя», «самопожертвования» и «истинной любви». Дар психолога - один, вектор применения может быть диаметрально противоположный.

Вот список «красных огней», на которые может сработать твоя внутренняя система безопасности и уберечь тебя от вовлечения в систему отношений, подавляющих свободную волю человека.

Красные огни:

- внешний контроль твоей физической реальности: управление количеством твоего сна (особенно опасно - сокращение часов сна), твоим питанием (особенно опасно - недоедание), твоим временем (особенно опасно - минимум или полное отсутствие времени на отдых и уединение), твоими деньгами и имуществом, твоей одеждой и прической, твоим местом жительства, твоим общением

- эмоциональный контроль: сужение твоего эмоционального спектра (например, «позитивное мышление»), эксплуатация чувства вины и стыда, эксплуатация чувства страха

- провоцирование частой смены эмоциональных пиков и спадов (горячо-холодно, ближе-дальше, счастье-отчаяние)

- информационный контроль: втягивание в свою якобы "единственно истинную" систему ценностей, искажение фактов, подмена реальности, обман, требование сообщать абсолютно обо всех мыслях и чувствах (а полученная информация затем неэтично используется для подавления воли и управления поведением)

- изоляция от отношений с другими людьми, явное и неявное перерезание всех иных привязанностей, попытки замкнуть всю мощь инстинкта привязанности только на эти, конкретные отношения

- техники изменения поведения: позитивные и негативные подкрепления (поощрения и наказания)

- обесценивание твоей уникальной индивидуальности

- «необходимость» спрашивать позволение для принятия решений о своей жизни.

Пожалуйста, береги себя и помни о том, что даже если кому-то на какое-то время удалось навязать тебе иллюзию контроля, тебя невозможно лишить твоей свободной воли.

Свободная воля есть у тебя всегда. В любой момент времени ты - единственный человек, кто волен принимать решения о твоей жизни.

ГЛАВА 3. ПИСЬМО «ВИРУС ОБЕСЦЕНИВАНИЯ».

К тому моменту, как ты читаешь это письмо, ты, наверняка, уже не один раз слышал/а и, к моему сожалению, ещё не один раз услышишь попытки лишить тебя твоей неотъемлемой ценности. Ты - не единственная/ый, кто испытал это на себе. Обесценивание действует как вредоносная информационная программа: передается по сети, легко внедряется, широко распространяется, тормозит процессы, искажает/повреждает/уничтожает данные. Если продолжать аналогию с компьютерными вирусами, то пользователь может даже не подозревать о заражении. Что мы точно заметим, так это последствия разрушительной работы вируса. Вирус обесценивания поедает гордость, высасывает радость, оставляет за собой бессилие, паралич воли, вечную неудовлетворенность, внутреннее опустошение.

Мне по душе еще одна метафора. Помнишь начало «Снежной королевы» Ганса Христиана Андерсена? Тролль создал зеркало, в котором все искажалось. Зеркало разбилось, и осколки его разлетелись по всему свету. Один из этих осколков ранил Кая в сердце, и сердце мальчика обледенело. Другой осколок попал в глаз, и все, что раньше было ему дорого, теперь утратило для него ценность: «Фу, какая ты некрасивая! — вдруг крикнул он. — Вон ту розу точит червь. А та совсем кривая. Какие гадкие розы! Не лучше ящиков, в которых торчат».

Иногда мы настолько привыкаем смотреть на мир, на других людей и на себя через осколок искажающего зеркала, что уверены, что это и есть «реальность». Внедренный вирус обесценивания может настолько разрастись, что начинает захватывать управление жизнью человека.

Как внедряется вирус обесценивания? Преимущественно через слова. Пожалуйста, помни о том, что слова обладают огромной силой. Это не просто набор букв, которые звучат каким-то определенным образом. Каждое слово распаковывается как смысл, как информация. А информация способна управлять энергией.

«Ничтожество!», «Никто и звать тебя никак!», «Ноль без палочки!», «Пустое место!», «Тупица!», «Неумеха!» (и множество других подобных вирусных программ в оболочке слов) действуют как строгий ошейник с шипами внутри: парализует движение, сжимает, ранит, пугает, подчиняет, дрессирует... И главное - перекрывает контакт с Силой, которая есть в каждом из нас по праву рождения. Силой Духа, Силой Жизни, Силой Воли.

Это если ты позволишь такой информационный ошейник на себя накинуть. Лишить тебя права на твою неотъемлемую ценность и контакт с врожденной Силой можно, только если ты согласишься это право отдать, если позволишь его забрать.

Если же не согласишься, если не позволишь себя обесценить, тогда твоя уникальная многогранная душа продолжит и дальше расширяться и усложняться, двигаться по своему индивидуальному жизненному пути, любопытно исследовать себя и мир, приобретать интересующий опыт, развивать прежние и осваивать новые умения, использовать их как ресурс для достижения своих целей, трансформировать Силу в желанную, материальную реальность и испытывать от этого радость, гордость и удовлетворение.

ГЛАВА 4. ПИСЬМО «НЕВИДИМКА».

Иногда люди чувствуют себя неважными, ненужными, неценными, бесполезными, невидимыми. Иногда люди думают, что их легко заменить и что мир может не заметить их отсутствие. Если это состояние тебе знакомо по личному опыту, пожалуйста, знай, что ты в этой внутренней боли не одна/не один. В такие минуты/часы/дни может казаться, что весь мир куда-то стремится, общается, успевает, достигает, а ты можешь чувствовать себя единственным невидимкой на свете. Я слушаю людей и могу сказать тебе, что временами так чувствуют себя многие. Даже если стараются не подавать вида. Об этом не принято говорить вслух, это могут считать «недопустимой слабостью», эти мысли могут прятать за улыбчивой маской «я в полном порядке», но от замалчивания, осуждения и подавления они не перестают быть.

Я хотела бы, чтобы ты точно знал/а, что это не твоя суть. Эти мысли-идеи не родились вместе с тобой. В процессе взросления ты их подхватил/а когда-то от кого-то, как дети подхватывают очередную ОРВИ. Те же вирусные инфекции, только душевные, передаются через контакты. Иногда воздушно-словесным путём через явное обесценивание и отвержение. Иногда неявно через молчаливое игнорирование. Что с этим теперь делать? Предлагаю переболеть и выработать иммунитет.

Словами и отношением можно разрушать. Словами и отношением можно восстанавливать. Давай восстанавливать то, что было нарушено.

Незначимых, неценных, ненужных НЕ бывает. Вообще. Совсем. Бывает, что обесценивающие мысли-идеи перекрывают обзор и искажают видение. Я бы хотела, чтобы ты смог/ла это увидеть, даже если сейчас в это не очень верится.

Ты, я, мы все - ключевые фигуры, каждый - в своей реальности. Значимые. Ценные. Необходимые. Мы как узелки связываем, объединяем, поддерживаем множество нитей отношений.

Мы - чьи-то дети, чьи-то внуки, чьи-то сестры и братья. Даже если отношения оставляют желать лучшего, даже если нам не всегда удаётся любить друг друга так, как это, действительно, нам нужно, всё же эти нити отношений есть, всё же они необходимы. И они держатся на тебе, на мне, на всех нас.

Мы можем быть чьими-то родителями, чьими-то бабушками и дедушками, и тогда мы образуем сверхважную, поддерживающую и питающую сеть, которая как воздух необходима любому ребёнку.

Мы - чьи-то друзья, и наше внимание, наше общение, наша дружеская взаимная поддержка так важна, что если их не хватает, люди начинают чувствовать пустоту рядом с собой и внутри себя.

Мы - чьи-то любимые люди, и наши улыбки, наши глаза, наши объятия, наши поцелуи, наши разговоры, наши приключения, умноженные на двоих - это то, что составляет благополучие и нас самих, и тех, кто нас любит.

Мы - чьи-то надёжные профи, уникальные в неповторимом сочетании талантов, опыта, знаний. Кто-то хранит твоё имя в своих контактах и обращается, когда возникает необходимость, помочь с которой можешь ты. Так, как умеешь только ты. А если вдруг ты в отпуске или болеешь, то ждёт твоего возвращения или выздоровления, чтобы продолжить решать свои вопросы с твоей профессиональной помощью.

От твоего благополучия (телесного, душевного, материального) зависят другие люди. Мир заинтересован в том, чтобы у тебя было преимущественно всё хорошо. Слышишь? Я заинтересована в твоём благополучии. Пусть так и будет.

ГЛАВА 5. ПИСЬМО «ТЫ - УНИКАЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ».

Ты - уникальная ценность. Я готова повторять эти слова для тебя столько раз, сколько нужно для того, чтобы эта естественная и простая истина раскрылась в тебе и стряхнула с себя пыль чужих обесценивающих слов.

Ты - уникальная ценность. Другого человека, такого же как ты, больше не существует. Повторить тебя во всей твоей многогранности, во всей твоей глубине и широте - просто невозможно. Да, ты, безусловно, замечаешь сходство каких-то своих граней с гранями других людей. И это здорово, ведь это - основа для понимания и близости между нами. Но другого, такого же человека, как ты, во всей твоей разнообразной целостности, больше нет.

Ты - уникальная ценность. Я - тоже уникальная ценность. Мы - все такие.

Мне жаль, но в мире хватает систем, которые утверждают обратное. По какой-то странной и абсурдной для меня причине люди не подвергают сомнению ценность драгоценных металлов и камней, но при этом многие идеи, распространенные в нашем мире, регулярно ставят под сомнение ценность и уникальность человека. В таких обесценивающих системах могут явно или неявно транслировать: «ты - никто», «ты - ноль», «ты - ничтожество», «ты - ненормальный», «грош тебе цена», «тебя легко заменить», «незаменимых нет», «есть кто-то гораздо лучше тебя». Это больно. Не больно быть не может, потому что мы - живые, а когда живого человека, живую душу пытаются лишить ценности - это разрушение, это насилие.

Мне хочется на это ответить строчками из моего стихотворения:

«Пусть пророчат,

Что без них ты ничего не стоишь,

Это все неправда, это морок.

И твоя Душа без всех подпорок

Так сильна... что этого не скроешь».

Это все неправда, это морок... Навязать тебе сомнения в твоей неотъемлемой и естественной уникальной ценности можно, только если ты в это поверишь. Тогда ты можешь чувствовать, мыслить и вести себя так, как будто ценности у тебя нет, раздавать свое драгоценное время, свои силы, свои таланты, свои знания, свои навыки, свое имущество как на распродаже в «черную пятницу».

Но. Отобрать насовсем твою уникальную ценность у тебя невозможно. Это то, что принадлежит тебе по праву, даже если ты сомневаешься. Как можно отобрать то, что рождается вместе с человеком? Рождается и продолжает жить во всех следах, которые ты оставляешь в этом мире, следах материальных и информационных. В посаженных деревьях, в рассказанных историях, в результатах профессиональных дел, в детях, в личных открытиях, в подаренной и

принятой любви... мне не хватит времени и фантазии, чтобы перечислить все-все многообразие уже существующих и потенциальных следов твоей уникальной ценной жизни.

ГЛАВА 6. ПИСЬМО «ДОВЕРИЕ СЕБЕ».

Я знаю, как это бывает сложно - доверять себе. Я знаю, как сильно иногда хочется, чтобы кто-то другой, кто-то большой взял тебя за руку и повел за собой «правильным» путем. Однако. Этот человек, каким бы уверенным, убедительным, большим, знающим и сильным ни казался, может вести тебя только СВОИМ путем. НЕ ТВОИМ. Что верно для одного, может быть не верно для другого. Что кому-то кажется незначительным, может быть большой ценностью для тебя.

Взрослые ведут нас, пока мы маленькие. Дальше - мы ведем себя сами.

Очень сложно определить свое направление, очень сложно разрешить себе в этом направлении двигаться, если внутри нет доверия, если не доверишь себе. Тогда мы застываем на одном месте в нерешительности, или буксуем, или делаем шаг вперед и два назад в растерянности. И даже если мы местами довольно высоко ценим себя, даже если признаем за собой такой мощный инструмент, как свободная воля, движение по жизни не будет целенаправленным и уверенным, если себе не веришь. Доверие себе - это одновременно и безошибочный внутренний навигатор, и то топливо, на котором мы довольно шустро двигаемся в направлении своих жизненных целей. Не мешая себе, не втыкая себе палки в колеса.

Как начать себе доверять, как наладить связь с собой и сделать ее крепкой, неразрывной? Это особенно актуальный вопрос для тех, кого воспитали в системах, в которых учили полагаться не на внутреннее, а на внешнее руководство. На кого-то, кто «всегда лучше знает». Если это твой случай, я предлагаю тебе сделать следующее.

Сложно доверять тому, кого не знаешь. Сложно доверять себе, если не знаешь себя.

Я предлагаю тебе, наконец, познакомиться с собой. Не с тем образом, в который тебя заключили другие своими собственными отражениями и ожиданиями. Я предлагаю тебе познакомиться с тем, кем ты реально являешься, с твоей внутренней реальностью. Зачем? Затем, что знание ведет к пониманию. Из понимания вырастает доверие. А доверие - это как раз то, что нам нужно.

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.