

Екатерина Горбачева



Магия пути

Искусство доверия в мире перемен

Екатерина Горбачева

**Магия пути. Искусство
доверия в мире перемен**

«Автор»

2026

Горбачева Е. О.

Магия пути. Искусство доверия в мире перемен /
Е. О. Горбачева — «Автор», 2026

Эта книга — о живом, телесном опыте, узнаваемом и честном; о внутреннем свете, который не гаснет даже в самые тёмные ночи, позволяя находить смыслы и не предавать свой путь. Это путешествие к управлению вниманием, умению замечать тонкие сигналы и уважению к тому, что у каждой трансформации есть своя цена и свой ритм. Через личные истории, размышления и наблюдения автор проводит читателя по маршруту, знакомому многим женщинам в разные периоды жизни — от юности к материнству и глубине отношений, от напряжения и бесконечного поиска ответов к состоянию спокойствия и ясности. Книга становится пространством, помогающим вспомнить, как это — жить в теле, которому можно доверять.

© Горбачева Е. О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Пролог	5
От автора	6
Часть 1 СИБИРЬ	8
1. Сибирское сердце	9
2. На своей частоте	10
3. Та, которая наблюдает	12
4. Варенье без косточек	16
5. Навстречу страху	18
6. Терпеть или выбирать	20
7. Право создавать	24
8. Ничего случайного	26
Часть 2 ВОСТОК	27
1. Шаг в неизвестность	28
2. Подарки судьбы	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Екатерина Горбачева

Магия пути. Искусство доверия в мире перемен

Пролог

Я ехала по шоссе шейха Заида, с замиранием наблюдая, как нежные лучи восходящего солнца золотили утренний Дубай. Крыши машин, несущиеся в скоростном потоке, переливались словно блестящие спины огромных рыб. Вдалеке среди величественных небоскребов выделялась стремящаяся в небо красавица Бурдж-Халифа. Благородный стальной конь мягко нес меня на стажировку в один из старейших госпиталей Эмиратов — Latifa Hospital. То, что когда-то казалось далеким, стало частью моей повседневной реальности!

Обжигающие слезы восторга покатались по моим щекам. В груди разливалась волна благодарности — за семью и счастье; за умение осознавать неповторимость каждого мгновения; за путь, который привел меня сюда. За мою силу воли или умение «переть поперек, несмотря ни на что», как сказал мне однажды знаменитый астролог. За внутреннюю опору, не позволяющую сдаваться и продолжать движение вперед, сохраняя скромность, доброту и честность с собой и миром.

Мысленно охватив свой жизненный путь, я увидела себя маленькой девочкой, хрупкой девушкой и молодой женщиной. Я мысленно обняла их: Привет, мои хорошие. Мы справились.

Я почувствовала, как тепло нежно обволакивает мою душу. Какое же это счастье — быть.

В этом ощущении поднималось что-то еще. Словно на заднем плане моего внутреннего экрана сменились декорации и поверх них всплыла надпись:

Это не только для тебя. Это — через тебя.

Этим состоянием можно делиться. Вдохновлять на настоящее преображение и помогать другим настраиваться на более тонкую частоту жизни — там, где становится больше доверия, больше света... и где, как следствие, начинают случаться совпадения, открываться возможности и изобилие.

«Но как?» — звучащий в голове вопрос разрушил красивые метафоры и возвратил с небес на землю. Такие изменения не случаются overnight — за одну ночь. Путь нельзя аккуратно завернуть в подарочную упаковку и выставить на витрину. Его можно только прожить. И только потом — рассказать.

«Просто продолжай писать и наблюдать», — с любовью прозвучало внутри. И я решила этому довериться.

От автора

Бывают периоды, когда привычные схемы вдруг перестают работать. Когда быстрые ответы больше не успокаивают, а внутри остаются вопросы — о себе, о повторяющихся сценариях, о смыслах и о той внутренней легкости, к которой так хочется прикоснуться. У меня нет универсальных ответов. Но есть путь, опыт и истории, которые многое для меня прояснили. И, возможно, смогут откликнуться и вам.

«Магия пути» — это книга о доверии к себе и жизни. О смелости идти своим маршрутом — не всегда логичным, идеальным или понятным окружающим. О внутреннем движении, которое постепенно меняет нас глубже, чем любые внешние достижения. Эта книга родилась из наблюдений, ощущений, личного опыта и множества внутренних поисков. Из доверия, которое словно красная нить проходит через все мое повествование. Доверия к неизвестности, завтрашнему дню, себе. Доверия к пути, который разворачивается перед тобой шаг за шагом, даже тогда, когда мы еще не понимаем его смысла.

Меня всегда особенно интересовало то, что скрыто глубже поверхности: связь тела и эмоций, внутренние состояния, причины наших реакций и то, как удивительно все в человеке переплетено между собой. Позже я стала замечать, как психология, медицина, духовные практики и даже квантовая физика иногда неожиданно начинают говорить об одном и том же — просто разными языками, постепенно складываясь в единый объемный пазл. Так в моей жизни появились второе высшее образование, интегративный подход к здоровью, новые знания и совершенно другой взгляд на заботу о себе.

В моей философии важен не только результат, но и сам путь человека: его повороты, сомнения, паузы, препятствия и открытия. Не «правильность маршрута», а живая, уникальная траектория, внутри которой постепенно рождаются ответы на самые важные вопросы. В отзывах гости часто описывают это состояние так: *Uplifting the spirit and clearing the path ahead* — когда проясняется путь и появляются силы на движение вперед!

«Магия пути» — именно так я назвала эту книгу. Потому что магия для меня живет не где-то далеко, а прямо внутри обычной жизни: в случайных встречах, интуитивных ощущениях, совпадениях, внутренних знаках и моментах, когда все вдруг складывается в удивительно точную картину. В этом есть что-то едва уловимое — ощущение многомерности мира, тонких переплетений энергий, событий и обстоятельств.

Иногда сложно подобрать слова, когда по ощущениям ты словно соткан из светящихся молекул. Это состояние одновременно до боли знакомое — и совершенно необычное. Существует множество вещей, которые невозможно полностью объяснить рационально — но можно чувствовать. И, возможно, именно это ощущение тонкой связи с чем-то большим всегда вело меня дальше.

Второе слово в названии — «Путь» — появилось тоже не случайно. Потому что жизнь для меня — это прежде всего движение. Путь через перемены, страны, потери, открытия, взросление и поиск себя. И про то, что у каждого из нас свое, абсолютно волшебное, уникальное и неповторимое путешествие под названием «жизнь». Словно кружево, которое ткется день за днем, выбор за выбором. Путь — это то, что непрерывно течет из прошлого в будущее. То, что сознание пытается охватить, но до конца, возможно, так и не сможет. Мы — лишь частица мироздания, космическая пыль, которая каждый день шагает в неизвестность и каждую ночь закрывает глаза, чтобы на миг умереть, растворяясь в доверии к этой вселенной.

Для меня этот путь — еще и мой реальный переезд из Сибири в Эмираты. Узнавание незнакомой страны, новых маршрутов, районов, культур, традиций. Внутренний путь и внешний. Мой путь и ваш. И точка их пересечения — здесь, в данном моменте, пока вы читаете эти строки.

Мне хочется, чтобы эта книга стала пространством, где можно выдохнуть. Почувствовать себя чуть ближе к себе настоящему. Вспомнить, что не все должно происходить идеально и сразу. Что какие-то процессы нельзя торопить, но ими можно делиться, искать поддержку или идти вместе. И что даже в самых запутанных моментах жизни иногда уже скрыто новое направление.

Мы никогда не знаем, как далеко разойдутся волны от взмаха крыльев бабочки. Но я искренне надеюсь, что строки этой книги коснутся вашего сердца, вдохновят на внутренние перемены и, возможно, помогут увидеть собственную магию пути.

А теперь — найдите уютное место. Налейте себе любимый согревающий напиток. Устройтесь поудобнее.

И приготовьтесь к путешествию.

В конце книги вас ждет пространство, созданное с заботой, — чистые страницы для ваших записей.

Потому что иногда самые важные строки появляются
не в тексте, а внутри. Прямо во время чтения.

Для тех мыслей, которые приходят в паузах.

Для чувств, которые не хочется терять.

Для ваших смыслов и вашего пути.

Часть 1 СИБИРЬ

Сибирь часто воспринимают как край суровый и неприветливый — землю, где жизнь с самого начала требует выносливости. Но именно здесь, среди долгих зим, молчаливых лесов и бескрайних горизонтов, формируется то, что потом будет держать всю жизнь — внутренний стержень. Здесь учишься выжидать, выдерживать паузы, прислушиваться и доверять естественным ритмам природы.

В условиях, где холод не прощает спешки, а расстояния измеряются не километрами, а терпением, люди словно учатся хранить тепло — в доме, в слове, во взгляде. Суровость снаружи учит быть чутче внутри: с близкими, с собой. Из необходимости вырастает устойчивость, из долгого молчания — способность чувствовать глубже.

Это место, где время течет иначе, где снег гасит лишние звуки и, словно тонкий узор, оставляет пространство для главного. Где каждая прожитая зима становится инициацией, а за ней приходит весна — хрупкая, светлая, с талой водой и первым робким зеленым шепотом под ногами. Весна рождает вдохновение и напоминает, что даже после долгого сна земля все равно выбирает жизнь.

Короткое лето — напоминание о том, как дорог свет. Непредсказуемое, с грозами и густым запахом прогретых трав, оно наполняет воздух плотностью и движением, а над головой вырастают величественные облака, словно несущие дыхание этих просторов. Наблюдать за ними можно бесконечно, ловя мурашки и растворяя тревоги. А потом приходит осень — в мягком медово-янтарном сарафане, — собирает урожай, прощается листвой и оставляет паузу, в которой уже слышится дыхание нового цикла.

Именно там, среди хрустящего воздуха и широты сибирской земли, началась моя история. И как бы далеко ни уводил меня путь, я по-прежнему чувствую: ты рядом, Родина, ты навсегда живешь во мне.

1. Сибирское сердце

Если бы можно было вернуться назад — в детство, — какой совет вы бы дали юной себе? Что бы изменили? В надежде «подстелить соломку» и уберечь детей от ошибок, этот вопрос нередко можно услышать как в интервью, так и в разговорах между мамами и дочками. Как было бы удобно, если бы на него существовал правильный ответ. Когда слышу это, я улыбаюсь. Зная себя, я бы выслушала взрослого очень внимательно и с тем же успехом проигнорировала бы все сказанное.

Я бы не стала спасать себя от страха. Потому что именно через него я снова и снова училась идти — и каждый раз чувствовала силу внутри.

Я бы не пыталась убедить себя, что «ты не одна». Одиночество научило меня главному: не ждать, что кто-то придет и возьмет за руку. А однажды — самой стать для себя героем.

И, пожалуй, не спешила бы утешать себя словами «будь добрее к себе» или «ты любима». Именно те места, где было больно, сделали меня внимательнее к людям и глубже. Через них я узнала, что такое настоящая человечность.

По ощущениям, и как показывает жизнь, мы знаем ровно столько, сколько способны знать в каждый конкретный момент. А мысль «если бы я тогда знала то, что знаю сейчас», чаще всего — иллюзия, попытка переписать путь, который в любом случае нужно было пройти именно так.

И, пожалуй, в этом есть что-то очень важное и трепетное: каждый из нас — и дети, и родители — делает лучшее, на что способен в тот момент, с тем уровнем осознанности, опыта и любви, который у него есть.

Но детство, как это ни странно, все равно остается с нами. Иногда — в виде воспоминаний, а иногда — в виде реакций, которые появляются быстрее, чем мы успеваем осознать.

Первые яркие впечатления действительно закладывают фундамент психики. В тот период, когда детский мозг еще только формируется и не способен осмыслить происходящее, именно эмоции и переживания глубоко отпечатываются в подсознании. А потом, годы спустя, начинают задавать ритм нашей взрослой жизни, словно невидимый дирижер, управляющий всеми процессами.

А может, вам и не нужен чей-то совет? Ведь вы сами знаете правильный ответ, я лишь хочу помочь вам услышать себя.

Я поделюсь несколькими самыми первыми воспоминаниями, многие из которых раскрылись для меня с новой стороны уже во взрослом возрасте. И что интересно, всплыли именно они, а не десятки других, словно в этом есть свой замысел, и память сама знает, что и когда показать.

Само возвращение к ранним переживаниям, как и процесс написания этой книги, оказалось удивительно терапевтичным. Перепроживание и осознание таких моментов в безопасном пространстве становятся ключом к исцелению и внутренней гармонии.

Возможно, мои откровения помогут и вам осторожно распутать собственные болезненные узелки и почувствовать больше легкости.

2. На своей частоте

В последующих главах вы коснетесь моих воспоминаний и историй, которые со временем сделали мой путь яснее и многое подсветили. А если захочется нащупать свои смыслы и подсказки, можно вернуться к этой небольшой практике ниже.

Практика «Первые воспоминания»

Попробуйте на минуту вернуться в детство.

Не искать специально — просто вспомнить то, что приходит первым.

Если бы вас попросили рассказать или нарисовать себя маленькой — что бы вы увидели?

Сколько вам лет?

Чем вы занимаетесь?

Какое у вас настроение?

Что вы чувствуете в этом моменте?

Кто рядом?

Какие вокруг цвета, краски, погода?

И, возможно, самый интересный вопрос: что вы тогда решили о себе или о мире?

А теперь посмотрите на это воспоминание глазами взрослого.

Что вы чувствуете сейчас?

Изменилось ли ваше восприятие?

Возможно, это воспоминание — не просто часть прошлого. Возможно, в нем есть ключ к тому, как вы научились быть собой. Или к тому, где вы начали от себя отдаляться.

Если в процессе поднимаются непростые чувства — это нормально. Вы всегда можете остановиться, сделать паузу или вернуться к этому позже. Здесь нет задачи «копать глубже» — только мягко услышать себя.

Иногда даже одного такого воспоминания достаточно, чтобы увидеть свой путь чуть яснее. И почувствовать больше опоры внутри.

Мое детство было насыщено интересными событиями и яркими впечатлениями, — вероятно, как и у многих. Каждый день был открытием, маленьким шагом в волнующую неизвестность.

Чаще всего детская память начинается примерно с трех лет. Исследуя этот феномен, Зигмунд Фрейд ввел понятие «младенческой амнезии». Однако некоторые фрагменты я помню с самых пеленок. Например, помню, как, туго запелёнутая, я лежала в детской коляске, когда старшая двоюродная сестра показывала меня своим подругам. Отчетливое воспоминание, как была возмущена бесцеремонным разглядыванием и сюсюканьем, но ничего не могла сказать. А так хотелось. Наверное, поэтому говорить я начала удивительно рано — уже в один год. Нужно же было как-то начать комментировать происходящее.

И в этом было не только мое внутреннее стремление быть услышанной, но и огромная заслуга взрослых, которые были рядом. Родители, бабушки и дедушки много времени проводили со мной, объясняли, делились своими мыслями и, как вспоминают они сами, сразу разговаривали как со взрослой — внимательно и терпеливо. В этом живом общении рождалось не только умение говорить, но и ощущение, что меня слышат, что мой голос важен.

Если заглянуть вглубь, мои базовые воспоминания связаны с ощущением, что я немного иначе воспринимаю мир и считываю чуть больше, чем сказано словами. С детства я чувствовала, что между людьми и миром существует более тонкое взаимодействие, и, возможно, именно поэтому вся моя жизнь так тесно переплелась с ощущением магии. По-другому это

сложно назвать — волшебные ситуации происходили и происходят слишком часто для простого стечения обстоятельств.

Это магическое мышление¹ я забрала с собой и во взрослую жизнь. Очень важно оставлять пространство для необычного, удивительного и необъяснимого — для чудес. А они подстерегают нас повсюду! Каждый такой случай я расцениваю как знак, что иду по своему пути. А значит, «механизмы» реальности запущены, «шестеренки» крутятся как надо, и все складывается наилучшим образом.

Неслучайные случайности я всегда принимаю с большой благодарностью и как абсолютную норму в моей вселенной.

¹ Магическое мышление — термин из психологии, обозначающий веру в то, что собственные мысли, желания или символические действия способны влиять на реальность без логических оснований.

3. Та, которая наблюдает

Сколько себя помню, мне было непросто вписываться в рамки окружающей действительности. Особенно сильно я реагировала на несправедливость и человеческое безразличие. Когда внешний мир казался холодным, чужим и небезопасным, я уходила в собственное внутреннее пространство и находила комфорт там. Иногда возникало ощущение пустоты — нехватки эмоциональной опоры и внимания к моим внутренним состояниям. Даже рядом с близкими я могла чувствовать напряжение, будто часть меня все равно оставалась в одиночестве. Но именно этот опыт постепенно научил меня быть в контакте прежде всего с собой, искать ответы и опору внутри.

Этот навык остался со мной и во взрослой жизни. Если внешний мир начинает трясти и будоражить, я по-прежнему нахожу внутри себя небольшой «островок» спокойствия, ясности и утешения. Место, где можно передохнуть и восстановиться.

Довольно часто я представляла себя персонажем выдуманной игры, преодолевающим различные испытания. Я видела себя как будто со стороны, наблюдая за разворачивающимся действием. Видимо, режим внутреннего наблюдателя — умение быть внутри происходящего и чуть выше него одновременно — был встроен в меня изначально.

Когда было особенно тяжело, я словно отключалась от болезненных переживаний: Это происходит не со мной! Это не по-настоящему! Позже я узнала, что в психологии этот феномен называется диссоциацией² — защитным механизмом, позволяющим человеку не чувствовать и пережить сильный стресс. А тогда я уходила в себя, будто настраивалась на свою внутреннюю волну...

Один из таких моментов я помню особенно ясно. В тот зимний студеный вечер стояла полная тишина. Сумерки давно опустились на город; в свете фонарей искрился пушистый снег. Наш дом стоял прямо через дорогу от детского садика, в опустевшем дворе которого стояли я и Елена Викторовна, моя воспитательница. Замерзшие, мы переминались с ноги на ногу, когда женщина устало произнесла:

— Мне домой давно пора. Где же твои родители?

Но у пятилетнего ребенка не было ответа на этот вопрос. Я сжалась не столько от холода, сколько от внутреннего напряжения.

Ко мне пришло осознание того, что ничего не остается делать, как только верить и надеяться на лучшее. Я представила, как мама, запыхавшаяся и взволнованная, подбегает и обнимает меня:

— Катюша! Малыш, прости! Как ты? Испугалась, наверное? Я здесь! Все хорошо!

Стоило мне это вообразить, как раздался шумный вздох облегчения. Елена Викторовна воскликнула:

— Ну наконец-то!

Открыв глаза, я увидела спешащую к нам маму. Смущенно улыбнувшись, она кивнула воспитательнице:

— Извините, Елена Викторовна, на работе задержалась. Столько пациентов... вы представить себе не можете!

Затем мама бросилась ко мне, проверяя, хорошо ли я укутана.

— Катя, ты не замерзла?

Я отрицательно замотала головой. Взяв меня за руку, мама сказала:

— Пойдем домой.

² Это защитный механизм психики, при котором человек начинает воспринимать происходящее с ним так, будто это происходит со стороны, или теряет связь с реальностью.

На этом все закончилось. Мое внутреннее состояние осталось незамеченным — то напряжение, с которым я ждала, чувство беспомощности, тот детский стресс, прожитый в одиночестве. Мы зашли в теплый подъезд, нажали кнопку вызова лифта, и я постепенно начала оттаивать и физически, и внутри. Дыхание становилось более спокойным, я расслабилась: мы дома, я в безопасности.

Кому-то такие истории покажутся незначительными: «Просто задержались. Со всеми бывает». И да — в жизни бывают ситуации куда сложнее. Но все мы разные. С моей внутренней хрупкостью подобные моменты тогда отзывались особенно остро.

Сегодня я смотрю на это с другого ракурса. Мне близка мысль, что мы приходим в эту жизнь не случайно — с определенным маршрутом и в определенную семью... Я люблю своих родителей и иногда с улыбкой передаю привет своему Высшему Я: спасибо за этот выбор! Уровень квеста — «хард», у всех стерта память, но здорово, что по дороге все-таки расставлены подсказки.

И, кажется, разгадка уже близко: родители — скорее проводники этого пути. Мы приходим в этот мир через них. А вот что мы возьмем и как проживем опыт — уже наш выбор. Ответственность, пугающая... и одновременно невероятно освобождающая. И вот мир уже не кажется несправедливым: он открывается как сложное, филигранное переплетение узора смыслов, где многое происходит именно так, как должно. Не «против», а для...

Возможностей, правда, всегда много — и окружающий мир в лице близких, семьи, родственников делает для нас больше, чем мы способны увидеть в моменте. По родовым линиям нам вообще передано несметное количество сокровищ — нужно только научиться их замечать.

Мне в этом смысле очень повезло. Мой папа обладает невероятным умом, работающим на сверхскоростях. Он рассказывал, что в экстренных ситуациях его память — как фотоаппарат: один взгляд — и страница уже сохранена, словно скриншот глазами. Он умеет разбираться в любых сложных инструкциях, замечать риски и нюансы, скрытые от большинства. Я всегда мечтала быть такой же сообразительной и иметь искрометное чувство юмора — где, как это часто бывает у интеллектуалов, в каждой шутке есть лишь доля шутки. Его жизненные аналогии бывали настолько точными, что врезались в память навсегда. Пусть не совсем «девочкиные» и политкорректные, зато предельно действенные.

Например, папа учил меня водить — сначала велосипед, потом машину. Я сидела у него на коленях, рулила по гаражному району, а он переключал передачи. А когда у меня появились права и он решил окончательно убедиться, что меня можно выпускать на дороги, в ход пошли его фирменные формулировки. Фраза «не будь как г... в бочке»³ звучит у меня в голове до сих пор — особенно за рулем, когда я встречаю на дороге тех, кто реально «плывет»: тащится по скоростной полосе и не замечает никого вокруг. Зато сейчас я вожу спокойно и уверенно: чувствую поток, держу дистанцию, понимаю ритм движения. И за 20+ лет вождения обходилась без ДТП — что, пожалуй, тоже часть его уроков.

Во многом мой подход к жизни и работе сформировался через отношения с отцом. Он всегда был очень занят, много летал, обеспечивал семью, но я точно знала: если случится что-то действительно серьезное — он рядом. Эта уверенность давала внутреннюю опору. Передо мной всегда был пример честности, силы воли, стойкости и верности своим принципам. Он не был человеком постоянной эмоциональной близости, но был фигурой структуры и надежности. Папа — потомственный летчик до мозга костей: капитан воздушного судна и в небе, и в семье — все просчитать, предусмотреть и максимально нивелировать риски. И эту базу я у него взяла.

Со временем я начала дополнять ее чем-то своим: пространством для маневра, доверием к жизни, магией пути. Сейчас я иногда говорю ему: «Невозможно просчитать все. Ино-

³ Соблюдай дистанцию, чувствуй ритм движения и выбирай полосу, соответствующую скорости.

гда нужно оставить место для неизвестного, для знаков, для неожиданных поворотов судьбы. Потому что, если из жизни уходит это ощущение волшебства, пропадает энергия».

У мамы была своя особенная сила — скрупулезность, находчивость, невероятное терпение. В детстве я не осознавала этого, но именно она научила меня множеству вещей — от бытовых мелочей до внутренней дисциплины. Иногда это превращалось в настоящий марафон для моей нервной системы, особенно учитывая мою природную склонность к анализу и перфекционизму.

Ее идеальность быстро объясняла, что мое «идеально» — это только начало. Например, мне казалось, что я прекрасно справилась с делом: помыла посуду, полы или протерла пыль. Но когда приходила мама, волшебным образом находилась... новая грязь. Я закатывала глаза и шла переделывать. К слову, закатывать глаза тоже было нельзя... Но зато теперь, если нужно, я могу навести такой порядок, что в помещении становится неловко даже воздуху — ему тоже хочется соответствовать.

Кроме того, мама — врач. А это значит, что в нашей семье все всегда были пролечены, продиагностированы и заранее морально подготовлены ко всем возможным болезням, осложнениям и сценариям. Однажды мама даже вправила мне нос, когда я сломала его — качели прилетели прямо в лицо. Смелая женщина. Очень отважная.

Она находила решения там, где, казалось, их нет. Мама умела заполнять и упаковывать любые пустые пространства лучше любого тетриса, впихивать в шкафы невпихуемое и делать так, что вещи, которые другие давно бы выбросили, вдруг снова выглядели вполне достойно. Эту находчивость я унаследовала от нее — видеть потенциал и находить ресурс там, где его будто бы нет.

Сейчас я понимаю: с такими навыками не пропадешь. Муж говорит, что ему со мной повезло: я умею превращать малое в достаточное, а простое — в уют. В быту это суперполезное качество. Каждая баночка крема, парфюма или майонеза проходит тщательный досмотр на предмет «а вдруг там еще на раз хватит» — и только потом, с полным удовлетворением, утилизируется. Бережливость, любовь к порядку, умение получать удовольствие от домашних дел — бонус, который в юности кажется скучным, а потом становится суперсилой. Будущим невестам — на заметку.

Тогда, в 80-е, любовь часто проявлялась именно так — через заботу о внешнем: чтобы ребенок был накормлен, одет, в безопасности. Этого было много, и это было важно. А вот внутреннему миру — чувствам, переживаниям, деликатным состояниям — тогда не придавали значения. Это была норма времени: взрослые и в собственных чувствах не всегда могли разобраться. Сегодня мы понимаем: чтобы суметь разделить переживания другого, сначала нужно научиться слышать и принимать собственные чувства.

О навыке калибровки⁴ (распознавания эмоций) в то время почти не говорили и уж точно его не развивали. Моя сенситивность проявилась рано, и мне приходилось самостоятельно учиться разбираться в собственных чувствах и управлять ими. Тогда я еще не знала, что эта врожденная чувствительность станет важной опорой в будущем: поможет считывать пространство и людей, находить к ним подход и станет фундаментом в моей профессиональной деятельности.

Именно из этого опыта, прожитого, прочувствованного и принятого, и родилась моя книга. И если в этих строках вы узнаете что-то свое, хочу предложить практику, которая однажды помогла мне улучшить внутреннее состояние и освободить огромное количество энергии.

⁴ Калибровка эмоций — процесс деликатного наблюдения, позволяющий считывать невербальные сигналы, которые передают эмоции и внутреннее состояние человека. Может быть направлена не только вовне, но и внутрь.

Практика «Письма родителям»

Возьмите чистый лист бумаги и напишите письмо родителям, каждому по отдельности. Лучше делать это в разные дни: процесс может быть эмоционально и энергетически затратным. Иногда такие письма пишутся по много часов подряд, практически без перерыва. Возможно, вы столкнетесь с сопротивлением, с ощущением пустоты или, наоборот, с лавиной чувств. Просто начните.

Пишите так, словно ваша рука — продолжение сердца, продолжение духа. Не анализируйте и не пытайтесь быть «правильными». Позвольте выйти всему: словам, эмоциям, боли, благодарности, гневу, любви. Пишите до тех пор, пока не почувствуете внутреннее изменение состояния. Я не буду раскрывать все нюансы этого процесса — у каждого они свои, — но могу сказать одно: полученный результат вас удивит.

4. Варенье без косточек

Мне было года четыре. Стояло лето. Мы с «однруппниками» с любопытством рассматривали деревья, усыпанные сочной изумрудной листвой. Кому-то пришло в голову нарвать листья, растереть их и полученной зеленой кашицей раскрасить серые деревянные домики на игровой площадке детского сада.

Так сложилось, что Елена Викторовна ненадолго оставила нас одних на улице. Мы с вдохновением бросились рвать листья и раскрашивать унылые «избушки» — вскоре их было не узнать. Это был настоящий полет ничем не сдерживаемой творческой мысли и детской фантазии. Я рвала листья, когда раздался вопль:

— Это что такое?! Что за «художества»?

Помню вытаращенные глаза на испуганных лицах моих сотоварищей, когда не оценившая наш творческий порыв воспитательница грозно вскинула руки:

— Шагом марш к директору! Она вам покажет, где раки зимуют! Вы за все ответите! И за порчу листьев, и за порчу государственного имущества!

Мы, перепуганная малышня, молча побрели в детский сад, подгоняемые «напутствиями» педагога:

— Живее-живее!

Мы шли по серым безликим лабиринтам коридоров, тыкаясь во все двери в поисках кабинета директора. Одни из моих братьев по несчастью хныкали, другие дрожали, третьи, наверное, думали о раках. Я же не могла понять: что происходит? Это сон или явь?

Мой детский ум никак не мог принять и поверить в то, что взрослый человек, воспитатель (!), мог с маленькими детьми поступить так не по-людски. Сейчас я понимаю, что Елена Викторовна и подобные ей педагоги, как представители системы, пытались подогнать нас, малышей, под «мерки» и стандарты общества, строго мониторя любые творческие порывы и индивидуальность.

Наконец мы подошли к внушительной двери, обитой блестящей коричневой кожей, но никто не решался постучать. Как вдруг дверь бесшумно распахнулась и на пороге возникла пухленькая женщина. Ее светлые локоны переливались в лучах золотого солнечного света, падающего в окно; а движения были плавными, как в замедленном кино. Белокурая женщина казалась божеством.

Всплеснув руками, она охнула:

— Вы ко мне?

В ожидании неминуемого наказания мы виновато опустили головы и вразнобой запищали:

— Простите нас, тетя директор! Мы больше не будем!

Через несколько минут мы с сотоварищами сидели за круглым столом, на котором как по волшебству появлялись кружки с дымящимся чаем и вазочки с вишневым вареньем. Я сбивчиво рассказывала директору о причине нашего визита:

— Мы рисовали на домиках... нам хотелось сделать их красивее...

А женщина, добродушно улыбаясь, раздавала нам начищенные до блеска чайные ложки и приговаривала:

— Ах какие молодцы! Обязательно посмотрю на ваше творчество! Вы ешьте, ешьте. Варенье без косточек. Сама варила.

Я еще больше растерялась, не понимая, это реальность или моя выдумка. Мы ожидали, что нас накажут, а нас расхвалили, да еще и угостили вкуснейшим вареньем.

Мне было не более четырех лет, но неожиданно я осознала: мир удивителен и не без добрых людей. И как бы ни было страшно, холодно и неуютно, жизнь всегда старается уравновесить темное чем-то светлым.

5. Навстречу страху

Бабушка, насыпав в мою варежку несколько золотистых монеток, заботливо произнесла: — Внученька, здесь как раз на проезд. А вот и маршрутка... Иди садись.

Я устроилась сзади на холодном сиденье, помахала бабушке и дедушке рукой и вздохнула: путь предстоял неблизкий — мы с родителями жили на другом конце Омска. Сейчас я с трудом представляю, чтобы отпустила маленькую дочь одну в такую дорогу. Но тогда времена были другими, и в свои восемь лет я довольно уверенно колесила по городу на общественном транспорте.

Дверь маршрутки захлопнулась, и я даже порадовалась: как хорошо, что это не автобус — доеду быстрее, минут за сорок, а не за целый час. Маленькие победы тоже считались.

Мои мысли прервала внезапная остановка — водитель, остановившись, позвал меня к себе:

— Садись рядом со мной. Не нужно тебе сидеть сзади.

Сжавшись словно пружина и подозрительно поглядывая на мужчину, я не спеша пересела на переднее сиденье. Он улыбнулся:

— Будешь моим кондуктором.

Согласившись, я принимала деньги за проезд, когда водитель был занят вождением. Вероятнее всего, он искренне беспокоился обо мне, поскольку публика в маршрутке была разношерстной. Но именно в такие моменты во мне начал формироваться некий внутренний радар — умение чувствовать пространство, людей и собственные границы.

Всю дорогу я, как обычно, спокойно договаривалась с миром: пусть все будет хорошо, я буду внимательной, аккуратной, собранной. Это был мой способ держать контроль и одновременно чувствовать, что я не одна.

Взрослые часто говорили, что я рассеянная, поэтому в такие моменты я включала особый режим: наблюдала за людьми, ловила интонации, жесты, атмосферу. Тогда это ощущалось как игра. Будто я — героиня приключенческого фильма, путешествующая по странному миру взрослых правил, проверок и испытаний.

Когда микроавтобус подъехал к нужной остановке, я заметно выдохнула. Торопливо вышла, вдохнула воздух полной грудью и с облегчением подумала: все хорошо, жива. Свобода. Чувства были смешанными — немного страха, немного радости, но главное ощущение звучало вполне уверенно: часть пути пройдена, молодец.

И так каждый раз: после тренировок я стояла на холодной остановке, ехала в общественном транспорте, рассматривая иней и хрупкие узоры снежинок на замерзшем стекле — словно целые миры, возникавшие прямо у меня перед глазами. А потом, когда наконец добиралась до дома, внутри звучал маленький, но очень гордый голос: миссия выполнена.

Однако расслабляться было рано. Жили мы на окраине города, почти у конечной остановки. Район был тихий и немного отдаленный; за домами начинались гаражи, дачные участки и тянулась теплотрасса. Наркоманы с бомжами тоже частенько становились частью знакомого с детства пейзажа.

Казалось бы, от остановки до дома нужно было пройти всего пятьсот метров, но в сгущающихся сумерках сделать это было невероятно страшно. Я шла перебежками, внимательно всматриваясь в каждого встречного и пытаюсь на ходу определить степень его потенциальной опасности. Пьяные компании в такие моменты вдруг превращались в персонажей с неопределенным сценарием: то ли спокойно идут по своим делам, то ли именно сегодня решат сыграть главную роль.

Пройдя мимо очередного подъезда, я выдыхала: УФ! Никого! Со мной все в порядке!

В конце девяностых годов мобильных телефонов не было, и возможности позвонить родителям тоже. Я могла бы остаться на остановке и ждать, когда меня бросят искать или пройдет знакомый, который мог бы проводить до дома. Но я понимала, что необходимо идти. Нужно было пройти эти пятьсот метров «страха», потому что дома ждали родители.

Через такие небольшие, но регулярные преодоления постепенно формировалась прочная внутренняя ось. Возвращаясь домой, я каждый раз испытывала облегчение и радость: всё позади, я справилась.

Знаете, как говорят, что в детстве деревья были выше, а чувства — острее? Так вот, в том нежном возрасте мне действительно казалось, что я могу и не выжить. Тогда я еще не знала почему, а просто так чувствовала. В следующих главах мы еще немного коснемся того, откуда могло появиться такое ощущение.

6. Терпеть или выбирать

Я родилась и прожила пятнадцать лет в Омске — сердце Западной Сибири. Суровый климат, кажется, приложил руку к моему характеру: выносливость, стрессоустойчивость и эмоциональная сдержанность шли в комплекте с тяжелой шубой и валенками.

Зимы были бодрящие — с характером. В тридцатиградусный мороз мы всё еще ходили в школу, а занятия отменяли только при -35°C и ниже. Но узнавали мы об этом, как правило, уже на месте: доходишь пешком до школы, читаешь объявление на двери, и только тогда официально получаешь право развернуться и пойти обратно. Узнав об отмене занятий «в связи с погодными условиями», я шла домой все тем же маршрутом и тем же морозом, но уже с ощущением, что день неожиданно сыграл в мою пользу! Можно будет оттаять дома — и, ура, похоже, впереди пара внеплановых дней каникул.

С детства во мне будто был встроен режим ответственности. Я легко подстраивалась под ритм взрослых и старалась делать всё «как надо», часто вне зависимости от собственных желаний. Нужно спокойно подождать, когда мама заберет меня из садика? Хорошо. Необходимо отлично учиться? Буду стараться. Надо вытрясти половики на улице? Значит, надо.

Иногда не работал лифт, и я тащила то ли велосипед «Салют», то ли половики вниз и вверх... на девятый этаж... Ну а что, бесплатный фитнес, закалка характера и кардионагрузка в одном пакете. Жаловаться было как будто бессмысленно — это была моя привычная игра на преодоление (вы помните).

Я рано стала самостоятельной и по-своему пыталась участвовать во взрослой реальности — разделять ответственность настолько, насколько могла. При этом мое поведение нельзя назвать безропотным подчинением. Скорее, это стало моим способом взаимодействовать с миром: через внутреннюю собранность, желание доводить начатое до конца и постоянную проверку себя на прочность: смогу ли, выдержу ли? Вопросами «зачем», «почему» и тем более мыслью о том, чтобы попросить о помощи, я тогда не задавалась.

Важно сказать без прикрас: моя история — не про идеального ребенка, в ней были и дерзость, и риск, и попытки выйти за рамки. Внутри меня всегда жил бунт: снаружи удобная и воспитанная, а по своей сути все равно огненная. Как дракона ни приглаживай, он продолжает дышать паром, просто потому что это его природа. Особенно в подростковом возрасте случались поступки, за которые мне доставалось, и ситуации, из-за которых родители всерьез переживали и усиливали контроль.

И все же, оглядываясь назад, я вижу не черно-белую картину, а сложную ткань опыта. Да, часто не было диалога и объяснений. Да, многое приходилось проживать самостоятельно. Но именно в этих условиях во мне сформировалась структура, внутренний каркас, который позже стал опорой.

Эта структура помогла мне не потеряться, когда возможностей оказалось больше. Когда стало легче свернуть в сторону, раствориться, уйти в хаос. Она удержала меня не страхом, а внутренним ощущением границ.

Именно так я сегодня смотрю на свое детство — не как на травму или идеал, а как на мой уникальный фундамент.

...

Мне было 9 лет, когда родилась моя сестренка. Я казалась себе совсем взрослой: ходила с мамой за смесями на молочную кухню; присматривала за малышкой. Однажды я гладила пеленки и о чем-то задумалась. Очнулась, когда нечаянно задела раскаленный утюг, стоящий на гладильной доске. Словно в замедленном кино я видела, как он падает на пол подошвой вниз. Я испугалась, что утюг сломается, и, не задумываясь, подставила свою руку.

Ожог был сильным, но, как мне помнится, я даже не закричала. Убрала утюг с ладони и убедилась, что он... цел. И, увидев, как багровеет и опухает кожа, с ужасом поняла, что нужно будет показать руку маме.

Обрабатывая место ожога с огромным волдырем и перебинтовывая мою руку, она сокрушалась:

— Ну как же так получилось? Что же ты так неосторожно?..

Я так никому и не призналась, что поймала утюг, поскольку боялась, что мама расстроится и будет ругать меня за испорченную вещь. У нее и без того хватало забот и расходов, а я бы добавила еще одну. Тогда внутреннее напряжение ощущалось мощнее, чем физическая боль.

Сейчас, во взрослом возрасте, я понимаю, насколько опасной была эта внутренняя конструкция: позже в моей жизни не раз повторялись ситуации, когда я беспокоилась за вещь или за другого человека куда больше, чем за себя. Например, когда я кубарем упала с лошади, первой была мысль не о боли, а о том, не причинила ли я вред животному.

Терпению я училась у мамы, наблюдая, как много на ней держится: двое детей, дом, учеба в медицинском институте, ответственная работа. Превозмогая усталость, она жила в режиме постоянного напряжения. Эту «терпеливую» модель поведения: «женщина должна» я переняла почти автоматически как единственно возможную: выдерживать, не мешать, не создавать дополнительных сложностей.

Сегодня я ясно вижу, к чему приводит такая стратегия. Терпение не может быть универсальным ответом на всё. Есть вещи, которые нельзя просто «выдержать»: эмоции, боль, несогласие. Умение видеть и отстаивать собственные границы, говорить о том, что не подходит, и просить о помощи — не слабость, а необходимость.

К тому же терпение может быть не только осознанным выбором, но и чем-то унаследованным, тем, что незаметно передается по роду, через семейную атмосферу. Иногда это выглядит как потомственная линия: бабушка терпела, мама терпит, и, будто бы так устроено, я тоже буду терпеть.

Со стороны многое может выглядеть вполне благополучно. Но если прислушаться к внутренним ощущениям: присутствует напряжение, тяжесть, фоновая усталость. И естественно возникает вопрос: ради чего продолжать терпеть, если это не приносит ни радости, ни удовлетворения?

Многие живут в таком режиме, не называя это вслух. И важным шагом становится хотя бы признание: «Мне так тяжело» — и запись на бумаге того, что уже невозможно носить внутри, — это тоже прогресс и практика (о которой расскажу ниже). Прийти к ней формально нельзя. Обычно она срабатывает только тогда, когда внутри уже сильно накопилось.

Однажды, несколько месяцев назад, я села с листом бумаги и написала фразу, которая удивила даже меня саму: «Я больше не хочу готовить дома еду». Я смотрела на эту строчку и не осознавала: как так? Чтобы вы понимали, приготовление еды — это мой ритуал заземления, медитация, проявления любви. Я люблю готовить, мне нравится нарезать, раскладывать, наводить порядок, чтобы дома все было по полочкам. Но рука написала именно эту фразу, значит, пришло время себя услышать.

Разобравшись в своих чувствах, я ощутила знакомую волну инсайта: дело не в самой готовке, а в том, сколько времени, внимания и энергии она начала забирать. И в том, что мне перестало хватать фокуса на другие важные проекты, в которых есть рост и развитие. Когда не реализуются и накапливаются другие планы и стремления, даже любимое дело может постепенно превратиться в бытовую рутину и перестать приносить прежнюю радость.

С одной стороны — некая служба «Женщина по умолчанию», которая обязана всё держать под контролем. А с другой — доверие к миру, вектор на свое счастье и развитие. Потому

что на самом деле важно именно это. Как говорится, *happy wife — happy life*⁵. И это чистая правда: счастливая женщина — это и гармоничные отношения, и атмосфера, которую дети считают без слов. Но ответственность за это счастье все равно остается только на нас самих.

После нескольких дней колебаний и размышлений я начала учить готовить нашу помощницу. В моей вселенной — это еще один большой шаг. И да — я по-прежнему часто готовлю. Но уже не из «надо», а только из «я хочу» и «я выбираю».

Хотите почувствовать свой следующий шаг?

Тогда сначала важно на мгновение оглянуться назад — посмотреть, как вообще образуется тот самый клубок привычной жизни. Как мы живем годами. Что тащим на себе, почти не задавая вопросов.

Если присутствует апатия, усталость, потухли глаза — чаще всего это знак, что человек уже полностью запутался и перестал понимать, что именно его не устраивает. Здесь важно не сразу бросаться что-то решать, а начать расплетать по ниточке. Сначала постараться увидеть, назвать, почувствовать: вот это я больше не хочу. Это первый шаг.

Я, как всегда, за баланс — и, если быть честной, у этой темы есть маятник противоположностей. Терпение — тема с очень тонкой гранью между ростом и саморазрушением. Уметь различать эту грань — уже форма внутренней зрелости. Главный критерий здесь не «правильно/неправильно», а то, что остается в вас после.

Спросите себя: что я чувствую после эпизодов, где нужно превозмочь себя? Появляется ли гордость, смысл, ощущение расширения — будто я двигаюсь к мечтам? Или, наоборот, тело сжимается, голос исчезает, возникает странная вина и ощущение, что ресурс незаметно утекает? Это моя лестница — или клетка?

Есть терпение, которое возвращает силу. Я иду на учебу: в моменте тяжело, хочется бросить, но потом приходит радость — и знания, которые становятся опорой и остаются со мной надолго. Я тренируюсь: приседаю, отжимаюсь, проклинаю все на свете, чувствую слабость и боль, но после — удовлетворение, а со временем — крепкое тело и здоровье. Мы воспитываем детей, строим отношения: это требует очень много терпения, иногда до предела. Но если в итоге растет взаимопонимание, укрепляется атмосфера в семье, появляется больше тепла — значит, это путь, который стоит продолжать.

А есть терпение другого рода — то, которое незаметно выедает изнутри. Самое опасное — когда оно длится годами, когда стирается ориентир: зачем я вообще все это терплю? Но оно бывает решающим и в короткие моменты — когда присутствует реальная физическая или моральная угроза, а вы «терпите» просто по привычке.

Например, мой старый паттерн из истории с утюгом: терпеть дискомфорт и боль, не просить помощи, потому что «им и так тяжело», и будто бы брать на себя чужую нервную систему. Или отношения, где кажется: «Если я потерплю еще чуть-чуть, все станет нормально, он/она изменится», — но на деле повторяется один и тот же замкнутый сценарий разочарования. Там терпение превращается в зависимость от надежды и не несет роста. Или работа на износ годами: недосып, постоянное нервное перенапряжение — это уже не про карьеру, а про забывание себя. Биоскафандр у нас один, и если его не станет — остальное теряет смысл. И, конечно, есть еще более опасные ситуации, где терпение становится риском, но это отдельная тема, и ее коснемся в главе про красные флаги и границы.

Если сомневаетесь — проведите внутреннюю сверку ориентиров. Куда я вообще двигаюсь? Это приближает меня к целям? Приносит больше жизни, больше радости, больше гармонии? Попробуйте почувствовать искренне. Внутренний отклик никогда не врет, как и сердце, которое не умеет лгать. На сессиях я помогаю услышать этот ответ.

⁵ (Пер. с англ.) «Счастливая жена — счастливая жизнь». Народная мудрость: если жена счастлива, всем живется легче.

Многим знакомы практики, где предлагают загадывать, визуализировать, подкреплять мечты картинками. Это работает, когда внутри есть ресурс и энергия. А что делать, если внутри сейчас лишь апатия, тупик смыслов и ничего не хочется? Тогда начинать лучше с другого: услышать, «как я сейчас», и помочь может другая, обратная практика — чего я не хочу.

Практика «Чего я не хочу»

Что мне надоело?

Что я больше не вывожу?

Что действительно задолбало?

Для тех, кто не привык жаловаться и с детства усвоил, что «говорить то, что не нравится, нельзя», на этом этапе может возникнуть затуп. Это нормально. Обычно помогает и раскрепощает договоренность с собой: все, что будет написано, останется в секрете. Бумагу потом можно порвать или сжечь. Никто об этом не узнает. Мы делаем это не для жалоб, а для исследования и очищения внутреннего пространства.

Иногда полезно не бросаться в практику сразу, а поддержать эту идею в голове несколько дней, понаблюдать за возникающими мыслями, ощущениями, телесными реакциями.

Когда почувствуете отклик — время пришло, — постарайтесь сделать практику в тот же день.

Вам понадобятся бумага и ручка, достаточно времени наедине с собой и тишина. Но самое главное — контакт с телом. Ощущения могут быть разными, в зависимости от темперамента и жизненного периода: у кого-то это будет прорыв, словно вырвется накопившаяся лавина всего, что долго терпели; у кого-то — грусть и усталость, состояние «я правда больше так не хочу». Начните писать так, как идет. В работе с бумагой главное — начать. А дальше — позволить чернилам течь по листу.

Пока мы не называем вещи своими именами, мы продолжаем нести многое вслепую. А когда появляется ясность — возникает выбор. Необязательно что-то менять сразу, иногда достаточно увидеть, сколько в вашей жизни того, что вы по привычке терпите, а не выбираете.

Можно закончить практику вопросом: «Какой маленький шаг поможет мне стать свободнее и счастливее?» Ответ часто приходит сам, простой и очень точный. И вот с этого момента обычно начинается движение.

7. Право создавать

Я очень любила выходить на балкон нашей квартиры на девятом этаже и рассматривать окрестности. Под ясным небом пестрели гаражи и поле с погребками; зимой все было покрыто белоснежным покрывалом с черными квадратиками гаражных дверей. Это был такой простор для фантазии! В воображении рисовались разные красочные сценарии.

Я представляла, сколько всего ценного спрятано там под землей, в погребках, и как спускаюсь в эти подземелья, проникая в семейные секреты и истории. В воображении я видела банки с диковинными заготовками, пыльные мешки, набитые запасами, старинные книги и тайные сундуки с самоцветами. По полю с погребками иногда кто-то гулял, один или в компании собаки. А я так мечтала о собаке: вот она наверняка бы почувствовала клад, я бы ее научила! И каждый раз, когда я мысленно прокладывала наиболее безопасный маршрут от дома до нашего гаража, я думала о том, что она бы ни за что не дала меня в обиду и была бы верным другом.

В продолжение мира метафор максимально моя фантазия раскрывалась на даче и природе, вдали от шумного, суетливого города; во взаимодействии со стихиями земли и воздуха, с птицами, цветами и деревьями. По вечерам пахло дымом костра. Можно было бесконечно наблюдать за искрами, тающими в густой темноте, а тихий треск дров словно замедлял само течение времени.

На даче с двоюродным братом мы постоянно что-то придумывали. Шалостей хватало, но, если верить взрослым, вели мы себя довольно хорошо. По крайней мере, большую часть времени. Частенько мы собирали горох, малину и клубнику. Наевшись сами ягод с куста, заворачивали их в смородиновые листья и пытались накормить деда. Он отбивался от наших деликатесов со смехом:

— Можно я не буду это есть? Мне завтра еще на работу идти.

Сейчас я занимаюсь нутрициологией, и с улыбкой вспоминаю, что интерес к кулинарии проснулся у меня довольно рано.

Дед часто водил нас с братом в лес, учил искать и различать грибы и вести себя в лесу тихо, внимательно, чтобы замечать вокруг ВСЁ. Это одно из моих любимых чувств, когда можно было выбрать полянку под березами, с мелкой травкой, лечь под эти мудрые стволы и наблюдать, как кусочек неба становится то больше, то меньше от движения кроны. Созерцать, как солнечные лучи пробиваются сквозь эти развесистые «лапки». Тогда я еще не понимала, что это была настоящая практика очищения и внутренней гармонии. Интересно, что и по сей день лес остается для меня местом силы. Можно было наконец-то никуда не торопиться и побыть собой: позволять себе свободно уплывать в фантазии и размышления, не контролируя ход мыслей, загадывать, какой я себя вижу в будущем, чего бы мне хотелось на самом деле. А хотелось мне проявляться, делиться, творить!

Я словно всегда знала, что пришла в этот мир создавать. Мне было мало чего-то одного: я писала стихи и сказки, рисовала, вышивала, плела фенечки, готовила еду. И уже тогда, в детстве, я чувствовала: творчество — это не только про искусство. Это то, как ты живешь: как думаешь, как двигаешься, как выбираешь, как берешься за любое дело. Даже самые простые вещи можно делать по-разному: механически или с вниманием, вкусом и полнотой жизни.

Мне было лет восемь, когда я увидела в школе представление кукольного театра на палочках. На меня оно произвело настолько сильное впечатление, что я придумала собственный сказочный сюжет и решила показать его близким.

Назначив дату домашнего спектакля, я торжественно вручила бабушкам, дедушкам и другим родственникам нарисованные билеты.

— Деньги отдадите после выступления, если понравится, — деловито уточнила я.

Увидев стоимость билета, они удивленно вскинули брови, но ответили:

— Обязательно, Катенька, придем. Очень интересно.

В назначенный день я расставила в зале стулья и устроила сцену. Собрались гости, я, приятно взволнованная, взяла в руки самодельные бумажные куклы — и началось волшебство...

Свободная от ограничений, я находилась на волне воодушевления и искренности — мне так хотелось поделиться с самыми близкими людьми своей фантазией и вдохновением.

Представление прошло на ура, все присутствующие были в полном восторге и с радостью заплатили за билет. Но позже папа сказал мне, что деньги с родственников брать нельзя, неудобно. Я стояла, недоуменно хлопая глазами: но почему за свой труд я не могу назначить цену?

Подобные запреты и недовольство со стороны взрослых часто ограничивают порывы к самовыражению в творчестве, словно помещая их в тесную коробочку. Разумеется, родители делают это не специально — у них есть свои установки и представления о правильном воспитании ребенка. Во многом это отражение времени и культуры, где сильны убеждения вроде: «а что люди скажут?», «будь как все, не высовывайся».

И вот человек словно начинает балансировать между ожиданиями окружающих и собственным стремлением проявляться и создавать. Похоже, что-то подобное происходило и со мной.

...Но я еще не знала, какие удивительные перемены ждут меня в будущем. Не знала, что однажды мне придется оставить свой родной дом, где знаком каждый уголок. Не знала, с какими радостями и трудностями я столкнусь, какой важный опыт приобрету и как круто повернется моя жизнь.

8. Ничего случайного

Летом 2003 года папа сообщил, что мы всей семьей переезжаем в Арабские Эмираты: — Мы будем жить в Шардже. Пока год, там посмотрим.

Это известие я, пятнадцатилетняя, восприняла достаточно спокойно, осознав его как продолжение выдуманной ментальной игры: новый этап; новый жизненный опыт — классно, интересно, не более. В Омске моя жизнь была скорее суровой, нежели легкой, поэтому переезд воспринимался не как потеря, а как возможность начать что-то новое. Несколько друзей, узнавших о моем отъезде, всплакнули, но всех утешала возможность онлайн-коммуникаций.

В те годы был популярен один из первых мессенджеров в мире — легендарный ICQ. Однажды вечером, глядя в экран компьютера, я задумалась: мне же нужны друзья в Эмиратах... с кем я там буду общаться?

Пальцы сами застучали по клавишам, открыв «аську». Там я была зарегистрирована под забавным, как мне казалось, ником Katushonok — моя двоюродная сестра называла меня Катюшонок.

Выбрав в предложенном списке стран ОАЭ и пролистнув ленту выскочивших аккаунтов, я ткнула на случайный ник молодого человека. А может быть, меня привлекло его имя, совпадающее с названием популярного куриного бульона? Парня звали Maggie.

Я написала на английском: «Привет, Мэгги! Через месяц я переезжаю из России в Эмираты и ищу друзей. Может быть, познакомимся?»

Позднее выяснилось, что Мэгги, молодой человек из Египта, еле смог прочесть название моего ника и только чудом решил ответить. Он написал: «Привет! Круто! Ты знаешь, где будешь жить?» В переписке выяснилось, что парень живет в Шардже, и мало того, что рядом с Mahatta Park, в пяти минутах ходьбы от нашего будущего дома.

Мэгги никак не мог поверить в такое совпадение: «Да ладно! Ты шутишь? Ты хочешь сказать, что сидишь сейчас в Сибири, случайно ткнула в ник первого попавшегося человека и сразу нашла практически соседа? Так легко и просто? Такого не бывает!»

Я улыбнулась: в моей реальности бывает! Я даже не удивилась, для меня подобная счастливая синхронистичность событий была в порядке вещей. С Мэгги мы обменялись телефонами, договорившись о встрече в Mahatta Park.

Часть 2 ВОСТОК

Объединенные Арабские Эмираты иногда называют цветком пустыни, изобильным не вопреки, а благодаря обстоятельствам. Распустившись в экстремальных условиях, под почти постоянно палящим солнцем, эта страна поразила мир, став самодостаточной и величественной. В стремлении к лучшей жизни ее жители словно овладели искусством алхимии реальности — научились извлекать из суровой действительности максимум возможностей и сделали невероятное: превратили землю в дивный оазис, напоминающий сказки Шахерезады. Место, где волшебные барханы переливаются в лучах золотистого солнца, где каждая молекула песчаной души бережно хранит удивительные секреты и истории, пронося их сквозь века и поколения и переплетая между собой, словно тонкую восточную вязь. Эта страна наполнена внутренней силой и щедростью, не знающей границ. Сотканная из россыпи культур, традиций и народов со всего мира, она словно дышит особой, почти осязаемой терпимостью и добротой. Именно такой она встретила меня в 2003 году и открыла новую главу жизни.

1. Шаг в неизвестность

Спускаясь с бортового трапа в аэропорту Дубая, я почувствовала, как меня окутывает густой, липкий, горячий воздух, напоминавший смог со взвесью песка и пыли. Настолько тяжелый и удушающий, что захотелось обратно в самолет. Меня пронзила мысль: Я попала на Марс? Как же здесь дышать?

Мы прилетели ночью, но ощущение было таким, словно ты оказался в разогретой духовке, обжигающей кожу. Я поразилась, как такое возможно? Одежда мгновенно намочила и прилипла к телу — будто в парилке. Так я узнала, что такое влажность, и как она усиливает ощущение температуры воздуха.

Перед нами возвышалось здание Терминала 1 — тогда еще совсем нового, с его вытянутыми стеклянными галереями и прохладным мраморным полом, который казался спасением после раскаленной полосы. Внутри все блестело и отражало свет: высокий потолок, просторные длинные коридоры, неспешный поток людей самых разных национальностей. Я помню этот контраст — из обжигающей плотности воздуха в стерильную прохладу кондиционеров.

Еще через несколько минут папа усадил нас в машину — и, когда за закрытыми дверями вновь воцарилась спасительная свежесть, мы будто «полетели» по идеальной, гладкой, как яйцо, поверхности автотрассы. Меня поразило количество света — даже глубокой ночью трассы и город были освещены так ярко, словно темнота здесь не имела права голоса. Ночные огни тянулись непрерывной линией, отражаясь в лобовом стекле, будто кто-то рассыпал по горизонту золотую пыль. Все казалось непривычно аккуратным, выверенным, кинематографичным. Мы ехали в наш новый дом — в незнакомую квартиру, в другой ритм, в жизнь, о которой я пока ничего не знала. Я смотрела в окно и пыталась представить: каким будет это пространство? Как пахнет подъезд? Как звучат голоса соседей? Где будет моя комната? В тот момент дорога ощущалась не просто маршрутом от аэропорта к адресу — это был коридор между двумя мирами. За спиной оставался Омск с его морозным воздухом и знакомыми дворами; впереди — что-то неоформленное, горячее и большое.

Дальше с каждым днем я все больше вживалась в новую реальность. Небоскребы из стекла и бетона на фоне желтых песков смотрелись фантастически. Мне казалось, я перенеслась не только в местности, но и во времени, и попала в будущее — силуэты зданий напоминали паруса, спирали и пирамиды; в их зеркальных поверхностях отражались причудливые облака.

Казалось, что происходящее — лишь игра моего воображения: настолько сюрреалистичным было пространство, в котором мы оказались. Удивляло и было непривычно буквально всё: футуристический облик Дубая; чуть более сдержанные, но не менее роскошные моллы и здания в Шардже; отсутствие привычной, дикой зелени и при этом — ухоженные зеленые зоны, где к каждому деревцу был подведен шланг для полива.

При этом Эмираты всегда были контрастными: от почти сельской простоты в отдельных районах до тяжелого люкса — с буквальным золотым убранством. Годами позже было много моментов, которые заставляли остановиться и задуматься. Например, когда едешь по делам после очередной встречи или завтрака в красивом месте — и вдруг видишь на обочине садовника или рабочего. Он сидит прямо на земле в узкой полоске тени, скрестив ноги, и обедает из пластикового пакетика — рисом, который ест руками, время от времени вытирая со лба капли пота в сорокаградусную жару. Мгновенно и неизбежно приходят мысли о справедливости, о том, как устроен этот мир и какие роли каждому из нас в нем достаются. И о самом важном вопросе: что лично я могу сделать, чтобы этот мир стал хоть немного гармоничнее. Но тогда, в самом начале моего знакомства со страной, эти мысли еще не были такими оформленными и ясными. Мое внимание цеплялось за другое. Поначалу отвлекали и даже будили на рассвете протяжные звуки молитвы; привлекали внимание кандуры и абайи — одежда местных жите-

лей; удивляла непривычная еда и множество дорогих автомобилей и само ощущение безопасности — редкость для многих стран. Я несколько раз забывала телефон прямо на заправке или в примерочной — и каждый раз он спокойно дожидался меня либо на том же месте, либо на кассе, словно сама реальность здесь была настроена чуть бережнее к человеку.

Особенно первое время мне казалось, что все здесь ненастоящее: слишком необычное, ультрасовременное и почти стерильное — даже мусорные баки выглядели так, будто их только что привезли из магазина. Но жизнь быстро втягивала в свой ритм. Нужно было ходить в новую школу, налаживать связи, исследовать местные тропинки — грустить и рефлексировать времени не оставалось вовсе. Новая картинка разворачивалась стремительно: другие лица, маршруты и правила — а кнопки «пауза» в комплекте не прилагалось. Совсем скоро я встречусь с новыми людьми и приключениями и мир закружит меня так, что от омской жизни не останется и следа... Но об этом — чуть позже.

Итак, в моей обновленной реальности были круглогодичное лето, лазурный Персидский залив по выходным с семьей и еще больший простор для бурной фантазии. Я постепенно осваивалась в десятом классе, незаметно подкрался декабрь. Накануне Нового, 2004 года мы с сестренкой наряжали пластиковую елку, в воздухе витали запахи мандаринов и ощущение праздника, а мама на кухне нарезала овощи для оливье аккуратными кубиками. Тело трепетало от предвкушения чего-то нового и волшебного.

Мой взгляд скользнул через окно на улицу, и я опешила: а где же снег? На мгновение я даже растерялась, а сердце колыхнулось грустью: неужели я никогда не увижу падающий и искрящийся на зимнем солнце снег?

Мозг отказывался верить в зиму без снежной перины за окном. Мне не доставало не столько сугробов, сколько ощущения свежести, особенного света и чистоты этого белоснежного покрова, мгновенно преобразившего все вокруг.

Наверное, только тогда, в тот миг, я осознала, где очутилась, и что отныне все будет по-другому. Больше не будет привычной сезонности, которая словно помогает проживать внутренние циклы: золотая осень — время собирать плоды; зима — замедляться и отдыхать; весна — пробуждаться и наполняться энергией; лето — расцветать. Гораздо позже я буду учиться проживать всю эту симфонию сезонов внутри себя. Учиться позволять себе грустить, если хочется, даже тогда, когда за окном каждый день палит солнце и нет ни одного серого, дождливого утра. Когда вокруг — пальмы, безупречные фасады и неизменно оптимистичная картинка.

Эмираты, в которые я когда-то приехала, были совсем другими. Менее глянцевыми, менее «европеизированными». Выходные тогда приходились на четверг и пятницу. Потом их постепенно сдвинули на пятницу и субботу, а позже — на привычные для всего мира субботу и воскресенье.

Во время Рамадана также было другое расписание. Днем кафе и рестораны были закрыты, отдавая дань традициям. Затем постепенно разрешили есть за ширмами, чтобы не смущать постящихся. А сегодня город живет в привычном ритме: рестораны работают, люди едят и пьют в любое время. И, признаюсь, иногда я ловлю себя на легкой ностальгии по тем временам.

В Эмиратах, независимо от времени года, почти всегда одна и та же — словно застывшая — панорама: стеклянные высотки, начищенные до блеска автомобили, оживленные дороги и бесконечно строящиеся проекты. В этом визуальном постоянстве и культуре «вечного солнца» внутренние тени легко остаются незамеченными — а вместе с этим постепенно стирается и ощущение времени. Порой кажется, что все стоит на месте, но стоит моргнуть — и уже пролетело два года.

Раньше зимой здесь было заметно прохладнее, чем сейчас: средняя температура могла опускаться до +12 градусов. Я помню, как покупала шерстяные кофты и демисезонную обувь.

Последние годы климат стал мягче: зимы — теплее, лето — еще более влажным, и из-за этой влажности жара ощущается сильнее. Не так давно замшевые сапожки с начесом, несколько лет грустно пролежавшие в коробке, молча и достойно отправились дальше — в жертвоприношение, напоминая о том, что приходит время отпустить то, что больше не служит.

Мы с родителями всегда старались выбирать зеленые районы, выезжать на природу и радоваться тому, что есть. Эмираты для меня — пример того, как из почти ничего можно создать всё. Поэтому это не пустыня, а настоящий оазис возможностей. Мир прекрасного сервиса, ресторанов и отелей, поражающих воображение, моллов, в которых легко заблудиться, а также, что особенно важно, — добрых людей и ощущения безопасности. И по сей день это место остается для меня пространством благополучия и внутреннего спокойствия.

Но даже если однажды мне придется покинуть эту удивительную страну, я уверена: следующий жизненный этап будет не менее волшебным, ярким и насыщенным. Он органично впишется в мой путь — в ритме проживаемых моментов и уроков, легко и точно, так, как должно быть. Потому что все, что происходит с нами, — это опыт. А опыт всегда во благо.

Со стороны может казаться, что я сорвала крупный джекпот; что с рождения все в жизни мне давалось легко и без усилий. Но это далеко не так. Да, можно сказать, что переезд в Шарджу стал подарком судьбы. Как минимум потому, что прилетели мы туда в начале сентября — сразу после моего дня рождения. Но возможность становится «даром» только тогда, когда мы выбираем быть отважными и шагать в неизвестность.

2. Подарки судьбы

Не знаю, дело ли в щедрой арабской культуре или в чем-то более глубинном, но Эмираты оказались удивительно гостеприимными. В новой восточной реальности мне все были рады, словно давно с нетерпением ждали. Мое тело до сих пор покрывается мурашками, когда я вспоминаю те дни — настолько бережно меня приняла эта страна. А возможно, в одном из воплощений я уже жила в арабском мире, уважала его законы, любила его ритм — и, приехав в Эмираты, легко вспомнила, как это: быть дома.

Несмотря на мой довольно дерзкий вкус во внешнем виде, я легко адаптировалась к арабской культуре. Местные традиции мне откликались, и скромность в одежде и поведении не воспринималась как ограничение — скорее как естественная сонастройка. Мне всегда было близко то, как в культуре ОАЭ ценится *modesty*⁶ — внутренняя и внешняя сдержанность. Не как ограничение, а как стиль. Позже мой внутренний «радар» научил меня считывать стать человека, его глубину. Я видела, как даже в скромной одежде можно звучать дорого, уверенно, гармонично — так, что в тебе ощущается особая энергия, притяжение, характер. И наоборот — сколько бы внешнего блеска ни было, он не заменяет вкуса, воспитания и внутренней культуры. Деньги могут подчеркнуть суть человека, но не способны ее создать. Иногда они лишь делают виднее то, что и так было внутри.

Такой теплоты, с которой меня приняли одноклассники в «Частной русской школе Дубая», я не ожидала. После российского школьного опыта это выглядело как ошибка системы: со мной здоровались, улыбались и даже были искренне рады. И в голове крутилась мысль: подождите... то есть никакой напряженности больше не будет? Можно расслабиться и чувствовать поддержку? А что, так правда можно было? А когда среди них оказалась девочка из Омска, моему счастью не было предела — вселенная явно решила меня поддержать.

С невероятным воодушевлением меня встретил и Мэгги — человек, ставший моим проводником в арабский мир и культуру. Передо мной открывались двери, о существовании которых туристы даже не догадываются. Справедливости ради замечу: в этом подростковом возрасте мою голову (и попу тоже) порой уносило в сторону приключений — но они довольно быстро и строго пресекались. С одной стороны, это, безусловно, пошло мне на пользу: закалило характер, не дало свернуть куда не надо. А с другой — подростковый бунт и жажда приключений, по-хорошему, должны все-таки отыгрываться именно в свое время — в детстве и юности.

Год пролетел незаметно. Каждое буднее утро я с любопытством наблюдала за прохожими и новым для себя пространством. Чаще всего, борясь со сном, я стояла за домом на песчаной парковке вдоль дороги и всматривалась в туманную рассветную дымку между зданиями, стараясь не пропустить школьный автобус.

Однажды автобус подъехал чуть раньше, но прежде чем я успела подойти, двери звонко захлопнулись, и он стремительно покатился дальше, будто унося с собой мое утро, планы и последние секунды спокойствия. А я так боялась опоздать в школу, что, размахивая руками от отчаяния, бросилась за ним.

Я бежала, пока вдруг не поняла, что это не мой автобус... Сердце колотилось, дыхание сбивалось, а внутри медленно поднималось странное чувство — что-то удивительно точное про жизнь: в спешке и страхе не успеть так легко начать догонять чужие маршруты, и как важно вовремя это заметить.

В другой день мой взгляд заскользил по высоткам, в зеркальных стенах которых отражалось полыхающее утреннее солнце. Вдруг я заметила на фасаде дома напротив огромное чер-

⁶ (Пер. с англ.) — скромность, сдержанность, умеренность, неприязнательность.

ное пятно. Приглядевшись, рассмотрела закопченные сажей пустые глазницы окон и застывшие на бетоне темные следы от языков пламени.

Мое воображение тут же разыгралось: наверняка кто-то безалаберный не затушил бычок или забыл выключить утюг. Тогда я даже не догадывалась, что это не так, и скоро произойдет событие, которое изменит мою жизнь.

После уроков или на выходных мы с родителями часто ездили на пляж отеля Coral Beach. Я наслаждалась прогулками по берегу, легким бризом и с восторгом рассматривала перламутровые ракушки на песке, когда зазвонил мой телефон. Номер в контактах не значился, но я, не задумываясь, ответила — это было задолго до эпидемии телефонного мошенничества.

— Hello!

— Здравствуйте. Катерина? — в трубке прозвучал вежливый голос незнакомца, говорившего на русском языке.

— Здравствуйте. Да, — ответила я удивленно.

Кто же это может быть? С русскоговорящими ребятами я общалась только в школе.

— Катерина, вами интересуется один молодой человек. Только, пожалуйста, не вешайте трубку. Он хочет с вами встретиться, если вы не против.

Я растерялась:

— Встретиться?... Но... откуда у вас мой номер?

— Об этом не стоит переживать. Мой друг Альберт приглашает вас на свидание в Mahatta Park. Завтра в семь вечера вы свободны?

Они что, знают где я живу? Но откуда?

Я была немало заинтригована и согласилась. У меня и раньше были поклонники, но впервые встречи со мной добивался совершенно незнакомый парень.

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.