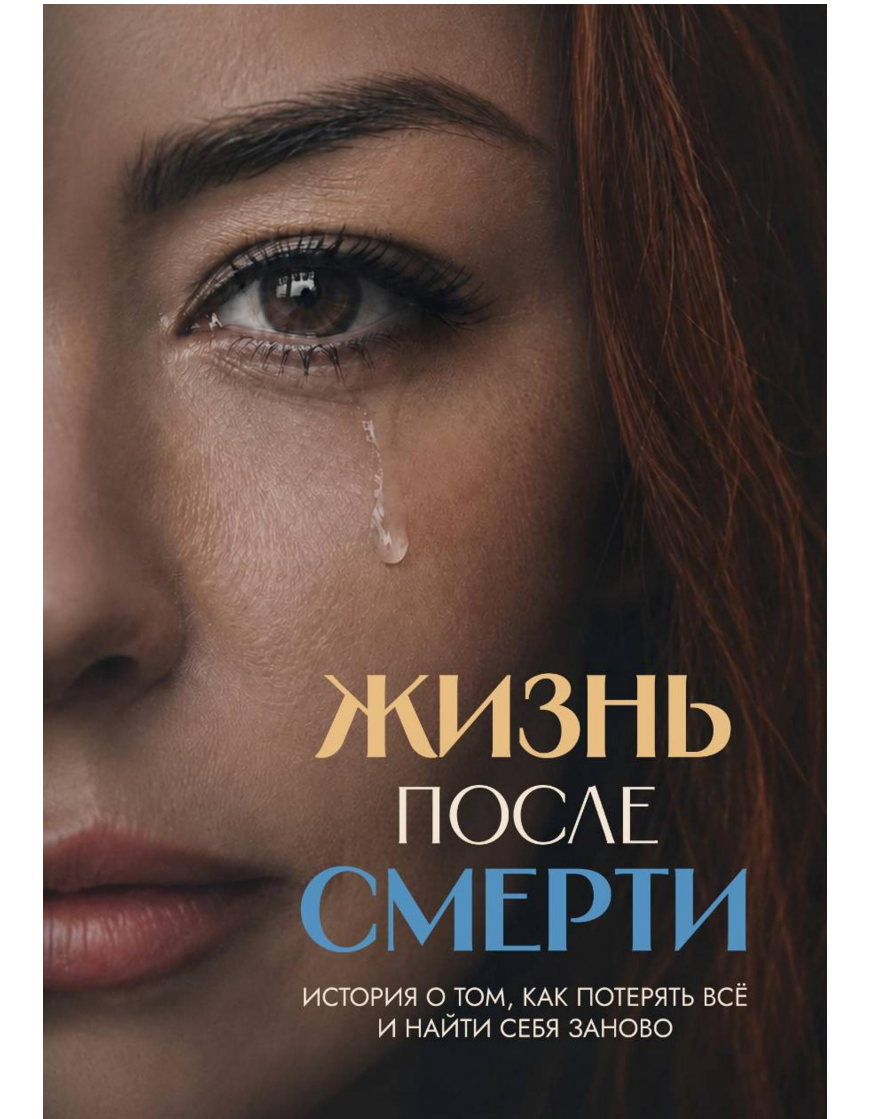


A close-up, high-resolution photograph of a woman's face, focusing on her right eye and cheek. She has brown hair and a tear is visible on her cheek, falling from her eye. The lighting is soft and dramatic, highlighting the texture of her skin and the intensity of her gaze.

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ

ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК ПОТЕРЯТЬ ВСЁ
И НАЙТИ СЕБЯ ЗАНОВО

Анастасия Мерецкая

Жизнь после смерти.

История о том, как потерять всё и найти себя заново

<https://litres.ru/74276257>

SelfPub; 2026

Аннотация

Когда за несколько лет из жизни уходят мать, отец, сестра и юная племянница, привычная реальность Анастасии перестаёт существовать. Это не просто череда трагедий — это обрушение её личной вселенной. Оставшись в абсолютной пустоте, наедине с чувством вины и болью, которая не имеет имени, она сталкивается с главным экзистенциальным вопросом: кто я, когда вокруг не остается никого?

Эта книга — не просто мемуары о горе. Это глубокое философское исследование природы боли, свободы и человеческой привязанности. Это хроника духовной трансформации, где география повторяет метафорический внутренний путь: от холодного Владивостока, хранящего призраков прошлого, через хаос и иллюзии Турции, к осознанности Индии и спокойствию Дубая. Анастасия проходит путь от «хорошей девочки», пытающейся заслужить любовь

и соответствовать чужим ожиданиям, до женщины, которая обретает абсолютную внутреннюю свободу. Она учится прощать тех, кто причинил боль, и, самое главное, прощать себя.

Содержание

Синописис	5
Последний праздник	8
Мама	13
Одиночество	18
Отец	24
Вина	29
Путь к себе	34
Доверие к миру	41
Злость	46
Новые друзья	54
Конец ознакомительного фрагмента.	57

Жизнь после смерти. История о том, как потерять всё и найти себя заново

Мерецкая А., текст, 2026

*Литературное агентство «Рукописи сгорели»,
оформление, 2026*

Синопис

Книга «Жизнь после смерти» — это трогательная и поучительная исповедь человека, который пережил ряд тяжёлых потерь и сумел не просто выжить, но и научиться жить заново. В декабре 2017 года Анастасия собирает свою семью на последний совместный праздник — день рождения матери. Однако, вопреки ожиданиям, этот ужин не приносит желанной радости. Родители, страдающие алкоголизмом, проявляют безразличие к событию, а сестра постепенно отстраняется. Главная героиня ощущает, что теряет близких, и когда-то крепкие семейные связи начинают рушиться.

Менее чем через год в жизни Анастасии начинается чёрная полоса. Неожиданно умирает мама. Пять месяцев спу-

стя, не справившись с потерей, уходит отец. За ними следуют сестра, дядя и молодая племянница. Анастасия остаётся наедине с горем, охваченная чувством вины, раздавленная пустотой. Не в силах вынести боль утраты, она пытается убежать от неё, отправившись в Таиланд, но по возвращении сталкивается с осуждением со стороны родных и друзей. Оказавшись в одиночестве, она постепенно учится налаживать отношения с окружающим миром через слёзы на женских практиках, преодоление страха быть собой и принятие своей злости и уязвимости.

Анастасия открывает для себя концепцию «зеркала», согласно которой то, что мы видим в других, отражает наше внутреннее состояние. Изменив отношение к себе, героиня замечает, что меняется и окружающее пространство. Смелое решение уехать из Владивостока на юг, а потом в Турцию, запускает цепь необычных событий. В её жизни появляется мужчина, который приходит в самые тяжёлые моменты, однако их отношения оказываются эмоционально сложными и нестабильными. Взаимодействие с ним становится важным уроком о значении самоуважения и умении отпускать.

Параллельно героиня работает моделью, учится доверять незнакомцам, перегоняет машину через обледенелые горные серпантины в разгар мировых потрясений, теряет в ночном Куала-Лумпуре без денег и телефона. Каждый раз, сталкиваясь с опасностью, она убеждается в том, что помощь обязательно придёт, стоит только открыться миру. Ключе-

вым этапом на пути восстановления становится работа с обидами. Составив список тех, кто причинил ей боль, Анастасия мысленно прощает каждого. Спустя время те, кто заставил её страдать, сами выходят на связь с просьбой о прощении. Освободившись от тяжести прошлого, героиня переезжает в Дубай и возвращается к работе бухгалтером, но уже совершенно другим человеком: цельным, спокойным и живущим в гармонии с собой.

«Жизнь после смерти» — это не просто книга о боли и утрате, а практическое руководство для спасения души, наполненное верой в то, что даже из непроглядной тьмы есть выход. Главный посыл произведения — сначала нужно спасти себя, прислушаться к внутреннему голосу и не бояться начать всё заново.

Последний праздник

Я не собиралась писать эту книгу. Никогда не мечтала стать писателем и не думала, что буду сидеть перед монитором, подбирая слова для описания собственной жизни.

Но реальность распорядилась иначе. Теперь я смотрю на ночные огни мегаполиса, и воспоминания сами просятся наружу. Не для того чтобы освободить меня, а для того чтобы стать примером для тех, кто сейчас там, где была я.

Я прошла через ад. Горечь утрат, боль одиночества, отчаяние. Тьма связала мои руки, залепила глаза, сжала в тисках. В самые тяжёлые моменты мне казалось, что это конец. Но я выбралась. Падая в пропасть, научилась летать. Оставшись одна, встретила себя.

Моя привычная, уютная, предсказуемая жизнь начала рушиться неожиданно — как это обычно и бывает. Я пыталась её склеить, залатать, удержать. Но она продолжала трещать по швам. И однажды я поняла: той жизни, которую я знала, больше нет. Тогда передо мной встал выбор: сдаться или идти дальше.

Я выбрала идти. Оставила позади боль и горе. Попрошлась со старыми привычками. Каждый день я училась жить заново — и наверное, учусь до сих пор. Но теперь я иду с открытым сердцем и чистой душой.

Я пишу эту книгу не ради того, чтобы просто рассказать

свою историю. Я написала её, чтобы она стала опорой. Чтобы в минуту, когда земля уходит из-под ног, вы открыли её и нашли не просто слова, а живого человека, который прошёл через ад и остался в живых.

Если я смогла, то и вы сможете. Всё в ваших руках.

Я родилась в обычной семье. Наша жизнь протекала спокойно, и каждая деталь оставляла след в памяти.

Моя мама работала учителем математики. Строгая, внимательная к деталям, но с душевным теплом в глазах. Именно мама вдохновила меня стать бухгалтером. Она научила меня видеть порядок во всём, что меня окружает. Мама была сердцем нашей семьи.

Мой отец был главным механиком. Его руки пахли машинным маслом. Мы могли часами ковыряться в гараже. Я сидела рядом, наблюдая за его точной, неспешной работой. Он учил меня водить машину, устранять мелкие поломки, не бояться трудностей. Эти моменты были маленькими уроками жизни — о терпении, внимании и заботе друг о друге.

Сестра была моим близким другом. Я знала, что всегда могу обратиться к ней за поддержкой. Плохая оценка, ссора с парнем, проблемы на работе, — в любой ситуации сестра была моей опорой и главным советчиком.

Моя племянница была свободолюбивой и неутомимой. Её отличали острый ум и сильный характер. Она отчаянно искала своё место в жизни. Я пыталась направить её, делилась опытом, но она непоколебимо шла своим путём.

Дядя, врач по профессии, походил на мудрого отшельника. Невозмутимый, отзывчивый, сердечный. Одно его присутствие действовало на окружающих успокаивающе.

В декабре 2017 года я решила устроить для родных праздник. Хотелось хоть ненадолго вытащить их из серых будней. Мы всей семьёй собрались в ресторане, чтобы отметить мамин день рождения. Впервые за долгое время мы все были вместе. Мне хотелось торжественности, поэтому я с трепетом готовилась к этому банкету. Вечер был запоминающимся: звон бокалов, едкие пузырьки шампанского, бьющие в нос, пламя свечей на торте, дрожащее от сквозняка. Мы много смеялись. Звучали искренние поздравления, громкие тосты. Казалось, моя затея удалась.

Но сквозь мишуру праздника я всё равно видела трещины, которые давно уже разъедали нашу семью. Мама постоянно отвлекалась, теряя нить происходящего, словно её ум скакал от предмета к предмету. Отец смотрел в пустоту отстранённо и холодно. «Ты хорошо себя чувствуешь?» — спросила я. Он продолжал смотреть в одну точку. Сестра беспричинно хмурилась, иногда отвечала грубо, что было совсем на неё не похоже.

Проблемы в нашей семье начались задолго до того декабрьского вечера. Я видела, как родители медленно отдаляются друг от друга. Я слышала, как их голоса звучат глухо и раздражённо. Я видела, как их настроение портилось всё чаще, казалось бы, без причины. Видела, как свет потихонь-

ку гаснет в их глазах. Как они теряют вкус к жизни. Но ведь свято место пусто не бывает! Если ушёл свет, должно прийти что-то ещё. В жизнь моей семьи вошёл алкоголь. Вначале крадущейся, а потом уже более уверенной походкой.

К тому моменту, когда родители вышли на пенсию, всё уже было запущено. Вместо долгожданного отдыха их ждала пустота, которую они привыкли заполнять одним и тем же способом. Дети выросли, дом опустел. Связи с бывшими коллегами рассыпались. Свободное время, которого родители так ждали, превратилось в пытку. Вот они и топили всю скуку и неопределённость в алкоголе.

Тогда я надеялась, что устроенный праздник, пусть на время, но сплотит нашу семью. Хотя понимала, что одного вечера недостаточно. Что появились трещины, которые уже не заделать. Но в глубине души не теряла надежду, что у меня получится всё исправить, что я смогу их вернуть. Вернуть тех родителей, которых я помнила с детства. Увы, праздник в ресторане ничего не исправил. Но я всё равно рада, что организовала его. Это был последний праздник, на котором мы все собрались... Поэтому, если у вас есть силы, делайте для своих близких приятные мелочи. Радуйте их без повода, а если повод есть — радуйте вдвойне. Окружайте теплом и заботой своих родных. Сделайте что-то, чтобы на их лицах сияли улыбки. Ведь никто не знает, какой день станет последним.

Я благодарна за тот праздник, хоть он прошёл не так, как

я ожидала. Я вспоминаю его с теплотой, как день, когда всё ещё было хорошо. Меньше чем через год началась чёрная полоса.

Мама

Я хорошо помню тот день.

Пятница. Офис. Мы с коллегами обсуждали планы на выходные. Я собиралась провести эти дни дома. Ничего особенного. Иногда нужно просто побыть наедине с собой, заняться домашними делами, посмотреть сериал... Мне казалось, что я знаю, как проведу время. Мне казалось, что моя жизнь — под моим контролем.

Неожиданно раздался звонок. Сестра сказала встревоженным голосом:

— Мама сломала ногу. Приезжай.

Её слова прозвучали как выстрел. Я села в машину и поехала к родителям. В какой-то момент ощутила, что руки потеряли привычную силу. Руль был готов вырваться в любую секунду. Я сжимала его онемевшими пальцами, стараясь удержаться на дороге. Мне стало страшно.

Я пыталась успокоиться, прийти в норму. «Ситуация не такая уж и страшная, правда?

Переломы срастаются. Маму вылечат», — убеждала я сама себя. Но тревога не отступала.

В глубине души я была готова к тому, что что-то случится. Рано или поздно что-то должно было случиться. Годы неправильного образа жизни не могли пройти бесследно. Я видела, как алкоголь разрушал мамино здоровье, но никак

не могла повлиять на неё.

Когда я вошла в квартиру, всё оказалось хуже, чем я представляла. В комнате было душно. Стоял неприятный, затхлый запах. На кухне высилась гора немытой посуды, а на полках, всегда блестяще чистых, появилась пыль. Посреди этого кошмара на диване, скрючившись от боли, лежала мама. Нога была сломана в нескольких местах и находилась в странном, пугающе неестественном положении. Её хрупкие кости не выдержали жизни, которую мама вела в последнее время.

Мы тут же отвезли маму в больницу. Ей наложили гипс, положили на растяжку, назначили лечение. Только тогда я успокоилась, снова почувствовав контроль над ситуацией.

В субботу мы поговорили по телефону. Мамин голос звучал бодро, словно ничего ужасного не произошло, а перелом — маленькая неприятность, которую просто нужно пережить.

Тогда я вспомнила, какой она была раньше... Весёлая, активная, полная энергии. Меня удивляло, как она всё успевала. Мама была сердцем нашего дома. Она создавала уют, дарила своё тепло и любовь. Я вспомнила, как она защищала меня в детстве, как обнимала, как целовала перед сном. Вдруг перед глазами вспыхнула вчерашняя картина: мама, гостиная, бардак, нога... Это было невыносимо. Светлый образ прошлого и боль настоящего спорили в моём сознании. Я не понимала, когда произошло это превращение.

В воскресенье я приехала в больницу навестить маму. Она

лежала в холодном коридоре, — палата была переполнена, и для неё не нашлось места. Мама оказалась одна в пучине больничной суеты. Мимо проходили люди, но до неё никому не было дела... В тусклом свете одинокого окна мама выглядела бледной и измождённой. Сияние её глаз померкло, а голос стих — она говорила шёпотом.

Я помогла маме умыться и причесаться. Она съела немного домашнего плова. Мне показалось, что её сознание немного помутнело, возможно, из-за лекарств.

В тот момент я твёрдо решила, что заберу маму к себе. После травмы ей потребуется долгая реабилитация, а папа уже пожилой и не сможет полноценно ухаживать за ней.

Со мной ей будет лучше: безопаснее, надёжнее, стабильнее. Но я не стала говорить об этом маме. Она надеялась вернуться домой, к привычной жизни. Я решила не обсуждать её переезд до конца лечения.

Я уже собиралась уходить, но неожиданно кто-то взял меня за руку. На меня смотрела приятная, ухоженная женщина. Она наблюдала за мной, пока я ухаживала за мамой, как будто ждала момента, чтобы подойти. Её чистые голубые глаза отражали только больничные лампы. Наверное, я никогда не видела такого ясного взгляда.

«Чёрные змеи тянут её вниз, — вдруг сказала она. — Ей уже не выбраться». На секунду я замерла, а потом резко повернулась и ушла, ничего не ответив. Я не приняла её слова во внимание. Мало ли что говорят всякие сумасшедшие?

Что значит «не выбраться»? Перелом — он и есть перелом. Не самое приятное, но не смертельное. Неужели моя сильная, стойкая мама не справится с каким-то переломом?

В понедельник утром мне позвонила племянница. Я улыбнулась, подумав, что она, наверное, хочет рассказать о том, как мама себя чувствует после процедур.

— Бабушка умерла, — она замолчала, было слышно только её прерывистое дыхание. — У неё оторвался тромб.

Мир рухнул. Не постепенно, не по частям. Он рухнул в одночасье, от одной фразы.

Всё вокруг — кабинет, деревья за окном, звуки улицы — стало плоским, ненастоящим, как декорация. Надо мной повисла тяжёлая, угнетающая тишина.

Слёзы потекли сами, горячие и беззвучные. Годы тревоги, предчувствия, в которых я боялась признаться, — всё это превратилось в тихий непрекращающийся поток слёз.

В голове пролетел вихрь: «Я не успела... Она звала меня? Могла ли я предотвратить это? Если бы я приехала чуть раньше...».

Коллеги, заметив моё состояние, бросились ко мне. Они спрашивали, почему я плачу, а я молчала — не могла выговорить ни слова. Слёзы душили меня. Руки тряслись.

Кто-то открыл окно. Мне принесли воды. Наконец я выдавила из себя эти страшные слова: «Мама умерла...» Произнести это вслух было пыткой.

Я начала собираться домой. Хотела остаться одна, подаль-

ше от чужих глаз, чтобы никто не видел моего горя. Но начальница остановила меня, в таком состоянии нельзя садиться за руль. Она была права. В тот момент я словно ослепла. Я не слышала ничего, кроме голоса племянницы, эхом звучащего в моей голове, и пробивающихся сквозь него соболеваний коллег. Наверное, я бы не доехала до дома...

Мне разрешили уехать, только когда я пришла в себя. Каждая секунда моего пути была пропитана ужасом и беспомощностью. Я просто не понимала, как жить дальше.

Мама осталась только в моей памяти. Её взгляд, смех, каждое движение — всё ощущалось невыносимо реальным. Казалось, что она дома, готовит завтрак, напевает любимые песни, а этот перелом, этот звонок — просто сон... Но это была правда. Мамы больше не было. Она умерла.

Я добралась до дома, упала на кровать и плакала, плакала, плакала... Я не могла остановиться. Я плакала, пока не провалилась в темноту.

Мама умерла 9 декабря 2018 года, не дожив всего семь дней до своего 65-летия.

С этого дня начался ад: горе, пустота, чувство вины, которое приходит ко всем, кто теряет близкого человека. В тот день моя жизнь разделилась на две части...

Но именно через эту потерю начался мой путь. Тот путь, который я прохожу до сих пор.

Одиночество

После смерти мамы я возненавидела тишину. Я не могла её выносить.

Тишина позволяла горю выйти на поверхность, заговорить со мной, а я не была готова принять его и топила в постоянном потоке шума. Музыка, сериалы, разговоры — я отвлекалась на что угодно, лишь бы не остаться с горем один на один. Даже когда голова гудела от перегрузки, я не выключала звук. Тишина пугала меня.

Ночь превратилась в пытку. Я боролась с бессонницей, но она каждый раз побеждала.

Я могла всю ночь пролежать без сна, заплаканными глазами сверля потолок. А тишина садилась мне на грудь, как демон, и шептала: «Теперь ты одна». Мне нечего было ей возразить.

Несмотря на то что я уже жила отдельно от родителей, мама всегда была рядом. Мы часто созванивались, делились новостями, болтали ни о чём. Мама была важной частью моей жизни. Я знала, что могу обратиться к ней за советом, за помощью. Я знала, что могу просто приехать и мама накормит меня любимым супом, мы попьем чай на кухне, и она выслушает меня и точно поймёт. Я знала, что мама рядом.

Вдруг её не стало. Словно кусок меня вырвали с корнем. Внутри — пустота, вакуум. Рука машинально тянулась к те-

лефону, чтобы позвонить ей... В ту же секунду я вспоминала, что никто уже не ответит. Я останавливалась. Ком подступал к горлу. И так каждый день.

Конечно, у меня была семья: отец, сестра, племянница... Но она всегда была довольно холодной и разобщённой, и даже в такой момент каждый из нас предпочёл переживать боль в одиночестве. Горе не объединило нас. Каждый существовал сам по себе.

Так я осталась одна со своей болью. Я помню её ясно, как будто она была со мной ещё вчера. Это была не грусть и не печаль... Это была именно боль, которую я ощущала физически. Диким зверем она металась у меня внутри, раздирая душу острыми когтями. Она пожирала меня. Она выла. Она убивала. Я просыпалась с этим чувством и засыпала с ним. Порой я замирала, как жертва цепенеет перед хищником, в надежде, что боль уйдёт. Но она оставалась.

Однажды я поняла, что мои силы кончились. Я больше не могла терпеть. Мне нужно было спастись. Тогда я попросила у своего молодого человека поездку в Таиланд. «Давай уедем. Пожалуйста. Я больше не могу здесь оставаться. Мне нужно туда, где нет этой боли», — мой голос дрожал, точно я не просила путешествие, а молила о пощаде.

Мы уехали. Но и боль последовала за мной, ведь она не безделушка, которую можно оставить дома или выбросить по дороге. Она шла за мной по пятам, как маньяк. Она ждала меня за углом, как грабитель. Скрыться было невозможно.

Я старалась отвлечься. Мы ходили на экскурсии, валялись на пляже, танцевали, смеялись. Я улыбалась на фотографиях, пряча своё горе за радостной маской. Никто не знал, как больно эта маска впивается в кожу. Все ставили лайки, не задумываясь, что таится у меня внутри. Окружение видело красивую картинку, забыв, что на фотографиях — живой человек.

Днём я держалась, а ночью рассыпалась. Я запиралась в номере и плакала. Плакала так сильно, что лицо опухало до боли. Я старалась избавиться от горя через слёзы, хотела, чтобы они очистили меня. Хотя, кроме боли, ничего и не осталось.

Боли становилось только больше: наши с парнем отношения трещали по швам. Мы часто ссорились. Сначала мой молодой человек поддерживал меня, а потом будто забыл о моей утрате. Мне не хватало его поддержки. Я ждала от него понимания и тепла, но получила лишь безразличие к моему горю. И от этого становилось ещё больнее.

Я думала, что хуже и быть не может... Однако я ошибалась.

Когда мы вернулись, мой телефон стал разрываться от звонков.

— Мы все скорбим, а ты в Таиланде развлекаешься! — Из трубки звучали голоса, полные злости и презрения.

Я оцепенела. На меня обрушился град обвинений и упрёков. Слова летели, как стрелы, и каждая попала в цель. Гнев,

который мои близкие копили всё это время, выплеснулся на меня в одну минуту. Они увидели лишь красивую картинку. Они не захотели выслушать меня. Я пыталась объяснить свой поступок, чтобы они поняли... Но они не хотели слушать. Это был удар в спину. Удар от самых близких.

Выслушав всё это, я долго сидела молча и смотрела в одну точку. Я не знала, что мне делать. Последние ниточки моих связей рвались на глазах. Внутри меня тоже что-то оборвалось...

Обвинения сыпались со всех сторон. Родственники решили, что я уехала веселиться, что мне наплевать на смерть мамы, что я чёрствая и бесчувственная... Они не видели ничего, кроме мишуры фотографий. Именно тогда между нами выросла стена, которую уже ничего не могло разрушить.

Тишина, которой я так боялась, окружила меня. Это была не физическая тишина, не отсутствие звука, а тишина как отсутствие диалога с самыми дорогими, близкими людьми — одиночество. Те, кто должен был разделить со мной горе, понять и поддержать, отвернулись от меня. Я осталась одна.

Среди этого хаоса ко мне пришла мудрость, с которой я живу до сих пор: *никто не имеет права судить вас за то, как вы переживаете боль.*

Никто не знает, что творится у вас в душе, и никто не может указывать вам, что делать.

Только вы знаете, что вы чувствуете и что вам сейчас нужно. Только вы знаете, как справиться с вашей болью.

Хотите уехать в Таиланд — уезжайте. Хотите закрыться дома и плакать — плачьте. Хотите петь, танцевать, выкладывать фото — пойте и улыбайтесь.

Вы сами делаете выбор. Со стороны он может казаться «странным», «неправильным», «преступным». Но это ваш выбор. И никто не вправе судить вас.

Так начался новый этап моей жизни, полный отчаяния, боли и одиночества. Но в тот же момент я почувствовала, как в душе прорастают семена свободы. Тогда мне казалось, что я уже мудрая. Что пережила и испытала всё, что можно. Наивная...

Если бы в тот момент мне сказали, что это только начало... я бы не поверила!

Но это действительно был лишь первый круг моего ада. Мне предстояло пройти через множество испытаний.

Как часто вы позволяете осуждению других людей влиять на ваш выбор? Если бы вы точно знали, что вас никто не осудит, что бы вы сделали прямо сейчас? Как вам легче переживать трудные моменты: в одиночестве или в кругу друзей? Запереться в четырёх стенах или выходить в свет как можно чаще? Делиться своими эмоциями или держать их в себе? Вопросы, которые стоит задать себе

Отец

Отец изменился после смерти мамы. Он звонил мне каждый день. Это был не просто звонок. Это было испытание моей прочности. Каждый день я слышала, как отец всё больше погружается во тьму. Я понимала это, но ничего не могла сделать.

Каждый телефонный разговор был похож на другой. В трубке звучало его тяжёлое, прерывистое дыхание. Потом, набравшись сил, папа говорил сквозь слёзы: «Я хочу к Оле...» Я ощущала, как немеют руки. Запястья болели, буд-то я старалась удержать непосильный для меня вес.

Мне хотелось как-то помочь отцу, облегчить страдания, утешить, поддержать... Но мои слова пролетали мимо цели. Папа словно находился в непроницаемом вакууме, и мой голос не доходил до него.

Отец говорил всё тише. Сначала в его речи, всегда твёрдой и выверенной, стали появляться паузы. Потом эти паузы становились длиннее. Я поняла: папа забывает слова...

Порой он так долго молчал, что я думала, что оборвалась связь. Но нет, он всего лишь вспоминал, зачем позвонил, и не вешал трубку, боясь остаться с горем наедине. Затем папа начал путаться. Иногда он называл меня Олей... В такие моменты мне хотелось разреветься, но я держалась. Отец не должен был слышать моих рыданий, ему и так трудно.

Я чувствовала, как он растворяется. Отец медленно уходил из этого мира.

Когда я приехала навестить его первый раз после смерти мамы, я испугалась. Папа сидел на диване, на том самом, где с переломом лежала мама. Он просто сидел, глядя в пустоту. В квартире — разруха. Без маминой заботы дом начал разваливаться.

Он разваливался вместе с папой. Мне показалось, что комнаты стали темнее и меньше. Стены давили на меня. Воздух был настолько плотным, что я не могла сделать вдох.

Я подошла к папе. Он смотрел сквозь меня, словно я невидима. Я осторожно сказала:

«Папа, это я — Настя». Он вдруг очнулся. Поднял на меня взгляд, улыбнулся... И снова провалился во тьму. Ушёл так далеко, что я не могла дотянуться до него.

Тогда я отчётливо поняла: он решил следовать за мамой. Он не просто скорбит. Он осознанно идёт к ней.

Было бессмысленно утешать его, умолять, спасти. Отец решил шагнуть в темноту. Он сделал выбор, и никто не мог изменить этого.

Папа стал больше пить. Потом он начал отказываться от еды. В какой-то момент перестал есть совсем. Потом отказался и от воды. Он просто лежал. Папа был уже не здесь, не в этой комнате, не в этом мире... Я подходила к нему и тихо умоляла: «Хотя бы глоток...» Он молча отворачивался.

Внутри меня полыхало пламя бессилия. Мне хотелось

сломать, разбить, разорвать в клочья всё, что я вижу. Я была готова перевернуть весь мир, только бы папе стало легче. Но в то же время было очевидно: что бы я ни сделала, это не поможет. Мне оставалось только наблюдать за тем, как папа уходит.

Нам пришлось нанять сиделку, потому что папа был настолько истощён, что больше не мог передвигаться. «Истощён» — слишком мягкое слово. Он был пустой, прозрачный, невесомый. Словно неживой.

Врачи говорили, что нужно заставлять его есть. А я слушала их и думала: «Разве можно заставить жить?»

И вот настал тот день. Ещё один звонок, разбивший моё сердце. «Папы больше нет», — задыхаясь, сказала сестра.

Ещё одна смерть. Я не знала, что ответить. Я понимала, что это должно было произойти. Отец умер 6 мая 2019 года. Он прожил без мамы всего пять месяцев.

В тот день я пришла к самому болезненному выводу: *как бы ни хотелось, мы не можем заставить человека выбраться из ямы, в которой он решил остаться. Мы можем только быть рядом.*

В тот день внутри меня что-то щёлкнуло. Лопнула последняя нить, держащая меня на этом свете.

Я почувствовала, что осталась одна. Меня не захлестнули слёзы, я не билась в истерику... Я сидела на кровати, глядя в одну точку, а в голове звучала единственная фраза: «Теперь и он ушёл». Я невольно повторяла её. Я повторяла её так ча-

сто, что перестала понимать смысл этих слов. Одиночество, от которого я старалась убежать, настигло меня, но в этот раз оно было сильнее. Оно накрыло меня с головой, как девятый вал накрывает лодку. И я пошла ко дну.

Похороны отца были одним из самых тяжёлых переживаний в моей жизни. Я стояла перед гробом и понимала, что больше никогда не услышу его голос, никогда не увижу его улыбку, никогда не почувствую его объятий. Папа умер. Тогда я впервые заплакала. Я положила руку на крышку гроба и прошептала: «Папочка, зачем? Как же так?» Никто не ответил мне. Уже некому было отвечать.

В тот момент я вспомнила все его звонки, затяжное молчание, его дыхание. Я вспомнила, как он, путаясь, называл меня «Олей», как хватался за нить разговора, боясь остаться в тишине. Я поняла, что папа держался только для того, чтобы услышать мой голос на том конце провода.

Я хоронила не только отца. В тот день я похоронила ту часть себя, которая связывала меня с прошлой жизнью, где были семейные ужины, поездки на природу, уютные вечера вместе... Теперь этого не было. Не было мамы, с которой всегда можно посоветоваться, которая заботилась обо мне и согревала душевным теплом. Не было папы, который защищал меня, учил всему, что умел сам. С ними не стало и той девочки, которую оберегали, защищали и любили...

Стоя посреди этих развалин своей жизни, я сделала то, чего сама от себя не ожидала, — я не стала бороться. Я про-

сто признала, что мне страшно и больно. Я признала, что я сломлена. Я была честна сама с собой, и это подвиг.

Сколько бы ночей я ни лежала без сна, задыхаясь от горя, я знала: я не умерла вместе с ними. Хотя очень хотела.

Воспоминания кружили в моей голове, как стервятники. Я думала об отце. Я понимала, что он просто не выдержал. Он не видел другого выхода, кроме как последовать за мамой. А я... Осталась. Я осталась здесь, будто по ошибке, будто они забыли взять меня с собой. Время от времени я задумывалась: «А что если я должна была остаться?» Эти мысли тут же заглушал туман горя.

Вина

После смерти родителей я столкнулась с опасным хищником — чувством вины. Вина не бросается внезапно, не разрывает кожу острыми когтями, а незаметно разъедает изнутри, как прожорливый червь. И это страшно, потому что, по капле выпивая жизнь из человека, она однажды полностью захватывает его сознание и подчиняет своей власти. Ты перестаёшь различать, где заканчивается скорбь и начинается самобичевание. Где реальность, а где навязчивый шёпот, который убеждает: всё произошло именно из-за тебя.

Я считала себя плохой дочерью. Я винила себя за то, что не осталась с мамой в больнице, не проконтролировала работу врачей. Может, если бы я была рядом, беды бы не случилось? Может, я бы заметила, когда что-то пошло не так. Смогла бы предотвратить страшное.

Я винила себя за то, что мало времени уделяла отцу. После смерти мамы забота о нём легла на сестру. Я жила далеко и не могла ухаживать за ним, не могла часто навещать... Сестра упрекала меня, а я и без того винила себя каждый день. Я не могла найти нужных слов, чтобы поддержать отца, потому что сама была разбита горем. Было невыносимо слышать, как он плачет, как говорит дребезжащим голосом: «Я хочу к Оле...»

Я винила себя во всём. Вина стала моей второй сущно-

стью. Она каждый день спрашивала: «Почему ты не спасла его? Ведь видела же?» И тогда я ещё больше мучила себя. Это ведь правда: отец угасал медленно. И если мама ушла внезапно, отец медленно таял. И я видела, что с ним происходило. Но понимала, что не могу помочь. Человек должен хотеть, чтобы его спасли. Он не хотел. Но всё ещё, когда вина задавала вопросы, у меня не было сил отвечать.

Чем дольше я слушала вину, тем хуже себя чувствовала. Мне было физически плохо: у меня сводило живот, сердце сжималось в груди, мне было тяжело дышать. Мысли роились в голове. Оставаться в тишине стало ещё сложнее, настоящей пыткой.

В один из дней я просто села и поняла: я должна победить вину. Вина не вернёт мне моих родителей. Если я продолжу винить себя, станет только хуже.

Вина коварна. Она заставляет нас судить себя из момента прошлого, словно мы тогда знали, как всё закончится. Но здесь возникает логическая нестыковка: тогда, в прошлом, мы не обладали знаниями, которые у нас есть сейчас. Мы не могли поступить по-другому.

Принятое в тот момент решение — лучшее из всех возможных. Мы не могли поступить по-другому. Не потому, что не захотели, поленились, проигнорировали.

Просто так устроена наша психика: она делает выбор таким образом, чтобы мы могли выжить, а не сломаться в случившейся ситуации. Мозг ищет самый безопасный путь.

Это защита нашего организма, который, несмотря на все трудности, хочет жить. Таково устройство человека, и нет смысла требовать от себя невозможного.

Чувство вины появляется, когда мы обнаруживаем собственное бессилие. Мы хотим контролировать мир, защитить тех, кого любим. Порой у нас не получается этого сделать.

Здесь вина проявляет своё коварство: она заставляет нас не просто жить прошлым, а стараться исправить его. Хотя это невозможно.

Прошлое ушло безвозвратно, и вернуться туда не получится. Прошлого нет.

Как бы нам ни хотелось изобрести машину времени, нажать большую красную кнопку и, очутившись там, в прошлом, всё исправить... Жизнь не фильм в жанре научной фантастики, а мы не супергерои со сверхспособностями. Есть вещи, которые нам неподвластны, и это стоит признать.

Незаметно для себя самой я делала первые шаги на пути к прощению. Я начала прощать себя. Но в тот момент я ещё не замечала, как началась моя трансформация. Тогда вокруг меня были только вина и горе.

Но уже тогда я понимала, что не должна всю жизнь себя винить. Я не виновата в том, что у меня совсем закончились силы. У каждого есть свой предел, свой запас прочности. В тот период мой запас практически иссяк. Я была раздавлена горем. После ухода мамы я не могла видеть, как умирает

ещё и отец. Я видела, что он утасает, но ничего не могла сделать. Было слишком больно, я не могла выдержать этого... Поэтому я невольно ограждала себя от происходящего. Это не оправдание. Это жизнь. Жизнь обычного человека.

Сейчас мне ясно, что если бы я заставляла себя приезжать и наблюдать за медленной смертью отца, то я бы просто сломалась. Я бы умерла вместе с ним. Но в тот момент я не осознавала этого. Чувство вины гипнотизировало меня: «Ты могла сделать больше...»

Однажды я будто проснулась. Я спросила себя: «Действительно ли я могла?.. Были ли у меня на это силы?» Нет, не было. Всё это время чувство вины обманывало меня.

Не всё, что мы думаем, — правда, и нужно научиться отделять реальность от мыслей, которые появляются после трагедии.

Тогда же я поняла, что вина — это сигнал. Она показывает наши ценности. Она показывает, что нам дороги близкие люди, что мы готовы бороться ради их благополучия.

Я научилась отпускать вину. Я повторяла себе: «Я сделала всё, что смогла. Я действовала с любовью. Я человек». Под натиском этого признания вина отступала.

Медленно, постепенно, как и пришла. Когда она возвращалась, ядовитым облаком окутывая мой разум, я снова повторяла: «Я делала то, что могла».

Именно в этом и есть сила — в признании своего несовершенства. Мы любим, ошибаемся, с болью идём дальше.

Чувство вины учит видеть границы своих человеческих возможностей. Иногда единственное, что мы можем сделать, — быть рядом.

Принять смерть близкого человека трудно. Это тяжело. Это больно. Но никакое чувство вины, никакие страдания не могут изменить случившегося. Повторю ещё раз: прошлое не вернуть.

Как часто вы испытываете чувство вины? Посмотрите на ситуацию со стороны и ответьте себе: могли ли вы в тот момент поступить по-другому? Будьте честны сами с собой. Кого вы спасаете из раза в раз? Привели ли ваши действия к улучшению ситуации? Хочет ли этот человек, чтобы его спасали? Вопросы, которые стоит задать себе

Путь к себе

Когда пришло принятие, что родители сами выбрали свой путь и я ничего не могла с этим поделать, появилась какая-то пустота. Я понимала, что нужно жить дальше. Но будто не понимала как. Я будто забыла, чего я хочу. Как я хочу прожить свою жизнь.

Я благодарна спорту. Он очень помог мне в то время. Физическая нагрузка не только поддерживала тело, но и помогало разобраться с мыслями. Во время пробежек я словно лучше узнавала собственную душу.

Я очень чётко помню тот день, когда впервые встретила с собой настоящей.

Я бегала вокруг живописного озера около дома, любовалась природой, слушала своё дыхание, следила за сердцебиением. Воспоминания обо всём плохом, что произошло за последнее время, обрушились на меня. На глаза навернулись слёзы. Я бегала и плакала. Повторяла: «За что мне всё это?» Разве я плохой человек? Я вспоминала свою жизнь: может, я кому-то навредила, причинила зло? Нет, я не причинила никому зла. Тогда за какие грехи я понесла наказание?

Но вдруг в моей голове промелькнула мысль: «Почему я постоянно думаю: “за что”?» Может, мне лучше подумать: “Для чего мне всё это?”»

И эта мысль не просто поселилась в голове. Она всё по-

меняла. Простое «Для чего?» изменило мою жизнь. Моё видение мира перевернулось в одну секунду. Я осознала, что ответ лежит совсем не там, где я его искала. Вселенная показала мне случившееся с другой стороны.

И ответ быстро нашёлся сам собой. Они ушли, а я осталась, потому что так было нужно. Так задумала Вселенная. Потеря, которую я пережила, это не наказание. Это урок. Я должна научиться жить.

Жизнь так коротка. Никогда не знаешь, какой день станет последним. И вдруг я чётко поняла, для чего хочу жить, — для счастья. Я хочу радоваться каждому дню. Хочу попробовать новое. Хочу прожить по полной каждый день, который мне дан.

В этот же момент я с горечью осознала, что половина моей жизни уже прожита... Эти годы прошли будто во сне. Я мало где была и мало что делала. Серая рутина окутала меня, мешая выйти за пределы привычного маршрута. И что я буду вспоминать на смертном одре? Как стояла в пробках по дороге на работу? Как сидела дома все выходные? Я словно прозрела и увидела, сколько всего упустила за это время. А теперь мне нужно успеть сделать так много вещей!

Вселенная знает, когда преподать нам урок. Если вы встали на путь трансформации, обратной дороги нет. Даже обычная пробежка может стать судьбоносной.

С того дня я начала разговаривать с собой. Я задавала банальные вопросы: чего я хочу? что мне нравится? Ведь толь-

ко в детстве мы живём свободно, счастливо и беззаботно. Потом к нам начинают прирастать маски, и мы с каждым днём теряем себя настоящих. Так сильно привыкаем подстраиваться под других, что постепенно забываем, кто мы на самом деле.

Чем дальше я заглядывала в свою душу, тем больше понимала, что не хочу жить так, как раньше. Нужно что-то менять. Моя душа желала нового: новых впечатлений, мест, людей. Я почувствовала, что меня тянет путешествовать и узнавать что-то интересное, видеть новое и познавать этот мир...

Раньше туризм меня особо не привлекал. Я ездила в отпуск в Таиланд и Вьетнам, но это было «не то»... Это были яркие вспышки посреди серых будней. Эти поездки были чем-то вроде пробника той настоящей жизни, которой я хотела на самом деле. Я мечтала о большем. Я хотела большего...

Я твёрдо решила: теперь моя жизнь станет красочной, разнообразной, интересной. Я решила следовать своим желаниям, делать то, что для меня действительно важно. Жизнь коротка, и нужно всё успеть!

Но одно дело решить, и совсем другое — начать что-то делать. Я хотела меняться, но путь на тот момент казался мне непреодолимым. Сложно изменить свои привычки, выбраться из скорлупы, которая нарастала годами.

Поэтому я решила действовать медленно, осторожно. Де-

лать каждый день шажок к своей мечте. Всего один шаг, но в нужном направлении, может решить многое.

Я решила выезжать куда-то на природу. Пока недалеко. Туда, куда мне добраться по силам даже после рабочей недели в офисе.

Мои коллеги часто выезжали на природу. До этого я сторонилась этих поездок, мы видимся в офисе по будням, зачем ещё встречаться в выходные? Но после случившегося озарения внутри меня что-то поменялось. Я подумала: «А почему бы не поехать? Просто посмотрю, что там... В конце концов, если мне не понравится, я могу уехать домой». Мысль о том, что я могу в любой момент отступить, отмотать назад, позволила мне чувствовать себя в безопасности перед лицом перемен.

Поэтому мой совет — если боитесь изменить свою жизнь кардинально, начинайте с мелочей. Но именно такие мелочи накапливаются и в конечном счёте приводят нас туда, где нам суждено быть. Оценивайте свои силы. Если сейчас вы устали, не в ресурсе, — не мучайте себя глобальными делами. Но по мелочи делайте что-то. Подумайте, что вы можете сделать прямо сейчас, чтобы исполнить свою мечту? Может, вы всегда хотели шить? Тогда купите отрез ткани, пусть недорогой. Это уже шаг. Уже маленькая победа. А может, вы мечтали написать книгу? Значит, сядьте и напишите хотя бы две-три строчки. Не можете? Значит, напишите одну. Нет сил писать? Значит, создайте папку «рассказы» и

добавьте туда документ, даже пустой. Небольшое, даже крошечное действие на пути к своей мечте — всё равно лучше, чем бездействие.

Я очень рада, что тогда решилась поехать на природу с коллегами. Эта поездка стала первой каплей в море. Всё оказалось не так страшно, как я себе представляла. В тот период я дружила с одной из моих коллег — жизнерадостной и весёлой девушкой по имени Любовь. Несмотря на разницу в возрасте, мы быстро нашли общий язык. Нас объединяли чувство юмора и желание наслаждаться жизнью. В тех поездках я больше всего времени проводила с Любой. Мы смеялись, бегали, дурачились, будто снова попали в детство. Остальные думали, что мы пьяные, и искоса смотрели на нас. А от их взглядов нам становилось ещё смешнее, потому что мы были абсолютно трезвы. Радость возможна и без алкоголя, но другие, видимо, этого не понимали. Они вообще не понимали, почему нам так весело...

А я понимала. Я жила, как в последний раз — в хорошем смысле. Я хотела прожить каждый день «по полной». Я хотела радоваться. Радоваться всему: чашке кофе, дождю, зарядке по утрам, новому фильму в кинопрокате. Коллеги не знали, через что мне пришлось пройти, чтобы увидеть ценность этой радости. Они наблюдали за нами — мной и Любой — из-под масок, приросших к их лицам. Эти маски серьёзных взрослых и ответственных работников настолько сроднились с ними, что люди не могли снять их даже в неформальной

обстановке.

Мы с Любой старались сгладить углы и объяснить, что мы всё это время вели себя так на абсолютно трезвую голову и ничего предосудительного в нашем поведении нет. Один такой разговор врезался в мою память. Это была беседа с коллегой, когда речь опять зашла про нас с Любой.

— Почему вы все думаете, что мы дурочки какие-то? — спросила я. — Вы себе не позволяете расслабиться. Вы нам завидуете, что мы может жить полноценной жизнью, не боясь осуждения.

Ответ поразил меня своей честностью и прямоотой.

— Да, — сказал мой коллега.

Тогда я поняла, что объяснять что-то бессмысленно. Люди сделали выбор осуждать другого, и я не могу на них повлиять.

Осуждение — часть нахождения в обществе. Я пришла к тому, что к нему нужно относиться спокойно, иногда просто игнорировать. Бояться осуждения — значит передать свою свободу в руки других людей. Это наше право — делать то, что мы хотим. Жизнь даётся нам один раз, и потратить её на бесконечную подстройку под чужое мнение — преступное расточительство. В первую очередь нужно слушать себя и следовать своим желаниям, пользоваться данной нам свободой, не разрешая кому-либо посягнуть на неё. Только мы можем решать, что нам делать.

Подумайте: что вам нравится? Чего вы хотите? Если нужно, напишите список. Кто из вашего окружения разделяет ваши вкусы, предпочтения, хобби? С кем вы можете быть собой? Вспомните, когда последний раз вас кто-то осудил — косо посмотрел, высказал недовольство вашим поведением. Как это повлияло на ваше состояние и на ваши мысли? Готовы ли вы обменять соответствие взглядам этого человека на своё счастье? Вопросы, которые стоит задать себе

Доверие к миру

Через какое-то время компания коллег, с которой мы выезжали на природу, незаметно распалась. Это был закономерный исход, они не умели радоваться, и никакие шашлыки на свежем воздухе не могли вернуть им счастье. Мы стали выезжать с Любой вдвоём, иногда с её подругой. Мы ходили в интересные места, ездили на море, делали фотосессии.

К тому моменту я уже решила кардинально изменить свою жизнь. Маленькие привычки на пути к своей мечте ведут к большим целям. Я начинала с малого, но потом стала делать всё больше. Я привыкала жить ярко и весело. Старалась каждые выходные куда-то выезжать, чтобы наполнить жизнь новыми впечатлениями и событиями. Но, что не менее важно, я поняла, как сильно я хочу создать семью и как мало у меня на это времени.

Тогда я стала сидеть на сайте знакомств. Там я познакомилась с одним мужчиной. Он был с Камчатки. Мы немного пообщались, и он предложил мне приехать к нему, пообещав оплатить мой перелёт. Это предложение может показаться странным, мы не знали друг друга, никогда не встречались раньше, и вдруг он предлагает мне приехать к нему в другой город... Если бы год назад мужчина сделал мне такое предложение, я бы подумала, что он маньяк, и сразу же заблокировала. Но на тот момент моё мировоззрение уже поменя-

лось.

Я заметила, как изменилось моё отношение к миру. Раньше я будто закрывалась от него, пряталась за скучной рутинной, всего боялась. Я до сих пор не могу понять, откуда во мне появился этот страх. Он прошёл, когда я начала пробовать новое и узнавать этот мир. Я ездила на природу с коллегами, ничего страшного не произошло, даже, наоборот, было весело. Я поехала на море, тоже всё было хорошо, мне понравилось.

Раз за разом я убеждалась, что мир не опасен. Мир дружелюбно настроен к нам и не хочет нам навредить.

Я согласилась на предложение своего нового знакомого. Без сомнений. Без страха. Я рассудила так: если со мной что-то должно случиться, оно всё равно случится, где бы я ни была. И так должно быть. Я не Бог и не могу всё контролировать. Я могу только следовать своим желаниям. Я полностью доверилась Вселенной.

Конечно, ничего плохо со мной не произошло. Мы ездили в горы и на горячие источники, катались на снегоходах... Поездка прошла прекрасно. Мир в очередной раз показал мне, что бояться нечего, а наши желания приведут нас туда, куда нужно.

Но это путешествие стало не просто хорошим воспоминанием.

Когда я полетела на Камчатку, тётя сказала мне, что там у нас есть дальняя родственница, и предложила с ней встре-

титься. Я с родственницей ни разу до этого не виделась и понятия не имела, кто она и о чём мы с ней будем говорить. Но я подумала: если я еду, то почему нет?

Мы встретились. Я заметила, что мы с ней совершенно не похожи внешне, но почувствовала тепло знакомого уюта, того, что был раньше. Я не знаю, существует ли какая-то мистическая связь между родственниками, но мне было приятно находиться рядом с этой женщиной. Мы поговорили о разном: о погоде, о жизни... В какой-то момент разговор зашёл о родственниках, и она рассказала мне о своей маме.

Её мама болела раком. Она приложила нечеловеческие усилия, чтобы спасти её: консультировалась со всевозможными врачами, покупала дорогие лекарства, возила маму на процедуры... Она отдала всю себя ради выздоровления мамы. Но болезнь не отступала. Когда ситуация стала критической, врачи предложили ей препарат, который должен был продлить жизнь мамы ещё на год. Естественно, она, как любящая дочь, согласилась, ведь она искренне хотела спасти свою маму. Препарат действительно помог, и мама прожила этот год. Прожила его в муках. Маму мучили невыносимые боли. Близкие, которые видели её страдания, не находили себе места. Им было больно наблюдать за тем, как она страдает, но они ничем не могли ей помочь. Плохо было всем. «Если бы я знала, как мама проведёт этот год, я бы никогда на это не согласилась», — сказала родственница.

Её слова поразили меня как молния. Я сравнила её исто-

рию со своей. Я поняла, что нельзя держать человека, если ему пора уйти из этого мира. Мы стараемся задержать его, вылечить, остановить, спасти, но делаем только хуже и ему, и самим себе. Даже если мы действуем из любви. Мы берём на себя роль Бога, хотим сделать невозможное — отодвинуть смерть. Мы не имеем права этого делать. Мы не имеем права владеть чей-то жизнью. Если человеку пришло время уйти, стоит отпустить его. Так будет лучше и для него, и для нас.

Эта встреча словно дала мне ещё один кусочек паззла. Мои родители покинули этот мир, когда пришло их время. Если бы я решила спасать их «до последнего», то сделала бы только хуже. В первую очередь им самим. Потом и я бы последовала за ними.

Невозможно противостоять силе, которой нет равных. Вопросы жизни и смерти управляет Бог, и только он принимает решения. Мы не можем идти против Его воли — будет только хуже. Нам, людям, стоит помнить об этом и принимать Его решения с благодарностью.

Здесь тоже есть пространство для доверия. Если мы находимся в состоянии доверия, то принять утрату становится легче. Мы осознаём, что смерть — не какая-то случайность или злой умысел, с которым нужно бороться, а воля свыше. Это происходит в нужный момент и при нужных обстоятельствах. Да, нам больно. Мы потеряли близкого человека, наше сердце разбито. Но это не значит, что случившееся неправильно и всё должно было быть по-другому. Мы не знаем

всего. Только Богу всё известно. Он распоряжается нашей жизнью так, как лучше будет для нас. Мы можем только довериться ему и жить дальше.

Вспомните последний раз, когда вы волновались и боялись? Оправдались ли ваши страхи и опасения? Проведите эксперимент: проживите день/неделю в полном доверии к миру. Принимайте всё, что он даёт вам, без страха. Затем выпишите всё хорошее, что случилось с вами за это время. Вопросы, которые стоит задать себе

Злость

Я старалась радовать себя не только поездками. Я ходила в спа-салоны на массаж и косметологические процедуры. Мой бюджет был ограничен, поэтому я искала разные скидки и купоны, чтобы сэкономить. Однажды я наткнулась на одного косметолога, которая предлагала услуги по низким ценам, и решила сходить.

Татьяна начала раздражать меня буквально с порога. От её сахарного голоса у меня дёргался глаз. Она была, как говорят, ванильная — приветливая, милая, доброжелательная. Татьяна постоянно пыталась завести разговор, расспрашивала меня о жизни. Я же была колючая как ёжик. Не хотела открываться. Мою душу раздирала боль, я всё ещё переживала потерю родителей, отношения с мужчинами не складывались, внутренние конфликты не давали мне покоя. А она лезла мне под кожу своими расспросами...

Я продолжала ходить к Татьяне только потому, что её услуги стоили дёшево. Каждый приём проходил одинаково. Я приходила, ложилась на кушетку и начинался бой: в меня летели бомбы её вопросов, а я отстреливалась сухими короткими ответами.

После очередной битвы я вдруг задумалась: а почему я так злюсь на неё? У Татьяны не было плохих намерений, она хотела наладить контакт с клиентом, причём искренне, по-

человечески. Её доброта и спокойствие шли из самого сердца. У меня не было причин злиться на неё, но мой гнев будто указывал пальцем на эту нежную, добрую женщину и кричал: «Фас!» Со мной происходило что-то странное.

Я стала часто задумываться: почему так происходит? Почему меня так раздражает эта милая женщина? И главное: чем она меня так раздражает?

Потом я поняла: она добрая. Она излучала какую-то простую доброту в каждом слове, каждом взгляде или жесте. Создавалось впечатление такого одуванчика, вечно милого и сладко-наивного. Меня это злило.

Однажды я прочитала теорию о том, что мир — наше зеркало. Он отражает то, что есть внутри нас. Наши мысли, желания и убеждения возвращаются к нам из окружающей среды. Не только те, которые мы осознаём, но и те, которые не замечаем или подавляем.

Мир — проекция нас самих. Человек, чья душа полна света и радости, будет видеть её везде и получать эту радость от мира. Человек, полный ненависти и злобы, получит её в ответ.

Тогда я поняла, почему меня так сильно раздражала Татьяна, — меня со всех сторон окружала злость. Вокруг меня оказалось слишком много агрессивных людей, и они как будто заражали меня своей злобой.

Мне часто попадались партнёры, у которых были проблемы с гневом. У нас постоянно возникали ссоры и скандалы,

из-за чего отношения разваливались. Я искала причину в себе, в мужчинах, в наших отличиях, но ничего не находила. Советы подруг и статьи психологов не помогали. Я продолжала делать один и тот же выбор.

Злоба была не только в личной жизни. На работе я тоже встречалась с негативом.

Я работала в водоканале бухгалтером. Иногда мне приходилось заменять кассира, когда та уходила в отпуск или брала больничный. Те дни были для меня пыткой. Я думала, что мне трудно сидеть в кассе по двум причинам. Во-первых, я в принципе не привыкла много общаться с людьми. Моя деятельность, в основном, это бумажная работа, поэтому я чувствовала себя не в своей тарелке, когда мне нужно было взаимодействовать с большим количеством людей. Во-вторых, я очень восприимчива к негативу. Люди, которые приходили ко мне в кассу, часто были раздражены и огорчены. Они выливали все проблемы на меня, ругались, кричали. Мир возвращал мне мою же злобу через этих людей, а я не понимала этого.

Мой гнев разрушал меня. За неделю до того, как мне нужно было выйти в кассу, я начинала принимать успокоительные. От одного слова «касса» у меня начиналась истерика. Казалось, я не переживу следующего дня... Потом из-за переживаний у меня появился синдром раздражённого кишечника. Мой организм старался вытащить меня из горячей точки. Я так боялась встретиться со своей злостью лицом к ли-

цу, что тело решило защитить меня от неё через болезни.

Перед очередным выходом в кассу организм сам решил устроить мне больничный. Я внезапно попала в больницу. После роллов в японском ресторанчике мне стало плохо. Симптомы были как при отравлении. Да такие сильные, что меня увезли на «скорой». Я же сразу поняла, что никакого отравления у меня нет. Никому, кто ел эти роллы вместе со мной, не поплохело. Это просто подсознание кричало и молило о помощи через психосоматику. Я поняла, что собственная злость отравляла меня.

Вместо того чтобы расслабиться и отпустить хотя бы часть негатива, я стала ещё больше на себя злиться. Ведь я чувствовала себя виноватой: я подвела коллег — своё начальство и кассира, которой пришлось отложить отпуск. Гнев, перерастающий в чувство вины, пожирал меня изнутри. Я настолько привыкла быть хорошей — ответственной, исполнительницей, трудолюбивой, что внезапное недомогание казалось мне катастрофой.

Соседка по палате заметила моё состояние. Выслушав меня, она сказала фразу, которую я повторяю до сих пор: «Мы работаем для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы работать». Эти простые слова стали для меня откровением. Для меня работа всегда играла важную роль. Мне нравится моя профессия, и я считаю её нужной. Но тогда я поняла, что действительно слишком много сил отдаю работе. Это был ещё один способ быть «хорошей». Хороший работник

— тоже человек, и он может заболеть, устать, выгореть. Тот случай заставил меня пересмотреть моё отношение к работе. Я пришла к тому, что работа — не вся жизнь, а только её часть. Мы работаем, чтобы получить деньги и потом потратить их на свои желания: путешествия, кафе, музеи. Ведь наша задача — наслаждаться жизнью, а когда мы подчиняем всё своё существование работе, для радости не остаётся места.

После нашего разговора я успокоилась и осознала: я не сделала ничего плохого. Я не виновата в том, что заболела. Я перестала злиться на себя. И мир вокруг как будто отпустил часть этой злобы, что меня окружала. Когда я через неделю вернулась в кассу, я заметила, что мне стало легче: клиенты меньше ругались и меньше раздражали меня.

Мир показал мне, где я должна «копать» дальше, показал прямую зависимость: чем больше спокойствия во мне, тем больше спокойствия вокруг меня. Проблема сдвинулась с мёртвой точки.

Косметолог послужила неким триггером для меня. Её спокойствие было противоположностью моему состоянию — состоянию вечного гнева. Я смотрела на неё и видела то, чего так не хватало мне: умиротворённость, принятие, нежность. Моя реакция на неё была ненормальна, и я твёрдо решила начать работать над собой.

Но как мне разорвать этот круг? Если мир — отражение нас самих, то мне стоит поработать над собой. Есть такая

поговорка: «Хочешь изменить мир — начни с себя». И я последовала этому совету.

Я заставляла себя меняться. Я общалась с Татьяной через силу, старалась тоже вести себя мягко и спокойно, словно училась у неё. Спустя какое-то время я действительно раскрылась. Она оказалась очень набожной и духовной, увлекалась йогой и восточными практиками. Ещё она была вегетарианкой. Эта тема заинтересовала меня.

Есть мнение, что мясо делает человека более агрессивным. Я зацепилась за эту идею в надежде, что вегетарианство поможет мне побороть мою злость. Я решила перестать есть мясо. Моя косметолог поддержала меня: дала мне несколько книг по этой тематике, привела примеры из жизни своих знакомых, посоветовала вегетарианское кафе, которое мне, кстати, очень понравилось.

Мой эксперимент продлился два года. Честно говоря, я страдала... Я мясоед по натуре, и отказ от мяса требовал от меня немалых усилий. Мне нужно было изменить свои привычки, стиль питания, научиться готовить новые блюда из новых для меня продуктов. Но сложнее всего было справиться с давлением общества. Окружающие говорили, что я неправильно живу, я должна есть мясо, потому что в нём много витаминов, белка и так далее. Я выслушала множество историй о том, как чей-то знакомый стал вегетарианцем и чуть не умер. Я пыталась объяснить им, что это мой выбор и не нужно меня ни в чём переубеждать. Меня понимали доволь-

но редко. Но я продолжала следовать своим желаниям, не позволяя никому извне влиять на меня.

В период трансформации и изменений важно слушать себя. Если у вас есть желание перестать есть мясо — откажитесь от мяса. Если вы хотите пробежать марафон — бегите.

Делайте то, что вам нужно в данный момент, и игнорируйте тех, кто будет отговаривать вас. Обязательно кто-нибудь скажет, что ваше желание — глупость, начнёт смеяться или возмущаться. Таких людей нужно просто игнорировать. Помните: ваша жизнь принадлежит вам. Только вам. Никто не имеет права указывать вам, что с ней делать.

Мои усилия принесли свои плоды. Я освобождалась от злости внутри себя, и она исчезала из внешней среды. Каждый день я замечала, что люди стали относиться ко мне добрее, а я к ним. Изменив себя, я изменила мир, сделав его приветливее и добрее. Я на собственном примере убедилась: мир — наше зеркало. И нужно быть очень внимательным к тому, что мы транслируем, потому что рано или поздно оно к нам вернётся.

Когда в последний раз вы улыбались прохожим? Как обычно выглядит ваше лицо: вы расслаблены или хмуритесь? А ваши мысли? Вы думаете о хорошем или цепляетесь за негатив? Как часто вы злитесь? На кого и за что? Есть ли в вас самих те черты, которые раздражают вас в

**окружающих? Когда в последний раз вы открыто
выражали свой гнев? Как отреагировали на
это другие люди? Как изменилась ситуация
после того, как вы выразили своё недовольство?
Вопросы, которые стоит задать себе**

Новые друзья

Трансформация всегда отнимает много сил, хоть мы и не всегда это замечаем. Нам становится тесно, мы стремимся сбросить «старую кожу». И мы часто устаём. Это нормально, естественно. Как бы активно мы ни меняли свою жизнь, наступает момент, когда нас тянет в привычное «болото». У меня не получилось этого избежать. Ко мне вернулось чувство одиночества.

Приближались новогодние праздники. Город суетился, скупая подарки и строя планы.

А я была одна. Рядом не было ни родителей, ни друзей, ни близкого человека. Знакомая пустота снова накрыла меня с головой. Я не знала, как прожить эти десять долгих дней.

У всех знакомых, с кем я могла бы куда-то пойти, были свои семьи, свои планы. А я осталась одна.

Пустота вернулась на своё законное место, и я вновь металась в поисках, чем бы её заполнить. Однажды я случайно увидела афишу. Некий женский клуб приглашал на занятия. Цена вопроса была смешной — 200 рублей. Не раздумывая, я оплатила сразу десять посещений.

Это оказалось любопытное место. Девушки, посещавшие клуб, были воздушными, лёгкими. Они носили длинные серьги, струящиеся платья и юбки, разговаривали мягко, с улыбкой. Мы занимались танцами, йогой, дыхательными

практиками. Во время этих практик со мной происходило что-то странное: я постоянно плакала. Слезы текли сами, я не могла их сдерживать. Сама не знаю: то ли это сказалась депрессия, то ли так на меня действовали упражнения. Девушки поддерживали меня, старались приободрить, говорили комплименты. Но больше всего меня тронуло другое: они не задавали лишних вопросов — не лезли в душу. Они проявляли заботу, но соблюдали мои границы. Они обращались со мной бережно. В этой безопасной, тёплой атмосфере я ожила. Моё состояние улучшилось, и боль отступила.

Тогда я всерьёз задумалась о своём одиночестве. Мне не хватало друзей — людей, с которыми можно было бы общаться и проводить время. Я ясно поняла: я больше не хочу быть одна. Я хочу жить полной, лучшей жизнью, а для этого нужна своя компания. Я задумалась: где же найти друзей?

Я пробовала подружиться с коллегами, но дальше офисного приятельства и разговоров у кулера наши отношения не заходили. Во взрослом возрасте находить друзей трудно. Обычно у всех уже сформирован свой круг, в котором не осталось «свободных мест». Часто люди просто не хотят ничего менять, ведь к новому человеку ещё нужно привыкнуть, его нужно узнать...

Но я же не одна такая одинокая? Наверняка где-то есть такие же люди. Так я поставила себе конкретную цель: найти друзей. В интернете в группе с новостями нашего города раз в неделю стали выкладывать пост «Давайте дружить». В

комментариях люди рассказывали о себе, писали, чего ищут и с кем хотят познакомиться. Я стала внимательно читать эти сообщения, вдруг попадётся что-то подходящее.

Одна девушка написала, что каждую пятницу в кафе собирается компания, чтобы играть в настольные игры. Идея меня заинтриговала. Я никогда раньше не увлекалась подобным, но решила попробовать. Я написала этой девушке, и она добавила меня в общий чат.

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.