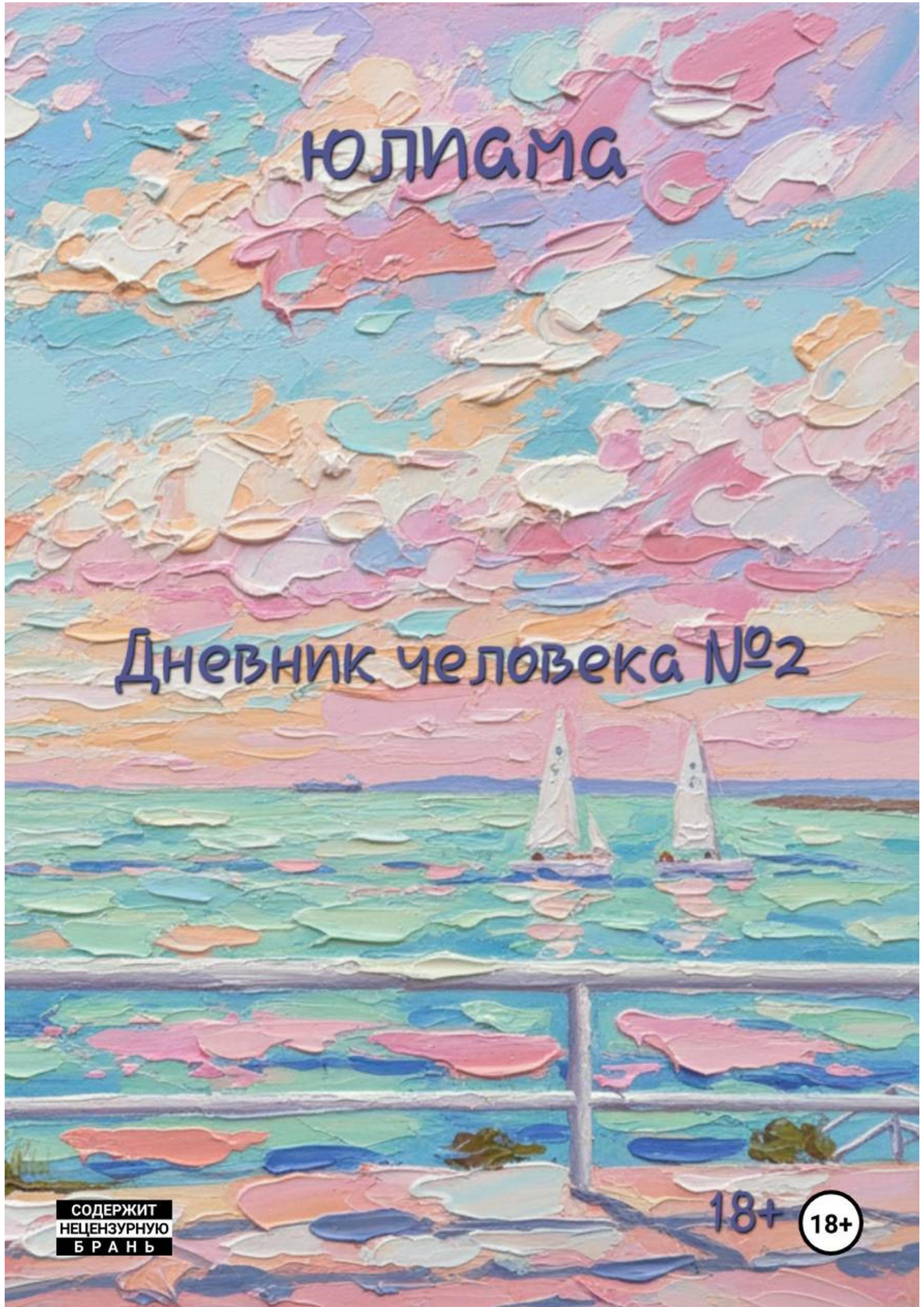


The background of the entire cover is an impressionistic painting. The sky is filled with thick, textured brushstrokes in shades of pink, orange, yellow, and light blue, suggesting a sunset or sunrise. The sea below is painted with similar textured strokes in various shades of blue, green, and turquoise. Two white sailboats with dark sails are visible on the horizon. In the foreground, a white metal railing of a balcony or terrace is visible, with some small green plants growing in pots on the ledge. The overall style is vibrant and expressive, with a focus on color and light.

ЮЛИАНА

Дневник человека №2

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

18+

Юлиама

Дневник человека 2

«Автор»

2026

Юлиама

Дневник человека 2 / Юлиама — «Автор», 2026

Это не роман. Это не пособие по саморазвитию. Это дневник человека, который решил перестать врать себе. На протяжении нескольких месяцев автор записывает всё, что происходит внутри и вокруг: потерю любимых животных, отношения с матерью, которую невозможно полюбить, бессонницу, отёки, попытки исцелиться через магию и расстановки, страх перед тишиной и внезапные прозрения. Она не идеальна, не последовательна, не всегда «правильна». Она падает, встаёт, снова ошибается — и продолжает дышать. Здесь нет готовых ответов. Есть живой, честный, иногда пугающий своей откровенностью голос. Голос человека, который учится быть с собой. Не убегать, не заглушать, не спасать других в надежде, что тогда спасут тебя. Это дневник о том, как из осколков можно собрать целое. Даже если трещины остаются. Даже если больно. Даже если никто не аплодирует.

© Юлиама, 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Юлиама

Дневник человека 2

Глава

Я начала писать этот дневник в январе, сама не зная зачем. Просто было что-то, что нельзя было держать внутри. Я никогда не умела молчать, но и говорить по-настоящему — тоже не умела. Поэтому я печатала. О крысах, о смерти, о маме, о магии, о том, как тяжело мыть клетку, когда внутри пустота, и как тепло становится от того, что кто-то маленький спит у тебя на груди.

Я не собиралась показывать эти записи кому-то. Они были слишком откровенными, слишком хаотичными, слишком... настоящими. Но потом что-то изменилось. Я поняла, что моя история — не только моя. Что кто-то, прочитав эти строки, сможет выдохнуть. Увидеть, что можно не быть идеальной. Можно не спать по ночам. Можно оплакивать хомячка через двадцать лет. Можно ошибаться, возвращаться, сдаваться и снова начинать.

Я не знаю, где заканчивается магия и начинается психология, где моя боль, а где — чужая, доставшаяся по наследству. Я не знаю, есть ли в этом тексте польза. Но я знаю, что он честный. А честность — это единственное, что у меня по-настоящему есть.

Читайте медленно. Не торопитесь меня осуждать. Я и сама себя осудила уже достаточно.

****17-01-25****

Со мной происходит сейчас нечто прекрасное. Я с трудом могу это как-то вербально сформулировать. Я наконец собрала себя из осколков. Вся моя работа над собой неким образом смонтировалась в ощущение. Я всё ещё работаю над собой и впереди вижу путь из постоянной работы над своим внутренним состоянием. Но сейчас очень серьёзная точка. Точка счастья и покоя моей души. Это началось вот уже как несколько дней. Не могу сказать, что случилось что-либо материальное — и вуаля. Просто эффект накопился и стал играть восторгающими красками.

Вчера я наконец помыла клетку, оставшуюся после крыс.

У меня было много крыс. Я их обожаю. Эти животные нежные, умные «ласкуши». Последние были два мальчика. Я назвала их Котик и Пёсик. Котик был белым и кудрявым. Он был где-то на недельку старше Пёсика, а жил он не в очень благополучной человеческой семье, посему он хлебнул какого-то горя. В связи с чем был слегка агрессивен и резок порой. Я за моими мальчиками поехала за город, было лето, вроде август. Семья, разводящая крыс, была не дома, и мне пришлось подождать их. Я была в предвкушении встречи с моими мальчиками. Я точно знала, что они здесь. Впоследствии я увидела, что эта семья живёт разведением животных. Чуть позже приехал парень посмотреть щенка и очень сомневался в породе или её чистоте. Я не вдавалась в подробности, просто была сторонним наблюдателем.

Так вот, я заранее предупредила, что заберу двух мальчиков, при этом я считала, что мне не нравятся крысы с красными глазами. Конечно же, я получила очередной урок о том, что важна только любовь. Крысы так воняли, что сложно было даже понять по запаху, что это именно крысы. Нам с тем парнем животных выносили на улицу, то есть я не видела, как живут эти люди. Но просто по запаху от животных было немного страшно. Из-за этого ощущения

мне захотелось взять всех животных в охапку и уехать с дрифтом оттуда. Я знаю, как пахнет крысиная моча и каки. То есть как пахнут эти животные, если за ними не убирать. В целом не вижу в этих запахах ничего плохого, они естественны. Но от животных пахло совсем не так. Я до сих пор не понимаю, что это было и как могут жить люди в таком запахе.

Когда владельцы приехали, они оказались большой семьёй. Я и без запахов увидела, что они крайне нездоровые люди. Женщина вынесла мне крысок, они были достаточно взрослые, а я хотела маленьких мальчиков. Котик был один среди них маленький, и я достала его из картонной коробочки. Чисто внешне он меня не поразил. Бывает, ты смотришь на животное и думаешь: «Батюшки, это ж надо, какая красота». Вот мой Фунтик такой для меня. Я в любой момент могу подумать о нём и начинаю улыбаться. Могу подолгу пялиться на него, как будто если отведу взгляд, то он сразу исчезнет.

А вот Котик был с нежно-красными глазками, белого цвета и ещё кудрявый. Я ни разу не видела кудрявых крыс. А так как я ощущала эту странную вонь от дома хозяев, я вполне бы подумала, что это просто какая-то болезнь, но вот что было примечательно. Как только я взяла его на руки, он уставился мне в глаза, стоя на задних лапах и упираясь передними мне в грудь, и улыбался. Я почувствовала с ним связь. А затем он стал тянуться к губам и в первый раз, имитируя поцелуй, прикусил край моей нижней губы. Было ощущение, что он влюбился в меня и боится потерять. Это ещё потом продолжалось некоторое время, когда мои мальчики были уже у меня дома. То есть у нас.

А вот со вторым мальчиком были проблемы, потому что все крысы были большие. И тогда женщина вынесла моего Пёсика. Он совсем недавно родился и пока не открыл глазки. Женщина сказала, что этих малышей она продаёт как корм для змей, и что с большой вероятностью он у меня не выживет такой маленький, потому что его ещё должна кормить мама. У Пёсика были тёмно-красные глазки и окрас как у сиамского кота. Он весь был бежевый с полосками коричневого на попке и на носу. Я не сомневалась в своих силах как «крысиной матери», а потому сказала: «Беру». Я напому, мне хотелось скорее забрать животных и бежать, ибо энергетика у этих ребят была недружелюбная. Мне положили мальчиков в пластиковую баночку, в крышке которой были дырочки для дыхания. И я с моими прекрасными друзьями счастливая дала по газам.

Пишу это и вспоминаю своё счастье. Я крайне болтливый человек, потому мои животные как-угодно понимают хорошо человеческую речь. Наверно, чтобы когда-то сказать: «Завали эбало уже». Не знаю, но пока я ехала по трассе, я с мальчиками разговаривала и видела, что они оба крайне чувствительные особи. Они реагировали на мои слова. И когда я после паузы что-то произносила, Котик поднимался, стоя на задние лапки, и тянулся ко мне.

Я жила с ними счастливо. Иногда ругалась на них, иногда была виновата перед ними. Они менялись ролями в течение жизни: то один был активным и агрессивным, то другой. Иногда они дрались и кричали. Но в основном они спали вместе в гамачке, один на другом. Так как Пёсик был совсем крохой, когда я их взяла, он тянулся к Котику телесно. А Котик, бывало, хотел от него избавиться и ругался на него. Когда Пёсик был маленьким, я кормила его кисточкой для рисования, потому что его ротик был совсем маленьким даже для шприца. А потом клала его в чашку лифчика, и он там спал часами. Это было славное время.

Котик по-прежнему владел поцелуями: он мог бегать, бегать, а потом встать мне на грудь и поцеловать. Целовал он меня в губы или в нос. Пёсик поцелуи не любил, но любил меня

пугать. Мог, например, резко побежать мне на лицо и также резко затормозить на груди. Я пугалась, правда. А он хихикал. Они жили в клетке, которая была всегда открыта. Так как я тогда уже работала с личными границами, активно их наращивала, то и к животным я старалась относиться уважительно. Соответственно, я брала их на руки, когда они просили. Как правило, просились они часто, но бывали и пробелы в нашем общении.

В прошлом феврале Пёсик заболел. Я сразу же поехала в ветеринарную больницу, ему ставили какие-то уколы, ему становилось всё хуже, и он умер у меня на руках в страшных конвульсиях.

Котя остался один, и я надеялась на него, что его жизнь может быть намного дольше. А в октябре он стал плохо себя чувствовать. И в этот раз я не стала мучать его поездками в больницы, я просто была рядом. Это продолжалось так долго, что в какой-то момент мне показалось, что он сейчас придёт в норму и останется жить надолго. В какой-то момент он перестал есть и пить. У меня были крысы, и я видела, что так начинается конец. Но я старалась всё равно накормить и напоить. И тут он начал снова питаться. Причём в какой-то момент он стал есть очень много — по объёму как половину себя. И резко пошёл на поправку. И так было несколько раз.

Всё это время он становился всё холоднее и холоднее. Я постоянно грела его на груди. Просто всё время, сколько была дома, я клала его себе на шею или грудь, и ему было хорошо. Он начинал лизать мне руки. А иногда у него хватало сил на поцелуй. В последний день он был совсем холодный. Я положила его на себя и сама стала мёрзнуть от его холода даже под одеялом. Я долго думала, как его согреть, и набрала в стеклянные банки тёплой воды, поставила их под одеяло и положила Котика между банками. Мне показалось, что он оживился. Он даже стал шевелиться.

А вот когда вода остыла, я собиралась её поменять, он стал умирать. Я пока не научилась реагировать на смерть осознанно. Я всё знаю, всё понимаю, но мой эгоизм оказывается сильнее. И каждый раз для меня смерть моих животных была огромным горем. Только вот фокус в том, что я каждый раз не проживала это горе, а ехала за новой крысой и как бы компенсировала эту потерю. На самом деле нет. Всё это непрожитое горе копилось внутри меня. И вот с уходом Котика оно разлилось во мне, и я не побоялась остаться один на один со своей тоской. Я плакала, смотрела видео и фото моих мальчиков. Я подходила к клетке, и моя душа начинала ныть. Потому что мне хотелось увидеть мои любимые глазки. А их уже там не было.

Мне повезло, что я занимаюсь магией и могу поговорить с душой. Я очень много разговаривала с Котиком и каждый раз плакала, а он меня успокаивал. В одном из разговоров он сказал мне, что я его согрела перед смертью, а он меня согреет после. Так как я была раздавлена своей потерей, я не обратила на эти слова внимания. Надо сказать, что я всё время мёрзла. Много лет подряд. Бывали моменты, когда я согревалась. Это происходило во время активного движения, а потом я быстро начинала мёрзнуть. По этой причине я ходила в куче одежды дома, включала кондиционер на тепло, а также всякие «дуйки», пледы и прочее. И всё равно не могла согреться. Ну ещё в крайние моменты, когда становилось невыносимо, я ложилась в горячую ванну. Но эффект был слишком недолгим.

И вот прошла пара дней, и мне становилось всё теплее. Кстати, я сейчас сижу в одних трусишках и печатаю это. Я рассказываю это не для того, чтобы кто-то помастурбировал, а как факт помощи моего мальчика, которая не прекращается по сей день. В общем, я перестала с

тех пор мёрзнуть. Да, бывает, когда я перегуляю. Но раньше это было постоянное состояние, а теперь я ощущаю внутреннее тепло. И навсегда останусь благодарна моему маленькому кудрявому мальчику.

Я похоронила Котика. Я делала всё, чтобы облегчить своё состояние. Но я не могла убрать клетку. Мне ощущалось это разрушением памяти о моих питомчиках. И вот с октября она стояла на своём месте, и я порой подходила и смотрела на неё. А вчера я наконец смогла помыть её. И снова разговаривала с душой моего прекрасного белого друга. Я всё ещё плачу и потому буду работать над собой в этом направлении. Потому что внутри меня всё ещё есть останки чувства, что только я могу решить, кому сколько жить, что я не разрешаю уходить тем, кого люблю. Но я точно знаю, что и с этим я справлюсь.

Ещё проблемой является чувство вины: что я не радовалась каждую секунду пребывания этих пирожочков со мной, что я не давала им всё самое лучшее, что я могла долго не убирать их клетку, что я не всегда кормила их вкусностями, что я иногда ругалась на них. Но всё же я благодарна им за то, что они выбрали меня. Были со мной сколько смогли, такие потрясающие, такие «сладковкусные» и «целовательные». Спасибо, мои небесные облачка.

А ещё вчера я захотела готовить. Я много лет не готовлю, мне совсем не хочется. Я долго жила на покупной еде. При этом я ощущала только плюсы. Порой даже не надо мыть посуду после приёма пищи. По-моему, это крутой дар развитого общества. Я всегда говорила, что не хочу тратить на готовку время. Но на самом деле причина была в другом поле. Вернее, это комплекс причин. И действительно, когда я работала на двух-трёх работах, я приходила домой отжата максимально. Мне не хотелось совсем ничего. А уж готовить точно. Это было бы последнее, что я бы делала. Но дело было в том, что я была в депрессии длительное время. Мне было тяжело даже выполнять более простые функции, например, мыться. Я могла несколько часов вести внутренний диалог, чтобы подняться и пойти помыться. У меня уже не было сил делать эти движения или просто встать. Конечно, когда всё даётся с таким трудом, речь даже не заходит о готовке. Зато старшее поколение высказывается о лени молодых, что мы в целом ленивые и неспособные на нормальную жизнь.

А вот в детстве для меня это был такой творческий процесс. Я готовлю где-то с лет пяти. Но помню себя готовящей в семь. Это были сложные блюда типа борща. Вообще у меня не было никаких ограничений. Ограничения были финансовые: многие рецепты я просто не могла реализовать, потому что надо было покупать много продуктов. А так я с удовольствием готовила много и долго, большими порциями. Я помню, как раздавала пироги, пиццу и торты соседям. Тогда взаимоотношения с людьми строились как-то иначе. Мы все друг с другом делились. Лично я считаю самой сложной готовку с тестом. И я ей владела. Тут даже важно, что я делала это с большой любовью. Тогда не было интернетов. Я помню, как искала в своей кулинарной книге рецепт, который могу сегодня приготовить. Бывало, я устраивала дикий бардак, всё было в муке.

У нас дома часто не было воды. Горячей не было вообще, а холодную отключали. Поэтому я брала высокое эмалированное голубое ведро и шла на колонку, а жили мы на пятом этаже. И просто чтобы помыть посуду, я проходила буквально такой большой путь. Мне как раз всю взрослую жизнь казалось, что именно поэтому я перестала готовить. Я даже помню, как деревенели пальцы от холодной воды и совсем не гнулись. А когда ты готовишь сложные блюда, всяких чеплашек, мисочек, ножей, досок огромное количество, и всё жирное, везде засохший фарш, крем, маргарин. Ну и тогда я жила в маленькой квартире, в которой даже кухни не было

толком. В общем, я готовила примерно лет до тринадцати. А потом отрубилو напрочь, как будто и не было никогда у меня такого навыка. Я сейчас даже не помню, как блины приготовить, хотя в детстве чуть ли не каждый день их жарилa и через день жарилa оладьи с капустой.

Вроде было и было. Но я всё время оглядывалась на свои умения. Мне казалось, будто я себя где-то потеряла. Самое главное в этом воспоминании не то, что я делала это, а как я это делала: с каким воодушевлением, как я радовалась возможности готовить. Если бы мне давали деньги на готовку постоянно, я бы каждый день готовила все блюда, которые находила в кулинарных книгах.

А когда я уже была взрослой, мне вдруг стало понятно, что то, что я сама готовлю, я не могу есть — мне не вкусно. Я ощущала энергетику еды. И мне совсем не было приятно поглощать такое. Зато готовую еду я могла усвоить нормально. Ко всему прочему я всю жизнь до девятнадцати лет была жирненькая. А где-то в двадцать похудела. И, видимо, у меня пропали резервы жира. И когда я ощущала голод, мне надо было его удовлетворить очень быстро. Я обнаружила, что не могу терпеть: у меня как будто отключаются быстро все системы организма, и нужно как можно скорее что-то в себя закинуть. А готовка такого не предполагает.

Самое главное, что я научилась не заставлять себя. Поэтому я не пыталась себя заставить готовить, несмотря на нежелание. Но в глубине себя я всё время ждала, когда вернётся моя любовь к такому виду созидания. Несколько лет назад я купила квартиру. Тут у меня появилась кухня. Настоящая кухня, не отгороженные двадцать сантиметров от прихожей, а кухня. Я всё время, смотря в будущее, думала о том, что когда-то точно буду готовить. Может, это странно, но это была моя мечта — вернуть себя прежнюю. В целом на этой кухне я уже готовила больше, чем на любой другой, кроме кухни детства. Я считаю готовкой даже варку гречки в кастрюльке. Но вот вчера я как будто впервые за всё это долгое время ощутила этот внутренний позыв. Я начала искать какой-нибудь рецепт (я теперь не умею ничего готовить по наитию, как раньше, мне нужен хорошо расписанный рецепт). И вот я нашла горячее блюдо с фаршем в духовке (дело в том, что я не ем жареное). В этот момент что-то во мне возликовало: это было не амплитудное восхищение, предвкушение, это было что-то тихое и сладкое, такое нежное. И я уже обрадовалась. Моя радость была по поводу того, что я это ощущаю. Не важно было, как будто, буду ли я готовить. И наверно я в последний раз такое чувствовала в детстве — такое ничем не замутнённое ощущение удовольствия. Уже взрослая я готовила и испытывала гордость по факту окончания процесса, ещё я вроде принимала себя в роли женщины, когда готовила. А теперь я освободилась от этих зависимостей, я это точно понимаю. Это был только первый раз. А я понимаю, что это стало возможным, потому что я преобразилась. Я собрала себя из осколков боли и трансформировала в цельное и прекрасное существо. И потому я снова ощущаю эту тягу к созиданию. Я бесконечно рада. Может, я не буду готовить каждый день, может, я не начну печь как когда-то, но главное — я начала любить жить. Всё это время я была как будто мертвой, огрубевшей, чёрствой. Я была разрозненной и состоящей из частиц. Каждая из них тянула меня в свою сторону, из-за чего я медленно продвигалась вперёд, потому что больше усилий я прилагала к внутренней борьбе и боли. Просто чтобы не свихнуться и буквально продолжать свою, пусть тоскливую, но всё же жизнь.

Опять же, у меня достаточно часто происходят откаты. Это даже не откаты. Я ощущаю себя морем: за приливом следует отлив. Может быть, совсем скоро я перестану испытывать эту покойную радость и снова перестану ловить удовольствие каждого мига, но я буду хранить воспоминание о том, что так можно жить, и буду стремиться снова к такому состоянию. Я

больше не боюсь. Какой-то пазл полностью собран внутри меня и собран навека. Я это ощущаю так. Больше меня не раскачать и не сделать беспомощной. Я море, мои воды тихи и волшебны.

Я уже писала, что растолстела. И вот на днях я стала заниматься дома, как старые добрые времена, физическими упражнениями. Мне вдруг захотелось. Я составила себе программу во встроенном приложении в телефоне. Программа есть пока на месяц, я не знаю, сколько захочу заниматься, пока это происходит всего неделю. И, возможно, ровно завтра я закончу, так бывает. Но пока испытываю желание. Мне даже кажется, что я уже похудела. Чуть-чуть, правда. У меня на животе проступили линии мышц с боков. Может, мне кажется, и они всегда были видны. Хотя самое заметное в моём наборе веса — это именно живот, у меня прям брюшко, если быть точной. Главное, у меня в анфас была тонкая талия, и можно сказать, она осталась. То есть набрала немного, но фигура выглядит рельефной. А вот в профиль как будто уже скоро грудь будет лежать на животе, но я ощущаю спокойствие. Я впервые не испытываю внутреннего давления от набора веса и не пытаюсь его сбросить. Даже упражнения я стала делать в целом не для этого: мне стало интересно позаниматься по программе в телефоне. У меня одной марки телефон и умные часы, и я никогда не занималась спортом, хотя часы такие ношу примерно лет пять, а то и больше, и тут я решила попробовать. Пока полёт нормальный. Но первую тренировку я думала помру. Хорошо, что я занимаюсь возле дивана и сразу туда падаю после окончания. В момент занятий я чувствую себя как будто в игре, потому что я выполняю задания и вижу, как мой организм реагирует на них по пульсу и прочим показателям. Это крайне интересно. В целом я всегда занималась именно дома, потому что я не любитель куда-либо ходить. На мой взгляд, вместо того чтобы тратить час на тренировку, с поездкой туда-обратно это занимает пару часов, а то и больше. А как я представляю, что где-то ещё нужно переодеваться, мыться, собирать вещи, мне сразу становится неприятно. А вот дома я могу позаниматься, это намного комфортнее. Но раньше в телефоне было как-то иначе это всё устроено, и я пробовала, но мне было не в удовольствие. А ещё там было мало программ. А теперь есть много программ по домашним занятиям без оборудования. Сейчас я занимаюсь по программе с гантелями, правда легонькими. Гантелей у меня нет, я просто использую два одинаковых мусса для волос. Я в целом всегда по части физической культуры была таким изобретателем: я таскала кастрюлю с борщом, чтобы тренировать мышцы, и т.д. Мне всегда казалось странным покупать кучу всякой ерунды, когда под рукой есть много предметов, которые можно использовать. Но сколько на эту тему я разговаривала со знакомыми, меня никто не поддерживал. Всех всегда удивляло и казалось сложным заниматься дома. А ещё людей мотивирует выход в люди: типа там такие же, как я, занимаются, мы со схожими проблемами. Многим людям это даёт опору, когда они не могут опереться на себя.

19-01-25

Я очень часто встречаю информацию о том, как освободиться от мыслей, как вслушиваться во внутреннюю тишину. Я в какой-то момент собственного развития поняла, что выработала собственную технологию того, как я быстро могу освободиться от мыслей и остаться с тишиной внутри. Но у меня возникает каждый раз вопрос по этому поводу, который я никак не могу закрыть ни чтением, ни диалогами с духовным миром. Мне становится в тишине собственного ума грустно и одиноко. Вчера я читала книгу о том, как разбогатеть, и снова столкнулась с техниками устройства пространства без мыслей. И там была изложена концепция противостояния ума и сознания, где ум — это порождение эго, которое отвлекает нас от действительно важных дел и ощущений. И я снова делала медитацию, в результате которой осталась один на один с собой без мыслей. Я не могу остаться наедине на очень долгий период времени. Но пять минут вполне могу побыть в тишине, правда, за эти пять минут я как будто

вся внутренне сжимаюсь. Мне каждый раз хочется скорее вернуться во внутренние диалоги. Я понимаю, что множество разных практиков из разных культур не ошибаются, и да, внутренняя тишина — это высшее состояние. Из этого следует, что я достигаю какого-то другого состояния в своих медитациях. Может быть, я не разделяю тишину и одиночество. Но совершенно очевидно, что если я чувствую себя плохо в таком положении ума, значит, мне такое практиковать не нужно постоянно. Потому что я самостоятельно могу загнать себя в диссонансное состояние. Я давно приняла концепцию любви и заботы о себе. Заставлять себя плохо чувствовать — это точно не про любовь. Но на своём опыте я понимаю, что грусть нужно прорабатывать каждый раз, когда я в неё погружаюсь, а также проживать. По какой-то причине она ждёт меня там, так глубоко. Пока я думала свои думы и перескакивала с одной мысли на другую, я, видимо, всё время пряталась от этого чувства. Возможно, это чувство маскирует ситуацию или человека. Не важно. Главное, что даже в таком осознанном состоянии, которого мало кто может добиться, меня ждёт мой сюрприз. А ещё интересно, как ко мне подбирается информация. Я всё больше это замечаю. То есть пока я сама не пришла к каким-то выводам, мне не дают эту информацию, потому что я долбаный скептик. И я в целом могу не поверить или начать анализировать всё и вся в поисках подтверждения или опровержения. Я и до литературы работала со своими мыслями, замечая, как они меня лишают момента настоящего, как часто я переносусь в прошлое или будущее в страхе перед текущим мигом. Но тут я читаю книгу, где высказывается гипотеза о том, что все мысли — от эго и не приносят никакой пользы. Раньше я бы сильно сомневалась или не заметила бы этих концепций. Но сейчас, после активной работы и наблюдения за собственными мыслями, я готов принять этот взгляд на вещи. Более того, я сильно ощущаю, как меняюсь, когда начинаю наблюдать за своими мыслями, как они быстро пугаются моего взгляда, полного любви. Они сразу исчезают, как будто их не было никогда ни в моей голове, ни в чьей бы то ни было ещё. Я всегда удивляюсь этому, потому что длительное время отождествляла себя со своими мыслями и вовсе не могла подумать, что я не они, да ещё и то, что они мешают мне быть счастливой.

Меня стало беспокоить самоукачивание. Дело в том, что мама всегда, как мою особенность, озвучивала, что я сама себе, будучи маленькой, напевала песенку, при этом гладила по голове и укачивалась. Первый раз к этому придралась психолог. Она мне сказала, что так делают дети, которых родители бросили сразу после рождения. Я просто удивилась, не испытала по поводу этого высказывания абсолютно ничего. Мне всегда казалось, что я такая эдакая самостоятельная, просто супер. Надо сказать, что и мама это тоже также понимала. Я была ребёнком-вундеркиндом (тогда было популярно такое понятие). То есть я быстро всё запоминала, легко впитывала информацию. Я бегло читала с четырёх лет и очень много. Я достаточно рано перешла на обычные книги, не детские. Я никогда не любила классическую литературу, особенно русскую, но читала современную только так. Чаше всего книгу в сутки-двое. И так на протяжении многих лет. Когда я пошла в школу, директор меня хотела определить сразу в четвёртый класс, потому что я была хорошо развита. Но я выбрала сверстников, потому что мама сказала, что мне будет скучно и одиноко со взрослыми людьми. Она не понимала, что мне всю жизнь было скучно и одиноко как раз со сверстниками. Но я тогда имела мало жизненного опыта и выбрала первый класс. И всю жизнь я смотрела на сверстников как на недоразвитых и недоумевала, почему они такие тупые. А уже во взрослом возрасте разница стала сравниваться. Но это всё вкратце о том, что все, кто меня знал, знали, что я дичайше самостоятельная: с пяти лет сама по городу ездила, с восьми сама покупала одежду и бытовые товары домой, а также ездила в другие города, ходила по больницам. С четырнадцати лет я самостоятельно живу. С восьми я стала работать. Короче, самоукачивание как будто в эту систему уместно. Оно не выделяется.

Со времени диалога с психологом прошло много времени. С тех пор я посмотрела много документальных фильмов, в том числе про сирот. Мне хочется быть приёмной мамой потом для детей, которые живут в государственных учреждениях. Каждый раз, когда я смотрю очередное видео, я понимаю, что с удовольствием взяла бы и этого ребёнка, и этого. Я наверняка не представляю все сложности с приёмными детьми, но в целом я не сомневаюсь, что справлюсь.

С каждым фильмом остаётся какое-то послевкусие. Как будто я что-то от себя скрываю. Я слышу такую формулировку уже несколько фильмов: «Я долго устраняла самоукачивание». И каждый раз я испытываю внутренний ступор. И теперь я думаю, а чем это плохо? Какие побочки? То есть раньше считалось, что я такая вот самостоятельная родилась, что сама себя укачивала. Но теперь получается, что это плохо. А тут в фильме была высказана мысль, что такие дети, уже будучи взрослыми, качаются, чтобы успокоиться. И тут я стою с Фунтиком на руках и качаюсь. И я заплакала. Не знаю даже почему. Какая-то внутренняя тоска поднялась, что ли. Не могу это состояние объяснить. Я заплакала не просто, а с криком в голос. Иногда что-то такое происходит со мной, и вроде же я такая осознанная и понятливая, но тут не хватает моего понимания.

И вроде я знаю своё детство, и сами факты ненужности и одиночества я проработала, но вот самоукачивание само по себе как будто является проблемой для меня. Я не понимаю. Ещё прикоп в том, что я часто на улице, когда стою, качаюсь. Я думала, это некое беспокойство так проявляется, типа приду к внутреннему покою, и дело в шляпе. А это оказывается самоукачивание. В этом фильме прямо показывали взрослых, которые продолжают укачиваться прям как я. А ещё, конечно, я честно не понимаю, как так вышло, что при живой маме я стала укачивать себя сама.

Я сейчас даже почитала чуть-чуть. Есть специальный термин для этого явления — яктация. Но мне информация опять же не дала ничего, что бы объяснило, как так вышло у меня приобрести такую привычку. Там было указано, что ребёнок это чаще всего не может остановить. Но я как будто всегда могла остановить, но вопрос: зачем? Мне нравится качаться, особенно лёжа или сидя. Я до сих пор могу перед сном покачаться. Не сказать, чтобы это меня усыпляло, просто это что-то такое, способствующее успокоению. Надо как-то разбираться, не понимаю, с чего начать.

22-01-25

Странную штуку я заметила. Начну издаleка. Это история наших взаимоотношений с Фунтиком.

Я была на приёме у массажистки, которая совмещает кучу разных медицинских методик, и происходит нечто похожее на среднее между растяжкой и массажем. И вот я лежу и вдруг её спрашиваю (а это женщина за шестьдесят, советской закалки, очень серьёзная, целеустремлённая и жёсткая): «У вас был когда-нибудь кролик?» Она пускается в рассуждения о животных, и я понимаю, что в целом на её фоне звучу странно. Просто потому, что для неё кролик — это источник мяса и шкурки, и вовсе не укладывается мысль в голове о содержании ради любви.

Самое главное здесь то, что в момент этого внезапного вопроса ей я уже решила для себя, что не могу больше жить без зайчика. При том что я знала быт этих декоративных животных в квартирах, смотрела о содержании видео и читала много несколько раз и приходила к мысли,

что не могу заводить себе это животное. Но тут произошло что-то внутри меня, и сил больше терпеть не было.

Я приезжаю домой и начинаю искать объявления о продаже кроликов. Пишу по всем понравившимся вопросам, когда можно приехать и посмотреть животное. На тот момент был уже вечер. Если бы дело происходило в обед, я бы помчала по зоомагазинам. Я человек, не видящий смысла в ожидании, а посему исполняю свои желания тут же. Внутри меня всё свербит, мне так необходимо это животное, что я просто буквально не в себе. Я помню, даже у меня поднялась температура.

На следующий день я просыпаюсь и вижу, что мне ответил только один продавец. Для меня это всегда является сигналом — сигналом, что моё меня уже ждёт. Потому что, когда у тебя есть большой выбор, тебе сложнее определиться. А дух может таким образом сужать зоны поисков.

И вот я уже еду — и опять за город. Моих крысок я брала за городом, а дальше, с интервалом в года два, я еду за зайкой. Я точно знаю, что это другой адрес, но также боюсь, что там будут тоже неряшливые хозяева. Но я еду навстречу к своему, такому родному и незнакомому зайке. Я подъезжаю к дому, окружённому забором, меня встречает заводчица. Она мне говорит перепарковаться, как ей кажется, более правильным. Моя кровь до сих пор кипит от нетерпения, и я чуть-чуть врезаюсь в дерево. Заводчица, женщина лет пятидесяти пяти, смотрит на меня как на сумасшедшую. А я понимаю, что не смогу объяснить, как это — мчаться по зову сердца, а потому даже не пытаюсь. Я ещё приехала в коротких шортах и облегающем топе, как будто на тусовку в ночном клубе. Но на самом деле — совращать зайку.

Оказывается, кроликов такое количество, что просто не описать словами. У заводчицы большой дом, окружённый забором. Вдоль всего забора клетки с зайками и в конце территории вольеры с зайками. В общем, она водит меня и показывает одного за другим. И где-то на двадцать пятом я понимаю, что не знаю, как выбрать. В конце экскурсии я спрашиваю её, как выбрать себе зайку, и она даёт мне какие-то прикладные советы, которые мне не помогают.

В общем, долго ли коротко ли, она мне показывает животных, с которыми что-то пошло не так, — те либо отдаются бесплатно, либо за меньшие деньги. И я тут думаю такую вещь. Я всегда себя ассоциировала с сирыми и убогими, но больше не хочу. И так ей и заявляю, что хочу взять здорового мальчика.

Самый главный затык для меня был в том, что я хотела почувствовать связь с зайкой, какую-то хотя бы. Но заводчица сказала, что давать на руки мне их не будет, потому что они к рукам не привычные. И вот я впала в ступор. Я-то думала, что возьму ЕГО, а он станет так ластиться, и я подумую: «Это он». Ну что-то такое «на восторженном».

В общем, мы с хозяйкой прошли много раз туда-сюда. И в итоге остановились возле зайки, которого она мне показывала почти в начале. Ему было два месяца, и он жил с мамой. Кстати, что меня поразило и умилило: заводчица записывала точные даты рождения заек, я встретила такое впервые. Благодаря ей у меня есть день рождения моего маленького Фуфа.

И тут она начинает рассказывать то, что меня прошибло, и я поняла: «Это он». Она говорит: «У него жестокая мама, она его сильно обижает, я хотела его отдать поскорее». И

вроде я сирых больше не спонсирую, но как я пройду мимо таких, как я? Вообще никак, такой сценарий невозможен. Я практически ору: «Беру!».

Тут надо сказать такую важную вещь. Животных много, они предоставлены сами себе, с людьми встречались крайне редко. Тем более эта женщина взрослая, не испытывает каких-то нежных чувств. Да, любит животных, но это не как у меня, без сантиментов. Тем более, она рассказывала, у неё дети, внуки. В общем, много забот и хлопот. И уж не до того, чтобы проявлять ласку к сотням животных.

Кстати, она мне показала кроликов из ада. Я вообще не представляла, что такое бывает. Есть животные, которые при половом созревании становятся приспешниками сатаны. Я не преувеличиваю. Эта женщина даже корм на конце палки подносит к клетке, потому что эти животные сверхагрессивны и могут откусить руку. К тому же они ещё орали, рычали, бросались на нас. Хозяйка предупредила, что животное может быть таким после полового созревания. То есть никто не застрахован. Я заранее настроилась, что буду жить дома в углу, а мой зайка захватит всю остальную территорию.

Таким образом ко мне попал совершенно изумительный мальчик, мохнатый и испуганный, с хохолком на макушке. Поначалу я думала, что он у меня будет жить без ограничений, свободно гулять. И это превратилось в кошмар. Вот сейчас я даже не смогу объяснить почему. Мне тогда было тяжело. Я садилась на диван и оказывалась в моче или в какашках. Я засыпала, а просыпалась в отходах жизнедеятельности. Вот сейчас я думаю: а куда я хотела, чтобы он ходил в туалет, если у него не было мной организовано специальное место? Не знаю, в общем. Может, я что-то запамятовала, не знаю. Я помню своё эмоциональное состояние. Я очень тяжело это переносила. Скорее тяжело было, что он меня боялся. Совсем не давал себя погладить, прятался от меня в труднодоступных местах. А он такой маленький, что, бывало, я его часами не могла найти, а потом выковырять оттуда, где он находился.

Может, дело в целом в том, что я жила в тяжёлом графике. И содержание нового животного свалилось на меня как нечто неподъемное. Я тогда танцевала стриптиз, а днём ещё работала работу. И вот мне казалось в какой-то момент, что либо я умру, либо он. Ещё у меня не произошло влюблённости. Я обычно люблю животных невероятно, а тут получилось больше напряжение. Я смотрела на него, как он, глядя мне в глаза, писает на диван, зная, что это делать нельзя. И я подумала: у меня проблема с тем, чтобы признавать свои ошибки. Вернее, не так: я не умею отступать. Если что-то не получается, я приложу все усилия, чтобы получилось. И часто я себя этим довожу. Но тут я готова признать, что у меня не получилось. Не получилось полюбить, не получилось принять в семью это животное. Может, именно его характер, а может, все животные мне бы не подошли. Но я дала себе право на это и подумала, что в этом нет ничего страшного. Я имею право ошибаться. В этот момент я выдохнула. Потому что до этого признания мне казалось, что я должна как-то наладить отношения. Я не давала себе права даже испытывать те чувства, которые испытываю.

В этот момент я представила свою жизнь без него. Мы тогда вместе были где-то пару недель. Оказалось, что жизнь без него мне кажется серой и грустной. Тогда я решила ещё попытаться, только иначе. Я купила вольер и много всего ещё. Очень быстро это сделала, пока было такое светлое понимание, чего я хочу. До этого я же пыталась быть принципиальной и проявлять свободу не только в свой адрес, но и в адрес своих животных. И я не давала себе права посадить кролика в вольер.

Я забыла упомянуть о важных моментах. Ещё когда я была на территории заводчицы, но уже приняла мысль, что я беру именно этого зайку, обнаружилось, что у него неправильный прикус. То есть я хотела взять здоровое животное, но не тут-то было. Дух за меня решил другое. И когда мы стали жить вместе, у меня началось: то постричь зубы, то понос, то сопли. И это всё плюсом к тому, что не получалось проникнуться к животному. И к тому, что животное мной тоже не восхищалось. Тут такое важное уточнение надо сделать: у меня с этим была проблема. Я думаю, это самое главное, для чего дух и направил меня к этому конкретному зайке. Я всю жизнь старалась заслужить любовь, и животные мне нравились во взаимодействии именно тем, что они просто любили меня. Мне не надо было напрягаться. А Фунтик был другой. Он, как человек, мне показывал реакции. Я накричала на него — он нассал на меня. Ну и так далее. И он стал меня дрессировать. Он отлично манипулировал моим поведением. Мне приходилось менять тон голоса, долго упрашивать его, чтобы достать из-под ванны, например. Я думаю, именно из-за этого я испытывала стресс и хотела от него отказаться. Ну и по итогу он не давал себя даже потрогать.

Всё, что я сейчас описываю, похоже на взаимоотношения с ребёнком, которого у меня нет. Масса обид, гнева, чувства сожаления. Мой Фуфи помог мне всё это пройти легко. Да, в моменты эмоционального мне было совсем нелегко, но теперь я вспоминаю это, и мне даже как-то странно. Это уже будто не про меня.

Ещё такой нюанс. Я долго не могла придумать моему зайке имя. Обычно с этим у меня нет проблем. Я точно знаю, как назвать животное, пробую его имя — животное откликается, вот и всё. Тут вся схема не работала. Я называла ему сотни имён, он не реагировал. В какой-то момент я уже стала привлекать других людей к придумыванию. Я говорила ему имя и ждала реакции, а её не было. Это тоже такой феномен моей жизни. Я уже отчаялась, когда вдруг сказала ему «Фунтик». И вдруг он поднял на меня глазки. И меня пронзило, наконец это произошло.

Когда я хотела рассказать, что произошло вчера, я не думала, что начну своё повествование так издали и что затрону все эти эмоциональные аспекты. Но, видимо, им нужно было излиться. А самое интересное, что всё это никак не касается того, что произошло вчера. Такой уж я рассказчик.

Я смотрела видео, где зайка приходит к хозяину, лижет руки, и даже не дай бог лежит кверху пузиком, и думала: «Я, наверно, полное ничтожество, если не смогла наладить контакт с зайчиком».

Почти сразу я поняла, что он глазами видит духов. Я зову духов для тех или иных процессов, и они приходят ко мне. В эти моменты мой Фуфи убегал и прятался. Часто он быстрее понимал, что пришёл какой-то дух, чем я. Он сразу же пытался спрятаться. И тут я поняла, что это интересно. Я вела личный приём людей для лечения дома, и Фунтик по желанию присоединялся к исцелению. При том что он людей старался избегать, тут он залезал на пациента и начинал скакать. А ещё я смотрела ему в глаза и понимала, что передо мной очень умное существо. Я не могу это объяснить. Но он светится мудростью.

Как-то я прочла очередную статью про содержание кроликов. Там женщина рассказывала, как она наладила контакт со взрослым кроликом, которого отдали как ненужного. Самое главное, она пишет в конце: «Я не могу вам передать чувства, когда такой кролик начинает доверять и первый раз засыпает на руках». И я такая сижу и думаю: не в этой жизни. Но очень

хочется, конечно. Вообще, когда я беру Фунтика на руки, он бьётся в конвульсиях, чтобы вырваться, царапается. Поэтому я долго старалась уважать это его нежелание сидеть у меня на руках. А потом я стала замечать, что после такого эпизода он начинает бегать за мной. То есть как будто ему нравится сам процесс. И когда я стала брать его больше на руки, у нас стал налаживаться контакт. Потом я стала замечать, что, когда я целую его в щёчку, он так сладко прикрывает глаз и расслабляется. Вообще раньше у него было очень много напряжения в теле. В этом он моя копия. Я уже несколько лет работаю со своим напряжением и понемногу его тоже избавляю.

Так вот, в какой-то момент я целовала и целовала его в мохнатую щёчку и услышала, как он храпит. Я сначала не поняла, что это за звук. То есть звук есть, а глаза открыты. Я думаю: «Господи, это ещё что за херня». И тут же, конечно, гуглю. И оказывается, кролики спят с открытыми глазами. И тут я думаю: я никогда не видела, как он спит. То есть он, вероятно, так мне не доверяет, что при мне не спит вообще.

Я не знаю, от чего это зависит, но чаще всего теперь он засыпает у меня на руках. То есть я беру его на руки — он сопротивляется, бьётся, а потом начинает сопеть. Я уже знаю, как ему нравится спать, и стараюсь обеспечить ему хороший сон. С большой вероятностью он заснёт, если я его целую, но может заснуть и без этого.

Вчера перед сном я взяла его на руки и заметила, что Фунтик спит, причём очень крепко. Он весь расслабился, вытянулся в линию и сильно захрапел, лёжа на спинке. Я качалась на месте, о чём-то задумалась. И вдруг мне подумалось, что как будто он не может спать без меня. Он засыпает в своём вольере, я слышу по сопению. Но это такой очень некрепкий, поверхностный сон, который длится несколько минут. Некоторое время назад я стала видеть сны, где меня кто-то сопровождает. И я очень быстро поняла, что это Фунтик. Причём как будто для него нет разницы в материи: он за мной бежит или в духовном пространстве. Я это поняла, потому что он стал за мной каждый раз бежать, когда я встаю. Я думаю, он видит также мой процесс выхода из тела во время сна. Я встаю и иду, и он идёт за мной. Только важный нюанс в том, что ему вредят всякие мелкие сущности, именно это я видела во сне.

И вот вчера я подумала о том, что, наверно, он почти не спит, он не может расслабиться, и только возле меня он в безопасности и может спокойно спать. Потому что он очень крепко заснул и спал впервые на моих глазах где-то полчаса. Я ни разу не наблюдала, чтобы он спал так долго. В общем, это требует моего наблюдения. Я подумала больше о том, что я должна в таком случае ему каждый день обеспечивать спокойный сон хотя бы чуть-чуть. Чтобы мой зайка мог отдыхать.

Сегодня я видела, как важно занимать своё место. Это сложно описать. Это ощущение полной синхронистичности с окружающим миром. Мы часто отдаём своё по праву, потому что в нашем обществе нас было полезнее воспитывать уступчивыми и шелковистыми. Так воспитывали не всех, но меня точно и моё окружение. И тут есть смысл в сравнении. То есть по сравнению с моими родственниками уж я-то беру своё и никому ничего не уступаю. Но вообще это часто не так. Самое главное: никто не может ничего у нас забрать, но мы сами можем отдать, считая себя недостойными того или иного. И тогда весь мир сбивается, наступает некое диссонансное состояние вокруг нас. Потому что там, где мы должны были быть, нас нет, и там другой человек, весь мир начинает плакать. Я так это ощущаю. А когда вдруг мы вступаем в свои владения, то будто всё начинает петь и светиться от счастья. Дело не в том, что мы сами делаем мир счастливым (хотя и это тоже бывает), а в том, что для каждого пазлика

своё местечко. А когда ты эти пазлики расставляешь хаотично, картинка не получается и не получится, пока всё не встанет на круги своя. Я так ощущаю божественность и божественный свет, который распространяют люди.

Я часто себя принижаю в своей жизни. Издалека кажется, что я крайне уверенный в себе человек и точно двигаюсь туда, куда хочу. А по факту я часто стесняюсь, считаю, что могу подождать, потому что есть люди, которым важнее, и т.д. Я давно знаю, что это нездоровая история воспитания. Но сознание и подсознание, как правило, не действуют сообща. Знать оказывается мало, и нужно отрабатывать и наблюдать за собой. Наверно, это наиболее важный аспект. Потому что ты можешь трижды зарабатывать деньги или достигать успеха, но отказываться от награды. И так всегда, вечно. И ты вечно можешь быть несчастной.

Сегодня я проснулась, посмотрела в окно и стала прыгать от радости. С самого утра падал снег, такими огромными хлопьями. На улице было тепло и безветренно. Я часто думала во время просмотра фильмов про Гарри Поттера, что снег, который они там делают как декорации, не случается в природе. Так вот, нет, я ошибалась. Он был точно такой: летал хлопьями, похожими на пёрышки из подушки. Такая красота. Я сейчас выглянула в окно — он ещё лежит. Но это ненадолго. Несмотря на то что снег падал весь день, его совсем немного. Мой мир и мой красивый город похожи на сказку.

****26-01-25****

Вчера я ездила к маме в гости. Мы сейчас мало общаемся. Происходит что-то странное: мама, как будто как в старые добрые времена, меня дрессирует. Она не звонит мне, не пишет. Когда я звоню ей, она страшно занята и не может разговаривать больше трёх минут. Наверно, это новый этап сепарации. На фоне её поведения я вновь обнаружила свои болевые точки. Заметила, что нуждаюсь в её оценке. Всё это происходит уже две-три недели. В начале я даже пострадала, потом быстро вспомнила, что это какой-то урок, который нужно уложить себе в голову. Мне вновь стало больно. Я как будто пережила снова момент, когда мама меня бросила, как в детстве.

Потом я спохватилась и собрала себя из лужи собственных слёз. Нет, я не плакала. Но внутри у меня было такое состояние уныния. Я просто не очень склонна плакать, когда страдаю. Мне ещё показалось, что все мои успехи за эти годы в построении наших отношений пропали. Может, так и есть, но я уже спокойно к этому отношусь.

Также я поняла, что пыталась всё это время маму дотащить до определённого поведения, к которому она вообще не склонна. Например, чтобы она поддерживала меня, чтобы можно было с ней обсуждать интересные для меня темы. Смешно. Мне уже смешно, потому что я с этим уже поработала. Я вновь пыталась отобрать у неё право на собственную личность. Ну ничего, я только учусь быть человеком.

В общем, я приехала к маме позавчера. И сразу всё пошло не так. Я уже позволяла себе много молчать, не забивала тишину, как раньше. Но всё же не давала маме брать инициативу. И, кстати, я всегда вижу, что мама скучает со мной. Но при этом я не уезжаю от неё. Как будто внутри меня есть механизм, который хочет «отрабатывать бабки». И я начинаю рассказывать ей разное, чтобы её заинтересовать. В самом процессе общения я не могу остановиться. Я только потом всегда это понимаю. Как будто каждый раз я пытаюсь ей доказать, что я интересная.

В общем, я вышла от мамы, и у меня стала болеть поясница. Прямо в мамином подъезде. Как раньше, будто осколок застрял в копчике и приносит резкую боль. Потом стало болеть колено. Это произошло примерно через полчаса. И я заболела — простудилась. Чего со мной долго не случилось.

Я поблагодарила маму за урок. Давно она не преподавала мне так мощно, и я совсем забыла. Раньше, когда мама меня постоянно унижала, при ней у меня весь организм давал сбой. Это было давно, и я совсем забыла, как это бывает. Видимо, я стала готова к новому этапу обучения. Сначала я не могла этому обрадоваться, но сейчас уже смотрю на это с любовью. Уже прошла простуда, не болит спина и колено — моя жизнь наладилась.

Я сейчас читаю книгу «Разбогатеи! Руководство по выращиванию капитала». Самое смешное, что эта книга почти не была про капитал. Но это ничего. Она потрясающая и научила меня уже многому. Тут было задание: писать десять минут список того, что я люблю. А я умею писать, не включая сознание. И вдруг я написала такой список, от которого сама обалдела. Например, первый пункт там: «грызть огурчик». А я, надо сказать, вообще не ем огурцы. Я их покупаю если раз в год, то дай бог. Я просто холодно отношусь к овощам. А тут оказывается, вовсе не холодно. Меня поразило, что я стала писать и писать. И время уже закончилось, а мне хотелось продолжать. И оказалось, я люблю такие простые вещи. А главное, что я не признавалась себе в том, что я люблю раньше. Например, я написала «убираться». И действительно, мне сразу приходят картинки, как мне нравится вот это ощущение, когда ты собственными руками делаешь что-то аккуратным и красивым, чистым. Вообще большинство пунктов меня удивили. Я буду продолжать изучать себя. Мне кажется, это ещё связано с тем, что я вырвалась из депрессии, но сама это не осознала. И правда, моё удовольствие от жизни, от простых вещей вернулось, а я даже не заметила этого.

У меня появилось недоверие к лифчикам. Даже не недоверие, а подозрение в том, что они меня делают чуточку несчастнее. Это ощущение уже длится некоторое время. Мне всё время давит, пережимает где-то. Мне не хочется носить лифчик. Но в то же время я понимаю, что грудь нужно поддерживать. У меня третий размер, и просто свободное телепание — тоже не мой вариант. Летом с облегающими майками и топами я почти не носила лифчик. Но дома я ношу его всегда, чтобы грудь не растягивалась и чувствовала себя хорошо. Но теперь настало время что-то менять. А что — пока не понятно.

У меня есть один лифчик без косточек. Он выглядит так себе, как будто меня в нём будут класть в гроб. Но мне в нём очень хорошо. Но дело, наверно, не в отсутствии косточек, а в том, что из него у меня не выпадает грудь при разных движениях. Это сильно неудобно, когда соски всё время норовят вылезти поглядеть на мир. И вечно нужно поправлять и поправлять. Сейчас зима, и, бывает, грудь вылезла. А чтобы поправить, нужно раздеться или изогнуться. Поэтому приходится ходить так. Ясное дело, никто не видит. Но это не вполне комфортно.

Мой взор упал на топы. Мне пока кажется, что я могу носить топики под одеждой, и мне будет удобно. Но, с другой стороны, мне всё время жарко. Если у меня ещё под платьем дополнительно будет топик, то, возможно, я расплавлюсь. Я пока не решила, что делать со своим неприятием лифчиков. Не носить ничего я не хочу, а что носить — не знаю.

28-01-25

Последние несколько дней мне попадались везде упоминания книги «Похорони меня за плинтусом». Я читаю много, но по желанию. Пока у меня в голове не возникло «хочу почитать», я не занимаюсь этим. Уже некоторое время я читаю параллельно много книг, больше десяти. Дело в том, что я часто обнаруживала в себе желание почитать, но не ту книгу, как будто, которая в данный момент выбрана. А я стараюсь книги дочитывать, мне кажутся важными все крупницы информации в них. И хоть удаляй и начинай читать что-то другое. И тут я придумала читать разные книги одновременно. Я давно уже читаю электронные книги. Когда-то у меня был коммуникатор со стилусом, и там я первый раз обнаружила, что можно не таскать с собой книгу, а в любой момент твоей жизни книга окажется под рукой, потому как она всегда в телефоне. А вообще говоря, я всегда ходила с огромными дамскими сумками, и внутри была обязательно с собой книга. А книги бывают разных объёмов и веса. Но я настолько любила читать, что вообще не помню ни разу, чтобы я сожалела о том, что мне приходится таскать тяжести.

И вот я давным-давно читаю электронные книги и совершенно потрясена, что это может быть так круто реализовано. Уже лет пятнадцать у меня одна и та же читалка. И каждая новая книга предстаёт мне в привычном виде тех настроек, которые стоят в приложении. И вот у меня в начатых была книга «У рифов Армагеддона». Она единственная художественная книга, которую я читала. Вообще я давно перестала читать художественные книги. И не так давно я решила, что раз у меня открыто для чтения много книг одновременно, я буду хотя бы одну из них читать художественную. И вот эта книга как-то у меня совершенно не шла. Я прочла двести страниц в электронном виде, и всё как-то там было нагромождено и непонятно. Я люблю книги, которым я нужна как читатель, такие, которые меня сразу с первых строк забирают с собой. У меня никогда нет желания наблюдать, как автор счастлив в своём сложном выдуманном мире. И тут было такое ощущение. Какие-то имена, имена, названия... Мне до сих пор сложно удалить книгу. Это и про материальные вещи так. Я научилась вещами дорожить и держаться за них. А просто выкинуть мне сложно. К тому же в школе меня научили тому, что если книга тебе не нравится, значит, ты просто тупой и не понял её. И вот я каждый раз как будто пыталась и пыталась. Для меня это серьёзная тренировка говорить «нет». Только тут неодушевлённый предмет. Вот ещё, например, сегодня я выкидывала нижнее бельё, в котором я танцевала стриптиз в клубе. Я перестала там работать ещё в июле и всё никак не хотела разобрать вещи, которые оттуда забрала. И сегодня я чуть-чуть к этому подошла. То бельё я покупала именно для работы, и такое я не ношу в жизни. Более того, я за последнее время сильно переосмыслила отношение к своему телу, и потому некоторые экземпляры просто не буду носить, потому что они не дают мне ощущение комфорта. И вот я разбирала бельё, разложила по кучкам. В этот момент я будто скрывала от самой себя, что одну кучу я приготовила, чтобы сложить в мусорное ведро. И так же со всем, речь не о потраченных деньгах вовсе. Книги у меня все бесплатные. А о внутреннем ощущении, что мне это может оказаться нужным. Я помню, как я жила с возлюбленным. А он, не сомневаясь, умел выкидывать вещи. И он так бравое стал в очередной раз выкидывать из холодильника продукты, которые считал несвежими. До этого я терпела и не настаивала. Но в этот момент я уже не смогла играть роль здорового человека. Я помню, плакала и умоляла его не выкидывать продукты. Я его страшно удивила.

И вот я кое-как, скрипя, удалила книгу. И подумала: раз такое дело, так часто мне встречается упоминание «Похороните...» и она у меня есть в телефоне, я буду читать её. И с первых слов она захватила меня. Самое страшное в ней — это диалоги. Они настоящие, не выдуманные. И люди настоящие. И всё такое живое. И что-то во мне стало выбираться наружу. Что-то далеко спрятанное. У меня не было точно такого же детства. Но эта бабка, она говорит, как моя говорила. Причём я была маленькая, и я забыла, как она унижала все мои мечты и моё само-

мнение. То есть я помню много, в том числе агрессию. Но в этой книге очень тонко показано, как взрослый уничтожает все идеалы ребёнка. А вот этих моментов я не запомнила. Наверно, считала важными, не могу сказать. Но всё, что читаю, звенит во мне. Не могу объяснить это ощущение. Оно похоже на фантомные боли.

У меня в семье обратные принципы. Моя семья — образчик культуры и благовоспитанности. Но это для всех. Соответственно, моя бабушка не материлась, да и дедушка тоже. Но смысл её слов и даже формулировки передан автором потрясающе. Я прочла на данный момент половину книги взахлёб за два часа.

Я уже понимаю, что прохожу новый этап принятия своего детства и персонажей, которые присутствовали там. Даже в какой-то момент я стала видеть по-другому. Это крайне интересный опыт. Я потрясена этой книгой, которая помогает пережить забытое и проститься с ранами.

****03-02-25****

Вчера я была у мамы в гостях и взвесилась наконец. Я была шокирована цифрой — 68 килограмм. И это последнее время я ощущаю, что я сбрасываю вес. То есть цифра была больше. Мне интересно теперь, в какую сторону пойдёт мой вес и какой я теперь буду. Я не комплекую и не страдаю. Мой лишний вес уже помог мне полюбить своё тело по факту существования. Но я заметила, что не обращала внимание, что продолжаю набирать. То есть я абсолютно была убеждена, что вес дошёл до некой отметки и стоит там. А теперь оказывается, что я всё время толстела. Я всегда была внимательна к мелочам, в том числе к своему телу. И оказалось, что да, в начале я легко замечала набор веса на первых порах, а затем я была к этому абсолютно слепа. Я сейчас померила штаны, которые купила пару месяцев назад. Я сильно хохотала, глядя в зеркало. Потому что они сошлись, но как? Это было усилие. А затем мои бочки вывалились из штанов, несмотря на то что штаны с высокой посадкой. Так бывает. Но у меня такого не было никогда. Это и смешно, и удивительно.

Я всё это время работала в теме телесности и лишнего веса. Вообще не ощущаю никакой боли или страха. Но это интересно. Я объективно понимаю: я действительно ела немного. То есть по всем законам физики я должна была худеть, а я набирала. А самое главное — я понимала, почему так происходило.

Я стала набирать ещё когда работала в стриптизе. Этот опыт дал мне очень много, но он дал мне страх. Страх внимания. Я стала бояться, что мужчины обратят на меня внимание. И потому стала наращивать свои бочки. Кстати, у меня всегда набирает сначала талия. То есть если бы я измерилась, я бы выяснила, что набрала в бёдрах и груди несколько сантиметров, а вот в талии — где-то пятнадцать. Это включает себя жирочек и на животе, и на спине.

Я долго не писала. Но каждый мой день наполнен событиями по крышечку. Я вспоминаю с удивлением время, когда я день ото дня пребывала в каком-то вакууме. Совсем ничего не происходило. Даже не так. Наверно, тут важнее мой отклик. Сейчас я невероятно откликаюсь на мир, включающий в себя и людей, и события. Иногда с утра мне кажется, что день будет скучным, а потом всё разворачивается. И вот я уже к вечеру пылаю разными чувствами внутри.

Про чувства: я на днях поняла, что не могу правильно их проживать. Экологично для себя. Если происходит нечто, эмоционально превосходящее обычный для меня фон, я потом

долго — от суток до недели — не могу стабилизировать себя и войти в привычную для себя жизнь. Я в этом вижу большую сложность, потому что из-за этого я не впускаю в свою жизнь множество событий. Потому что мой дух понимает, что психика не выдержит такого эмоционального накала.

А ещё я сильно меняюсь каждый день. Я, наверно, никогда так быстро не менялась, как сейчас это происходит. Энергия бурлит клубами. Я просыпаюсь каждый день, ощущая, что он совсем иной по энергии, нежели предыдущий.

Сейчас мне было сложно себя заставить сесть писать. Я не знаю почему. Может, закончилась моя внутренняя необходимость в изливании переживаний. А может, нужно сделать перерыв. Я бы очень не хотела терять тягу к написанию. Но это происходит. Хотя я заказала новую клавиатуру. Сейчас я печатаю на фиолетовой маленькой. А ко мне едет розовенькая клавиатура из Китая, такая же, как эта, точь-в-точь. Может, она меня зажжёт. А может, дневничок — это уже нечто из прошлого.

Кстати, я сейчас устроила примерку вещей, потому что мне скоро предстоит идти на мероприятие. Мне стало интересно, что как будет сидеть на мне. И тут я поняла, что даже мои самые большие вещи не налезают на меня или смотрятся весьма странно. Я же ещё теперь не ношу лифчики. И эти два обстоятельства странно между собой пересекаются. Нетипичное для меня бельё и не сидящая нормально одежда. Это такое амбре, которое сложно описать. При этом я не испытываю дискомфорта. Для меня всё это вместе ощущается интересно. У меня был опыт специальной практики, по итогам которой я за ночь похудела на пять килограмм. Тогда это была та цифра, которая была лишней. Но сейчас я почему-то так не хочу. Хотя такой выход под рукой всегда для меня. Мне нравится ощущать эту телесность, в которой я есть: с жирком, с новой реальностью, с целлюлитом. Я в этом кайфую. Причём даже себе из прошлого я не смогла бы объяснить, как это так. Я множество раз толстым тётечкам объясняла, что они могут любить себя любыми и принимать такими, какие они есть. А они мне говорили, что мне легко такое произносить, просто потому что я стройная, молодая и красивая. А теперь я сама та тётечка, и я нахожусь в тотальном принятии. Вот сейчас подумала я такую штуку. Я очень часто, когда помогала девочкам похудеть, думала: самой потолстеть, чтобы тоже пройти этот путь. Конечно, все крутили пальцем у виска, когда я это произносила. Но я правда ощущала такое желание. И видимо, оно исполнилось. Я знаю, что все мои желания тотчас исполняются. Но это желание подождало. Получается, собралось несколько факторов, и материализовалось то, что моей душе было нужно.

Я себе заказала развивающую игрушку для детей. Это журнальчик, из которого нужно вырезать красивые картинки. Мне очень нравится. Но я думала, что мне надолго не хватит, просто потому что этот журнал тонкий. Оказалось, я быстро устаю от такой деятельности. Я ещё не дохожу до половины картинки, а уже ноет рука и хочется бросить это дело порой. Вырезая заек и единорогов, я подумала, что нет ничего из детства, что было бы зазорно делать, будучи взрослым. Хотя я ещё недавно так не считала. А теперь я действительно понимаю, что с детства я вовсе не поменялась. Моя душа была уже развита при рождении, и моя материальная жизнь не внесла в мою сущность большие коррективы. Но теперь я наконец заново обретаю себя, освобождаясь от оков общественных норм и родительских заблуждений.

06-02-25

Я прожила за свою жизнь разные потрясающие периоды. В одних мне казалось, что я лечу в пропасть, в других время будто замирало. Они были действительно разными: и по энергии, и по направлению развития. Я считаю теперь, что каждый из них для меня был необычайно полезен. Но именно в то время. То есть я действительно не могу войти в одну воду дважды. Сегодня я не смогла бы пройти тот путь, который уже прошла. У меня нет для этого инструментов и ресурсов. Раньше я считала, что это о старении, когда человек утрачивает энергию и страсть по пути своей жизни. Но сейчас я уверена, что это связано с уникальностью каждого мига этой жизни. В моей жизни эти этапы, которые теперь пройдены, могли бы быть перемешаны в некоем другом порядке и принесли бы мне пользу, если бы я так решила.

А вот сейчас я стала готова замедлиться. И даже больше — я это уже сделала. Я замедляюсь. Порой я нахожусь где-то и думаю: идти максимально медленно, насколько могу. Бывает, я забываю об этом настрое. Но это потому, что я учусь, а во время учёбы нужно просто наблюдать за собой — как что-то новое растворяется в тебе. Мне так кажется. Всю свою жизнь я боялась. Я боялась быть смешной, боялась быть глупой, боялась выбрать не тот путь. А теперь я больше не боюсь. Я могу просто замереть и дышать. Дышать, как в первый раз, следя за тем путём, который проходит воздух. И поражаться этому непревзойдённому биологическому механизму, который мне дан для моих задач. Я учусь любить тишину. Я всегда от неё бежала. Всю свою жизнь. Настало время с ней встретиться. Тишина для меня жестока. Она не кормит меня иллюзиями, она существует только здесь и сейчас. Мне всегда было холодно и одиноко в тишине. И я придумывала себе проблемы и заботы, чтобы не быть в тишине. Я забила свою голову мыслями так, чтобы между ними не было пробелов — не было тишины. Мне пришлось изрядно постараться. А сейчас я прошла путь обратного шага, спиной вперёд. Я ещё иду по нему, но основная работа проведена. Я всё ещё бегу от тишины, но уже не так изошённо. У меня почти не осталось способов покинуть реальность. Я даже иногда проникаюсь тишиной, а вдруг мне может стать страшно, и наскоро возвращаюсь обратно.

Когда я перестала курить, меня пугало это освободившееся пространство. Я очень часто брала сигарету, когда боялась соприкоснуться с собой как есть. Я придумала себе способ уйти. Я стала учить скороговорки. Некоторое время в пробках меня спасали скороговорки. А сейчас я вспомнила о них, потому что нашла их у себя в записках. Я просто стала смелее, потому что была готова. Это произошло так гладко и спокойно, что я даже не заметила происходящего сознанием. Когда-то я встречу с собой настоящей в тишине и улыбнусь.

11-02-2025

Случилось то, от чего мой мир поменялся навсегда. Я страстно желаю изложить всё это как можно более подробно, чтобы прожить это в душе и заметить то, что в момент происходящего я отказывалась видеть. Мне очень больно. Я стараюсь прожить свою боль с открытым сердцем. У меня не всегда это получается. Я только учусь быть человеком и жить через материю и тело.

Эта история началась, когда я захотела взять зайку в свой дом. Я теперь поняла, что за энергия меня вела, и могу выделить её действие на мою жизнь. Тогда я ощущала эту силу и приняла её за свою духовную энергию, некий порыв, ведущий меня к счастью. В целом это так или иначе ведёт меня к счастью. Но совсем не так, как я думала и как мне тогда казалось.

14-02-25

Я начну повествование сегодня, но, скорее всего, закончу его в другой день. Пока я не могу думать и говорить о других событиях.

В прошлый четверг были расстановки. Ничего необычного. Мой любимый и обожаемый психолог проводила расстановки. Последний раз был аж год назад. А я любила такие мероприятия, особенно под руководством человека, с которым мне было комфортно.

Вечер обещал быть интересным. Мы должны были выполнить две расстановки. Обе темы были для меня насущными и важными. Обычно мы делали расстановки в другом зале. Новый зал мне очень понравился. Он меньше, темнее, посередине барная стойка. Нам поставили бархатные зелёные стулья. Я всегда ощущаю сильный мандраж перед любыми мероприятиями. Моё сердце выпрыгивает из меня, температура поднимается, мне жарко и тревожно. Я много работала над своим состоянием, но ещё не пришла в комфортное положение вещей. Каждый раз я переношу колоссальный стресс и ничего не могу с этим поделать. Именно поэтому я под конец всегда выжата и буквально еле волоку ноги. Потом меня морозит, и я долго пытаюсь согреться. Но понимаю, что физическими способами это сделать невозможно, потому что в основе моего состояния — энергия. Я одеваюсь соответствующим образом. Сейчас зима, но я постаралась раздеться насколько это было возможно. Я была в платье с короткими рукавами и колготках в сеточку.

Первая расстановка. Героиня рассказывает то, что резонирует со мной абсолютно. Она ощущает себя дома запертой, некомфортно, не хочет ничего делать дома. Она постоянно пытается из дома убежать — на работу в основном. Я часто ощущала, что я дома как будто нахожусь в желе. Я вязну в текстурах и ничего не могу делать. Всё максимально откладываю. Долгое время я относилась к этому как к норме, просто считала себя ленивой. Такое ощущение дома у меня было всегда, в детстве. То есть не произошло в моей жизни каких-то кардинальных изменений. Я множество раз засыпала, пока варила еду, какой-нибудь суп, и просыпалась от того, что задыхаюсь в гари. Да что там говорить — я засыпала, лёжа в ванне. У меня просто не было сил domыться. Я испытывала такой упадок, что не могла стоять, тогда я ложилась в ванне и просто засыпала. А просыпалась от того, что вода уже совсем остыла и мне было дико холодно. Но по-прежнему не было сил мыться или просто встать. И тут мой здравый смысл говорил, что я не могу сейчас вылезти с мыльной головой и продолжить спать в кровати. Мне было тяжело это признать.

Часто раньше у меня висели высохшие вещи дома на верёвках как перегородки месяцами. Я просто не могла их снять. При том что они висели на кухне, то есть мешали жить буквально, приходилось их постоянно раздвигать, чтобы передвигаться, или они тёрлись об голову.

Мне долго было неловко даже об этом думать, не то чтобы говорить. Я же женщина, я должна быть хозяйственной, чистоплотной. А тут такое. Я прямо точно знаю, что сказала бы моя бабушка. Я привыкла ругать себя, ощущать себя ничтожеством. И в целом такое поведение вписывалось в эту парадигму. К тому же мама меня звала чушкой с детства. И я не пыталась доказывать обратное, а просто думала о маминой правоте.

Да, прошло время, и я поняла, что причина не в том, что я родилась такой неспособной. Причём я же видела, что у моей мамы это тоже проявляется. Просто она больше себя заставляет. Она убираться начинала, как правило, перед приходом гостей и сильно психовала, орала на меня именно по этой причине. Просто ей это тоже тяжело давалось. А бывало часто, что она

просто сутками спала и ничего не делала. Только у неё была другая реакция, вернее, механизм: у неё поднималась тревога от неубранной квартиры и немытой посуды, и она устраивала истерику. В основе этой истерики также лежала некая боль и желание себя наказать за то, какая она есть. Надо сказать, я давно не живу с мамой, не живу в её квартире. Но, как известно, от себя не убежишь. И где бы я ни жила, я перевозила эти свои механизмы с собой и продолжала дома ощущать увязание. Не было острых перепадов, не было разницы состояний, чтобы я заметила тенденцию. Соответственно, я думала всю жизнь, что я просто бракованная. Вон подруга моя, у неё трое детей, всё время как метла что-то делает по дому. А я даже саму себя не могу обслуживать. Потом я стала считать это своей такой странной особенностью. Ну мою полы раз в год, ну и что. К тому же у меня появился давно робот-пылесос. Это было дикое счастье для меня, потому что я разом перестала от себя требовать уборку. Но оставалась проблема с пылью. Я предпочитала не замечать пыль. Рекомендую. Тема рабочая. Я даже усилий для этого не прикладывала.

Ну а потом я заметила. Я заметила, что очень долго собираюсь на улицу, но, когда выхожу, вдруг начинаю дышать иначе и будто начинаю жить. И ещё после улицы долгое время остаюсь активной и что-то могу делать по дому. Чем дольше я не выходила из дома, тем сильнее я падала в это состояние. При этом я могла наслаждаться жизнью иначе. Я могла бесконечно смотреть шоу или читать, или спать в нереальном кайфе.

****15-02-25****

Я совсем не успеваю за описанием своей жизни. Вроде не так уж много событий и людей, но при ближайшем рассмотрении оказывается, что поток невероятный. И он всё больше усиливается, потому что увеличивается моя ёмкость. Я очень хочу рассказать эту, важную для меня историю, но как будто не хватает сил. Или фокус на иных вещах. И от этого не хватает времени на то, чтобы изложить здесь всё стечение обстоятельств.

Итак, продолжу. Вернусь к расстановкам. Девушка, которой мы делали расстановку, выбрала меня своим заместителем. Я, конечно же, не удивилась. И дальше в процессе я ощущаю, что не могу быть в семье. Тут дело в том, что у той девушки есть муж и двое детей. А я так свою жизнь не усложняла. И мы всем действием выясняем, что причина в некой тайне, семейной и неприглядной. Причём было ощущение, что сама героиня знает эту тайну. Но тем не менее эта история не давала жить всей семье. А ещё в этой расстановке был парень. И он был заместителем сына героини, то есть моим сыном. Но было полное ощущение, что это он главный в наших отношениях. Мне было с ним неловко, и когда я на него смотрела, я хохотала как сумасшедшая, буквально. Из-за этого часть присутствующих тоже заливалась. Но это выглядело немного жутко. Я таким образом компенсировала внутреннее напряжение. Было похоже, как будто я покурила дурь. То есть смех был неестественный, какой-то тяжёлый.

Мой «сын» не доверял мне, не ощущал мой авторитет. Вообще он прямо мне в глаза говорил мне, что не верит ни единому моему слову. А самое главное, что я ловила в его поведении и реакциях, — он меня воспринимал полной дурой. И вот сейчас я пишу это и понимаю то, что не понимала до этого. Я так смотрю на маму. Мне всегда казалось, это логично. То есть как я ещё должна её воспринимать, если она принимает вот эти решения или выбирает вот такие траектории движения? А сейчас я резко поняла, что одно не связано с другим, что так проявляется семейная динамика. Моя мама отзывалась всегда и продолжает так отзываться о своей маме. Слово «дура» не звучит. Нет слов обычно об умственной неполноценности. Про-

сто такой едкий, высокомерный сарказм, сопровождающийся хохотом. Смех этот оскорбительный, из разряда: «Что вы от неё ожидали?».

Мы выяснили через расстановку, что весь род живёт по-женски, странно смотря на своих матерей. То есть не проживая свою жизнь, а находясь в детской позиции, смотрит в некоем инфантильном виде в направлении своей матери. Причём каждая. Каждая мать при этом не испытывает желания исполнять такую роль. То есть при рождении своего ребёнка каждая взрослая женщина продолжает себя ощущать только ребёнком и старается залезть под юбку собственной матери. Но это метафорически, конечно. А их дети остаются без внимания и без взрослого. Потому что взрослый в этот момент занимает другую позицию. И да, внешне это всё выглядит обыденно и даже похоже на классную семью. И все эти люди могут производить впечатление благополучных и успешных личностей. И внешне-то они не похожи на детей. Но что происходит внутри, сложно описать и даже истинно почувствовать.

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.