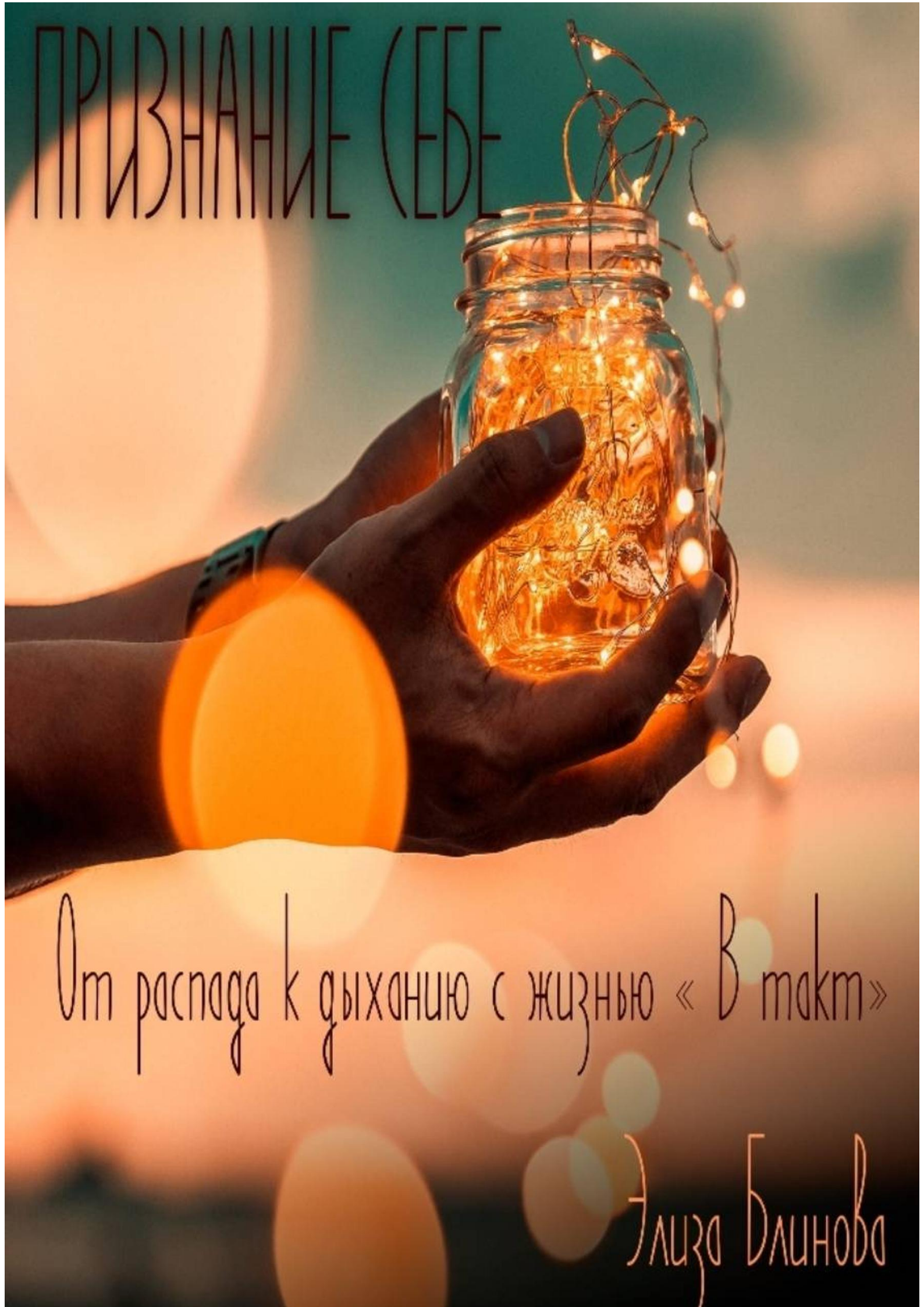


ПРИЗНАНИЕ СЕБЕ



От распада к дыханию с жизнью «В такт»

Элиза Блинова

Элиза Блинова

**Признание себе. От распада к
дыханию с жизнью «В такт»**

«Автор»

2026

Блинова Э.

Признание себе. От распада к дыханию с жизнью «В такт» /
Э. Блинова — «Автор», 2026

«Моя жизнь не нравилась мне, и поэтому я создала свою». Эти слова Коко Шанель стали выстрелом. Выстрелом, который разрывает тишину «сейчас». Эта книга — не просто сборник страниц. Это новый взгляд на силу, данную тебе от рождения: силу создать себя. Тебе знакомо чувство «я не могу»? Ощущение, что ты — не та, не такая, не дотягиваешь? Тогда эта книга — о тебе. И о той, кто взял глину отчаяния и вылепил новую реальность. Для себя. Здесь нет инструкций. Здесь есть жизнь. Честная. Без прикрас. Потеря сестры. Рождение особенного ребёнка. Развод, который стал спасением. Финансовый крах. Годы, когда хотелось только спать и исчезнуть. И — выход. Шаг за шагом. Дыхание за дыханием. Если ты устала притворяться сильной — иди рядом. Автор тоже боялась. Тоже не умела. А теперь — летит. «Достижимо для тебя всё и возможно».

© Блинова Э., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Элиза Блинова

Признание себе. От распада к дыханию с жизнью «В такт»

Глава

От автора: как писались эти истории

«С годами вспоминается только хорошее»

Я слышала эту фразу в детстве. Теперь она — ключ к пониманию времени. Раньше я просто слышала её. Теперь она живёт во мне.

Когда пишешь истории, прошлое перестаёт быть просто воспоминанием. Оно становится материалом: гибким, податливым, готовым принять любую форму. И чем дальше уходит момент, тем чётче в нём проступают светлые линии. А тени — те самые острые углы, что когда-то ранили, — стираются, будто их и не было.

Память — интересная штука. Она не лжёт, но выбирает. Оставляет нам не холодные факты, а тепло. То самое, что согревает, когда за окном снова идёт снег.

Возможно, в этом и есть секрет: время лечит не потому, что забирает боль, а потому, что учит видеть сквозь неё.

Так и в моих рассказах: я не меняю прошлое. Я только даю ему новый свет.

КНИГА: ПРИЗНАНИЕ СЕБЕ

От распада к дыханию с жизнью «В такт»

ПРЕДИСЛОВИЕ: Выстрел

«Моя жизнь не нравилась мне, и поэтому я создала свою».

Коко Шанель

Эти слова — не просто цитата. Это выстрел. Тот, что разрывает тишину твоего «сейчас».

Эта книга — не просто сборник страниц. Это новый взгляд на самую титаническую силу, данную тебе от рождения: силу создать себя.

«Моя жизнь не нравилась мне...»

Знакомое чувство? Тогда эта книга — о тебе. И о той, кто сделала из этого чувства не провал, а трамплин. Кто взял глину отчаяния и вылепил новую реальность. Для себя.

Всю сознательную жизнь я боролась сама с собой. Тихо, невидимо для посторонних, но изматываяюще. Глубинное ощущение: я — не та, не такая, не дотягиваю, не заслуживаю. Оно сидело внутри комом, тяжёлым камнем, который мешал дышать полной грудью. Мешал просто радоваться жизни.

Это чувство копилось годами. Чтобы однажды вырваться наружу взрывной волной.

Эта книга — история о том, что происходит между «не могу» и «создала». Между нулём и собой. Это не инструкция. Это дневник превращения.

И вот с чего всё началось. С усталости. С точки, где нечем дышать.

ЧАСТЬ I: НОЛЬ. Точка распада

Глава 1. Дно, которое стало фундаментом. Письмо из точки распада

Я устала.

Устала не от мира. Устала от себя. От той версии себя, что шепчет мне на ухо уже долгое время. Уже не помню, когда этот голос появился, — он годами накрывал меня. Её голос. Белый шум стыда. Фоновая музыка моего падения.

Мне тяжело. Невыносимо тяжело. Словно ношу под кожей чужое, каменное сердце. Не знаю, что делать. Поэтому сделала самое простое: исчезла. Изолировала себя от всего. Ушла в себя. Просто ушла в себя. Мир снаружи превратился в размытое пятно. Я перестала его замечать. Перестала хотеть замечать.

Я не хочу ходить на работу. Хотя работаю на полставки. Хотя работа «не пыльная». Хотя «должна быть благодарна». Эта благодарность — мой ежедневный позор. Моё состояние — нытьё. Медленное, тонущее погружение в себя. Обнуление.

Психологи называют это новомодным термином — самобичевание. А я называю это правдой. Горькой, неудобоваримой правдой, которую наконец перестала заедать ложью.

К своим тридцати четырём годам пришла к выводу: я на нуле.

Ничего не умею.

Ничего не имею.

Обесцениваю себя до состояния фона.

Конечно, есть список «как у людей»:

— Семья.

— Дети.

— Работа.

— Квартира (пусть в ипотеку).

— Машина (пусть не новая).

И голос извне, общественный, настойчивый шепчет: «Многие люди мечтают об этом!»

Знаю. И от этого только хуже. Потому что этот список — не спасение. Он — доказательство моей несостоятельности. Он висит на мне, как наряд, сшитый не по моей мерке. Он есть. А я исчезла.

Тело перестало слушаться. Появились сильные боли в мышцах, в спине. Словно моё тело — выжженная земля. Там когда-то что-то росло, цвело, даже пели птицы. А теперь — только пепел и тишина.

Из-за этих болей и душевного опустошения провалилась в сон, как алкоголик в бутылку. Постоянно хотела спать — и я спала. Там было безопасно. Там не было меня. Это было моё спасение.

В один момент мою душу вскопали. Без спроса. Хотя кого обманываю? Давно этого хотела и шла осознанно. Но когда это произошло — испугалась. Меня заставили заглянуть в глубину, которую много лет игнорировала. И теперь не могу «не знать». Не могу вернуться к жизни «как раньше» — той, что меня больше не устраивает.

А жить «как-то иначе» — дорого-богато, на широкую ногу, без ограничений и этого вечного чувства вины — не умею. Поэтому не могу.

Эти три слова — «я не могу» — стёрли меня в порошок. Они и есть тот самый ноль, к которому пришла.

Сажу. Ною. Жалею себя.

Ночь. Тишина. В голове — куча мыслей о возможностях, о достижениях.

Каждую минуту мечтаю о том, что у меня будет то или иное. Но это остаётся только мечтой. Я только желаю — и не делаю ничего, чтобы приблизиться к желаемому.

Развился комплекс неполноценности, появилась неуверенность. Ловлю себя на том, что не хочу смотреть людям в глаза. Во мне живёт ненависть и какая-то разрушительная сила. Эта сила растёт с каждым днём. Даже начала себя побаиваться.

За несколько месяцев сломалось столько всего, что это трудно назвать случайностью.

Представьте: в руках взорвалась плойка для волос. Хлопок, дым — и выбило все счётчики в доме. Лампочки перегорали одна за другой — штук пять почти в один период. Одна из них взорвалась с хлопком, когда вечером играли в настольную игру. Лампочка висела прямо над стулом сына.

Поймала страх. Не за себя — за близких.

Сломался чайник, стиральная машина. На автомобиле оторвался трос дверного замка — две недели не могла открыть дверь с улицы, открывала с пассажирского места.

Понимаю: бытовая техника не вечна. Но не в одно же время! Почти враз!

Все эти события только укрепляли моё поникшее состояние. Страх за близких укоренился с каждым днём. Осознавала с горечью: это мой внутренний мир, моё отражение.

И принимала эту позицию. Укрепляла изоляцией. Казалось, это самый лучший выбор.

И да. Это мой выбор.

Произношу это про себя, глядя в потолок. Это мой выбор — сидеть здесь, в коконе из собственной тоски. Позволять мыслям грызть меня изнутри.

Да, это необходимо. Эта тихая истерика, это саморазрушение — мой способ существования. Здесь, на дне, меня никто не ждёт и не требует. Здесь могу просто быть разбитой.

А что спасёт?

Действия? Действия через силу.

Представьте: заставляю себя натягивать на лицо маску «нормальности», которая жмёт в висках и душит в горле. Делать то, от чего внутренне содрогаешься. Идти туда, куда не хочешь. Говорить с теми, с кем не хочешь говорить.

К чему это приведёт? К очередному срыву? К ещё большему выгоранию?

Отчасти я уже этим занимаюсь.

Хожу на работу. Ту самую, нелюбимую, которую обожала до безумия лет пять назад. Теперь одна мысль о ней вызывает тошноту. Прихожу туда, как на каторгу. Отбываю часы. Продаю куски своей жизни за деньги, которых едва хватает оплатить счета.

Работаю весь день и не хочу смириться с тем, что смысл жизни — в деньгах и в них решение всех проблем.

Значит, нужно что-то другое. Не действие через силу. А... что? Не знаю. Но точно знаю: можно иначе.

Начать — с дрожью в коленках и пустотой в карманах — искать свою жизнь. Своё предназначение. Найти то, что откликается душе.

Ведь когда опустился на самое дно, остаётся только одно — подниматься вверх. Но чтобы понять, куда идти, нужно сначала вспомнить, откуда ты родом. С кем пришла в этот мир. С каким именем. С какой песней в груди.

ИНТЕРЛЮДИЯ: Имя

Когда я родилась, мне дали прекрасное имя — Элиза (это я сейчас так считаю, раньше я его ненавидела). Я ненавидела своё имя. Честно. До зубного скрежета. А этому имени поспособствовала моя двоюродная сестра — мамина племянница. Она приехала к нам в гости на мою выписку и, узнав, что мама хочет назвать меня Альзиной, ужаснулась:

— Что за старинное имя? Её будут дразнить «корзиной»! Давай другое имя!

Потом мама решила назвать меня Элизой — у неё была учительница Элиза Султановна в техникуме, которую она очень любила. Так я и стала Элизой.

Мне очень не нравилось моё имя. В татарской деревне, где все были Гульназ и Айгуль... я была Элиза. Странная. Чужая. Непонятно откуда взявшаяся.

Время шло, я становилась старше, и как-то мне подарили шкатулку с секретом. Когда открываешь крышку — внутри звучала мелодия. Я кружилась под неё часами, не зная, что это Бетховен. Не зная, что это «К Элизе». Что это — я.

Тогда же я начала искать значение имени Элиза: «Клятва Бога» и «Бог — моя клятва». Мне очень нравится — «Клятва Бога».

«К Элизе» — словно судьба. Нежная, как первый свет утра, и глубокая, как тайна. Элиза — «Бог — моя клятва». Я долго не понимала, что это значит. Какая клятва? Кому? А потом

поняла: это клятва самой себе. Быть. Идти. Не предавать. После того как я начала узнавать о своём имени, я влюблялась в него всё больше и больше.

Когда я пишу эти строки, я слышу ту мелодию. Она во мне. Она всегда была. Просто ждала, когда я разрешу себе звучать.

И теперь, когда я знаю, что музыка может носить твоё имя, понимаю: некоторые вещи в жизни — не случайность. Они — отзвук чего-то большего, мелодия, которая вела тебя задолго до того, как ты осознал её смысл.

Встречи с разными людьми, события, которые случались вокруг и со мной, — всё это формировало мой жизненный путь. И через эти маленькие истории я упускала шёпот своей души, который услышала только спустя много лет...

Иногда для того, чтобы сдвинуть с места что-то очень тяжёлое, не нужен рывок. Нужны точные, небольшие, но верные шаги. Они расшатывают фундамент старых убеждений, и камень самонеприятия начинает медленно, но верно поддаваться. Первые такие шаги я делала даже не понимая этого. Я просто... торопилась жить. И это меня спасало.

ЧАСТЬ II: ОСНОВА. Кирпичики самоуважения

Глава 2: Девочка, которая торопилась жить

С самого раннего детства я мечтала стать взрослой. Запомнился период бунтарства и неприятия себя маленькой — ещё будучи в садике. Я помню свои мысли о том, как торопилась жить и стать взрослой. И меня Вселенная всегда поддерживала в этом — люблю её (свою Вселенную).

Когда я была в выпускной группе в садике, во втором полугодии формировали списки учеников, кто в какую школу идёт. И тут выяснилось, что мне вот-вот исполнилось всего лишь 6 лет, а я в выпускной группе. Начали выяснять, как так получилось, а получилось всё самым наилучшим образом для меня. Сотрудник, который принимал документы, посмотрел, какого я года, но не посмотрел, что у меня день рождения в конце года, — чему я очень благодарна.

Окончив детский сад, мама занялась вопросом о школе, и меня распределили в силу возраста в подготовительный класс. А я так сопротивлялась тому, что не должна находиться в этой группе! Маме постоянно говорила (вернее, даже возмущалась): «Почему ты родила моего брата и сестру с разницей в один год, а меня не родила в следующий год?»

Этот интервал не давал мне покоя — я искренне считала, что потеряла почти три года жизни!

И в тот момент моя мама, войдя в моё положение и приняв мою позицию, что я «не в своей тарелке», пошла договариваться с директором школы, чтобы меня распределили в первый класс. Она говорила, что я все темы знаю, показала все мои тетради из садика — и маме удалось повлиять на решение директора. Я оказалась в первом классе. Счастьем моём не было предела, вы бы знали!

И вот я сидела за партой в первом классе, среди детей, которые были на целый год старше. Я выпрямила спину. Моё «догоняю!» наконец-то превратилось в «я здесь!». Я обогнала время. Я выиграла свой первый в жизни марафон, даже не подозревая, что настоящая гонка — не за партой, а внутри меня — только начинается.

Так и началась моя школьная жизнь — моя основа основ, где я прокладывала фундамент своего формирования. Школьные годы для меня были очень интересными, и у меня даже мыслей не было о том, что я ненавижу школу или не хочу туда ходить (как у некоторых детей). Я, наоборот, с удовольствием всегда бежала в школу. До шестого класса я очень даже хорошо училась, и я училась в татарской деревенской школе.

Так получилось, что по некоторым жизненным обстоятельствам нам пришлось переехать в город, и я поменяла школу. Было сложновато адаптироваться — адаптировалась буквально ко всему: к русскоязычному общению, к другому менталитету, обществу, нравам... Да ко всему абсолютно! Хоть и местами с трудом, но я адаптировалась. И сегодня с уверенностью могу

сказать: моё отношение к школьной жизни нисколько не изменилось — я осталась такой же любознательной и всегда бежала в школу с нетерпением. Но до школы, до всех этих перемен, был еще случай.

Глава 3: Велосипед и бабушка. Урок ответственности

Я оглядываюсь назад и вижу: первые шаги к себе я начала делать задолго до того, как научилась слушать. Каждый из этих уроков, как кирпичик, лег в фундамент того, кто я есть сегодня. И первый из них — самый простой и самый страшный — был об ответственности.

Мне было шесть лет. И началось всё с велосипеда.

Моё детство в деревне.

Будучи маленькой, я училась кататься на велике. Мне купили по моему росту велик — всё было для меня и по мне.

И начала я пробовать кататься. Двор у нас был огромным, как футбольное поле, — настоящее раздолье для первого знакомства со скоростью. Сначала просто пробовала почувствовать свой «транспорт» — и так и эдак. Метр, полтора проеду — и всё на этом.

И тут папа уже не выдержал: посадил меня на велик и решил подтолкнуть. Думала, не сильно — как-никак только учусь же... Ага, не тут-то было! Подтолкнул так, что будь здоров — через весь двор прокатилась, аж волосы назад, и врезалась в забор! Конечно, обошлось без травм. Папа убедился с места, что я в порядке, и дальше пошёл по своим делам, а я поехала кататься.

Каждый раз, когда папа попадался мне на пути, я разворачивалась и в другую сторону пыталась уехать. А папа — нет-нет да подтолкнёт иногда. В эти моменты мне быстрее хотелось научиться кататься, чтобы папа больше так не подталкивал. Всегда боялась упасть или покалечиться.

И вроде у меня потихоньку начало получаться — уже не метр-полтора, даже полдвора могла спокойно проехать.

А ещё, раз папа меня всё же подталкивал, я уже в азарт вошла — перестала врезаться в забор, стала более уверенным «пользователем», сама начала папу просить, чтоб подтолкнул. И тут я ощутила вкус скорости — в эти моменты я почувствовала драйв и начала гонять. Чувство азарта от скорости осталось по сей день.

Так я и научилась кататься на велике.

Когда я научилась кататься устойчивее, мы поехали в гости к родственникам в город. Я повидалась с родными, мама начала обсуждать свои темы с сёстрами, а мне стало скучно... Из детей никого дома не оказалось, и играть было не с кем. И тут тётя предложила мне сходить за великом к брату. Он гонял в футбол с друзьями в соседнем дворе. С ним мне тоже не было интересно: он старше, да ещё и футбол... Я, конечно, ничего против не имею, но в детстве не любила гонять мяч.

Велик я забрала. Он был значительно больше моего. Попробовала запрыгнуть — вроде получается. Проехалась немного, тоже выходит, хоть управляла с трудом. Ну, думаю, привыкну. Выкатила на ровную дорожку и поехала кататься по проспекту.

Помню азарт, ветер в лицо. Лето, жара, народу много... А я ещё плохо управляю большим великом, еле-еле успеваю объезжать пешеходов... Несколько раз увернулась, а в этот раз не смогла.

Еду, значит, а навстречу — два потока людей, идущих навстречу друг другу, заполонили дорогу. Мне некуда свернуть, да ещё и скорость... Не справилась с управлением и — бац! — как наеду на бабулечку...

Прокатила её на переднем колесе несколько метров, затормозила — она с колеса съехала. Обе упали. Так страшно стало и за неё, и за себя...

Первый порыв, продиктованный животным страхом, — бежать. Спрятаться. Сделать вид, что ничего не произошло. Но что-то внутри заставило меня остановиться и подойти. Подбе-

жала извиниться — думала, сейчас отругает. Сквозь ком в горле и подступившие слёзы я прошептала: «Простите, я нечаянно».

Было невыносимо стыдно. Я боялась, что она начнёт ругаться, пожалуется маме. Но вместо этого я увидела в её глазах не гнев, а боль и удивление. Я постаралась помочь ей подняться, она отряхнулась и молча ушла, прихрамывая...

Я постояла немного и опять поехала вслед за ней, чтобы извиниться. Приблизилась, а она от испуга в сторону отскочила. Я ещё раз извинилась и поехала уже, чтобы не пугать её...

В тот день мой страх не исчез, но он уступил место другому чувству — чувству долга. Тогда я не знала, что это называется «брать на себя ответственность». Я просто поняла: ошибка — это не конец света. Страшнее не ошибка, а попытка от неё убежать. Признав свою неправоту, я не стала слабее. Наоборот, впервые почувствовала силу, которая рождается из честности перед собой и другими.

Теперь я вижу, что именно в такие моменты закаляется характер. Мы не становимся плохими из-за проступков; мы становимся сильными, когда находим в себе мужество посмотреть им в глаза и исправить последствия. Это был мой первый урок: честность — это не про идеальность, а про целостность. Про то, чтобы не разбегаться на кусочки от стыда, а собирать себя воедино, признавая и тёмные стороны тоже.

Вот так я покаталась на велике брата. Жалко бабулечку... Совсем старенькая была...

Глава 4: Рыжая кошечка. Урок стыда

После той бабушки я думала, что главное в жизни — не делать больно людям. Но оказалось, что больно бывает и тем, кто слабее. И даже тем, кого любишь.

Вы же помните, что мы жили в татарской деревне. Родители держали скотину, а ещё у нас были собаки и кошки. Однажды, ближе к зиме, мы с сестрой Альбиной взяли у соседских бабушки с дедушкой рыженькую кошечку. Котят у них было много, но эта сама как-то пришла, такая милая, что сразу заполонила нас собой. Принесли домой — а она, как истинная хозяйка, сразу освоилась, обошла все углы как ни в чем не бывало. Так и зажили. Настало лето.

Летом мы с сестрой как-то пошли за коровами. Кошка сопровождала нас везде, куда бы мы ни пошли, она всегда была рядом. По дороге была речка с воронкой (там была какая-то конструкция, разделявшая поток). Чем ближе подходили к воде, тем больше мне становилось интересно: а умеет ли кошечка плавать? Мы и решили проверить. Я бросила её прямо в воронку... Она закружилась в воде, видно, испугалась, не могла выбраться. Мне стало страшно. Я сама не умела плавать, в воду лезть боялась. Увидела на дороге отломленную ветку, мы с Альбиной её протянули кошке. Она ухватилась и выбралась. Мне было так стыдно! Хотела прижать её к себе, извиниться, но она вырвалась и убежала. А нам всё равно надо было идти за коровами... Так и ушли, даже не убедившись, вернулась ли она домой. Всю дорогу переживала.

Привели коров, и я сразу бросилась искать кошку. Увидела её, обрадовалась, хотела подойти, но она насторожилась, не далась в руки. Не стала её тревожить, просто обрадовалась, что с ней всё в порядке. Со временем она стала ко мне подходить, но, наверное, тот страх и боль запомнила навсегда.

А мне до сих пор стыдно за эту историю, я же могла убить её, а она нас так сильно любила. Я думала, что урок ответственности уже усвоен. Но жизнь решила проверить меня с другой стороны. Не как обидчика, а как того, кто бессилен помочь.

Глава 5: Щенки на заборе. Урок беспомощности

Как-то раз, осенью, папа приехал откуда-то и привёз двух малюсеньких щенят. Честно говоря, я даже не знала их породы. Один щенок был чёрный, а другой — с коричневатой шерстью и чёрной мордочкой. Они были такие милые и сразу влились в нашу жизнь, словно всегда с нами жили. Папа сразу сказал, что одна из собачек останется у бабушки. Мы оставили себе чёрного щенка.

Всё было хорошо, пока однажды, вернувшись домой из школы, я не обнаружила своего щенка.

Я обыскала весь двор, опросила соседей, зашла к бабушке, но никто его не видел. Позже пришла Альбина из школы, и мы вместе искали до позднего вечера. Но так и не нашли. Вернулись домой расстроенные. Папа, увидев моё состояние, спросил, что случилось.

Я рассказала, что не могу найти щенка и попросила помочь. Тогда папа сказал, что приезжал дядя из другой деревни и забрал его к себе.

Я расстроилась ещё сильнее, даже разревалась в истерике, будто у меня отняли часть меня самой. Успокоившись, я умоляла папу вернуть щенка, но он так и не сделал этого. Я очень по нему тосковала. Ходила к бабушке, чтобы навестить второго щенка... Видя мою печаль, бабушка отдала нам его. Боль от потери не утихла, но я смирилась, и вроде бы всё начало налаживаться...

Но не тут-то было. Я ещё не догадывалась, что меня ждёт дальше...

Казалось, теперь всё должно быть хорошо, но однажды, возвращаясь домой, я увидела, что на заборе что-то болтается, будто повешенное одеяло. Издалека я не поняла, что это, но, подойдя ближе, ужаснулась...

На заборе висела на цепи моя собака. Я ещё не оправилась от потери первого щенка, а теперь вторая собака повесилась... Мне было лет 8–9, точно не помню, но этот ужас я запомнила навсегда.

Я бросилась к ней. Осознав, что произошло, закричала в истерике, зовя на помощь. Подбежав ближе, я поняла, что она ещё жива — тихо скулила. Я пыталась приподнять её, но она висела слишком высоко. Всё равно подставляла плечи, чтобы дать ей опору...

Не знаю, сколько так простояла. На мои крики никто не отзывался, но вдруг... появилась соседка. Я удивилась, ведь она редко бывала в этом доме, обычно жила в другом, подальше от нас.

Дальше как в тумане. Я стою, плачу, а она с топором выбивает доску забора, чтобы освободить застрявшую цепь... И у неё получилось! Я была в ужасе от увиденного, но бесконечно благодарна соседке за спасение моего пса.

После этого я была в трансе. Не понимала, почему так произошло, и боялась повторения. Мне казалось, собака хотела сбежать, и папа отвёл его к бабушке, чтобы избежать беды.

Я навещала его каждый день, чтобы убедиться, что всё в порядке. И знаете что?.. Он всё-таки повесился... На невысоком заборе у бабушки. Тогда я подумала, что он не пережил разлуку со вторым щенком... Хотя кто знает, что творилось в его маленькой собачьей голове. Но в моей памяти они остались навсегда, а в сердце — незаживающая рана...

Этот урок беспомощности был горьким. Но следующее испытание научило меня тому, что даже в самом отчаянном положении можно найти опору, если знать, где искать.

Глава 6: Новогоднее желание. Урок принятия.

Где искать опору, когда ты маленькая и мир шатается? Я искала её в папе. Всегда. Когда я была маленькой и мы жили полноценной семьей, папа работал по вахтам и уезжал. Каждый его отъезд для меня был стрессом. В один осенний день ему настало время уезжать. Мы собирали вещи, я ходила за папой по пятам, не отставая от него ни на шаг. Папа чувствовал, что мне очень грустно, и ничего не говорил, только обнимал и по плечам меня хлопал. А мне от одной мысли, что близится час отъезда, глаза слезами наворачивались. Так папа и уехал. Весь вечер я грустила и думала, как он там, и скорей бы он уже вернулся.

На следующее утро я сильно заболела. Мама начала поить меня лекарствами и морсом. Несколько дней у меня была высокая температура и сильное недомогание. Даже в таком состоянии я постоянно скучала по папе и не хотела вставать, словно и не собиралась выздоравливать. Мама уже начала переживать за меня, что лекарства не помогают, хмурилась и часто подходила ко мне.

И тут, когда мама пошла в другую комнату, мне на глаза попала папина кофта. Я так обрадовалась, положила её к себе в охапку, уткнулась в неё носом и почувствовала, будто папа уже со мной и не так уж я скучаю. Проснувшись утром, мама очень удивилась, что от моей простуды и следа не осталось: ни температуры, ни других признаков. И в тот момент я подумала, что это моя любовь к папе меня вылечила. Стоило мне только вдохнуть и окунуться в папину кофту... И так было все детство. Я была очень привязана к папе, я его очень сильно любила...

К четырнадцати годам родители уже два года как развелись. Обида на отца копилась во мне тихо и методично, как грунтовые воды, подтачивающие фундамент. Я приехала к нему в гости на выходные, и какая-то мелочь — невыполненное обещание, рассеянный взгляд — стала последней каплей. Ссора вырвалась наружу, а с ней всё, что я годами держала в себе: боль от его отсутствия, злость за несыгранные игры, за украденные минуты тепла, за разрушенную семью. Было больно и страшно. Слова, которые я говорила, резали не только его, но и меня саму. Я видела, как он замыкается, как ему тяжело, как он пытается найти оправдания, которые я уже не хотела слушать. Но странное дело — после того, как последнее горькое слово было сказано, на душе стало невероятно легко. Будто гнойник, который долго зрел, наконец вскрылся, и рана начала по-настоящему заживать.

До этого я никогда не решалась на такую откровенность, боялась разрушить и без того хрупкие отношения. Да и после такого больше не повторялось. Это был единственный, кристально чистый, выстраданный момент истины между нами.

Я осознала, что замалчивание боли не делает её меньше. Оно превращает её в тихого разрушителя, который подтачивает изнутри, отравляя самые светлые чувства. Проговаривание, даже самое трудное, пусть и неидеальное, сбивчивое, — это акт исцеления. Это урок о том, что у моего голоса есть право на звучание, а у моих чувств — право на существование. Молчание — это не мир, это перемирие, которое всегда заканчивается войной.

Декабрь - моё любимое время года. Несмотря ни на что, но был сложный период после развода родителей. Папа старался поддерживать связь, и перед моим днём рождения в конце года он приехал.

Он забрал меня из школы, в то время не было сотовых телефонов, и я никому не сообщила, что с папой. Ведь я жила у маминых родственников, а мой поступок был безответственным и эгоистичным. Мы гуляли весь день, поехали к папиным родственникам, папа завалил меня подарками. Счастливая от проведенного времени с папой, с охапкой подарков только вечером вернулась к тёте, у которой жила. Никто ничего не сказал. Хотя чуть позже выяснилось, что они судорожно меня искали по всему району, переживая за чужого ребенка, думая, что со мной приключилась беда.

Тут и Новогодняя ночь в скором времени настала, тётя предложила написать желания на листочках и сжечь их. Я написала своё самое сокровенное: хочу, чтобы мой папа стал таким, как мой дядя — муж тёти, идеальный в моих глазах отец и семьянин.

Тётя прочитала наши записки...

Моя тётя, бледная, подошла ко мне и заговорила о том, что взрослые иногда не могут быть такими, какими хотят видеть их дети.

В тот момент мне стало горько и обидно. Обидно за то, что не ценила своего отца, который был рядом как мог, заботился, любил в силу обстоятельств тоже как мог. И я вовсе не осознавала, что папа любил как умел, желала его изменить. Моё желание было жестоким отвержением его настоящего.

Это был один из первых суровых уроков принятия. Принятия того, что люди — другие. Что нельзя подгонять их под свой идеал. Что нужно ценить не иллюзию, а реального человека с его достоинствами и недостатками. Я поняла, что любовь должна быть безусловной, без требования изменений. И что сравнивать — разрушительно для души.

Этот горький клубок — любовь, боль, обида и жестокое желание изменить — стал для меня главным уроком принятия. Принимать — не значит одобрять или мириться со всем. Принимать — это видеть человека цельным. Видеть не только его отсутствие, но и его кофту, которая лечит. Не только его рассеянность, но и его растерянность. Не только то, чего он не дал, но и то, что он давал как умел.

Моё желание изменить отца было, по сути, отказом видеть его настоящим. Я хотела удобную иллюзию вместо сложной реальности. Я осознала, что безусловная любовь начинается не с требования «будь другим», а с фразы «я вижу тебя таким, какой ты есть». Со всеми твоими провалами и твоей уникальной, пусть и корявой любви.

Этот урок стал основой для всех будущих отношений. Сравнивать — значит, отрицать уникальность души. Требовать изменений — значит, любить не человека, а свою фантазию о нём. Истинное исцеление пришло не когда папа изменился, а когда я изменила свой взгляд. С оценки — на понимание, с претензии — на благодарность за те уроки, которые он, сам того не ведая, мне преподавал.

Сжечь желание его переделать — было первым шагом к тому, чтобы по-настоящему увидеть и, наконец, полюбить.

С папой я поняла, как больно, когда тебя пытаются переделать. Но в школе я сама решила себя переделать — в троечницу. И носила этот ярлык годами.

Глава 7: Я не троечница. Урок веры в себя.

В школе я думала, что «выше» школьной программы. Искренне считала, что из всей программы мне пригодятся только русский и математика. До 6 класса училась хорошо, а потом... щёлк! — внутренний тумблер переключился на «Выкл.»

За мной прочно закрепился статус троечницы. Школа стала для меня не храмом знаний, а полигоном для хитроумных стратегий выживания. Я была троечницей в глазах учителей — неустойчивым, ненадёжным, способным в любой момент «свалиться» и не оправдать ожиданий. Я и сама иной раз в него верила. Училась средне, и в глубине души думала, что это мой предел. Я была тем самым персонажем, который сидел на последней парте посредственности и даже не помышлял о том, чтобы слезть с нее. Зачем? Все равно лучше не станет, казалось мне тогда. Но внутри меня всегда тлела искра уверенности, что я могу больше. Приходили ко мне иногда озарения. Просто мне никто не показывал, как это сделать, а я и не интересовалась.

Но жизнь, как всегда, приготовила уроки, которые перевернули все мои представления о себе.

История первая: Четверка, которая зажгла во мне искру. 9 класс.

Девятый класс, экзамен по русскому языку. Перспектива получить «тройку» была настолько реальной, что у меня сжалось сердце. Не от страха перед оценкой, а от предчувствия, что я оправдаю свой ярлык. И тогда я сделала то, на что раньше никогда не решалась: накануне экзамена я подошла к однокласснице, твердой хорошистке, и попросила позаниматься со мной.

Мы занимались всего один вечер. Но когда на уроке учительница объявила результаты и попросила встать нас обеих, прозвучала фраза, которая отозвалась во мне громом: «Меня очень удивили два ученика, которые поменялись местами». Я получила «четыре», а одноклассница — «три».

В тот миг внутри что-то перещелкнулось. Меня распирали не просто гордость, это было изумление. Изумление от осознания того, что я могу быть не такой, кем меня считают. Я могу быть даже не той, кем считаю себя сама. Один вечер, одна просьба о помощи — и реальность изменилась. Я вдруг обнаружила, что могу если не летать, то хотя бы уверенно стоять на ногах.

Это был первый звонок. Мир намекал: твои возможности определяются не ярлыками, а твоими действиями. Самое страшное — это даже не вечное сидение на последней парте, а добровольный отказ от нее. Я поняла, что способна на большее, но этого еще было недостаточно. Нужен был следующий, более мощный толчок.

История вторая: Литература. Пути наименьшего сопротивления. 10 класс.

Объёмные, сложные книги казались мне скучными и непреодолимыми. Тратить время на это «тухлое» дело не хотелось, поэтому я придумала гениальный, как мне казалось, план. Перед каждым уроком я подходила к хорошистке-однокласснице, и она, добрая душа, подробно пересказывала мне произведение. На уроке я блестяще выдавала только что услышанный текст, иногда даже получая хорошие оценки.

Но в один день моя одноклассница раскусила мою схему и объявила, что «лавочка прикрыта». Отчаяние длилось недолго. У меня созрел новый, ещё более коварный план. Я предложила ей взаимовыгодное сотрудничество: «Давай будем пересказывать друг другу, так лучше запоминается!» Она согласилась. Но я всегда умудрялась пропускать её первой, щедро раздавая комплименты: «Ты так классно рассказываешь!» А когда подходила моя очередь, спасительный звонок на перемену уже звал нас на урок. Так моя одноклассница почти полгода таскала меня на своих «литературных плечах».

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.