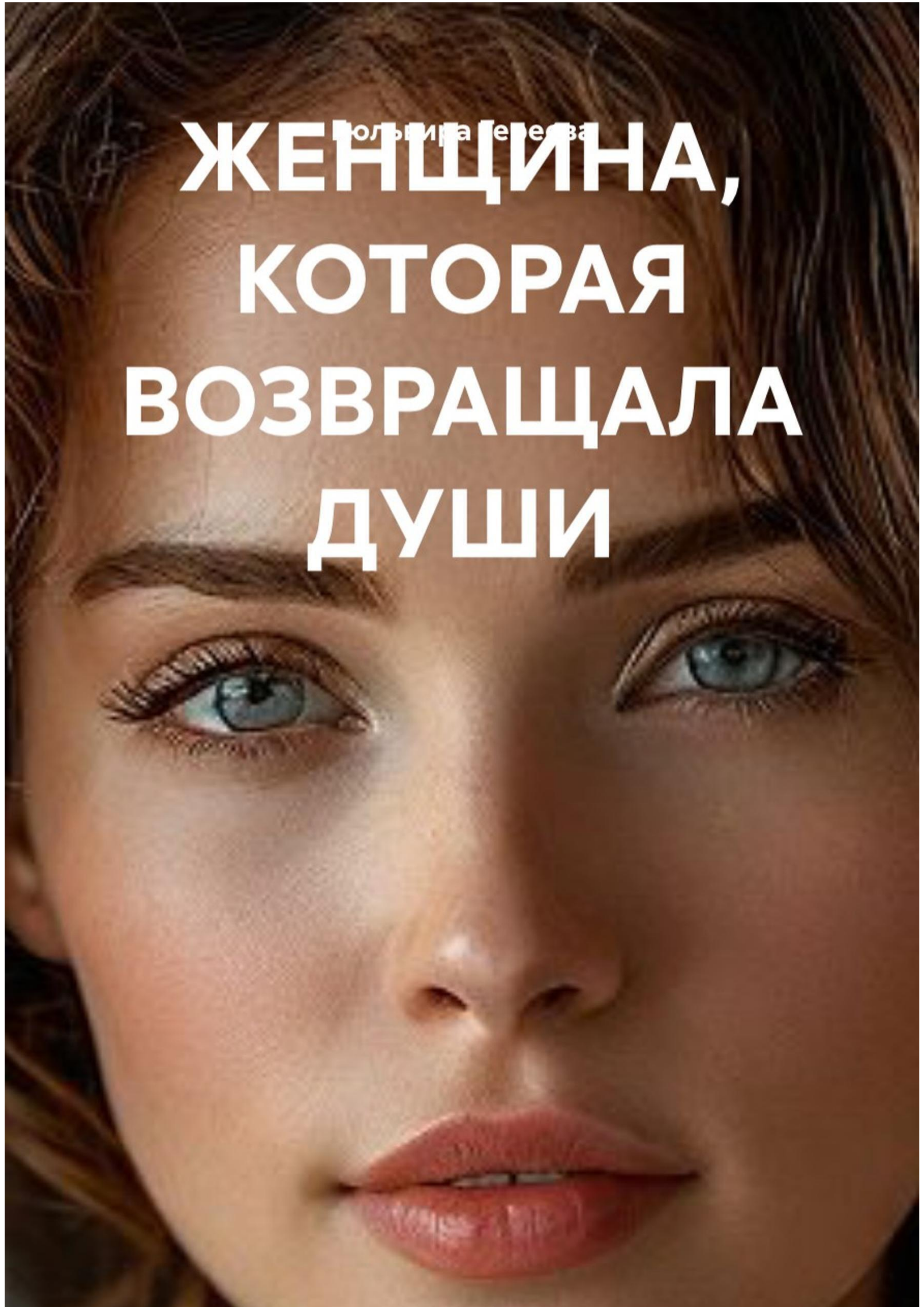


A close-up portrait of a woman with light blue eyes and brown hair, looking directly at the camera. The image is the background for the text.

ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ ВОЗВРАЩАЛА ДУШИ

Польмира Гелесва

Гюльвира Гереева

**ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ
ВОЗВРАЩАЛА ДУШИ**

«Автор»

2026

Гереева Г.

**ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ ВОЗВРАЩАЛА ДУШИ / Г. Гереева —
«Автор», 2026**

Роман о женщине, которая научилась слышать то, что скрыто внутри человека

© Гереева Г., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Гюльвира Гереева

ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ ВОЗВРАЩАЛА ДУШИ

Глава 1

ПРОЛОГ

Голос, который слышит сердце

Есть люди, которые лечат руками.

Есть люди, которые лечат словами.

А есть такие, рядом с которыми человек вдруг вспоминает, что он когда-то был счастлив.

Их трудно объяснить.

Они не приходят в жизнь других людей случайно.

Они появляются тогда, когда чья-то душа устала бороться одна.

Алия никогда не называла себя целительницей.

Она не носила особых одежд.

Не искала признания.

Она просто умела делать то, что многие люди забыли:

слышать.

Не только слова.

Она слышала паузу перед ответом.

Слышала дрожь в голосе.

Слышала боль за улыбкой.

И самое главное — она слышала ту часть человека, которая всё ещё хотела жить, даже когда сам человек уже потерял надежду.

Но мало кто знал...

Чтобы стать женщиной, которая помогает другим найти себя, Алии пришлось сначала потерять себя саму.

ГЛАВА 1

Девочка, которая слышала тишину

В тот день небо было необычным.

Старики в деревне потом говорили:

— Такое небо бывает перед большими переменами.

Но маленькая девочка, которая появилась на свет в этот день, ничего не знала о переменах.

Она просто открыла глаза.

И первым, что она почувствовала, был не холодный воздух.

А тепло.

Тепло материнских рук.

Её называли Алия.

Мать часто смотрела на неё и говорила:

— В твоих глазах будто слишком много вопросов.

Алия росла тихим ребёнком.

Она любила сидеть у старого дерева возле дома и разговаривать с ветром.

Соседи улыбались:

— Ребёнок играет.

Но мать замечала другое.
Иногда Алиа возвращалась домой грустная.
— Что случилось? — спрашивала мама.
Девочка отвечала:
— Сегодня у тёти Зары сердце плакало.
Мама удивлялась:
— Но она же улыбалась.
Алиа смотрела серьёзно.
— Люди иногда улыбаются, когда внутри им больно.
Тогда мать впервые испугалась.
Не потому что дочь была странной.
А потому что она чувствовала то, что взрослые старались скрывать.
Однажды к их дому пришёл старый мужчина.
Он был соседом.
Все знали его как сильного человека.
Он никогда не жаловался.
Но Алиа посмотрела на него и сказала:
— Вы очень устали быть сильным.
Мужчина остановился.
Его руки задрожали.
Потому что никто никогда не говорил ему этого.
Он сел рядом с девочкой и впервые за много лет заплакал.
В тот день Алиа поняла:
Иногда человеку не нужен совет.
Ему нужно разрешение перестать держать всё внутри
«Самая глубокая рана человека — не та, которую видно. Самая глубокая рана — та, о которой он боится рассказать».
«Я слышу себя»
Я возвращаюсь к себе. Я позволяю своему сердцу говорить. Я принимаю свои чувства без страха. Я отпускаю необходимость всегда быть сильной. Во мне есть мудрость. Во мне есть свет. Я достойна любви и понимания.

ГЛАВА 2

Девушка, которая несла чужую боль

Годы проходили тихо.
Алиа росла, и вместе с ней рос её необычный дар.
Но она всё чаще замечала одну вещь:
чувствовать людей было одновременно благословением и испытанием.
Когда кто-то радовался — она чувствовала это тепло.
Но когда кто-то страдал — она будто слышала внутри себя тихий крик.
Она научилась скрывать это.
Научилась улыбаться, когда хотелось плакать.
Научилась молчать, когда видела то, чего другие не замечали.
В семнадцать лет Алиа впервые спросила свою бабушку:
— Почему я чувствую чужую боль?
Бабушка долго молчала.
Она сидела у окна, перебирая старые травы.
Потом сказала:
— Потому что у тебя открыто сердце.
— Но почему тогда мне иногда так тяжело?

Бабушка посмотрела ей прямо в глаза.

— Потому что открытое сердце должно научиться границам.

— Границам?

— Да. Запомни, девочка. Ты можешь быть светом для другого человека, но ты не должна сгорать ради него.

Эти слова Алия запомнила на всю жизнь.

Однажды в деревню приехала женщина по имени Лейла.

Она была красивой, богатой, одетой в дорогие ткани.

Все думали:

«У неё идеальная жизнь».

Но когда она вошла в дом Алии, девушка сразу почувствовала глубокую пустоту.

— Мне сказали, ты умеешь помогать людям, — сказала Лейла.

Алия ответила:

— Я не знаю, умею ли я помогать. Но я могу тебя выслушать.

Женщина усмехнулась.

— Мне не нужны разговоры. У меня есть всё.

Алия посмотрела на неё спокойно.

— Тогда почему твои глаза говорят обратное?

Лейла отвернулась.

Впервые за много лет кто-то увидел не её платье.

Не её статус.

Не её улыбку.

А её настоящую боль.

— Я потеряла себя, — тихо сказала она.

И эти слова стали началом их долгого разговора.

Всю ночь Лейла рассказывала.

О том, как всю жизнь старалась быть идеальной.

Как делала всё ради чужого одобрения.

Как улыбалась, когда хотелось кричать.

Под утро она спросила:

— Алия, скажи... я сломана?

Девушка взяла её за руку.

— Нет.

— Тогда что со мной?

— Ты просто слишком долго жила не своей жизнью.

Лейла заплакала.

Но это были другие слёзы.

Не слёзы отчаяния.

А слёзы возвращения к себе.

«Человек не теряет себя за один день. Он маленькими кусочками отдаёт себя туда, где его не слышат. А потом однажды забывает, каким был раньше».

«Я возвращаюсь к себе»

Я отпускаю всё, что заставляло меня забывать себя. Я возвращаю своё внимание к своему сердцу. Я больше не живу только ради чужого одобрения. Я принимаю свою настоящую сущность. Я имею право быть собой. Я выбираю любовь к себе каждый день

ГЛАВА 3

Тайна старой хранительницы

После встречи с Лейлой Алия долго не могла уснуть.

Она сидела у окна и смотрела на ночное небо.
В её душе было странное чувство.
Она понимала: люди приходят к ней не случайно.
Но почему именно она?
Почему ей доверяют самые сокровенные тайны?
Почему она чувствует то, что другие стараются спрятать?
На рассвете она пошла к старой женщине, которую в деревне называли Мирой.
Мира жила на краю леса в маленьком доме, где всегда пахло травами, деревом и свежим хлебом.

Многие считали её просто мудрой старушкой.
Но Алиа знала:
Мира видела больше, чем говорила.
— Я ждала тебя, — сказала Мира, когда Алиа вошла.
Алиа удивилась.
— Откуда вы знали, что я приду?
Старая женщина улыбнулась.
— Потому что однажды каждый человек приходит к вопросу: «Кто я?»
Алиа села рядом.
— Мне кажется, я слишком сильно чувствую других людей.
Мира налила чай.
— Представь реку.
— Реку?
— Да. Если река течёт — она даёт жизнь. Но если она не знает своих берегов, она превращается в разрушительный поток.

Алиа задумалась.
— Значит, мне нужны берега?
— Тебе нужны не стены вокруг сердца. Тебе нужна мудрость.
Мира достала старую книгу.
Обложка была потёрта временем.
На ней не было названия.
— Что это?
— Не книга ответов.
— А что тогда?
— Книга вопросов.
Алиа открыла первую страницу.
Там было написано:
«Не спрашивай: как мне спасти весь мир? Спроси: как мне сохранить любовь в своём сердце, когда мир болит?»

Девушка долго смотрела на эти слова.
Она почувствовала, что они написаны будто для неё.
— Алиа, — сказала Мира, — у каждого дара есть две стороны.
— Какая вторая сторона моего?
Старая женщина посмотрела внимательно.
— Ты можешь настолько привыкнуть спасать других, что забудешь спросить себя: «А кто спасёт меня?»

Эти слова задели её.
Потому что где-то глубоко внутри Алиа знала:
она действительно часто забывала о себе.
В этот день Мира дала ей первое правило:

«Не забирай чужую боль. Помогай человеку найти свою силу».

— Запомни, — сказала она. — Ты не должна становиться чужим спасением. Ты должна напоминать людям, что спасение всегда было внутри них.

Страница мудрости Алии

«Настоящий целитель не забирает у человека его путь. Он помогает человеку снова поверить, что он способен идти»..

«Моё сердце — мой дом»

Моё сердце открыто, но я сохраняю себя. Я чувствую, но не теряю себя. Я помогаю, но не забываю о себе. Я принимаю свою силу спокойно и мудро. Я выбираю любовь без жертвенности. Я возвращаюсь к себе снова и снова.

ГЛАВА 4

Цена способности чувствовать

После разговора с Мирой Алиа стала иначе смотреть на людей.

Раньше ей казалось, что её задача — забрать чужую боль.

Если кто-то плакал — ей хотелось сделать так, чтобы он больше никогда не страдал.

Если кто-то был сломан — ей хотелось собрать его по кусочкам.

Но теперь она понимала:

человек не становится сильнее, если за него проживают его путь.

Иногда самая большая помощь — это не нести человека на руках.

А идти рядом, пока он сам учится стоять.

Прошло несколько месяцев.

Имя Алии стало известно далеко за пределами деревни.

К ней приходили разные люди.

Кто-то говорил:

— После разговора с тобой мне стало легче.

Кто-то говорил:

— Я впервые понял, чего хочу.

А кто-то просто сидел молча.

И этого было достаточно.

Но однажды вечером, когда солнце уже скрывалось за горами, к её дому пришёл мужчина.

Его звали Раян.

Он был молодым, сильным, уверенным.

По крайней мере, таким его видели другие.

Но Алиа сразу почувствовала:

за его спокойным взглядом скрывалась огромная усталость.

— Мне сказали, что ты можешь помочь, — сказал он.

— А чего ты хочешь?

Мужчина замолчал.

Он привык, что люди спрашивают:

«Что случилось?»

Но Алиа спросила:

«Чего ты хочешь?»

И этот вопрос оказался сложнее.

— Я хочу перестать помнить.

Алиа посмотрела на него.

— Иногда мы думаем, что хотим забыть боль.

— А разве это плохо?

— Нет. Но иногда боль приходит не для того, чтобы уничтожить нас.

— А для чего?

— Чтобы показать место внутри нас, которое просит любви.

Раян впервые отвёл взгляд.

— Ты не знаешь, что я сделал.

— Расскажи.

— Если расскажу, ты будешь смотреть на меня иначе.

Алия ответила:

— Я не пришла судить твоё прошлое. Я хочу понять твоё сердце сегодня.

И тогда мужчина рассказал свою историю.

О потере.

О вине.

О годах, когда он наказывал себя за ошибку.

Он думал, что заслуживает страдания.

Когда он закончил, наступила тишина.

Алия не сказала:

«Всё хорошо».

Потому что иногда это неправда.

Она сказала:

— Ты совершил ошибку. Но ты не равен своей ошибке.

Раян поднял глаза.

Эти слова он ждал много лет.

В ту ночь Алия поняла ещё одну тайну своего пути:

самые тяжёлые раны часто скрываются не у слабых людей. Они скрываются у тех, кто слишком долго был сильным.

Но после этой встречи произошло то, чего Алия не ожидала.

Она почувствовала чужую боль настолько сильно, что сама всю ночь не могла уснуть.

Ей казалось, будто сердце стало тяжелее.

На рассвете она пошла к Мире.

— Я устала, — тихо сказала Алия.

Старая женщина посмотрела на неё.

— Вот теперь начинается настоящее обучение.

— Почему?

— Потому что ты научилась помогать другим. Теперь тебе предстоит научиться не терять себя.

Страница мудрости Али

«Сострадание — это не когда ты тонешь вместе с человеком. Сострадание — это когда ты протягиваешь руку и остаёшься на берегу».

«Я сохраняю свой свет»

Я могу любить и оставаться собой. Я могу помогать и сохранять свои силы. Чужая боль проходит через моё сердце, но не забирает мою душу. Я выбираю мудрость вместо страха. Я сохраняю свой внутренний свет. Я иду своим путём спокойно.

ГЛАВА 5

Женщина, которая забыла своё имя

Утро началось тихо.

Солнце медленно поднималось над деревней, касаясь золотым светом крыш домов и старых деревьев.

Алия любила такие моменты.

В них не было просьб.
Не было чужих историй.
Только несколько минут тишины, когда она могла услышать себя.
Но в тот день тишина была нарушена.
К её дому подошла женщина.
Она была одета просто.
Её лицо было красивым, но взгляд был уставшим.
Не от возраста.
От жизни.

— Ты Алия?

— Да.

Женщина долго смотрела на неё.

— Мне сказали, что ты помогаешь тем, кто потерял себя.

Алия мягко улыбнулась.

— Иногда люди находят себя сами. Я просто могу быть рядом.

Женщина опустила глаза.

— А если я уже слишком далеко ушла от себя?

Алия открыла дверь.

— Тогда начнём с маленького шага.

Женщину звали Сара.

Она вошла в дом и долго молчала.

Алия не торопила её.

Она знала:

иногда молчание — это не отсутствие слов.

Это место, где человек собирает себя заново.

Через некоторое время Сара сказала:

— Я всю жизнь была для всех.

— Для кого?

— Для родителей. Для мужа. Для детей. Для семьи.

— А для себя?

Женщина улыбнулась грустно.

— Я не помню.

Эти слова повисли в воздухе.

Потому что иногда самая большая потеря человека — это не потеря денег, дома или отношений.

Это потеря связи с собой.

— Когда ты последний раз делала что-то только потому, что тебе хотелось? — спросила Алиа.

Сара задумалась.

Минуту.

Две.

Потом тихо заплакала.

— Я не знаю.

И впервые её слёзы были не от слабости.

А от осознания.

Она столько лет спрашивала:

«Что нужно другим?»

Но ни разу не спросила:

«Что нужно мне?»

Алия дала ей маленький лист бумаги.

— Напиши своё имя.

Сара удивилась.

— Моё имя?

— Да.

Она написала:

Сара.

Алия спросила:

— А теперь напиши рядом три слова, которые описывают тебя.

Женщина задумалась.

Потом написала:

«Мама».

«Жена».

«Дочь».

Алия посмотрела на неё.

— Это твои роли. А где ты?

Сара замерла.

Она не смогла написать.

И в этот момент поняла:

она знала, кем была для других.

Но забыла, кем была сама.

Вечером, когда Сара ушла, Алия долго сидела у окна.

Её сердце было наполнено грустью.

Она вспомнила себя.

Сколько раз она тоже старалась быть сильной?

Сколько раз забывала спросить:

«А что чувствую я?»

И впервые Алия поняла:

она помогает людям не потому, что выше их.

Она помогает им потому, что сама знает, каково это — искать дорогу обратно к себе.

Страница мудрости Али

«Женщина не теряет себя в один день. Она просто слишком долго отдаёт любовь всем вокруг и забывает оставить немного для собственной души».

«Я помню себя»

Я больше не исчезаю ради других. Я разрешаю себе быть важной. Я слышу свои желания и уважаю свои чувства. Я принимаю все части себя. Я не только чья-то роль. Я — живая душа со своим путём. Я возвращаюсь к себе с любовью.

ГЛАВА 6

Мужчина из прошлого

Иногда прошлое возвращается не для того, чтобы разрушить настоящее.

Иногда оно приходит, чтобы показать человеку, насколько он изменился.

Алия не думала о прошлом.

По крайней мере, она убеждала себя в этом.

Она помогала другим.

Слушала чужие истории.

Училась понимать чужие сердца.

Но где-то глубоко внутри оставалась одна дверь, которую она никогда не открывала.

Дверь с воспоминанием о человеке, которого она когда-то любила.

Его звали Каир.
Они встретились много лет назад.
Тогда Алия ещё не понимала свою силу.
Она была просто молодой женщиной с большим сердцем.
Каир был другим.
Он был человеком дороги.
Он любил свободу, новые места, ветер перемен.
Когда он смотрел на мир, ему казалось, что всё возможно.
А когда он смотрел на Алию, он говорил:
— У тебя в глазах есть что-то, чего я никогда раньше не видел.
Она улыбалась:
— Что?
— Будто ты видишь человека глубже, чем он сам себя видит.
Но однажды Каир ушёл.
Без объяснений.
Без обещаний.
Без прощания.
Алия долго пыталась понять почему.
Она искала причину в себе.
Думала:
«Может, я была недостаточно хорошей?»
«Может, я слишком много чувствовала?»
«Может, моё сердце было слишком открытым?»
И тогда Мира сказала ей:
— Не каждый человек уходит потому, что ты недостаточна.
— А почему тогда?
— Иногда человек уходит, потому что не готов принять то, что ему предлагают.
Прошли годы.
И вот однажды вечером Алия услышала стук в дверь.
Она открыла.
И мир на мгновение остановился.
Перед ней стоял он.
Каир.
Тот же взгляд.
Те же глаза.
Но теперь в них была усталость.
— Здравствуй, Алия.
Она молчала.
Странно.
Она могла чувствовать боль сотен людей.
Но сейчас не могла понять собственное сердце.
— Я не знаю, имею ли право приходить, — сказал он.
Алия ответила спокойно:
— А зачем ты пришёл?
Он опустил голову.
— Потому что всю жизнь пытался найти то, что потерял.
— И что ты потерял?
Он посмотрел на неё.
— Себя.

Эти слова удивили её.

Раньше она ждала объяснений.

Ждала извинений.

Ждала, что он скажет:

«Я ошибся».

Но сейчас она увидела другое.

Перед ней стоял не тот человек, который когда-то ушёл.

Перед ней стоял человек, который тоже прошёл свой путь.

— Я причинил тебе боль, — сказал Каир.

Алия тихо ответила:

— Да.

Он вздрогнул.

Она впервые не пыталась сделать его боль меньше.

— Но я больше не ношу эту боль как цепь.

— Ты простила меня?

Алия посмотрела на него.

— Прощение — это не сказать, что ничего не было.

Она сделала паузу.

— Прощение — это перестать позволять прошлому управлять твоим настоящим.

В ту ночь Алия поняла:

она научилась помогать другим.

Но теперь ей предстояло самое сложное.

Научиться исцелять ту часть себя, которая когда-то ждала любви от человека, который не смог остаться.

Страница мудрости Али

«Иногда мы ждём, что другой человек вернётся и закроет нашу рану. Но однажды понимаем: ключ от этой двери всё время был у нас».

«Я отпускаю прошлое»

Я благодарю свой путь. Я отпускаю старую боль. Я больше не живу ожиданием того, что было. Моё прошлое — моя мудрость, но не моя клетка. Я выбираю сегодняшний день. Моё сердце свободно любить снова.

ГЛАВА 7

Испытание целительницы

После возвращения Каира Алия изменилась.

Не внешне.

Она всё так же вставала на рассвете.

Так же зажигала свечу вечером.

Так же встречала людей, которые приходили к ней со своими историями.

Но внутри неё что-то стало другим.

Она поняла:

иногда самая сложная встреча — это встреча не с другим человеком.

А встреча с самой собой.

Однажды утром к ней пришла Мира.

Старая женщина долго смотрела на Алию, а потом сказала:

— Ты устала.

Алия улыбнулась.

— Нет.

Мира покачала головой.

— Ты научилась говорить людям правду. Теперь научись говорить её себе.

Эти слова задели её.
Потому что она действительно устала.
Не телом.
Сердцем.
Годы она принимала чужие истории.
Слушала чужие страхи.
Держала чужие слёзы.
И иногда забывала, что у неё тоже есть душа, которой нужен покой.
— Я думала, что если я сильная, то должна выдержать всё, — сказала Алия.
Мира ответила:
— Это одна из самых больших ошибок сильных людей.
— Какая?
— Они думают, что сила означает никогда не падать.
Старая женщина посмотрела в окно.
— Но дерево сильное не потому, что оно никогда не гнётся под ветром.
— А почему?
— Потому что оно умеет возвращаться.
В этот день Алия впервые закрыла дверь своего дома для посетителей.
Не навсегда.
Только на один день.
Она пошла одна к реке.
Села на берегу.
И впервые за много лет не пыталась никого понять.
Не пыталась никого спасти.
Не искала ответы.
Она просто слушала воду.
И тогда произошло удивительное.
Когда вокруг стало тихо, Алия услышала собственный голос.
Не голос разума.
Не голос долга.
А голос сердца.
Он сказал:
«Ты тоже достойна заботы».
И эти простые слова заставили её заплакать.
Потому что иногда человеку легче простить других, чем позволить любви прийти к себе.
Когда она вернулась домой, она почувствовала облегчение.
Она поняла:
она не должна быть светом каждую секунду.
Даже солнце уходит за горизонт.
Чтобы утром снова взойти.
На следующий день пришёл Каир.
Он увидел её спокойный взгляд.
— Ты стала другой.
Алия улыбнулась.
— Нет.
— Тогда какой?
Она посмотрела вдаль.
— Я стала ближе к себе.

Страница мудрости Али

«Женщина, которая спасает всех вокруг, однажды должна повернуться к себе и спросить: Кто заботился обо мне, пока я заботилась обо всех?»

«Я разрешаю себе принимать»

Я не обязана быть сильной всегда. Я разрешаю себе отдыхать. Я разрешаю себе принимать любовь и заботу. Я ценна не только за то, что делаю для других. Я достойна нежности. Я достойна мира внутри себя.

ГЛАВА 8

Девочка, которая боялась мира

В тот день дождь пришёл неожиданно.

Небо было серым, деревья качались от ветра, а люди спешили закрыть окна и двери.

Но Алия любила такие дни.

В тишине дождя она слышала то, что обычно терялось среди шума.

Стук капель.

Шорох листьев.

И тихие голоса человеческих сердец.

К вечеру к её дому пришла женщина.

Она держала за руку маленькую девочку.

Девочке было около восьми лет.

Она смотрела вниз и крепко сжимала мамину ладонь.

— Это моя дочь, — сказала женщина.

— Как её зовут?

— Лина.

Алия присела рядом с девочкой.

— Привет, Лина.

Девочка ничего не ответила.

Она только посмотрела на неё большими испуганными глазами.

Мать тяжело вздохнула.

— Она почти перестала говорить.

— Давно?

— После одного события.

Женщина замолчала.

Алия не стала спрашивать сразу.

Она знала:

некоторые двери души нельзя открывать силой.

К ним нужно подходить с уважением.

Алия принесла девочке лист бумаги и карандаши.

— Не хочешь нарисовать что-нибудь?

Лина пожала плечами.

Через несколько минут на листе появился дом.

Но дом был без окон.

Алия мягко спросила:

— Почему у дома нет окон?

Девочка тихо ответила:

— Чтобы никто не вошёл.

Это были первые слова, которые она сказала за весь вечер.

Мать заплакала.

Но Алия остановила её взглядом.

Сейчас был момент не для слёз.

Сейчас был момент для ребёнка.

— Лина, — спросила Алиа, — а внутри дома кто живёт?

Девочка долго молчала.

Потом прошептала:

— Я.

— И тебе там хорошо?

Лина покачала головой.

— Там темно.

Алиа почувствовала её страх.

Но она не позволила ему поглотить её.

Она вспомнила слова Миры:

«Не забирай чужую боль. Помоги человеку найти свою силу».

Она поставила рядом второй лист.

— Давай построим новый дом.

Девочка посмотрела удивлённо.

— Какой?

— Такой, где будут окна.

— А если кто-то причинит боль?

Алиа улыбнулась.

— Тогда ты сама решишь, кого впускать.

Они рисовали долго.

Сначала появилось окно.

Потом дерево.

Потом солнце.

А потом маленькая фигура возле дома.

— Кто это? — спросила Алиа.

Лина ответила:

— Я.

— А почему ты стоишь снаружи?

Девочка задумалась.

И впервые за долгое время улыбнулась.

— Потому что теперь я могу зайти внутрь.

Когда мать и дочь ушли, Алиа долго смотрела на рисунок.

Она поняла:

иногда исцеление начинается не с больших слов.

А с маленького разрешения:

снова почувствовать безопасность.

Страница мудрости Алиа

«Душа ребёнка похожа на нежный цветок. Его нельзя заставить раскрыться.

Ему нужно тепло, терпение и любовь».

«Я создаю внутри себя безопасное место»

Я в безопасности в своём сердце. Я могу открываться постепенно. Я имею право на свои чувства. Я выбираю доверие маленькими шагами. Моя душа заслуживает заботы. Во мне есть место для света.

ГЛАВА 9

Женщина, которая забыла любить себя

Иногда человек может прожить половину жизни, заботясь обо всех вокруг, и ни разу не спросить себя:

«А кто заботится обо мне?»

Именно с таким вопросом однажды пришла к Алие женщина по имени Элина.

Она была красивой.

Ухоженной.

Спокойной.

Со стороны казалось, что у неё всё есть.

Но Алия сразу увидела знакомую боль.

Ту самую, которую люди прячут за улыбкой.

— Я не понимаю, почему мне так пусто, — сказала Элина.

— У тебя есть люди, которые тебя любят?

— Да.

— Тогда почему пустота?

Женщина опустила глаза.

— Потому что я всю жизнь старалась заслужить любовь.

Алия молчала.

Потому что эти слова были глубже, чем казались.

Элина рассказала:

С детства ей говорили:

«Будь хорошей девочкой».

Она старалась.

Потом ей сказали:

«Будь хорошей женой».

Она старалась.

Потом:

«Будь хорошей матерью».

Она снова старалась.

Годы проходили.

Она стала человеком, на которого все могли положиться.

Но однажды утром она посмотрела в зеркало и подумала:

«А где я?»

— Я боюсь быть собой, — призналась она.

— Почему?

— Вдруг меня тогда не будут любить.

Алия подошла к окну.

— Знаешь, что самое печальное?

— Что?

— Многие люди всю жизнь пытаются стать теми, кого будут любить.

Она повернулась к Элине.

— И забывают стать теми, кем они являются.

Алия дала ей маленькое задание.

— Сегодня вечером встань перед зеркалом и скажи себе три слова.

Элина улыбнулась грустно.

— Какие?

— Не те, которые тебе говорили другие.

— А какие?

— Те, которые твоя душа ждала всю жизнь.

На следующий день Элина вернулась.

Её глаза были другими.

— Я сделала это.

— И что ты сказала?

Женщина глубоко вдохнула.

— Я сказала: «Я вижу тебя».

Алия улыбнулась.

Потому что иногда человеку не нужно становиться лучше.

Ему нужно наконец перестать быть невидимым для самого себя.

Вечером Алия снова открыла старую книгу Миры.

На новой странице появилась фраза:

«Любовь к себе начинается не с восхищения собой. Она начинается с честного признания: Я тоже важна.»

Страница мудрости Али

«Женщина не становится красивее, когда получает любовь других. Она становится сияющей, когда перестаёт отвергать себя».

«Я выбираю себя»

Я достойна любви без условий. Мне не нужно заслуживать своё право быть собой. Я принимаю свои сильные и нежные стороны. Я говорю с собой с добротой. Я выбираю уважение к себе. Я разрешаю себе сиять своим настоящим светом.

ГЛАВА 10

Секрет, который Мира хранила много лет

Мудрые люди часто кажутся нам теми, у кого нет боли.

Мы смотрим на них и думаем:

«Они всё поняли».

«Они нашли ответы».

«Они никогда не теряются».

Но Алия постепенно узнавала одну важную истину:

мудрость рождается не из отсутствия ран. Она рождается из умения бережно относиться к своим ранам.

В тот вечер Алия пришла к Мире позже обычного.

Дом старой женщины был тёмным.

Только маленькая свеча горела возле окна.

Алия постучала.

Ответа не было.

Она вошла осторожно.

— Мира?

Старая женщина сидела у стола.

Перед ней лежала старая фотография.

Алия никогда раньше не видела её такой.

Не сильной.

Не спокойной.

А просто женщиной.

— Кто это? — спросила Алия.

Мира посмотрела на фотографию.

На ней была молодая девушка.

Счастливая.

С открытым взглядом.

— Это я.

Алия удивилась.

— Я никогда не видела вас такой.

Мира улыбнулась.

— Потому что ты знаешь меня старой.

Она провела пальцами по фотографии.

— А когда-то я тоже была молодой женщиной, которая искала ответы.

Алия села рядом.

— Что произошло?

Мира долго молчала.

Потом сказала:

— Я думала, что должна спасти всех.

Эти слова удивили Алию.

Потому что они были её собственными мыслями.

— И что случилось?

— Я забыла спросить, нужна ли моя помощь.

Мира рассказала историю.

Когда-то давно у неё была сестра.

Самый близкий человек.

Однажды сестра пришла к ней за поддержкой.

Но Мира была уверена, что знает лучше.

Она давала советы.

Уговаривала.

Пыталась изменить её жизнь.

А потом сестра ушла.

Не из-за злости.

А потому что устала чувствовать себя человеком, которого всё время исправляют.

— Я много лет винила себя, — сказала Мира.

— Но вы же помогли стольким людям.

— Да.

Она посмотрела на Алию.

— Но помогать другим легче, чем простить себя.

Эти слова коснулись сердца Алии.

Потому что она поняла:

даже Мира, женщина, которую все считали мудрой, тоже проходила свой путь.

У неё тоже были вопросы.

Тоже были сожаления.

Тоже были ночи, когда она разговаривала со своим прошлым.

— Почему вы рассказали это мне? — спросила Алия.

Мира улыбнулась.

— Потому что однажды ты должна понять:

ты не обязана быть идеальной, чтобы нести добро.

— А какой я должна быть?

— Живой.

В тот вечер Алия впервые увидела Миру не как учителя.

А как человека.

И это стало одним из самых важных уроков её жизни:

самые настоящие люди не те, у кого нет слабостей. А те, кто не боится признать

их.

Страница мудрости Алии

«Не прячь свои старые страницы. Именно они сделали тебя той, кем ты стала».

«Я принимаю свой путь»

Я принимаю всё, что привело меня сюда. Мои ошибки стали моими уроками. Мои раны стали моей глубиной. Я не обязана быть идеальной. Я имею право расти, меняться и начинать заново. Я благодарю свой путь.

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.