

The background of the entire image is a dark, starry night sky. A central figure, a woman, is depicted from the waist up, her body glowing with a bright, golden light. She has a serene expression. From her torso, two long, flowing streams of energy or light emerge, one in a golden-yellow hue and the other in a deep blue. These streams swirl and dance around her, creating a sense of movement and magic. Numerous small, bright stars and larger, glowing nebulae-like structures are scattered throughout the background, adding to the celestial and ethereal atmosphere.

НЕЗАБЫТЬ

ТАТЬЯНА ДУБРОВСКАЯ

Татьяна Дубровская

Не забыть

«Автор»

2026

Дубровская Т. В.

Не забыть / Т. В. Дубровская — «Автор», 2026

Эта книга — о возвращении. О том, как услышать себя, когда вокруг слишком много чужих голосов. Как доверять телу, которое знает раньше, чем ум. Как встретиться со своей Тенью, снять маску и перестать играть роли. Как отличить любовь от зависимости. И как наконец выбрать себя. Автор прошла через потери, страх, попытку уйти из жизни и диагноз, с которым живёт больше пятнадцати лет. Но эта книга — не о боли. Она о том, что помогает идти дальше. О тонком мире, который не нужно бояться. О голосе, который не обманет. О Самости, к которой мы возвращаемся. И о простом выборе, который меняет всё. «Не забудь» — это не учебник и не эзотерика. Это живой разговор. Здесь нет инструкций. Но есть вопросы, которые помогут услышать себя. И паузы, в которых можно остаться наедине с собой. Если вы устали. Если запутались. Если ищете — эта книга для вас. Смысл жизни — не в том, чтобы заслужить любовь. А в том, чтобы научиться быть ею. Не забыть.

© Дубровская Т. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление	5
Пролог	6
Глава 1. Начало	7
Глава 2. Секрет	8
Пауза первая	9
Глава 3. Испытания	10
Глава 4. Проверка на прочность	12
Пауза вторая	14
Глава 5. Мой мир рухнул	15
Пауза третья	17
Глава 6. Я пишу	18
Глава 7. Осознание реальности	19
Глава 8. Тонкий мир	21
Пауза четвертая	24
Глава 9. Свидетели	25
Глава 10. Голос души	30
Пауза пятая	34
Глава 11. Инвентаризация тишины	35
Пауза шестая	38
Глава 12. Открытия Юнга	39
Пауза седьмая	41
Глава 13. Тени и Архитипы	42
История из практики	45
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Не забыть

Вступление

Эта книга не обещает лёгкого чтения.

Она не развлекает.

Она не утешает пустыми словами.

Она задаёт вопросы.

Те самые, которые мы привыкли заглушать работой, сериалами, шумом, чужими ожиданиями.

Вопросы, от которых мы отмахиваемся, потому что на них нет простых ответов.

Но если вы держите эту книгу в руках, возможно, время пришло.

Здесь не будет инструкций.

Не будет теории. Не будет «десяти шагов к счастью».

Будет только мой путь. Опыт человека, который с самого начала помнил больше, чем принято помнить, и чувствовал то, что принято не замечать.

Я прошла через потери, предательство, попытку уйти из жизни, диагноз, с которым живу больше пятнадцати лет.

И через странные события, которые не вписываются в привычную картину мира.

Итог этого пути — не истина в последней инстанции.

Это лишь одно свидетельство. Но если оно поможет вам услышать собственный голос — значит, книга написана не зря.

Пролог

Мне было шесть месяцев, когда я впервые осознала себя.

Это не метафора. Я видела комнату, в которой находилась, с точки, находящейся вне моего тела.

Я видела младенца на диване и понимала: этот младенец — я.

Но я также понимала, что та часть меня, которая наблюдает, — старше, шире и спокойнее всего, что происходит вокруг.

Это знание стало отправной точкой.

С него начался поиск длиною в жизнь.

Я искала ответы везде. В людях, в книгах, в знаках, в снах.

Я задавала вопросы, на которые не находила ответов.

И шла дальше, даже когда не было сил идти.

Если вам сейчас тяжело — эта книга, возможно, попадёт в резонанс с вашим состоянием.

Если вы устали так, что не осталось сил даже на желания, — мы говорим на одном языке.

Долгое время я не знала, кто я: человек с особенностью восприятия или пациент с невыявленным диагнозом. Пока не решилась проверить.

Я поехала в клинику. Подписала документы.

И рассказала психиатру всё. Про конфеты, которые бабушка принесла мне с того света.

Про сон, в котором погибшая подруга предупредила меня о своей смерти.

Про голос, который за секунду до падения ледяной глыбы сказал: «Вернись».

Про поезд, увозящий умерших.

Врач сказал: «Вы здоровы. Более того, вы проделали огромную работу над собой».

Эта книга — не исповедь ради исповеди.

Это попытка передать то, что я поняла. Поняла не умом, а проживанием.

В суете, в гонке, в чужих ожиданиях мы забываем главное.

Вычёркиваем из памяти.

Не забыть.

Глава 1. Начало

«То, что мы помним, — не всегда воспоминание. Иногда это обещание».

В шесть месяцев я впервые увидела себя со стороны.
Я лежала на диване рядом с отцом.
Он уснул раньше, чем уложил меня.
Я смотрела на младенца, который перебирал ножками,
и точно знала: это я.
Но та «я», которая смотрела, была иной
— взрослой, спокойной, знающей.
Во мне не было ни страха, ни растерянности.
Только радость, которую невозможно передать земными словами.
Я могла читать мысли. Не в переносном смысле.
Я знала, что снится отцу.
Знала, о чём думает мама, стоя на кухне.
Знала то, что не могла узнать ниоткуда.
Потом я оказалась на кухне. Мама стояла у стола.
Я прикоснулась к ней — не телом,
а чем-то иным — и беззвучно сказала:
«Всё будет хорошо».
Она не услышала. Но вздрогнула.
Будто что-то почувствовала.
Потом наступила тишина.

Следующее знание начинается лет с семи.
Я никому не рассказывала об этом больше тридцати лет.
Но я помнила это всегда. Помнила планировку квартиры.
Где стоял диван. Как падал свет. Где лежал ковёр.
Родители переехали, когда мне было чуть больше года.
Фотографий того времени у нас не было.
Свериться было не с чем.
Но знание осталось.

Сейчас я понимаю: это было не просто воспоминание.
Это было прикосновение к чему-то большему.
Это была дверь.
Она открылась на мгновение.
И я успела увидеть то, что забывают почти все.
Теперь я пишу эту книгу, чтобы вспомнить.
И чтобы напомнить вам.
Тот опыт стал для меня опорой.
Он всегда напоминал: я больше, чем моя боль.

Глава 2. Секрет

«Есть вещи, которые невозможно объяснить другим. Их можно только почувствовать»

Мне было семь, когда умерла бабушка.
Она любила меня не за что-то. Просто любила.
Когда её не стало, мир почернел. На похоронах у меня случилась истерика.
Меня отпаивали валерьянкой. Ничего не помогало.
Я подходила к гробу. Открывала бабушке глаза. Умоляла: «Проснись». А потом я осталась одна. На несколько секунд. И услышала голос.
Мягкий. Юный. Он звучал внутри, но был таким ясным, будто кто-то сидел рядом.
«Не бойся. Бабушка не уходит от тебя. Она всегда будет рядом.
Ты всегда можешь мысленно позвать её — и почувствуешь её присутствие.
Просто верь в это. И никому не рассказывай».
У меня бегали глаза по комнате я пыталась понять, кто со мной говорит и почему так спокойно стало.
Когда зашли родственники, я сияла. Они спрашивали: «Что случилось? Почему ты такая счастливая?» Я отвечала: «Это секрет».
С того дня я жила с огромной верой, размером с небо, что бабушка рядом.
Я звала её, когда было тяжело. И она приходила.
Не всегда голосом. Иногда тишиной. Иногда сном.
Иногда просто ощущением, что я не одна.
Эта вера стала моей опорой. Той, что не раз спасала меня.

Пауза первая

О чём молчит ваша память ?

Прежде чем идти дальше, остановитесь.
Вспомните своё самое раннее воспоминание.
Не то, что вам рассказали родители.
А то, что помните именно вы. Запах. Свет. Ощущение тела.
Чувство, которое невозможно назвать словами.
Что это было?

Теперь спросите себя: есть ли в вашей жизни знание, которое вы не могли получить из привычных источников?

Может, вы знали, что кто-то придёт за минуту до звонка.
Может, чувствовали, что с близким что-то случилось, — и оказывались правы.

Такие моменты мы привыкли списывать на совпадения.
Но что, если это не совпадения, а нити, ведущие к той части вас, которая помнит больше?
Позвольте себе допустить эту мысль.

Глава 3. Испытания

«Страх не всегда враг. Иногда он — голос, который предупреждает раньше, чем мы успеваем понять»

В одиннадцать лет я столкнулась с первым серьёзным кризисом.
Учёба полетела вниз. Взрослые не понимали, что со мной.
Я и сама не понимала.
Я отличалась от сверстников.
Они жили просто: радовались, играли, ссорились, мирились.
А я как будто стояла за стеклом и наблюдала.
Тогда я решила: всё. Буду как все. Запретила себе думать о смыслах.

Всё изменилось одним зимним вечером.
У меня тогда был друг.
Мы жили по соседству, учились в одной школе. Обычный мальчик: немного смешной, немного неловкий.
Мы гуляли после уроков, играли, разговаривали обо всём подряд.
В тот вечер я попросила его проводить меня до дома тёти. Мне нужно было там переночевать.
Была зима. Уже темнело. Мороз.
Мы шли по улице, разговаривали.
И вдруг он вспомнил, что ему нужно на пять минут зайти к отчиму — забрать какую-то вещь.
Я согласилась подождать.
Мы поднялись в квартиру.
Я вошла и сразу почувствовала: здесь тяжело.
Воздух был плотный, будто им нельзя дышать. Хотелось уйти. Но я подумала: показалось.
Друг быстро сделал свои дела, и мы ушли.
Он проводил меня до дома тёти. Попрощался. Ушёл.

Через пять минут — стук в дверь.
Я посмотрела в глазок.
Отчим.
Он сказал, что я забыла у него варежку.
Я открыла.
Он вошёл. Закрыл за собой дверь. Попросил воды.
Я пошла на кухню. Внутри всё кричало: он опасен.
Когда я вернулась, он осматривал квартиру. Проверял, есть ли кто-то ещё.
Потом зажал меня в углу коридора.
Я оцепенела. Он был взрослым мужчиной. Я — ребёнком.
И тогда внутри прозвучал голос:
«Вера. Где твоя Вера? Только она тебя сейчас защитит».
Дальше — пелена.

Я пришла в себя, когда захлопывала за ним входную дверь.
Как я открыла дверь, которая открывается во внутрь квартиры?
Как вышвырнула его в подъезд? Он лежал на бетонном полу и нецензурно выражался.
Позже я узнала, что в такие моменты психика отключает сознание, чтобы защитить человека.

Но я знаю: это была не только физиология.
Это была та самая Вера, которая заставила меня включить эту функцию.

Тогда я впервые поняла: телу можно доверять. Оно знает раньше, чем ум.
Я знаю, о чём думает каждая жертва.
Она думает: «Я сама виновата».
Потому что открыла дверь.
Потому что не послушала внутренний голос.
Потому что пошла. Потому что не закричала. Потому что оцепенела.
Эти мысли приходят не сразу. Они приходят позже. И остаются на годы.

Жертва всегда ищет причину в себе.
Так устроена психика. Ей проще обвинить себя, чем признать, что мир несправедлив.
Проще подумать: «Я была глупой», чем принять: «Он был хищником».
Но правда в другом.
Ребёнок не может быть виноват в том, что взрослый оказался чудовищем.
То, что я открыла дверь, — не вина. Это доверчивость.
То, что я не закричала, — не слабость. Это оцепенение.
Древний механизм, который отключает тело, когда бегство невозможно.
То, что я пошла на кухню за водой, — не ошибка.
Это нормальная реакция воспитанного ребёнка, которого научили слушаться старших.
Вина всегда лежит на том, кто совершил насилие.
Только на нём.
И это знание стало для меня опорой.

Потому что, когда ты перестаёшь винить себя, у тебя появляются силы.
Силы жить. Силы дышать. Силы говорить.
Именно поэтому я пишу об этом сейчас.
Не для того, чтобы пережить заново.
А для того, чтобы кто-то, кто читает эти строки, перестал носить чужую вину.
Жертва не виновата. Никогда.

Глава 4. Проверка на прочность

«Тело знает то, что ум ещё не успел осмыслить».

Мне было около тринадцати, когда в нашем небольшом городе появился маньяк. Сначала об этом говорили шёпотом. Потом — всё громче. Потом уже не говорили. Боялись.

Весь город гудел.

Слухи расползались быстрее, чем новости по телевизору.

Кто-то рассказывал, что он нападает днём.

Кто-то — что ночью. Кто-то говорил, что он выбирает только тёмненьких.

Кто-то — что ему всё равно, кого убивать.

Особенно страшно было от другой детали. Говорили, что он убивал только тех, кто носит джинсы.

Я была блондинкой. И джинсы тогда не носила. Ходила в простых брюках. Одевалась скромно.

Я успокаивала себя: «Я блондинка. Меня он не тронет».

Даже шутила так.

Но потом, я узнала, что суть его была совсем в другом.

Он не выбирал конкретную внешность.

Он выбирал удобный случай. И место.

Эта правда была страшнее всех слухов.

Однажды мы с подругой шли из школы.

Был обычный день. Ничего не предвещало беды.

По пути встретили знакомого. Он жил по соседству. С ним был ещё один человек.

Знакомый спросил, как дела, куда идём. Я ответила: домой.

И тут второй сразу вцепился:

— Я провожу. Мне в ту же сторону.

Я сказала: «Сама дойду».

Он начал настаивать:

— Там кусты. А по городу маньяк. Красивым девочкам нельзя ходить в одиночку.

В этот момент моё тело сжалось.

Внутри поднялось дикое сопротивление.

Но логика шептала: «Ну он же со знакомым... Может, ничего плохого не сделает».

А глаза его уже всё сказали.

Глаза — зеркало души. Если душа чиста, они блестят. Его глаза были красивые. И полные зла.

Мы пошли.

Он задавал странные вопросы. Почему не ношу юбок. Почему без украшений. Кем работают родители. Где живу.

Я отвечала скупю. Живём скромно. Адрес не назвала. Уже чувствовала опасность. Проходим мимо кустов. Он оглядывается — нет ли людей. Я тоже ищу глазами хоть кого-то.

Внутри всё кричит.

Он хватается меня за руку.

И тогда я закричала. Громко. Наигранно радостно:

— Тётя Галя, здравствуйте!

Я смотрела на женщину с собакой очень далеко от нас. Я её не знала. Имя выдумала на ходу.

Он резко отпустил руку.

— Ты что так орёшь?

Понял, что момент упущен.

Он продолжал настойчиво предлагать проводить меня до дома.

Но как только мы вышли в людное место, я сказала: «Мне пора» — и побежала.

Никогда в жизни я так не бегала.

Адреналин. Сердце в горле. Ноги сами несли меня домой.

Догнать меня было невозможно.

Когда его вычислили и дали пожизненный срок, я долго не могла поверить.

Это был он.

Тот самый человек. Который шёл рядом. Который держал меня за руку.

Он убивал хладнокровно. И днём, и ночью. Почему меня не смог?

Ответ я уже знала.

Я уже доверяла своему внутреннему голосу. Телу.

И ещё я перестала шутить на темы, где могу не встретить опасность.

Но самое трудное началось после.

Я не знала, кому рассказать.

Поделилась с подругой. Она не поверила.

Я перестала доверять людям.

Пауза вторая

Тело как компас

Вспомните момент, когда вы проигнорировали внутренний сигнал.

Когда тело сжималось, но вы всё равно пошли.

Когда внутри всё кричало «нет», но вы сказали «да».

Что из этого вышло?

А теперь вспомните момент, когда вы послушали себя.

Когда сделали шаг назад, остановились, отказались — без логического объяснения. И позже оказались правы.

Тело — не просто оболочка.

Оно принимает сигналы раньше, чем ум успевает построить объяснение.

Наш организм древнее нашего мышления. И он почти никогда не ошибается.

Проблема в том, что мы разучились его слушать.

Прямо сейчас сделайте глубокий вдох.

Где в теле живёт спокойствие? А где тревога? Не оценивайте. Просто заметьте.

Это и есть первый шаг к диалогу с собой.

Глава 5. Мой мир рухнул

«Иногда, чтобы найти ответ, нужно оказаться на самом краю».

В четырнадцать лет моя внутренняя опора, на которой до этого всё кое-как держалось, окончательно сломалась.

Я слишком много носила в себе.

Слишком долго молчала.

Переживаниям нужен был выход — иначе они разорвали бы меня изнутри.

Но говорить было не с кем.

Точнее, я не знала, кому могу довериться без страха быть непонятой или осуждённой.

К тому моменту я уже потеряла нескольких людей, которые были мне по-настоящему дороги.

Я сидела в депрессии, не называя её этим словом.

Искала поддержки у мамы — и не находила.

У неё была своя боль. Мы не умели разговаривать о самом важном.

В какой-то момент я приняла решение уйти.

Мне казалось, что это единственный выход — вернуться в тот покой, откуда я пришла.

Я устала.

Не от жизни вообще, а от того, какой она стала.

От бессилия. От непонимания. От бесконечного внутреннего одиночества.

И за секунду до последнего шага я услышала голос.

Сначала — ощущение, будто на меня надвигается нечто огромное. Затем — слова.

Мощный мужской голос. Грозный, но не уничтожающий. В нём была странная любовь.

«Я тебе эту жизнь дал. Мне и решать, когда из нее тебе уйти».

Я выбежала на улицу в ужасе. Но переоценка произошла мгновенно.

Я поняла: я обесценивала то, что у меня есть.

А у меня есть жизнь. И я не дорожила ею.

Вскоре я узнала, что несколько подростков, живших по соседству, ушли из жизни именно так, как собиралась уйти я.

Я не могла перестать спрашивать: почему их не остановили?

Почему голос был дан мне, а не им?

Ответов не было. Но я продолжала искать.

Однажды я шла по аллее вдоль железной дороги.

По рельсам, где не бывает людей. Только поезда. Стояла осень, под ногами лежала листва.

Я шла и говорила сама с собой.

Я всё ещё была подростком, уставшим от собственных вопросов

. И я позволила себе слабость — впрочем, теперь я знаю, что это была не слабость, а отчаянная честность.

Я сказала вслух: «Если Ты есть, ответь.

В чём смысл жизни? Или я снова подумаю о том, чтобы уйти».

Это была манипуляция. Проверка.
Я улыбалась сама себе. Но в глубине я верила: ответ придёт. Именно сейчас.
И вдруг я увидела яркий кусок бумаги.
Салатового цвета. Наклонилась. Сдвинула листву ногой.
На листке было написано одно слово: ЛЮБОВЬ.
Я подняла его. И пошла вперёд, просто повторяя про себя это слово.
Но что значит эта любовь? Нежность, ласку, объятия я видела.
А любовь — какая она?

Пришла домой. Спросила папу: «Пап, что такое настоящая любовь?»
Он не удивился. Немного помолчал, подошёл к шкафу, покопался и достал книгу.
— Вот тут найдёшь.
И ушёл.
Это была Библия.
Папа не был религиозным человеком.
Просто умный, начитанный, немногословный. Я открыла, долго искала, нашла.

*«Любовь долготерпит,
милосердствует,
любовь не завидует,
любовь не превозносится,
не гордится,
не бесчинствует,
не ищет своего,
не раздражается,
не мыслит зла,
не радуется неправде,
а сорадуется истине;
все покрывает, всему верит,
всего надеется, все переносит.
Любовь никогда не перестает,
хотя и пророчества прекратятся,
и языки умолкнут,
и знание упразднится».*

Но что это значит?
Я поставила себе новую цель.
И решила: на этот вопрос я найду ответ.
Я просто верила.

Пауза третья

Голоса внутри

У каждого из нас в голове есть голоса.
Один — голос страха.
Он говорит: «Не высывайся. Вдруг не получится. Что люди подумают».
Второй — голос долженствования.
Он твердит: «Ты обязан. Ты должен. Будь хорошим».
Третий — голос тихий. Он не спорит.
Не пугает. Не приказывает. Он просто знает.
Вы когда-нибудь слышали этот тихий голос? Что он говорил?
Возможно, он спас вас.
Возможно, вы его проигнорировали.
Возможно, он всё ещё ждёт, когда вы повернётесь к нему.
Позвольте себе услышать его снова.
Не требуйте ответа. Просто дайте ему пространство.

Глава 6. Я пишу

«Слова не лечат. Но они помогают вынести то, что невозможно молчать».

Чтобы не сойти с ума, я начала записывать. Мысли. Осознания. Цели. Стихи. Потом — песни. Я влюблялась. Разочаровывалась. Искала любовь — и теряла.

Первые ожидания разбились вдребезги. Любовь, которую я искала, не была взаимной.

Потом уходили друзья, близкие. Похороны одни за другими. Я спрашивала: за что? Почему люди страдают? Зачем Ты забираешь то, что дорого? И ответ приходил.

Не голосом — иначе. Он родился внутри. «Вам здесь ничего не принадлежит. Всё, что у тебя есть, — это ты».

Это знание разделило мою реальность на две сферы: иллюзорную (обладание) и истинную (быт). Мир формально принадлежит только Вселенной; человеку же дано лишь право созерцать и взаимодействовать с этим миром, но не владеть им по праву вечности.

Поняв это, я перестала встраивать свою личность в витрину с достижениями и осознала: всё, что можно отнять, — не есть ты. Отнять можно работу, деньги, здоровье, даже свободу тела.

Но нельзя отнять твою способность к Любви, твой внутренний выбор и ту искру Сознания, которая наблюдает за происходящим. Жаждающий понять — всегда находит. Пока верит, что есть ответы. Нет внутренней опоры, пока нет знания себя.

«Закройте глаза и мысленно произнесите: "Это тело не моё, эта одежда не моя, эта боль не моя, этот успех не мой..." — и найдите то "нечто", что осталось после этого перечисления. Это и есть "ТЫ"».

Глава 7. Осознание реальности

**«Мы получаем ровно то, во что верим. И
ровно столько, сколько готовы принять».**

Я шла своим путём. Не всегда правильным. Но своим.
Я была наивной, бунтующей, зависимой, доброй, грубой, разной.
Я увольнялась. Разводилась. Рисковала.
Достигала целей — и бросала их, когда понимала, что они больше не мои.
Кто то скажет так нельзя, кто то, что — это жизнь и это нормально.
Но только вы можете знать, чего вы хотите на самом деле.
Никто не сможет кроме вас отгадать ваше истинное желание и потребность.
Когда мне предложили карьеру певицы, я отказалась, хотя шла к этой цели много лет.
Условия, в которых работают артисты не оказались мне по душе.

Жить по контракту для меня это равно рабству.
Так случилось, что меня пригласили петь в церковный хор.
Я искала глубины и ответы, поэтому почти сразу согласилась.
Так около семи лет я изучала духовную жизнь.
Религиозной так и не стала. Но именно там осознала, что такое безусловная любовь и истинное прощение. По отношению к себе и другим.
Когда я потеряла ребёнка, все звуки стали приглушенными, а цвета обесцветились.
Жизнь превратилась в черно — белое кино, я вижу движения, но не чувствую их скорости. Я действительно очень хочу быть той, кто принимает всё с благодарностью. Я молюсь, я дышу, я люблю.
Но в этом черно — белом мире есть одна цветная точка — это моя мечта о том, как я держу его на руках. И я не могу сделать её черно — белой.
Я не могу принять её отсутствие, потому что тогда я предам все те годы, когда я учила своё тело не бояться, разжимала зажимы и шептала: "Ты справишься, ты станешь мамой".

Как можно принять пустоту там, где должна была быть жизнь?
Я принимаю всё, КРОМЕ этой пустоты. И, наверное, в этом нет вины.
Это просто любовь, которой некуда деться.
И снова я слышу — голос утешения. «Просто поверь. Сейчас так должно быть. Потом ты будешь благодарна».
Так я училась заново верить и принимать удары судьбы.
Справляться с паническими атаками без таблеток и алкоголя.

Я часто теряла внутреннюю опору и снова обретала.
Когда я училась в автошколе, я начала сомневаться в себе.
Давление со стороны, критика, обесценивание, все это сложно принять даже когда ты крепкий духом человек.
Но я верила, я делала все необходимое для сдачи, училась, практиковалась.

Вера без дел пуста. Экзамен я сдала сразу.
А права получила в дату смерти моей бабушки.
Ровно в 12:30.

Я помню это, как сегодня. Именно это время стояло у меня на листке выдачи прав. И именно в это время, много лет назад, пришёл мой дед. Я собиралась в школу. Посмотрела на часы, когда дед постучал в дверь.

Ровно 12:30.
Совпадение? Нет.

Мы получаем ровно то, во что верим. И подкрепляем это действиями и усилиями.

Глава 8. Тонкий мир

«Есть реальность, которую мы разучились замечать. Но она не перестала существовать».

Я долго не решалась писать эту главу.
Здесь проходит черта, за которой тебя могут перестать слышать.
Скажешь больше необходимого — и ты уже не свидетель, а городская сумасшедшая.
Скажешь меньше — и не будет всей правды.
Но без этой главы книга неполна. Потому что тонкий мир — часть моей жизни.

Барбариски

Мне было четырнадцать.
О моей попытке уйти не знал никто.
Я просила бабушку прийти.
Мысленно. Помоги. Дай знак.
Она пришла во сне и подала мне две барбариски.
Я проснулась — под подушкой лежали две конфеты. Мои любимые.
В доме в тот день не было конфет.
Все домашние сказали: никто ничего не клал.
Только бабушка в детстве прятала мне под подушку гостинцы.
Это был единственный раз, когда знак пришёл физически.
Знак, что она рядом и верит в меня и мои силы, что я справлюсь.

Дед

Дед умер молодым. Ему было около шестидесяти.
Через годы я зашла к бабушке с банками.
Открыла дверь — и замерла.
Бабушка лежала на полу. Рядом стоял дед.
Увидев меня, он отступил за стену и исчез.
Бабушка кричала в пустоту: «Оставь ты меня в покое!»
С того дня я знаю: они приходят. Иногда помочь.
Иногда — позвать с собой.

Подруга

Моя знакомая пропала. Её искали месяцами.
Я попросила: покажите, где она.
Во сне она стояла у окна. Я обрадовалась: жива!
Она повернулась. Глаза стеклянные. Мёртвые.
«Скоро всё узнаете. Обо мне напишут в газетах. Берегите себя».

Я вырвала себя из сна. Проснулась в холодном поту.
Её нашли четырнадцатого сентября, в мой день рождения.
О ней писали все газеты. Город был в шоке от хладнокровности убийства.
С тех пор я знаю: в тонкий мир нельзя вторгаться без приглашения.

Поезд

Незадолго до смерти родственницы мужа мне приснился сон.
Я стою на перроне. Поезд отходит.
В вагон заходит она.
Я бегу. Пытаюсь догнать.
И тут с сиденья встаёт старик с корзинкой.
— Тебе туда нельзя.
Я сопротивляюсь. Он мягко, но твердо останавливает меня:
— Ей просто уже пора. А тебе ещё рано.
Я проснулась. Рассказала сон мужу.
Через час сообщили о смерти.
С тех пор я знаю: есть проводники,
которые останавливают тех, кому ещё рано.

Руки

До пятнадцати лет у меня была особенность:
когда я прикасалась к человеку, у которого что-то болело, боль уходила.
Я делала это редко. Только когда сильно хотела помочь.
Потом это ушло. Или я закрылась.
Но я знаю: тело — не просто мешок с костями.
Это мощная энергия, которой мы можем управлять.

Голос

Я собиралась на собеседование.
Выйдя на улицу, остановилась.
Рылась в сумке, искала телефон.
В голове — резко: «Вернись».
Я послушалась, хотя моя память уже знала, что он в сумке.
Сделала шаг назад.
В ту же секунду на место, где я только что стояла, упала ледяная глыба с крыши.
Осколки порезали куртку.
Если бы я сделала ещё шаг — этой книги бы не было.
Интуиция — это способность мгновенно в первую секунду понимать или оценивать что-либо без явного логического анализа, опираясь на внутреннее чутьё.

Энергия

Я считываю людей.
Мысль для меня — не слова, а поток.
Тот, кому есть что скрывать, избегает контакта.
Кто-то тянется с любопытством.
А кто-то просто хочет быть рядом — и рядом со мной ему спокойно.
Самое трудное — фальшь.
Когда человек говорит одно, а излучает другое.
Я чувствую это кожей. Как воду с песком.
Поэтому после общения мне нужно побыть одной.
Вспомнить, где заканчиваюсь я и начинается другой.

Пауза четвертая

Ваш тонкий мир

Подумайте: был ли в вашей жизни опыт, который вы не смогли объяснить?

Сон, который сбылся. Чувство чьего-то присутствия.

Знак, который вы не могли не заметить.

Вы рассказали об этом кому-то?

Или оставили себе, испугавшись насмешки?

А что, если это не галлюцинации?

Что, если это просто реальность, которую мы разучились замечать?

Запишите свой случай. Не для публикации. Для себя.

Глава 9. Свидетели

«Чудеса не кричат. Они происходят тихо и ждут, когда их заметят».

Тонкий мир — не моя личная теория.

Пока я собиралась писать эту книгу, я узнала, что таких людей много, по всему миру переживают похожее.

Они не экстрасенсы.

Не ищут славы.

Они просто однажды столкнулись с необъяснимым, и это изменило их.

Я записала их истории.

Публикую с их разрешения. Некоторые имена изменены, но опыт — подлинный.

Пусть эти голоса прозвучат.

Надежда, бухгалтер, Екатеринбург

Мне приснился брат.

Мы редко общались — он жил в другом городе.

Во сне он стоял на пустой платформе, в руке билет.

Сказал: «Мне пора. Передай маме, что я её люблю».

Сел в поезд и уехал.

Я проснулась в четыре утра в холодном поту.

Разбудила мужа. Через час позвонила мать: брат умер от сердечного приступа.

Время смерти — четыре утра.

Я никогда не верила в вещие сны.

Теперь верю.

Виктор, инженер, Санкт-Петербург

Я — материалист.

Всю жизнь считал, что после смерти ничего нет.

Пока мне не приснился коллега, с которым мы не виделись лет пять.

Во сне он молча протянул мне флешку, развернулся и ушёл в тёмный коридор.

Утром я рассказал жене: «Как будто попрощаться приходил».

Через два дня узнал — он погиб в аварии именно в ту ночь.

Я до сих пор не могу это объяснить.

Из архивов Общества психических исследований, Великобритания

Один из самых тщательно проверенных случаев — сон миссис Э. о смерти брата-близнеца.

Она проснулась ночью с криком: «Что-то случилось».

Муж записал время.

Утром пришла телеграмма: брат погиб на охоте именно в этот час.

Случай исследован и признан достоверным — время зафиксировано до получения известия.

Алла, учительница, Рязань

После смерти отца я стала чувствовать его запах.
Табак и одеколон — он всегда так пах.
Запах появлялся в самые неожиданные моменты.
Однажды вечером я плакала на кухне, и вдруг отчётливо ощутила — кто-то положил руку мне на плечо.
Тяжесть была физической, настоящей.
Я обернулась — никого. Но с того дня страх смерти прошёл.
Я знаю: он рядом.

Олег, программист, Казань

Я работал за компьютером.
Боковым зрением увидел: в кресле у окна сидит мой дед.
Он умер за пять лет до этого. Я замер.
Боялся повернуть голову — понимал, что исчезнет.
Он просто смотрел на меня и улыбался. Через несколько секунд растворился.
Я не пью, не принимаю наркотиков, не состою на учёте у психиатра.
Это было. И я не знаю, как это назвать.

Антонина, пенсионерка, Тверская область

Я упала в огороде.
Нога подвернулась, подняться не могла.
Лежала на земле около часа.
Вдруг вижу: от калитки идёт мой муж.
Покойный. Молодой — в той рубашке, что я ему сшила. Протягивает руку.
Я закричала: «Уйди! Мне ещё рано!» Он остановился, постоял и ушёл.
Через несколько минут меня нашёл сосед.
Теперь я знаю: он приходил звать с собой. Но послушался.

Из практики доктора Элизабет Кюблер-Росс

Доктор Кюблер-Росс, пионер исследований смерти, описывала пациентку хосписа.
Женщина перед уходом постоянно разговаривала со своей умершей сестрой, которая будто бы сидела на стуле у кровати.
Медсёстры считали это предсмертной галлюцинацией.
Но однажды в палату зашла другая пациентка и спросила: «А кто эта женщина у вашей кровати?»
Она видела то же самое.

Ирина, Новосибирск

У меня умер муж.
Через полгода, в ночь на годовщину нашей свадьбы, он приснился мне.

Мы сидели на кухне, как раньше. Он пил чай.
Протянул мне конфету — мою любимую, шоколадную, мы такие только вдвоём ели.
Сказал: «Держи. Всё будет хорошо. Я там, где спокойно».
Я проснулась в слезах.
На тумбочке у кровати лежала эта конфета.
В доме сладкого не было — я следила за питанием детей.
Я спросила обоих — никто не покупал, не приносил, не клал.
Я не знаю, как это работает. Но я знаю: он приходил.

Мария, Подмосковье

У меня погиб сын.
Единственный ребёнок.
Через год после его смерти, в ночь перед днём рождения, он приснился мне — маленький, с веснушками.
Держал в руках старого пластмассового зайца, которого я хранила в коробке на антресолях.
Во сне отдал его мне и сказал: «Мам, я живой. Просто там. Не плачь».
Я проснулась — заяц лежал у подушки.
Пошла в коридор. Антресоли закрыты.
Коробка на месте. Я открыла её — зайца внутри не было.
Я никому не рассказывала об этом десять лет.

Ольга, Минск

Моя бабушка заменила мне мать.
Когда она умерла, на девятый день я легла спать с мыслью: если ты есть где-то — дай знак.
Она приснилась — сидела на краю кровати, гладила меня по голове и вложила в руку иконку, которую всегда носила с собой.
Сказала: «Носи. Я тебя благословляю».
Я проснулась. Иконка лежала в моей руке.
Эту иконку я у родителей не забирала — они жили в другом городе.
Я позвонила маме.
Она сказала: «Мы обыскались, она пропала».

Лидия, медсестра , Томбов

Я ухаживала за пожилой женщиной по имени Марта.
Мы сблизились.
Она говорила: «Когда я уйду, я дам тебе знак. Ты поймёшь».
Через три дня после её смерти мне приснилась Марта — молодая, смеющаяся. Протянула мне белую розу.
Сказала: «Спасибо тебе. Вот, возьми».
Я проснулась — на подушке лежал белый лепесток.
Живых цветов в доме не было — у мужа аллергия.
Я сразу записала этот случай и сообщила в клинику.
Он хранится в архивах.

Марина, врач-терапевт, Москва

Я с детства знаю, кто из пациентов «тяжёлый», ещё до того, как он откроет рот.
Чувствую как холод в груди или сжатие в солнечном сплетении.
Однажды пришла в квартиру к новой пациентке — и меня буквально вытолкнуло назад невидимой волной.
Я не смогла там находиться.
Позже выяснилось: в этой квартире произошло убийство.
Я никому не рассказываю об этом на работе.
Боюсь, что не поймут.

Алексей, предприниматель, Ростов-на-Дону

Я пришёл на переговоры.
Один из потенциальных партнёров — обаятельный, приятный мужчина.
Но рядом с ним у меня возникло острое физическое отвращение: тошнота, желание немедленно уйти.
Я отказался от сделки без объяснений.
Через полгода этот человек оказался фигурантом дела о крупном мошенничестве.
Теперь я всегда слушаю тело.
Оно знает раньше головы.

Елена, домохозяйка, Украина

Я в детстве заметила: когда у мамы болит голова, я кладу руки — боль уходит.
Позже делала это для детей, мужа.
Никому не рассказывала.
Однажды у подруги случился острый приступ радикулита — я положила руки, и боль ушла за десять минут.
Я не знаю, как это работает.
Просто когда я хочу помочь — получается.

Из лабораторных исследований доктора Бенгстона

Уильям Бенгстон, профессор социологии, провёл серию лабораторных экспериментов.
Практикующие «возложение рук» добивались статистически значимого ускорения заживления ран у лабораторных мышей.
Эффект воспроизводился.
Механизм неизвестен.
Результаты опубликованы в рецензируемых журналах.

Светлана, медсестра, Краснодар

Я спешила на смену.
У выхода из подъезда — чёткий внутренний голос: «Стой. Не выходи».

Я замерла. Через секунду с крыши упал кусок шифера и разбился ровно там, где я должна была стоять.

Голос не был мужским или женским. Просто команда.

Я подчинилась.

Дмитрий, водитель, Новгород

Я ехал ночью по трассе.

Вдруг непреодолимое желание: съехать на обочину.

Никакой причины — пустая дорога, хорошая видимость.

Я подчинился.

Через десять секунд по встречной на огромной скорости пролетел автомобиль без габаритов.

Если бы я остался на полосе — лобовое столкновение.

Кто мне это сказал? Не знаю. Но я жив.

Эти люди — не святые и не пророки.

Они не умеют «вызывать духов» и не торгуют откровениями.

Они просто однажды оказались на границе.

Кто-то из них слышал голос.

Кто-то увидел умершего.

Кто-то держал в руках предмет, которому неоткуда было взяться.

Их объединяет одно: они не отрицают свой опыт.

Они приняли его как часть жизни. Не все нашли слова, не все нашли слушателей.

Но все нашли что-то важное.

Тонкий мир не требует веры. Он просто есть.

И если вы, читая эти строки, узнали себя — знайте: вы не один.

Нас много. Просто мы редко говорим вслух.

Глава 10. Голос души

«Истина не звучит громко. Она звучит как тишина после долгого спора».

Спустя годы я всё же решилась.

Я поехала в клинику.

Меня слушал врач-психотерапевт, психиатр, экзистенциально-гуманистический терапевт, научный руководитель клиники, доктор научной психотерапии, профессор, кандидат медицинских наук.

Я не чувствовала себя больной.

Просто, устала бояться. Я столько лет хранила это в себе.

Голоса, видения, знаки, сны, которые сбывались.

Я не знала, кто я: человек с особым даром или пациент с невыявленным диагнозом.

И когда я приняла решение писать книгу, я поняла: я не имею права говорить об этом с читателем, пока сама не уверена.

В клинике я подписала документы.

Там было сказано: если специалисты определяют нездоровое состояние — меня отправят на принудительное лечение. Сказать, что мне было страшно, — ничего не сказать. Я столько лет этого боялась.

Одна мысль о том, что меня запрут, что меня признают невменяемой, что всё, что я пережила, окажется просто болезнью, — эта мысль душила меня.

Я рассказала всё. Как есть.

Про шесть месяцев и взгляд со стороны.

Про голос у гроба бабушки.

Про конфеты под подушкой.

Про сны, которые сбывались.

Про умерших, которых я видела наяву.

Про голос, который отвёл меня от ледяной глыбы.

Про то, как я считываю людей. Я выложила всё. И ждала приговора.

Врач сказал: «Вы здоровы». И добавил: «Более того — вы проделали огромную работу над собой».

Я разревелась. Прямо там. Мне стало невероятно легко. Будто гора с плеч.

Будто я тридцать лет несла рюкзак с камнями, и вдруг кто-то сказал: «Положи. Ты пришла».

Что говорят специалисты

Учёные, нейробиологи, психоаналитики — все они дают разные объяснения таким феноменам.

Одни говорят: это работа мозга.

Тонкая настройка нейронов, улавливающая то, что другие не замечают.

Другие говорят: это доступ к коллективному бессознательному.

Третьи: это дар, духовная чувствительность, контакт с иной реальностью.

Точных доказательств нет.

Но есть множество испытуемых и свидетелей.

Сотни тысяч людей по всему миру переживают подобное.

И большинство из них здоровы.

Что я поняла за эти годы

После клиники я не перестала чувствовать. Но я перестала бояться.

Пятнадцать лет я изучала психологию.

Паранормальные явления.

Духовные практики.

Телесно-ориентированную психотерапию.

Я искала объяснения — и постепенно стала менее зависимой от самих явлений.

Они не исчезли.

Но теперь я знаю: это не голоса извне, которые управляют мной.

Это мой собственный глубинный голос.

Моё осознанное «Я».

Раньше я думала, что со мной говорят какие-то силы.

Теперь я понимаю: это говорила я сама.

Та часть меня, которая знает больше, чем мой ум.

Которая помнит, откуда я пришла.

Которая любит меня так, как любила бабушка, — безусловно.

Я научилась отличать одно от другого.

Есть голос осознанного «Я». Он тихий. Он не спорит. Он не пугает. Он не приказывает. Он просто знает.

И есть другие голоса. Чужие.

Те, что пытаются управлять твоей жизнью через манипуляции.

Через страх. Через «ты должна», «ты обязана», «что люди подумают».

Они приходят извне — от родителей, от общества, от партнёров, от начальников. Они звучат громко, но они — не ты.

Итог, к которому я пришла, оказался простым. Как это работает — простой пример:

Представьте, что вы стоите на перроне.

Как я в том сне. Подходит поезд.

Вы смотрите на него и не знаете: ваш это поезд или нет. В голове начинается диалог.

Один голос говорит: «Садись. Все уже сели. Ты что, особенная?»

Опоздаешь — будешь одна. Люди ждать не будут».

Второй голос говорит: «Не садись. Ты же чувствуешь — он не туда идёт».
Первый голос — это Эго.
Или чужая установка.
Или страх одиночества.
Он давит, пугает, подгоняет.
Он звучит громко. Он использует логику: «Все поехали, значит, и тебе надо».
Или наоборот — «Никто не поехал, ты куда лезешь?»
Ему всё равно, лишь бы вы не слушали себя.

Второй голос — это осознанное «Я». Он тише. Он не приказывает. Он просто даёт знать.
Вы чувствуете его не головой, а где-то в теле.
Может быть, в груди теплеет. Может быть, наоборот — сжимается в сигнале «нет». Это не мысли. Это знание.
И вот вы стоите на перроне. Оба голоса звучат одновременно.
Один кричит: «Решайся!» Другой шепчет: «Подожди». Как отличить? Очень просто.
Задайте себе один вопрос: «Что я чувствую телом?»
Если внутри тяжесть, сжатие, тревога — это не ваш поезд.
Даже если ум говорит: «Надо». Даже если все уже внутри.
Тело никогда не врёт. Оно знает раньше головы.
Если внутри спокойствие, тепло, лёгкость — это ваш путь.
Даже если страшно. Даже если никто не понимает.
Это и есть голос души. Осознанное «Я». Не громкое, не эффектное. Но всегда точное.

Что дальше

Все эти годы я думала, что со мной что-то не так.
Что я слишком чувствительная. Что я странная.
Теперь я знаю: ничего странного нет.
Есть просто чувствительность.
И её можно либо бояться и глушить — либо принять и научиться с ней жить.
Я выбрала второе. Я всё ещё считываю людей.
Всё ещё вижу сны, которые иногда сбываются.
Всё ещё иногда чувствую присутствие тех, кого нет рядом.
Но теперь я не падаю в это как в омут.
Я наблюдаю. Я спрашиваю себя: «Что сейчас? Где я? Моё это или нет?»
И если это не моё — я отпускаю. Если моё — я благодарю.
Потому что всё, что с нами происходит, дано для одного: найти себя.
Не ту версию, которую одобряют. Не ту, которая удобна.
А настоящую. Живую. Чувствующую. Обрести опору не там, где правит Эго.
Эго и эгоизма у нас у всех предостаточно.
А там, где ты действуешь из состояния собственного осознанного «Я».
Там, где ты не пытаешься объяснить умом то, что объяснить невозможно.
Там, где ты просто есть. И есть ты. Который может выбирать свою реакцию.
Не подавлять. Не убегать. А просто быть и наблюдать. Это и есть свобода.
Не зависеть от чужих голосов. Не бояться своих.
Я прошла этот путь. От страха — к доверию.
От вопроса «что со мной не так» — к знанию «я в порядке».
От попытки уйти — к решению жить.

И если вы читаете это и узнаете себя — знайте: вы тоже в порядке.
Просто ваш голос души звучит чуть громче, чем у других.
Научитесь его слушать. Он не обманет.

Пауза пятая

Отделить своё от чужого

Возьмите лист бумаги.

Слева напишите всё, что вы «должны».

Всё, что вам говорили.

Всё, что звучит в голове словами других.

Справа — что вы чувствуете. Без логики. Без оценки.

Просто: «мне это не нравится», «здесь мне спокойно», «от этого болит голова».

Сравните. Где вы?

Теперь напишите одно действие, которое вы можете сделать на этой неделе, чтобы вернуть себе себя. Маленькое. Но ваше.

Глава 11. Инвентаризация тишины

«Мы привыкли думать, что нас убивает время. Или обстоятельства. Или другие люди.»

Нас убивает то, что мы не выдохнули вчера.
То, что проглотили месяц назад.
То, что спрятали в детстве в самый дальний ящик памяти и заперли на ключ.
Тело — как старый дом.
Снаружи — фасад. Краска. Улыбки.
А внутри — комнаты, забитые хламом.
Там стоят коробки с обидой на мать, которая не обняла.
Там висят на вешалках невысказанные слова.
Там, в подвале, плесневеет злость, которую так и не выпустили.
Проблема не в том, что мы злые или слабые.
Проблема в том, что нас научили не выносить сор из избы.
Нас научили, что чувства — это грязь. Что плакать — стыдно.
Кричать — неприлично. Бояться — по-детски.
И мы носим это. Каждый день.
Как чемодан без ручки. Как гирю, прикованную к лодыжке.
Но хуже всего — не тяжесть.
Хуже всего — тихий шум внутри.
Когда эмоций так много, что они сливаются в один сплошной гул.
Человек перестаёт слышать себя.
Перестаёт понимать, что чувствует в эту самую секунду.
Это не крик. Не боль. Не отчаяние.
Это постоянный, фоновый шум.
Как гул холодильника, который замечаешь только тогда, когда он вдруг замолкает.
И тогда наступает тишина. Настоящая.
И в ней — всё, что мы так долго прятали.

Механика снежного кома.

Это происходит не в один день.
Сначала человек просто не говорит маме, что его обидели в школе.
Думает: «Зачем её расстраивать?» — и хоронит обиду в желудке.
Потом не говорит парню, что больно от его холодности.
Думает: «Я сильная, я справлюсь» — и хоронит боль в грудной клетке.
Потом не говорит коллеге, что он переступает границы.
Думает: «Не стоит создавать конфликт» — и хоронит злость в горле.
Одна мысль цепляется за другую. Как снежный ком, который катится с горы.
«Я никому не нужна»
«Я сама во всём виновата»
«Я не имею права жаловаться»
«Я должна быть удобной».
И вот ком уже такого размера, что давит на диафрагму.

Человек не может вдохнуть полной грудью. Он забыл, каково это — дышать свободно. Иногда ком просыпается ночью. В три часа.

Человек лежит в поту, смотрит в потолок, и мозг прокручивает один и тот же диалог пятилетней давности.

Придумывает, как надо было ответить.

Переигрывает сцену за сценой. Пытается исправить прошлое в голове.

Но прошлое не исправить.

Можно только дать выход тому, что там застряло.

Когда клапан закручен намертво.

Есть знание, которое не нужно переживать лично, чтобы понять.

Трасса. Серый асфальт. Жара, от которой плавится воздух.

Машина, которая вдруг решила поцеловать бетонный столб.

В кабине — мужчина лет сорока.

Бледный. Не как бумага — как известь. Белый, с синевой под глазами.

Из-под обломков торчит нога. Вернее, то, что от неё осталось.

Кровь. Металл. Бензин.

И запах — сладковатый, тошнотворный, — который остаётся в ноздрях навсегда.

Но самое страшное не в ноге.

Самое страшное — он улыбается.

Криво. Судорожно. Как будто хочет сказать всем: «Эй, всё пучком. Я в порядке. Ща встану и пойду».

Лицо искажается от боли.

Он теряет сознание, а через секунду снова поднимает голову и снова выдавливает эту жуткую, дежурную улыбку.

Ему кричат:— Держись, брат! Скорая уже едет!А он кивает:— Держусь. Ничего, бывало и хуже.

Человек без ноги, истекающий кровью, говорит: «Бывало и хуже».

Это не мужество.

Это приговор, который он вынес себе сам задолго до того, как сел за руль.

Шок — это ложь.

Врачи скажут: «Это шоковое состояние.

Организм отключает боль. Защитный механизм».

Но шок — это когда холодно. Когда тело немеет.А здесь другое.

Здесь привычка терпеть.

Заученная до автоматизма программа: «Ты сильный. Ты не имеешь права ныть».

Он улыбается не потому, что не чувствует боли.

Он чувствует её каждой клеткой.

Но он заблокировал крик.

Это как накрыть кипящий чайник крышкой и придавить её кирпичом.

Пар ищет выход. Если не дать ему выйти — чайник взорвётся. И неважно, из какого он металла.

В момент, когда он теряет сознание, его лицо наконец становится настоящим.

Он перестаёт контролировать себя.

Из горла вырывается звук. Не крик. Скулёж. Похожий на волчий.

Он становится живым. Он становится честным.

И тогда приходит мысль: почему мы ждём катастрофы, чтобы позволить себе быть живыми?

Эмоции — это топливо, а не враги

Нас с детства учат, что сильный человек — это тот, кто не плачет.
Это величайшая ложь, которую нам продали.
Сильный человек — это тот, кто может позволить себе чувствовать.
Кто не боится разрыдаться.
Кто может сказать: «Мне страшно». Кто может признаться: «Я в тупике».
Эмоции — это не слабость. Это топливо.
Гнев — это энергия для действий.
Печаль — это очищение.
Страх — это компас.
Радость — это воздух.
Мы превратили их в яд только потому, что не даём им выйти.
И тогда гнев становится ненавистью. Печаль — депрессией.
Страх — паникой. Радость исчезает совсем.
И вот тогда люди врезаются в столбы.
Или ломаются тихо, без звука, как игрушка с севшей батареейкой.

Инструкция по возвращению к жизни

Выход есть. И он — наружу.
Не держи в себе.
Если хочется плакать — плачь. В машине. В ванной. В лесу.
Если злишься — скажи об этом.
Не агрессивно, а честно: «Мне больно, когда ты так делаешь».
Если боишься — не беги от страха. Сядь рядом с ним.
Спроси: «Чего ты меня пугаешь?»
Чувства — это не враги. Это внутренний ребёнок, который просит внимания.
Он не хочет разрушить. Он хочет, чтобы его слышали.
Тот мужчина на трассе был зажат задолго до того, как его зажало в кабине.
В своей жизни. В своей голове. В своих правилах.
Жизнь слишком коротка, чтобы умирать красиво.
Нужно учиться жить — честно.

Пауза шестая

Услышать свой тихий шум

Эта глава была не о мужчине на трассе. Она была о тебе.
О том, что ты носишь в себе и не выпускаешь.
О том, что ты проглотил, но не переварил.
О том, что звучит внутри как постоянный, фоновый шум.
Остановись. Прямо сейчас. Закрой глаза. Если можешь.
Сделай один медленный вдох.
И спроси себя:
Что я не высказал?
Кому я не сказал?
Где в теле живёт то, что я прячу?
Не надо отвечать быстро.
Побудь с этим.
Тихий шум — это не враг.
Это сигнал.
Там, где шумит, — болит.
Там, где болит, — нужно внимание.
Возьми лист. Напиши всё, что давно не выходило.
Без цензуры. Без «правильно».
Просто вылей это на бумагу.
Это не для кого-то. Это для тебя.
И если захочется плакать — плачь.
Если захочется кричать — крикни в подушку.
Если захочется молчать — просто побудь в тишине.
Это и есть начало возвращения к себе.

Глава 12. Открытия Юнга

«То, что с тобой происходит, — не болезнь. Это зов твоей души».

Так случилось, что ответы я нашла у Карла Юнга. Он был швейцарским психиатром и психологом. Учеником Фрейда, который пошёл дальше своего учителя.

Юнг считал, что человек — это не только его детство, травмы и инстинкты.

Он верил, что в каждом из нас есть глубинная часть, которая стремится к целостности. К смыслу.

Он назвал этот путь индивидуацией.

Именно его идеи помогли мне понять то, что я переживала всю жизнь.

Юнг говорил: в человеке от рождения заложено стремление к смыслу.

Не как к утешению. Не как к приятному дополнению к жизни. А как к необходимости. Без смысла душа болеет.

Я знала это без всяких книг. Знала в четырнадцать лет, когда стояла на краю.

Юнг дал мне точный язык понимания себя и своей личности.

Психика не хаотична

Юнг верил, что внутри нас есть порядок. Даже там, где мы видим хаос.

Психика движется к целостности. К тому, что он называл Самостью.

Самость — это не Эго. Не маска. Это подлинное «Я». И всё, что с нами происходит, — это движение к этому центру. Через кризисы. Через сны. Через странные совпадения.

Сны как компас

Юнг считал, что сны — это не хаос. Это голос глубинной мудрости. Он говорил: сны компенсируют. Они показывают то, что мы игнорируем. Возвращают то, что мы вытеснили.

Мой дедушка с корзинкой — это Мудрый Старец. Архетип проводника. Он приходит, чтобы остановить. Чтобы сказать: тебе туда нельзя.

Коллективное бессознательное

Юнг говорил, что помимо личного опыта в нас есть нечто большее.

Коллективное бессознательное. Память человечества.

Поэтому образы, которые нам снятся, — это архетипы. Универсальные первообразы. Мать. Герой. Ребёнок. Тень. Мудрый Старец. Когда такой образ приходит во сне, это не случайность. Это знак.

Как я читаю сны

Юнг не оставил словаря снов. Он оставил метод. Сначала записать сон. Подробно. Потом — личные ассоциации.

Потом — параллели в мифах и сказках. И только потом — серия снов. Потому что один сон — это буква. А серия — слово.

Теперь я понимаю: тяга к целостности заложена в нас изначально.

Мы все идём к своему центру. Юнг дал мне карту. Но путь я прошла сама. И вы пройдёте. Потому что этот путь уже заложен в вас.

Просто иногда нам нужен кто-то, кто скажет: то, что с тобой происходит, — не болезнь. Это зов твоей души.

Пауза седьмая

Сон как послание

Вспомните сон, который вы не можете забыть.

Не обязательно страшный.

Просто тот, что остался.

Запишите его в четырёх частях: начало, развитие, самый напряжённый момент, финал.

Что вы чувствовали в каждом из этих отрезков?

Теперь подумайте: на что в вашей реальной жизни это похоже?

Что сейчас болит? Что требует внимания?

Сон — это письмо от самого себя. Попробуйте его прочитать.

Глава 13. Тени и Архитипы

**«Прежде чем прийти к себе настоящему,
нужно встретиться с тем, кого мы прячем».**

Юнг называл это Тенью.

Тень — это всё, что мы в себе не принимаем.

Всё, что считаем плохим, стыдным, неудобным.

Злость. Зависть. Страх. Обида.

Желание быть слабым. Желание быть громким.

Всё, что мы запихнули вглубь, потому что «так нельзя».

Но Тень не исчезает.

Она живёт в нас. И управляет нами незаметно.

Как появляется Тень

Ребёнок рождается цельным.

Он умеет злиться, плакать, радоваться, требовать.

Но ему объясняют: злиться нельзя. Плакать стыдно. Требовать неудобно.

И ребёнок начинает прятать эти части.

Не потому, что они плохие. А потому, что так его принимают.

Так рождается Тень.

Туда уходят не только «плохие» чувства.

Туда же уходят и нераскрытые силы.

Желание быть яркой. Смелой. Свободной.

Всё, что не разрешили прожить.

Как Тень влияет на нас

Тень не молчит.

Она просачивается.

Мы злимся на людей, которые позволяют себе то, что мы себе запретили.

Мы осуждаем тех, кто громко живёт, если сами боимся быть заметными.

Мы раздражаемся на чужие слёзы, если сами не умеем плакать.

То, что нас больше всего цепляет в других, — часто и есть наша Тень.

Юнг говорил: «Всё, что нас раздражает в других, ведёт к пониманию себя».

Поэтому чужая наглость, чужое хвастовство, чужая слабость — это подсказки.

Там, где вас задело, — ваша спрятанная часть.

Как встретиться с Тенью

Тень не нужно уничтожать.
Её нужно увидеть. И принять.
Вот простые шаги.
Вспомните, кто вас раздражает.
Кто бесит больше всего? Что именно в нём?
Это и есть ваша Тень.
Спросите себя: что я себе запрещаю?
Если бесит чья-то свобода — где вы себя ограничиваете?
Если бесит чья-то слабость — где вы не даёте себе быть уязвимой?
Признайте: это есть и во мне.
Не нужно сразу всё менять.
Просто скажите себе: «Да, во мне это тоже есть».
Это уже снимает напряжение.
Дайте Тени выход.
Через тело. Через слова. Через творчество.
Позвольте себе злиться. Плакать. Быть неудобной.
Хотя бы иногда.

Архетипы

Кроме Тени, в нас живут архетипы.
Это универсальные роли, которые есть у всех людей.
Мать. Ребёнок. Герой. Мудрец. Любовница. Воин. Странник.
Юнг говорил: архетипы — это древние образы, которые живут в коллективном бессознательном.
Они проявляются в снах, в выборах, в сценариях жизни.
Кто-то всю жизнь играет Ребёнка — ждёт, что его спасут.
Кто-то — Героя — всех спасает сам.
Кто-то — Мудреца — всё объясняет, но не чувствует.
Понять свой ведущий архетип — значит увидеть свой сценарий.
И тогда можно выбрать: играть его дальше или выйти из роли.

Зачем это всё

Потому что без Тени и архетипов нельзя прийти к Самости.
Самость — это не одна роль. Это целостность.
Это когда вы разрешаете себе быть разной.
Сильной и слабой. Доброй и злой. Рациональной и чувственной.
Не удобной. А настоящей.
Когда вы перестаёте делить себя на «хорошее» и «плохое».
Когда вы признаёте: я — всё это.
И я имею право быть.

Это и есть путь к себе.

Сначала — увидеть Тень.

Потом — узнать свои роли.

Потом — собрать себя в целое.

И тогда Самость перестаёт быть целью.

Она становится домом, в который вы возвращаетесь.

История из практики

Одна женщ

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.