

Галина Сальникова

ИНСТРУКЦИЯ
по применению
МЕНЯ

...там, где свет не гаснет... там, где я есть...

Галина Сальникова

Инструкция по применению меня

«Автор»

2026

Сальникова Г.

Инструкция по применению меня / Г. Сальникова — «Автор»,
2026

Иногда человек теряет себя не внезапно, а постепенно — день за днём привыкая жить «как надо». Нина давно научилась быть удобной, взрослой и правильной. Научилась справляться, не жаловаться и не задавать лишних вопросов. Но однажды внутри неё просыпается тихое чувство: она больше не понимает, где в этой жизни находится она сама. Так начинается её странное и очень живое путешествие домой — через тишину, воспоминания, танец, разговоры с тарологом и шаманом, запах корицы и внутренние двери, которые слишком долго оставались закрытыми. «Инструкция по применению меня» — психологический роман-путё с элементами самоиронии о женщине, которая перестала искать идеальную версию себя и впервые попыталась услышать свой настоящий голос. Это книга не о том, как «починить себя». Это книга о возвращении домой — к себе.

© Сальникова Г., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Пролог	5
Там, где я...	5
ГЛАВА 1	7
Девочка и лев. Или дверь, которая не открылась	7
Глава 2	12
Тесная тишина и печенье на тумбочке	12
Глава 3	17
Шестёрка Пентаклей и чай с мятой	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Галина Сальникова

Инструкция по применению меня

Пролог

Там, где я...

Каждая история имеет свою точку начала.

Чем дольше я живу, тем яснее понимаю: ничего не проявляется внезапно.

Оно просто выходит из тени и становится видимым — как солнечный луч, который ты вдруг замечаешь.

Это случается в тот самый момент, когда ты позволяешь себе посмотреть по-настоящему. Перестаёшь прятать глаза от Света — и понимаешь: он был рядом всегда.

Мне кажется, жизнь — это не дорога, а бесконечный набор тонких намёков.

Большинство из них почти незаметны: ощущение, пауза, внутренний отклик, которому сначала даже не находишь названия.

Жизнь говорит едва слышно.

Без драматических жестов.

И если уж чем-то пользуется, то терпением — пугающе спокойным, таким, что иногда кажется: Мир готов ждать нас дольше, чем мы сами готовы ждать себя.

Когда-то я верила, что перемены приходят громко — как озарение, как начало новой жизни, после которой ты обязательно становишься «лучшей версией себя».

Но позже я заметила: они приходят иначе.

Как мысль между двумя вдохами.

Едва уловимым движением души.

Воздухом, в котором вдруг становится чуть больше смысла.

Многие ищут ответы так, будто они спрятаны где-то далеко — за горизонтом, в книгах, практиках, техниках дыхания, в очередных способах «починить себя».

Я тоже искала.

Упорно. Иногда даже слишком старательно — с планами, ежедневниками и внутренним ощущением, что вот-вот откроется смысл Вселенной.

Но чем сильнее я старалась, тем дальше отодвигалось то, что я искала.

Будто истина мягко делала шаг назад — не отвергая, а просто давая понять: я смотрю не туда.

Сейчас я понимаю, что истина — или просветление, кому как больше нравится, — не пункт назначения.

Это состояние, в котором перестаёшь торопиться с ответами.

Не потому, что всё знаешь.

А потому, что больше не боишься не знать.

Тогда приходит странное спокойствие: не всё должно быть объяснимым.

Мы здесь, чтобы однажды услышать собственное сердце — без фильтров, без интерпретаций.

Без внутреннего редактора, который всегда считает, что можно было бы написать лучше.

И, возможно, жизнь — это не поиск чего-то вне нас, а возвращение к тому, что всегда было частью нас самих.

К точке, откуда рождается каждый новый смысл.

Каждое честное желание.

Каждый новый день.

Когда я оглядываюсь назад, я понимаю: самое важное случилось не в громких моментах, а тогда, когда я переставала торопиться.

Когда позволяла себе остановиться хотя бы на секунду — и услышать, как дышит Мир.

Как движется время.

Как во мне медленно растёт что-то похожее на ясность.

Наверное, именно с этого всё и началось.

Не с события.

Не с решения.

И даже не с поворотного момента.

А с того, что однажды я услышала тишину.

По-настоящему.

И в этой тишине наконец стало слышно себя.

ГЛАВА 1

Девочка и лев. Или дверь, которая не открылась

Тогда я ещё не знала, что некоторые двери остаются внутри человека на долгие годы.

Я не люблю вспоминать этот день. Честно.

Я предпочитаю упаковывать такие воспоминания в плотную бумагу и прятать на верхнюю полку — подальше от глаз.

Но чтобы понять, почему я столько лет боялась открывать двери, придётся спуститься вниз.

Там, на нижней полке, лежит это воспоминание. Тяжёлое, холодное, как мокрый асфальт.

Мне семь лет. На мне пальто, которое мама называет «на вырост», и оно действительно велико: рукава закрывают ладони, воротник щекочет подбородок.

Мы идём по улице, где листья скользят под ногами и пахнут сыростью. Мама шагает чуть быстрее меня, поправляя сумку через плечо. Я топаю следом, стараясь не поскользнуться на мокром бордюре, обходя маленькие лужицы.

Мы подходим к Дому культуры. Здание старинное, с высокими окнами в деревянных рамах и потрескавшейся штукатуркой на фасаде. Оно кажется большим и тихим, словно в нём спрятаны шаги тех, кто был здесь до нас, запахи прошлых праздников и сотни историй, которые ждут, чтобы их услышали.

Мама останавливается, снимает сумку с плеча и поворачивается ко мне:

— Милая, мне нужно зайти к тёте Тамаре. Это буквально на одну секундочку.

Мы поднимаемся по ступенькам, стряхивая с ботинок мокрые листья. Зелёные двери с потёртой краской стоят тихо, словно ждут кого-то. Мы входим внутрь.

Коридор Дома культуры пахнет старым деревом, чуть влажной штукатуркой и едва уловимой свежестью недавно вымытых полов.

— Стой здесь, хорошо? — говорит мама и исчезает в кабинете с табличкой «Бухгалтерия».

Я прижимаюсь спиной к шершавой стене и вижу её.

Дверь.

Чуть выше остальных, словно специально созданную для чего-то важного. Из-за неё доносится музыка, которая сразу захватывает всё внимание.

Это не просто музыка. Она живёт, дышит ритмом, пульсирует в такт шагам невидимых людей. Стук каблучков — чёткий, уверенный, дробный: раз-два-три, раз-два-три.

Вальс. Или что-то очень похожее на полёт.

Я знаю, что там.

Там — зеркальная стена, палки с резиновыми наконечниками.

Там девочки в чёрных купальниках и белых юбочках. У них волосы собраны так туго, что кожа на висках натягивается.

Они не смеются — им это и не нужно. Каждое движение приносит радость. В их сосредоточенности есть спокойное счастье. Они чувствуют его. Танцуют его. Слушают его.

Я тоже хочу это слушать. Но больше всего — стоять там. Внутри. Вместе с ними. Где свет ярче, где воздух густой и тёплый, словно сам зал дышит вместе с танцем.

Ладонь становится влажной от волнения. Я медленно тянусь к дверной ручке. Она бронзовая, холодная, в форме львиной головы.

Лев смотрит как страж. И мне кажется, что он понимает моё желание войти.

Я так внимательно смотрю на льва, что не замечаю шагов за спиной. Мама уже вышла от тёти Тамары и стоит рядом со мной.

— Ниночка, не трогай.

Её голос тихий, но звучит громче музыки.

Рука висит в воздухе, будто отключённая от тела.

Мама смотрит на часы на тонком кожаном ремешке, который всё время сползает. Она нервничает. Я чувствую это напряжение — оно передаётся мне через её ладонь, сжимающую мою чуть сильнее, чем нужно.

Не больно.

Но надёжно. Как наручники из любви.

— Нам пора. Суп остынет.

— Там музыка, — шепчу я. — Можно я посмотрю? Только одним глазком.

Мама поворачивается ко мне. В её глазах нет злости. Там усталость и что-то ещё, чего я пока не понимаю, но буду расшифровывать следующие пятьдесят лет.

Там страх.

— Зачем смотреть, если всё равно не твоё?

Не жестоко. Просто как будто сообщает о погоде.

— Почему не моё? — я делаю шаг к двери.

Лев на ручке кажется мне союзником.

Мама вздыхает. Тяжело, как будто поднимает внутри себя мешок с картошкой. Она приседает, чтобы наши глаза были на одном уровне. Лицо становится непроницаемым.

— Нина, танцы — для тех, у кого связи. У кого стопы. У кого колени выворачиваются так, а не этак.

Она осторожно касается моего колена через ткань пальто.

— У тебя ноги крепкие. Для жизни. Для ходьбы. Для того чтобы стоять твёрдо. А там... там нужно летать. А ты у меня земная.

Я смотрю на свои ботинки. Они действительно стоят на земле. Очень крепко.

И мне становится стыдно за эту крепость. За то, что я не умею быть воздухом.

— Но я хочу научиться, — говорю я, и к горлу подступает ком.

— Можно научиться печь пироги. Можно научиться шить. А танцы — либо дано, либо нет. Не создавай себе иллюзий. Потом будет больнее. Лучше понять сейчас и уйти.

И вдруг дверь приоткрывается.

Дыхание перехватывает.

Полоса света вырывается в коридор, падает на пол, на мои ботинки, на шершавую стену.

В этом луче света я вижу целую жизнь. Пылинки кружатся в хороводе, сталкиваются, летят вверх.

Они свободны.

А в зеркале отражается девочка в слишком большом пальто. Она выглядит неуклюжей, лишней — как мебель, которую забыли вынести из гардероба.

Дверь резко захлопывается.

Я вздрагиваю.

Свет исчезает.

Остаётся только музыка, которая теперь звучит как насмешка.

— Пошли, — говорит мама.

Она разворачивается и тянет меня за собой. Я делаю шаг. Потом ещё один. Ботинки скрипят по линолеуму.

Этот звук режет слух.

Это не ритм. Не музыка.

Это звук ухода.

Я оборачиваюсь. Дверь закрыта. Лев на ручке всё так же неподвижен. Будто даже не заметил, что я ушла.

В груди что-то тёплое и светлое, только начавшее разгораться, сжимается в маленький твёрдый комочек. Оно не исчезает. Просто прячется глубоко под рёбра — в угол, куда не проникает свет танцевального зала.

Мы выходим на улицу. Серое небо, слякоть, лужи. Мама говорит про ужин, уроки, школу. Я киваю. Слушаю. Соглашаюсь.

Но внутри, там, где спрятался тот свет, я остаюсь стоять у двери.

Девочка в слишком большом пальто прижимает ладонь к холодной бронзе льва и ждёт.

Она не знает, что ждать придётся десятки лет. Пока однажды сама не подойдёт к этой двери с другой стороны. Пока не услышит:

«Ты можешь войти. Ты всегда могла».

Сейчас — только скрип ботинок, холодная рука мамы и понимание, которое оседает в сознании, как цемент: танцы не для таких, как я. Я не подхожу. Я должна быть правильной. Земной.

Мы спускаемся по ступенькам. Я не оглядываюсь. Если оглянусь — заплачу.

Правильные девочки не плачут из-за закрытых дверей. Они просто идут дальше.

В темноту.

В безопасность.

В жизнь без музыки — но с тёплым супом и маминым одобрением.

Я крепко сжимаю её руку.

Доверяю.

Это же мама.

Я отступаю в тень, медленно растворяясь в сером осеннем воздухе. Таким он был тогда. Таким я помню его сейчас.

И в этот момент, среди запаха сырости и гудения трамвая где-то вдали, я впервые перестаю слышать себя.

Глава 2

Тесная тишина и печенье на тумбочке

Прошло много лет. Тень, в которую я угодила в детстве, оказалась на удивление вместительной.

Я прожила в ней целую жизнь: выросла, вышла замуж, родила детей... В общем, сделала всё как надо. Стала «земной», как и хотела мама.

Но вопреки всему я оказалась очень творческим человеком.

Даже в этом полумраке мои руки не переставали жить. Они творили — красиво, аккуратно, в пределах дозволенного.

Торты, шитьё, вязание. Классика жанра для хорошей девочки. Все довольны.

Меня называют талантливой.

— У тебя золотые руки, — говорят окружающие.

Да я и сама это знаю.

Знаю. Но не отвечаю.

Мне долго казалось, что так и нужно. Что я всё делаю правильно. Что тень — это покой. Безопасность. Место, где можно спрятаться от лишнего света.

Пока однажды не стало понятно: тишина стала слишком тесной для меня.

В ней стало трудно дышать.

Мне захотелось её расширить. Добавить света. Воздуха. Объёма.

Я пыталась осветить её разными способами: читала умные книги, зажигала свечи, искала знаки в случайных словах.

Я стала коллекционером чужих мудростей. Надеюсь собрать из них фонарь, который покажет, куда идти.

Только он почему-то не зажигался.

На каждую жизненную ситуацию находилась цитата — я аккуратно записывала её в тетрадь, как будто собирала инструкцию к жизни.

Моя жизнь постепенно превратилась в сборник задач с готовыми ответами на полях.

Только ответы не согревали. Они были как красивые обои в панельном доме, где сквозит из всех щелей.

Красивые мысли тоже не спасали. Можно цитировать Джалаладдин Руми, пока не придёт счёт за электричество. А потом вдруг выясняется, что Вселенная не оплачивает интернет.

Я научилась говорить о жизни, но разучилась её чувствовать.

И под этим слоем умных слов снова начинало ныть то самое место. Там, где осталась девочка, которой сказали: «Не твоё».

Книги молчали. Свечи догорали. А душа требовала чего-то большего, чем просто красивая фраза на полях.

И я продолжала искать.

Однажды я случайно забрела на бесплатную лекцию про «Успешный успех». Честно, я просто шла мимо Дома культуры.

На фасаде висел огромный баннер, с которого на прохожих смотрела девушка.

Красивая до невозможности. Улыбка такая, будто она только что выиграла джекпот, нашла клад и одновременно поняла смысл жизни. Зубы сверкали, глаза сияли, аура, казалось, светилась даже сквозь бумагу.

Под фотографией крупными буквами было написано:

«Разбуди свою Богиню! За один вечер. Без регистрации и СМС. Гарантия Вселенной».

Я хмыкнула.

«Гарантия Вселенной» — это сильно. Обычно Вселенная никаких гарантий не даёт. Только намёки. И то — туманные.

А ещё там обещали чай с печеньками.

А я люблю печеньки.

Ноги сами свернули внутрь. Может, потому что я действительно проголодалась, а поблизости не оказалось ни одной кафешки. А может, потому что мне вдруг захотелось проверить: а вдруг правда разбудят?

Вдруг моя Богиня просто крепко спит и её нужно всего лишь слегка пнуть?

Я вошла, чувствуя себя немного самозванкой. Всё-таки в первую очередь я пришла не за успехом.

Я пришла за теплом.

И за печеньками.

Зал был заполнен примерно на две трети. Я даже удивилась — столько Богинь сегодня собрались за своим волшебным пенделем.

На сцене стоял мужчина в пиджаке. Улыбка у него была из тех, что не оставляют места для сомнений.

Он говорил громко и уверенно, как человек, который точно знает, как жить чужую жизнь.

Я сидела в углу, ела печеньку и думала:

«Ну вот. Ещё один гуру. Сейчас будет про Вселенную и изобилие».

Но телефон я всё-таки достала.

Чтобы записать пару фраз.

Пригодится для коллекции.

Мужчина оживлённо рассказывал о законах Мироздания, о квантовом переходе, о вибрациях, которые нужно повышать, о желаниях, которые нужно отпускать, и о деньгах, которые от этого якобы должны приходить...

А потом вдруг замолчал.

Просто взял и замолчал.

Он смотрел в зал — не поверх, не мимо, а будто сквозь.

И вдруг его взгляд остановился.

На мне.

Я даже оглянулась — автоматически, на всякий случай.

Но за моей спиной была только стена.

Секунда.

Вторая.

Я перестала жевать.

Стало неловко.

Будто меня поймали на чём-то очень личном — на мысли, на сомнении, на том, что я сама до конца не могла понять.

И в этот момент мне показалось, что в зале больше никого нет.

Что он говорит не «всем», а мне.

Он тихо произнёс:

— А зачем вы всё это прячете?

Я чуть не подавилась.

— Талант, — уточнил он. — Силу. Себя. Вы так боитесь занять место, что превращаетесь в мебель.

В зале кто-то хмыкнул, кто-то зашевелился.

А у меня внутри вдруг стало пусто.

Как будто все мои красивые фразы выстроились в ряд — и ни одна не смогла ничего объяснить.

Он продолжил говорить. Уже обо всём сразу.

Но я его больше не слушала.

Я кое-как досидела до конца. Чай всё-таки допила. Даже поаплодировала.

Домой шла быстро. Будто меня кто-то гнал.

Казалось, если остановлюсь — придётся признать, что он сказал правду.

Фраза про мебель засела в голове, как заноза.

Вытащить нельзя. Забыть не получается.

«Превращаешься в мебель», — думала я, открывая дверь квартиры.

Кот встретил меня у порога. Тёрся о ноги, требовал еды.

— Я не мебель, — сказала я ему серьёзно.

Кот посмотрел скептически.

И ушёл на кухню.

Я осталась одна в тишине.

Пробовала подобрать слова — обычные, красивые, правильные.

Но они рассыпались в пальцах, как сухой песок.

Цитаты молчали.

Даже Руми не помогал.

Тогда я просто открыла старую тетрадь.

Села в полумраке.

И написала то, что почувствовала.

Без редактирования.

Без «надо».

Дневниковая запись

Сегодня меня угостили вкусным печеньем и отсыпали порцию правды.

Я вдруг увидела себя со стороны. Тихую, удобную, аккуратную. Ту, которая всё понимает — и почти ничего не чувствует.

Я так долго живу внутри чужой мудрости, что перестала слышать собственные мысли.

Хотя, если уж совсем честно, — я давно сама себе не позволяю их слышать.

Ещё с тех пор. У той двери со львом.

И, кажется, мне это надоело.

Я уже взрослая... очень взрослая девочка. И, наверное, могу сама решать, куда мне идти и кем быть.

Страшно.

Но ещё страшнее — так и остаться на месте.

Поэтому я делаю вдох... и, кажется, впервые за долгое время собираюсь выйти из тени.

Даже если пока не понимаю — куда.

P.S.

Кот всё ещё смотрит на меня с подозрением.

Кажется, он тоже проверяет, не превратилась ли я в тумбочку.

Вот хитрец.

Глава 3

Шестёрка Пентаклей и чай с мятой

Иногда мне кажется, что вся моя жизнь — это длинная очередь в поликлинике... Сидишь тихо, держишь номерок и боишься пропустить вызов — а вдруг потом не примут.

В этот раз мой номер, кажется, всё-таки вызвали. Хотя я не была до конца уверена, в ту ли дверь захожу.

Я пришла к ней случайно... Хотя, если верить духовным книгам, случайностей не бывает. Может, меня привела сюда Вселенная. Или Сатурн в пятом доме. Нет, скорее всего, я оказалась здесь благодаря Оле — моей подруге, которая уже два месяца носит с собой розовый кварц и уверена, что у неё наконец-то открылся третий глаз.

Квартира на четвёртом этаже.

Лифта нет.

Я поднималась медленно, пересчитывая ступеньки. Ноги были тяжёлыми, будто я шла не на сеанс к тарологу, а на экзамен, который всю жизнь откладывала.

На площадке четвёртого этажа я остановилась перевести дух. Ладони вспотели — я вытерла их о джинсы.

— Ну всё, Нина. Или сейчас, или никогда.

Дверь открыла симпатичная женщина в странной одежде. Запах из квартиры напоминал смесь мятного чая и чего-то загадочно-дымного — может, шалфея, а может, ритуального костра.

Этот запах ударил мне в голову тёплой волной, и я неожиданно для себя расслабила плечи, которые, оказывается, всё это время были прижаты к ушам.

Она жестом пригласила меня внутрь.

Я вошла с намерением узнать что-то важное: в чём смысл жизни и как мне жить дальше... И вот я здесь — в квартире с кривыми зеркалами и чаем, который пахнет одновременно детством и аптекой.

Мы сидим друг напротив друга: я — в любимом кардигане, с привычкой прятать руки в рукава; она — в длинном балахоне, украшенном разноцветными подвесками, похожем на костюм сибирской шаманки.

Не хватало только бубна.

— Садись, — сказала она, не представляясь. — Я не гадалка. Я только проводник. Карты говорят сами.

Я улыбнулась из вежливости, а внутри голос, очень похожий на голос моего мужа, прошептал:

«С ума сошла? Платишь за это деньги?»

Я ему не ответила. Только крепче сжала края кардигана, словно пыталась удержать себя внутри собственной кожи.

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.