

КАТЕРИНА КОЗЛОВА

Арина Лия



Катерина Козлова

Ирина Лия. Своя высота

«Автор»

2026

Козлова К.

Ирина Лия. Своя высота / К. Козлова — «Автор», 2026

Хорошая семья. Любящий муж. Двое детей. Деньги. Любимая работа. Тысячи часов обучения у лучших специалистов. Люди, которые благодарят за помощь и называют её мастером. Со стороны жизнь Ирины Лия кажется почти безупречной. Только никто не видит, как часто она просыпается с ощущением, что всё самое важное проходит мимо. Почему, помогая другим находить себя, она сама всё сильнее теряется среди чужих голосов? Почему, отвечая на вопрос о своей работе, она снова и снова начинает перечислять имена учителей, словно собственного имени недостаточно? Это история не о поиске нового метода. Не о чудесном исцелении. И даже не о психологии. Это история о взрослении. О том моменте, когда однажды понимаешь: благодарность учителям не требует оставаться вечным учеником. О том, как страшно признать собственную силу. О тени, которую мы так тщательно прячем, что сами перестаём её замечать. И о женщине, которая однажды перестала искать разрешение быть собой. Возможно, вы узнаете в Ирине себя.

© Козлова К., 2026

© Автор, 2026

Катерина Козлова

Ирина Лия. Своя высота

Ирина Лия. Своя высота

Первое, что замечали в Ирине Лия, — она никогда не суетилась.

Даже когда опаздывала, даже когда злилась, даже когда внутри всё было совсем не спокойно, внешне она оставалась собранной.

Многие принимали это за уверенность. Ирина тоже когда-то так думала.

А еще она не была женщиной, которую хотелось пожалеть. Наоборот.

Рядом с ней люди почему-то начинали говорить собраннее, сидеть ровнее и даже тщательнее следить за своими словами.

Она входила в помещение — и пространство будто становилось организованнее.

Не из-за того, что она требовала внимания (она вообще никогда его не требовала). Просто в ней было что-то такое, что невозможно было не заметить.

Высокая — почти метр семьдесят пять. Короткая светлая стрижка, которую она носила уже много лет. Длинные волосы любила, когда-то тоже ходила с ними. Но однажды, после сорока, посмотрела на себя в зеркало и поняла: ей хочется выглядеть собой. А сейчас она вот такая.

Её гардероб был таким же, как она сама: никаких лишних деталей. Хорошие ткани. Спокойные цвета. Идеальная посадка.

Она могла надеть простые чёрные брюки и белую рубашку — и почему-то это выглядело дороже, чем чужие попытки показать статус.

В ней не было ни капли той женственности, которую часто показывают в журналах. Никаких кружев, воздушных платьев и образа «хрупкой девочки, которую хочется защищать».

Ирина никогда такой не была. В ней жила сила.

Иногда Мария говорила, что Ирина похожа на дракона.

— Не в смысле, что ты страшная, — уточняла она, смеясь. — А в смысле, что люди чувствуют: у тебя есть огонь. Просто ты иногда сама забываешь, что он твой.

Ирина тогда закатывала глаза.

Она не любила такие сравнения.

Ей казалось, что в них слишком много театральности.

Но где-то глубоко внутри ей нравилось это слышать. Хотя она никогда бы в этом не призналась.



Иногда Ирина сама удивлялась, насколько легко ей досталась та жизнь, о которой многие мечтают.

Дом. Семья. Возможность выбирать. Возможность учиться у лучших специалистов.

Она понимала: со стороны её жизнь выглядит именно так, как её обычно показывают в чужих историях успеха.

Муж — успешный предприниматель. Его IT-компания росла каждый год. Дети — сын и дочь. Хороший дом. Возможность путешествовать. Возможность выбирать.

Если Ирине хотелось пройти обучение у дорогого специалиста — она шла.

Если хотелось купить новую технику для кабинета — покупала.

Если хотелось на месяц уехать в другую страну и учиться там — это не было проблемой.

У неё не было той постоянной тревоги, которая знакома многим людям:

«А хватит ли денег?»

«А что будет завтра?»

«А если я не справлюсь?»

Иногда, когда ей хотелось сказать кому-то: «Мне тяжело», она сама первая останавливала себя: «И с чего тебе тяжело?»

Этот вопрос она задавала себе раньше всех остальных.

— Ир, ну правда, — говорила одна знакомая, когда Ирина однажды осторожно сказала, что устала. — У тебя же всё есть.

В этих словах не было злости.

Даже зависти.

Скорее искреннее непонимание.

Как будто человек говорил:

«Ты же живешь на берегу моря. Почему тебе хочется плавать?»

Ирина тогда улыбнулась.

Сказала:

— Да, наверное, ты права.

Она вообще часто так делала.

Улыбалась. Соглашалась. НЕ тратила время на споры.

А когда ехала домой, чувствовала странную тяжесть внутри.

Не пустоту.

Именно тяжесть.

Будто где-то внутри лежал камень, который никто не видел.

Даже она сама не всегда могла его найти.

Самым странным было то, что Ирина прекрасно понимала чужие состояния.

В этом заключалась почти насмешка жизни.

Она была специалистом по психосоматике.

Очень хорошим.

Она видела людей насквозь.

Иногда её это даже раздражало.

Потому что человек мог сидеть напротив неё и рассказывать одно...

А Ирина видела, как он сжимает пальцы. Как задерживает дыхание. Как плечи уходят вперед. Как тело уже несколько минут говорит совсем другое.

Она умела находить то, что человек прятал даже от себя.

К ней приходили женщины, которые годами не могли понять, почему устают.

Мужчины, которые достигли всего, но перестали чувствовать вкус жизни.

Люди, которые меняли города, работы, отношения — но всё равно носили с собой одно и то же внутреннее состояние.

После встреч с ней многие говорили:

— Вы как будто увидели меня раньше, чем я сам себя.

Ирина обычно спокойно отвечала:

— Я просто слушаю.

Хотя знала — это было не совсем так.

Она не просто слушала.

Она чувствовала.

И иногда именно это пугало её больше всего.

Потому что если она настолько хорошо чувствовала других...

Почему она так долго не могла почувствовать себя?

Ирина не сразу стала такой.

Это тоже было бы слишком красиво — сказать, что она всегда была сильной женщиной, которая просто однажды открыла свой талант.

Нет.

Когда-то она была совсем другой.

Она была девочкой, которая очень рано поняла одну вещь: чтобы тебя заметили, нужно хорошо стараться.

Не просто хорошо.

Лучше всех.

В школе она была из тех детей, которые возвращались домой с пятёркой и всё равно сначала смотрели на лицо мамы. На реакцию.

Достаточно ли?

Хорошо ли?

Гордишься ли ты мной?

Она выросла.

Научилась не ждать похвалы (по крайней мере, так ей казалось).

Она стала самостоятельной.

Создала семью.

Построила карьеру.

Научилась принимать решения.

Но где-то внутри осталось это старое, почти детское желание:

«Скажите мне, что я всё делаю правильно».

Только теперь вместо родителей появились другие люди.

Учителя.

Наставники.

Эксперты.

Люди с именами.

С репутацией.

С книгами.

С тысячами учеников.

Первое серьёзное обучение Ирина вспоминала с особенной теплотой.

Тогда ей было чуть больше тридцати.

Она только начинала понимать, что хочет работать с людьми глубже.

Ей было мало просто разговаривать.

Она хотела понимать, почему тело хранит то, что человек не может сказать словами.

Почему один человек после травмы закрывается, а другой становится сильнее.

Почему иногда одна фраза меняет больше, чем годы размышлений.

Она жадно впитывала всё.

Она записывала каждое слово.

Фотографировала слайды.

Сохраняла материалы.

После обучения могла несколько ночей подряд сидеть с конспектами.

Ей нравилось это состояние.

Когда рядом есть человек, который знает больше.

Когда можно слушать и чувствовать:

«Вот оно. Вот сейчас я становлюсь умнее».

Ирина действительно встречала прекрасных специалистов. У каждого из них она взяла что-то важное. Один научил её точности аналитики. Другой — бережности психосоматической интерпретации. Третий показал, как важно работать с телом. Четвёртый научил видеть символы и образы. Пятый — задавать вопросы, после которых человек перестаёт прятаться от себя.

Она не была одной из тех людей, которые критикуют всех учителей после того, как сами чему-то научились. Нет! Она была благодарным учеником.

Слишком благодарным.

Иногда муж шутил:

— Ир, мне кажется, если тебя разбудить ночью и спросить, кто придумал эту технику, ты ответишь.

Она смеялась.

— Конечно отвечу.

— Я знаю.

Он улыбался.

— В этом и проблема.

Она не понимала, почему он так сказал.

Ей казалось, что он просто не любит обучение.

Он был из мира кодов.

Ему нужны были результаты.

Графики.

Показатели.

Рост.

Он часто говорил:

— Если что-то работает, неважно, кто первый это придумал.

Ирина спорила:

— Важно понимать основу.

— Конечно важно.

Он соглашался.

А потом добавлял:

— Только иногда мне кажется, что ты больше знаешь историю инструмента, чем сам инструмент.

Она обижалась.

Хотя иногда в глубине души понимала, что он попал в точку.

Её кабинет постепенно наполнялся. Дипломами. Книгами. Сертификатами. Материалами.

Всё это было настоящим.

Она действительно это прошла.

Действительно училась.

Действительно работала.

Но однажды она заметила странную вещь.

Когда кто-то спрашивал:

— Ирина, расскажите, как вы работаете?

Она начинала не с себя. Она начинала с других.

— Есть один очень интересный подход...

— Мой учитель говорил...

— Я проходила обучение у...

Она произносила фамилии легко.

Даже красиво.

С уважением.

И люди слушали.

Потому что эти фамилии действительно звучали весомо.

Иногда она видела, как менялось выражение лица собеседника.
Как появлялось доверие.
И ей было приятно.

Вот эта маленькая честная мысль была самой неприятной: ей было приятно.
Приятно, когда рядом с её именем стояли имена больших людей.
Будто их свет немного освещал и её.
Она не делала это специально.
Она не обманывала.
Она не пыталась казаться кем-то другим.
Но постепенно произошло что-то незаметное.
Она стала говорить о своей работе через чужие голоса.

Самое смешное было в том, что дома Ирина совсем не была той женщиной, какой её представляли люди.

На консультациях она могла спокойно выдерживать чужие слёзы.
Она могла часами слушать о чужих страхах.
Могла найти слова там, где человек сам уже потерял надежду.
Но дома всё было иначе.

Однажды вечером муж снова оставил свою кружку возле компьютера. Обычная белая кружка. На столе. Рядом с клавиатурой.

Ирина увидела её, остановилась и почувствовала, как внутри поднимается раздражение.

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.