

Екатерина и Виталий Осокины

То, что ты ищешь, тоже ищет тебя

Два голоса, один путь: карта возвращения к
себе

18+

Екатерина Осокина

То, что ты ищешь, тоже ищет тебя

«Автор»

2026

Осокина Е.

То, что ты ищешь, тоже ищет тебя / Е. Осокина — «Автор», 2026

Два голоса, две истории, прожитые порознь, в разное время и в разных обстоятельствах. Женская и мужская. Каждая о том, как можно потерять себя в чужих ожиданиях, в масках, в бесконечном «надо» и однажды понять: под ними больше нет тебя. Эта книга не инструкция по исцелению и не сборник готовых рецептов. Она не заменяет терапию и не даёт универсальных ответов. Это честный дневник двух людей, которые прошли свой путь и оставили карту. Вы узнаете, как заново учиться слышать свой голос, чувствовать своё тело, говорить «нет» и выбирать себя. Внутри не теория, а живые инструменты, проверенные на собственной шкуре. Здесь есть приглашение. Приглашение остановиться, услышать себя и разрешить себе быть. То, что вы ищете, тоже ищет вас.

© Осокина Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Уважаемый читатель!	5
ВСТУПЛЕНИЕ.	6
ЧАСТЬ 1: ДОМ, КОТОРЫЙ ЖДАЛ ТЕБЯ.	8
ГЛАВА 1: ПРИХОЖАЯ. ЗЕРКАЛО, КОТОРОЕ НЕ ВРЁТ	10
ГЛАВА 2: ДЕТСКАЯ. САД, ГДЕ ПОСАДИЛИ НЕ ТЕ СЕМЕНА	22
ГЛАВА 3: ГОСТИНАЯ ГОЛОСА. ТИШИНА, КОТОРАЯ ЗАПЕЛА	30
ГЛАВА 4: КУХНЯ. ТЕЛО. ВКУС К СЕБЕ	36
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Екатерина Осокина, Виталий Осокин

То, что ты ищешь, тоже ищет тебя

Уважаемый читатель!

Прежде чем вы погрузитесь в эту книгу, мы, хотим обратиться к вам с важным словом. **Эта книга — НЕ замена психотерапии.**

Авторы делятся своим личным опытом исцеления. Это **ценный, честный и вдохновляющий документ**, но он не является руководством по самолечению. Чтение книги может дать инсайты, облегчение, надежду. Однако глубокие травмы, клинические расстройства (депрессия, тревожные расстройства) требуют работы с квалифицированным специалистом, который учитывает вашу уникальную историю, нейробиологию и текущее состояние.

Если вы сейчас:

не можете встать с кровати более 2 недель;

испытываете панические атаки;

злоупотребляете алкоголем, едой или другими веществами, чтобы заглушить боль;

находитесь в остром кризисе (развод, потеря, насилие).

Пожалуйста, обратитесь к специалистам.

Это не слабость, а акт величайшей заботы о себе. Книга подождёт вас, когда вы будете в более устойчивом состоянии.

Наша рекомендация: если вы узнаете себя в болезненных историях книги, не пытайтесь сразу найти “позитивный смысл”. Вместо этого позвольте себе просто чувствовать, злиться, плакать. Смысл появится позже, когда вы будете готовы.

Самоанализ — это не исцеление

Книга даёт мощные вопросы для саморефлексии. Однако важно понимать: **осознание проблемы - это только первый шаг**. Без изменения паттернов поведения, работы с телом, с триггерами, с привязанностью, инсайты могут остаться просто красивыми мыслями. Вы можете “понять” всё, но продолжать страдать. Для трансформации нужны навыки и поддержка.

Практики - с осторожностью

Техники, приведённые в конце глав (письма, дыхание, визуализации), могут быть полезны для **эмоциональной регуляции**.

Воспринимайте эту книгу как **дневник попутчика**, который прошёл свой трудный путь и оставил вам карту. **Но карта - не территория**. Ваша жизнь, ваша боль, ваши ресурсы уникальны. Доверяйте своему телу, своему внутреннему голосу, но не бойтесь пригласить профессионального проводника, когда дорога становится слишком тёмной.

Вы имеете право на поддержку. Вы не обязаны проходить этот путь в одиночку.

С уважением и заботой, Екатерина и Виталий.

ВСТУПЛЕНИЕ.

Ты чувствуешь это? Тот тихий зов внутри, который не даёт покоя. Который просыпается по ночам и шепчет: “Ты здесь не для того, чтобы просто выживать”. Который звучит в утренней тишине, когда мир ещё не проснулся, а ты уже слышишь его, смутный, настойчивый, неуловимый.

Эта книга - о нём.

О том, что ты потеряла где-то по дороге. О том, что спрятала так глубоко, что сама забыла, где лежит ключ. О том, что ждало тебя всё это время и ждёт до сих пор.

Ты умеешь быть нужной. Ты научилась этому раньше, чем говорить “я хочу”. Ты - та, на кого можно положиться. Та, кто не подведёт. Та, кто решит, организует, утешит, выручит. Ты носишь столько масок, что под ними перестала чувствовать собственное лицо. И в этом нет твоей вины тебя так учили. “Будь удобной. Не создавай проблем. Терпи. Любовь нужно заслужить”. И ты заслуживала. Годами. До изнеможения.

В этой книге два голоса. Два человека. Два совершенно разных пути. Мы не знали друг друга, когда начинали. Но в мы встретились и поняли, что искали одно и то же.

Не любовь. Не успех. Не признание.

А себя.

Настоящих. Живых. Тех, кто смеет хотеть, чувствовать, ошибаться, падать и вставать.

Ты можешь начать с любого из наших голосов. С того, который отзывается сегодня. С того, который пугает или притягивает. А можешь читать их вместе, как два берега одной реки.

Но мы должны тебя предупредить: это не та книга, которую ты прочитаешь за вечер и наутро станешь счастливой. Здесь нет волшебных формул и лёгких обещаний. Здесь есть только честность - та, от которой иногда хочется закрыться. Здесь есть боль, которая прячется глубоко, порой там, где не видно. Есть гнев, которому ты не давали выхода. Есть правда, которую ты боялась себе сказать. И это не слабость. Это топливо. Просто ты не знала, как его использовать.

Внутри этих страниц не теория. Это две жизни. Наши жизни. Мы прошли через разводы, долги, предательства, потери, встречи с собственной беспомощностью и пустотой. **Мы не психологи.** Мы просто те, кто прошел этот путь и разрешил себе стать собой. И теперь мы делимся тем, что узнали по дороге.

Тебе не нужно верить нам на слово. Тебе не нужно соглашаться со всем, что здесь написано. Просто позволь себе быть. Такой, какая ты есть, уставшей, злой, растерянной, сомневающейся. Здесь можно не соответствовать. Здесь можно не спасать. Здесь можно просто дышать.

Это начало. Не инструкция, не рецепт, а приглашение. Приглашение перестать бежать за тем, что должно быть, и услышать то, что уже есть. Приглашение разрешить себе искать и позволить тому, что ищешь, найти тебя.

Здесь нет правил. Нет оценок. Нет надо.

Есть только приглашение. Войти в свой собственный дом. Тот, который у тебя внутри, но боишься открыть первую дверь. Потому что боишься, что там пусто. Или слишком темно. Или слишком много всего, с чем ты не знаешь, что делать.

Не бойся. Дом ждал тебя.

Открой первую страницу. Или любую другую. Или просто поддержи книгу в руках и дай себе минуту тишины.

Ты уже сделала первый шаг. И вот ты здесь. С этой книгой в руках. Значит, что-то внутри тебя всё ещё живо. Что-то отказывается сдаваться. Что-то шепчет: “А может, есть другой способ? Не такой, как все?”.

Сделай вдох. Положи руку на грудь. Чувствуешь? Ты жива. И этого достаточно, чтобы начать.

То, что ты ищешь, уже идёт к тебе.

Екатерина и Виталий.

ЧАСТЬ 1: ДОМ, КОТОРЫЙ ЖДАЛ ТЕБЯ.

Письмо приглашение.

Ты стоишь перед дверью.

Возможно, ты читаешь эти строки в переполненном вагоне метро, вжатая плечом в чужое плечо. Возможно — ночью, пока дети спят и в доме наконец-то наступает та особенная, звонкая тишина, которая бывает только после десяти вечера. Возможно — в редкую минуту, которую ты украла у работы, у быта, у бесконечного списка “надо”, просто потому что интуитивно почувствовала: эта книга - не для галочки.

Ты держишь её в руках. И я не знаю, что именно привело тебя сюда.

Может быть, усталость - та самая, глубинная, которую не снимают ни выходные, ни отпуск, ни восемь часов сна. Может быть, смутное, почти неуловимое чувство, которое накапливается по вечерам: ты живёшь не свою жизнь. Или - фраза, которую ты прошептала себе в подушку прошлой ночью, пока никто не слышал: “Я чувствую, что что-то хочет измениться. Что-то во мне просится наружу”.

Ты уже много лет ходишь по кругу.

Ты - хорошая дочь. Или надёжная жена. Или ответственная сотрудница. Или заботливая мать. Возможно, всё сразу. И ты носишь на себе столько ролей, что под их тяжестью перестала чувствовать плечи. Перестала чувствовать, где кончаешься ты и начинается кто-то ещё. Твои дни расписаны по минутам, и в этом расписании есть всё: деловые встречи, родительские собрания, ужины для семьи, звонки маме, отчёты начальнику. В нём нет только одного пункта. Тебя.

Где-то по пути ты потеряла свой голос.

Не тот, которым ты говоришь на совещаниях, - ровный, поставленный, компетентный. Не тот, которым ты просишь детей почистить зубы или успокаиваешь подругу, у которой очередной кризис. Другой. Тот настоящий голос, который знает, чего ты хочешь на самом деле, когда никто не смотрит. Тот, который умел смеяться без причины и плакать без стыда. Тот, который когда-то, очень давно, звучал громко и свободно, не спрашивая разрешения.

Он замолчал. Или ты сама заставила его замолчать - потому что он был слишком неудобным, слишком громким, слишком живым для мира, который требовал от тебя быть удобной, тихой и предсказуемой.

Но ты здесь. Ты держишь эту книгу в руках. И это уже - шаг. Ты уже услышала зов - тихий, настойчивый, как биение сердца в ночной тишине. Это и есть начало возвращения.

Эта книга - *не учебник*.

В ней нет верных ответов. Нет пошаговых инструкций о том, как “стать счастливой за тридцать дней”. Я не буду тебя учить. Я не буду рассказывать, как правильно жить. Я просто открою двери - одну за другой.

Эта книга - Дом. Дом, как метафора.

Дом, который ждал тебя. Дом, в который ты можешь войти прямо сейчас, в том состоянии, в котором ты есть, - уставшая, раздражённая, опустошённая или, наоборот, полная надежд, но не знающая, куда их направить. Здесь можно снять обувь, которая жмёт. Снять одежду, в которой ты играешь роли. Снять маски, которые приросли к лицу так, что ты уже не помнишь, какая ты под ними.

Здесь можно просто побыть.

Не достигать. Не улучшать. Не спасать. Не соответствовать.

Просто быть.

В этом доме есть много комнат. В каждой из них - то, что когда-то было частью тебя. То, что ты спрятала. То, что ты посчитала “неправильным” - слишком слабым, слишком злым,

слишком чувствительным, слишком громким. Есть место, где можно выпустить грозу, которая копилась годами. Есть место, где можно полежать в тишине и ничего не делать. Есть место, где можно встретить себя - ту, которая ждала всё это время.

В этом доме нет оценок.

Ты не можешь пройти его “правильно” или “неправильно”. Ты не можешь провалить этот путь. Ты можешь только идти - в своём темпе, своей дорогой, своим способом. Можешь задержаться в одной комнате на месяц и это будет правильно. Можешь заглянуть в неё на пять минут и выбежать — и это тоже правильно. Дом никуда не уйдёт. Он будет ждать тебя столько, сколько потребуется.

Я не буду вести тебя за руку.

Не потому, что я не хочу. А потому, что единственный человек, который может вернуть тебя к себе, - это ты сама. Я лишь прошла этот путь чуть раньше. Я знаю, где лежат камни, о которые ты можешь споткнуться. Я знаю, в каких углах прячутся самые страшные тени - и я знаю, что при свете они оказываются просто пылью. Я буду идти рядом и говорить: - “Смотри, здесь ступенька. Здесь сквозняк. А здесь - посмотри, как красиво, ты обязательно это увидишь, если не свернёшь”.

И знаешь, что самое важное?

Ты уже начала. Ты взяла эту книгу в руки. Ты открыла первую страницу. Ты допустила мысль, что внутри тебя есть что-то, что нуждается в доме. Что-то, что давно хочет, чтобы его нашли. И это и есть возвращение. Это и есть начало пути домой.

Перед тем как войти, закрой глаза на секунду.

Не для того, чтобы “настроиться на практику” или “войти в ресурсное состояние”. Просто чтобы почувствовать: ты здесь. Твои стопы касаются пола. Твоя грудная клетка поднимается и опускается в такт дыханию. Ты жива. И это уже достаточная причина, чтобы продолжить.

Сделай один вдох. Медленный. Длинный. Такой, который доходит до самого низа живота, до того места, где живёт твоя интуиция, твоя сила, твой настоящий, ещё не найденный голос.

Ты здесь не для того, чтобы стать «лучше». Ты здесь для того, чтобы вернуть себе право быть.

В этом доме есть всё, что тебе нужно. Есть место для слёз и место для смеха. Есть место для тишины и место для голоса. Есть место, где можно выпустить то, что копилось годами, и место, где можно просто отдохнуть и ничего не делать. И когда ты пройдёшь через все комнаты, ты обнаружишь, что научилась самому главному - оставаться собой, что бы ни происходило вокруг. Потому что этот навык - не про стабильность мира. Это про устойчивость внутри тебя.

Но об этом мы поговорим в конце пути. А сейчас - просто войди.

Сделай ещё один вдох. Медленный. И на выдохе - открой глаза.

Ты стоишь на пороге. Прямо перед тобой - первая комната этого дома. В ней есть зеркало, которое не врёт. В ней можно оставить всё, что ты несла с собой с улицы. Там - начало твоего пути.

Заходи, когда будешь готова.

Добро пожаловать домой.

ГЛАВА 1: ПРИХОЖАЯ. ЗЕРКАЛО, КОТОРОЕ НЕ ВРЁТ

О комнате

Прихожая - первое пространство, в которое ты попадаешь, переступив порог любого дома. В ней всегда есть зеркало - ты бросаешь в него взгляд, прежде чем войти внутрь, поправляешь волосы, одёргиваешь одежду. В ней есть крючки для верхней одежды и полка для обуви. В ней ты оставляешь то, в чём пришла с улицы, - пальто, отяжелевшее от дождя чужих ожиданий, жилетку, пропитанную чужими слезами, шапку, под которой ты прятала мысли, перчатки, которыми ты переделала тысячу дел для других.

Это комната перехода. Из внешнего мира - во внутренний. Из суеты - в тишину. Из ролей - в суть.

Главный вопрос Прихожей звучит так: "Кто я, когда снимаю все свои маски?"

На пороге этой комнаты я прошу тебя сделать паузу. Не беги дальше, не листай страницы в поисках "самого важного". Прямо сейчас - медленный вдох и выдох. Представь, что ты действительно стоишь в прихожей. Представь, как ты стягиваешь с плеч тяжёлое пальто, то самое, в котором ты несёшь ответственность за всех. Представь, как расшнуровываешь ботинки, которые жмут и натёрли мозоли, - это обувь твоих социальных ролей. Почувствуй, как босые ступни касаются деревянного пола. Прохлада. Устойчивость. Ты дома.

В этой комнате мы сделаем несколько вещей.

Сначала посмотрим в зеркало. Не обычное, а то, которое показывает не морщины и не причёску, а то, насколько ты сейчас чувствуешь жизнь, через тело, через запахи, через вкус, через звук и тишину. Это будет короткий тест. Он не ставит диагнозов. Он просто показывает, где ты потеряла связь с собой, а где она ещё жива.

Потом услышим Голоса. Те, которые звучат в головах тысяч женщин, включая меня. Те, которые мы боимся произносить вслух. Те, которые кажутся нам постыдными, неправильными, недостойными. Мы вытащим их на свет - и окажется, что при свете они теряют свою власть.

Потом я расскажу тебе о том, как я перестала быть судьёй. О том, что "правильно" и "неправильно" - это не истина, а просто чьё-то мнение. И о том, что каждый имеет право на своё правильно.

Потом - я расскажу тебе о самом ценном вкладе, который никто не может отнять. О том, почему забота о себе - это не эгоизм, а фундамент всей жизни.

И наконец - я расскажу тебе о моменте, когда я сама впервые вошла в эту Прихожую. Когда я поняла, что больше не могу играть роли и что единственный способ найти себя - оставить их все за порогом. Даже самые привычные. Даже те, которые казались второй кожей.

Заходи. Здесь безопасно. Здесь зеркало не врёт.

Что такое "заводские настройки"

Прежде чем мы пойдём дальше, я хочу объяснить одну важную метафору, которая будет звучать на протяжении всей книги.

"Заводские настройки" - это всё то, с чем мы пришли в этот мир и что мы впитали с опытом в течение всей жизни.

Это и наши врождённые качества: темперамент, природные склонности, таланты, тип нервной системы. То, что дала нам природа.

И это программы, установки, сценарии, которые нам дали родители, школа, общество, культура. Всё то, что мы впитали, даже не осознавая этого.

"Будь удобной".

“Не высовывайся”.

“Терпи”.

“Ты должна быть сильной”.

“Любовь нужно заслужить”.

“Твой голос не имеет значения”.

“Деньги достаются тяжёлым трудом”.

“Ты должна быть идеальной”.

Всё это - “заводские настройки”. Программы, которые были установлены в нас без нашего ведома. И мы живём по ним годы, десятилетия, иногда всю жизнь. Мы даже не задумываемся, что можно жить иначе. Что можно перепрошить эти настройки.

И самое важное, что я узнала: любые заводские настройки можно изменить.

Да, это не быстро. Да, это требует работы. Да, это как переустановка операционной системы, но сначала нужно понять, что работает не так, потом найти новые программы, потом привыкнуть к ним. Но это возможно.

В этой книге я буду показывать тебе, как я перепрошивала свои “заводские настройки”. Как я училась говорить “нет” вместо “терпи”. Как я училась слышать свой голос вместо “молчи”. Как я училась выбирать себя вместо “будь удобной”.

Но чтобы изменить настройки, нужно сначала узнать, какие они есть. Понять, что именно в тебя заложено. Увидеть свои сильные и слабые стороны. Это как в компьютерной игре: ты начинаешь путь с определёнными вводными, с маленьким рюкзаком и базовыми характеристиками, а потом, по мере прохождения, ты прокачиваешься, делаешь выборы, становишься кем хочешь.

И есть раздел этой книги - Чердак - именно про это. Про инструменты, которые помогают увидеть свои “заводские настройки”. Про то, как узнать свои сильные и слабые стороны. Про то, чтобы понять, что ты можешь изменить и с чего начать.

Твои “заводские настройки” - это не приговор. Это просто отправная точка. А дальше всё в твоих руках.

Зеркало первое: тест “Сенсорный индекс”.

Этот тест поможет тебе увидеть, где ты сейчас находишься в контакте с собой. Отвечай честно - не для оценки, а для себя.

Инструкция: Оцени каждое утверждение по шкале от 1 до 5, где 1 – “никогда или почти никогда”, а 5 – “почти всегда или всегда”. Не думай долго - первый ответ обычно самый честный.

Я могу назвать, что чувствую прямо сейчас, в этом теле (не головой, а ощущением).

Когда я устала, я замечаю это до того, как тело начинает болеть.

Я могу различить чувство голода и чувство тревоги.

Я чувствую своё дыхание - когда оно поверхностное, а когда глубокое.

Я замечаю напряжение в теле и могу его расслабить.

Я могу отличить, когда я хочу есть, а когда просто хочу чего-то сладкого от усталости.

Я чувствую температуру воздуха на своей коже - прохладу или тепло.

Я замечаю, когда мои плечи напряжены и “подняты к ушам”.

Я могу почувствовать, как мои стопы касаются пола прямо сейчас.

Когда я пью чай или кофе, я чувствую его вкус и температуру, а не просто “глотаю” на автомате.

Подсчёт баллов: Сложи все баллы. 45–50 баллов: Ты в хорошем контакте с собой. Ты слышишь тело, ты чувствуешь его сигналы. Это прекрасный фундамент для возвращения в свой дом. Ты на правильном пути.

30–44 балла: Ты иногда теряешь связь с собой, особенно в стрессовые дни. Тело говорит с тобой, но ты не всегда его слышишь. Это не страшно - это приглашение начать прислушиваться чуть внимательнее.

15–29 баллов: Ты живёшь в голове. Тело для тебя - почти незнакомец. Ты разучилась чувствовать его сигналы. Это не приговор - это начало. Именно для этого ты здесь. Чтобы вернуть себе контакт с собой.

Меньше 15 баллов: Ты очень далеко от себя. Твоё тело кричит, но ты привыкла не слышать. Это не слабость - это защита, которая когда-то помогла тебе выжить. Но теперь она мешает тебе жить. Позволь себе начать слышать - по чуть-чуть, шаг за шагом.

Запиши свои баллы. Просто чтобы помнить, с чего ты начинаешь. Ты сможешь вернуться к этому тесту позже - и увидеть, как изменился твой контакт с собой.

Зеркало второе. Голоса, которые мы прячем.

Я не знаю, сколько тебе лет, где ты живёшь, замужем ты или нет, есть ли у тебя дети, работаешь ли ты в офисе или строишь свой бизнес. Но я знаю кое-что другое. Я знаю те голоса, которые звучат в твоей голове, когда ты гасишь свет и остаёшься одна.

Я знаю их, потому что они звучали - и до сих пор иногда звучат - в моей собственной голове. Я слышала их от женщин, которые приходили ко мне за консультациями. Я слышала их в ночных разговорах с подругами, когда после второго бокала вина спадают защиты и наружу выходит то, что днём мы держим под замком.

Эти голоса - не диагноз и не приговор. Это карта. Карта нашей общей, женской, пока ещё невысказанной боли. И первый шаг к исцелению - просто признать: *«Да, это есть. Я это чувствую. Я не одна»*.

Прочитай медленно. Не как список. Как эхо. Возможно, в каком-то из этих шёпотов ты узнаешь себя.

Прочти это;

“Я ложусь в кровать и гашу свет. Не думаю о мужчинах или работе. Я чувствую, как моя грудная клетка становится пустой. Как будто внутри меня давно никто не живёт, а маски, которые я ношу, - это просто костюмы тех ролей, которые я таскаю на себе изо дня в день”.

“Я боюсь, что, если перестану быть полезной, меня перестанут замечать. Я стану мебелью. Я стану пустым местом. Меня любят за то, что я делаю для других. Если я перестану делать - что останется?”

“Самое страшное - не измена мужа. Самое страшное - проснуться утром и понять, что я сама себе стала противна. Что я смотрю в зеркало и не вижу там женщину. Вижу функцию. Обслуживающий персонал собственной жизни”.

“Я завидую подругам, у которых всё плохо. У них хотя бы есть повод плакать, повод жаловаться, повод просить помощи. А у меня всё “хорошо”. И я чувствую себя предательницей своей же собственной тоски. Как я смею быть несчастной, когда объективно всё нормально?”

“Ночью я думаю: а что, если я ничего не умею по-настоящему? Что, если вся моя компетентность - это просто очень талантливая имитация взрослой жизни? Что, если однажды кто-то придёт и скажет: - Всё, игра окончена, ты не справилась?”

“Я боюсь собственной ярости. Если я дам ей выход - я разрушу всё вокруг: отношения, карьеру, образ хорошей девочки. А если не дам - разрушусь сама. Изнутри. Медленно и незаметно для окружающих”.

“Я хочу, чтобы меня оставили в покое. Хотя бы на один день. Чтобы никто не звонил, не просил, не требовал, не ждал от меня решений. Но при этом я панически боюсь одиночества. Потому что в одиночестве я слышу только одну мысль, и она невыносима: Ты никому не нужна”.

“Я стыжусь своих желаний. Мне уже столько лет, а я хочу, чтобы меня кто-то носил на руках. Чтобы кто-то был сильнее меня. Чтобы можно было наконец расслабиться и не тащить всё на себе. Это глупо. Это недостойно сильной женщины. Я должна быть опорой - а кто будет опорой для меня?”

“Я не могу смотреть на свои фотографии пятилетней давности. Не потому, что я плохо выгляжу, а потому, что я там - живая. Я там смеюсь не для фото, а просто так. Я там ещё не превратилась в функцию. И от этого контраста мне хочется выть”.

“Я зарабатываю больше мужа, и мне стыдно за это. Как будто я украла у него что-то важное. А когда я зарабатываю меньше - я чувствую себя иждивенкой и боюсь, что меня в любой момент могут прогнать, как провинившуюся кошку”.

“Мне говорили, что женщина должна быть мягкой, принимающей, текучей. А я - жёсткая, резкая, я решаю вопросы, я строю планы. Я – “мужик в юбке”, который тащит на себе всё: семью, работу, быт, отношения. И я устала. Но я не знаю, как по-другому. Если я перестану тащить - всё рухнет”.

“Я боюсь плакать. В детстве мне говорили: - “Не реви, ничего страшного не случилось”. И я перестала. Теперь слёзы застревают где-то в горле, комком, который не проглотить. Я бы хотела разреветься, но не могу. Тело разучилось”.

“Я умею подстроиться под любого мужчину. Я чувствую, какой ему нужна, и становлюсь такой. Заботливой, весёлой, лёгкой, страстной - я хамелеон. Но однажды я спросила себя: а какая я на самом деле? И не смогла ответить. Я потеряла контур себя за этими подстройками”.

“Самое страшное: я не знаю, чего хочу. Когда меня спрашивают: „А чего хочешь именно ты?“, внутри меня - белый шум, как в ненастроенном радиоприёмнике. Я потеряла свой голос так давно, что забыла, как он звучит. И самое ужасное - я не знаю, где искать”.

“У меня есть всё, о чём я мечтала в двадцать: квартира, машина, должность, семья. Но почему-то я чувствую себя роботом, который выполняет программу, не испытывая радости. Где моя душа? Я потеряла её по дороге к этому успеху”.

“ В спортзале я втягивала живот. В постели гасила свет. Я не помню, когда в последний раз смотрела на своё обнажённое тело с любовью, а не с инспекцией: „это надо подтянуть, это убрать, это скрыть“. Я воюю с собственным телом уже много лет, и конца этой войне не видно”.

Это были голоса, которые я слышала чаще всего. Но есть и другие, тихие, почти беззвучные, которые прячутся ещё глубже. Их редко произносят вслух, потому что они касаются самого стыдного, самого уязвимого. Я тоже их знаю. Я тоже их проживала. И я хочу, чтобы они тоже были названы - потому что, пока мы прячем их в темноте, они управляют нами. На свету они теряют свою власть.

Послушай, ещё несколько шёпотов, которые я слышала от женщин - и от себя самой - в тишине Прихожей.

“Я кричу на детей, а потом ненавижу себя до дрожи. Я обещала себе, что никогда не буду такой, как моя мать. Но срываюсь - и слышу её интонации в своём голосе. Я боюсь, что травмирую их так же, как травмировали меня. И этот стыд за собственное материнство - он тяжелее, чем все бессонные ночи”.

“Мне сорок пять, и я чувствую, как становлюсь невидимой. Мужчины не смотрят на меня на улице. В магазине консультант обращается ко мне “женщина”, а не “девушка”. Как будто я списана в утиль. И самое страшное “ я сама перестала себя видеть. Я не знаю, кто я, если не молодая и не желанная».

“Я занимаюсь сексом, когда не хочу. Просто чтобы он оставил меня в покое. Или чтобы почувствовать, что я ещё нужна. Иногда мне кажется, что моё тело -это просто инструмент для поддержания мира в доме. Я давно забыла, что такое желание, которое идёт изнутри, а не из чувства долга”.

“Я завидую бездетным подругам, а потом ненавижу себя за это. Я люблю своих детей, но я устала быть нужной 24 часа в сутки. Я мечтаю о тишине, о свободных руках, о том, чтобы хоть раз поесть, не вскакивая. И от одной этой мысли я чувствую себя чудовищем”.

“Я не уйду от него не потому, что люблю. А потому, что боюсь не справиться одна. Боюсь бедности, боюсь, что дети будут расти без отца, боюсь, что мама скажет: - “А я тебе говорила”. Я живу в браке, который давно стал сделкой. И презираю себя за эту трусость”.

“Я боюсь, что моя жизнь никогда не будет иметь большого смысла. Что я так и буду просто обслуживать быт, ходить на работу, растить детей - и однажды умру, так и не поняв, зачем я здесь. Эта тоска по чему-то великому, что я не могу даже назвать, съедает меня изнутри”.

“У меня нет близкой подруги. Настоящей, которой можно позвонить ночью и просто заплакать. Все мои контакты - это обмен лайками, вежливые вопросы и редкие встречи, на которых мы говорим о погоде и детях. Я чувствую себя отчаянно одинокой среди людей”.

“Я устала ухаживать за стареющими родителями. Мне стыдно писать это, но я чувствую злость и обиду. Они требуют внимания, как дети, а я и так разрываюсь. Иногда мне хочется, чтобы это закончилось. И в следующую секунду я готова провалиться сквозь землю от этих мыслей”.

Если хоть одна из этих фраз отозвалась тебе, дрожью в груди, комком в горле, внезапным желанием отложить книгу и уйти поплакать, пожалуйста, останься. Не закрывайся. Ты сейчас в самой безопасной точке. Прямо в Прихожей, где можно снять верхнюю одежду и не притворяться.

Мы пойдём дальше вместе. Я и ты. И все эти голоса, которые мы наконец перестанем прятать.

А сейчас - следующий шаг. Самый освобождающий.

О “правильно” и “неправильно”.

Я помню, как долго я жила с чувством, что я – “неправильная”.

Неправильная дочь. Неправильная жена. Неправильная сотрудница. Неправильная женщина. Слишком громкая, слишком тихая, слишком активная, слишком пассивная, слишком эмоциональная, слишком рациональная. Слишком...

Я носила это чувство в себе годами. Оно было моим постоянным спутником, тихим голосом, который шептал: “Ты делаешь не так. Ты не соответствуешь. Ты должна быть другой”.

И я старалась. Я пыталась быть “правильной”. Для родителей. Для учителей. Для мужа. Для начальника. Для общества. Для всех, кто смотрел на меня и оценивал. Я выучила правила игры. Я знала, что “правильно” - это когда ты удобная, когда ты не споришь, когда ты терпишь, когда ты улыбаешься, когда ты справляешься. Я знала, что “неправильно” - это когда ты злишься, когда ты устаёшь, когда ты говоришь «нет», когда ты выбираешь себя.

И я играла по этим правилам. Пока не поняла, что они меня убивают.

Первое, что я поняла: “правильно” не существует

Это было откровение.

Я сидела на консультации у кинезиолога, и она задала мне вопрос, который перевернул всё:

- А кто сказал, что это правильно?

Я открыла рот, чтобы ответить - и не смогла. Потому что я не знала. Я просто знала, что так правильно. Как будто это был закон природы. Как будто это было вписано в меня с рождения. Но когда я начала искать источник этого знания, я обнаружила, что его нет. Есть только голоса. Голоса родителей, учителей, общества, культуры, религии, рекламы, глянцевого журналов. Все эти голоса говорили мне, что “правильно”. Но никто из них не спрашивал меня, что я считаю правильным.

И я поняла: “правильно” - это не истина. Это просто мнение. Чьё-то мнение.

Всё относительно.

То, что “правильно” для одного человека, может быть совершенно “неправильным” для другого. И оба будут правы. Потому что у каждого - свой путь. Свой опыт. Свои ценности. Свои уроки.

Для моей мамы “правильно” было выйти замуж один раз, родить детей, работать на одной работе всю жизнь, быть терпеливой и скромной. Для меня “правильно” - это свобода, исследование, перемены, риск, возможность говорить “нет” и выбирать себя. И это не делает мою маму плохой. И не делает меня плохой. Мы просто - разные. У нас - разное “правильно”.

Я вспоминаю, как я осуждала себя за то, что я не такая, как “надо”. За то, что я не могу сидеть на одной работе годами. За то, что я ухожу из отношений, которые меня разрушают. За то, что я хочу большего, чем “просто быть хорошей девочкой”. За то, что я чувствую гнев и не хочу его прятать. За то, что я лежу пластом, когда устала, вместо того чтобы “взять себя в руки”.

А потом я поняла: я осуждаю себя за то, что я - это я. За то, что я не вписываюсь в чужую карту мира. За то, что я живу по своим правилам, а не по чужим.

Но разве я должна жить по чужим правилам?

У каждого - своё “правильно”.

- Ты можешь быть той, кто встаёт в пять утра и бежит марафоны. И это - твоё правильно.

- Ты можешь быть той, кто не может встать до десяти, потому что её пик активности ночью. И это твоё правильно.

- Ты можешь быть той, кто любит свою работу и горит ею. И это - твоё правильно.

- Ты можешь быть той, кто ненавидит свою работу и хочет её сменить. И это - твоё правильно.

- Ты можешь быть той, кто хочет детей и видит в этом смысл жизни. И это - твоё правильно.

- Ты можешь быть той, кто не хочет детей и видит смысл в чём-то другом. И это - твоё правильно.

- Ты можешь быть той, кто верит в Бога. И это - твоё правильно.

- Ты можешь быть той, кто не верит ни во что. И это - твоё правильно.

- Ты можешь быть той, кто плачет, когда грустно. И это - твоё правильно.

- Ты можешь быть той, кто не может плакать, потому что разучилась. И это - твоё правильно.

Всё это - правильно. Для тебя. В этот момент. На этом этапе твоего пути.

И никто не имеет права говорить тебе, что это “неправильно”. Потому что это не их жизнь. Это твоя. И только ты знаешь, что для тебя правильно.

Перестать быть судьёй.

Я перестала быть судьёй. Сначала - для себя. Потом - для других.

Я перестала оценивать свои чувства, желания, выборы, решения как “правильные” или “неправильные”. Я просто начала их замечать. Принимать. Уважать. Даже если они были “неудобными”. Даже если они не вписывались в чужую картину мира.

Я перестала оценивать других. Я перестала смотреть на людей и думать: - “Она поступает неправильно”, “Она должна была сделать по-другому”, “Как она может так жить?” Потому что я поняла: у каждого - своё правильно. И я не знаю их пути. Их опыта. Их боли. Их уроков. Я не знаю, что привело их к этому выбору. Я не знаю, что они проходят. И я не имею права судить.

Это не значит, что я перестала иметь своё мнение. Это значит, что я перестала навязывать его другим. Я перестала думать, что моё “правильно” - это единственно возможное. Я просто приняла, что у каждого - своё.

Это про свободу.

Когда я перестала быть судьёй, я почувствовала невероятную лёгкость. Как будто я сняла с себя тяжёлую мантию, которую носила годами. Как будто я перестала стоять на страже, охраняя чьи-то правила.

Я перестала чувствовать себя “неправильной”. Я перестала оправдываться за свои выборы. Я перестала извиняться за свои чувства. Я перестала доказывать, что я “достаточно хорошая”.

Я просто начала жить. Свою жизнь. По своим правилам. В своём ритме. Своими выборами.

И знаешь, что случилось?

Мир не рухнул. Наоборот - он стал больше. Свободнее. Добрее.

Потому что, когда я перестала судить себя, я перестала судить других. И когда я перестала судить других, они перестали защищаться. И между нами появилось пространство. Пространство для настоящих отношений. Для уважения. Для принятия. Для любви.

Это про уважение.

Когда я поняла, что у каждого - своё правильно, я начала уважать выборы других. Даже если они отличались от моих. Даже если я их не понимала. Даже если они причиняли мне боль.

Я поняла, что уважение - это не согласие. Это признание того, что другой человек имеет право на свой путь. На свои ошибки. На свои уроки. На свою скорость. На свой выбор.

Я могу не соглашаться. Я могу не понимать. Я могу чувствовать боль. Но я могу уважать. Потому что это - его жизнь. Не моя.

И я могу уйти. С уважением. К себе. И к нему.

Потому что моё “правильно” - это выбирать себя. Даже если это означает расставание. Даже если это означает боль. Даже если это означает одиночество.

Я выбираю себя. И я уважаю твой выбор. Даже если он - не идти со мной.

Что я знаю теперь.

Сегодня я знаю: нет единого “правильно”. Есть твоё правильно. И моё правильно. И они могут не совпадать. И это нормально.

Я знаю, что я не обязана соответствовать чужим ожиданиям. Я не обязана быть “правильной” для кого-то. Я обязана быть честной с собой.

Я знаю, что мои чувства, желания, выборы, решения - имеют право быть. Даже если они “неправильные” с чьей-то точки зрения. Потому что это - моя жизнь. И я имею право проживать её так, как чувствую.

Я знаю, что я не судья. Я не оцениваю себя. И я не оцениваю других. Я просто живу. И позволяю другим жить. Каждый - свою жизнь. Каждый по-своему.

И в этом свобода.

Самый ценный вклад.

Знаешь, что я поняла за эти годы?

Самый ценный вклад, который никто никогда не сможет у меня отнять, - это вклад в себя.

Не в карьеру. Не в отношения. Не в репутацию. Не в то, что другие думают обо мне. А в себя. В своё тело. В свои чувства. В свой голос. В свою способность слышать себя. В свою способность выбирать. В свою способность быть.

Я сама у себя буду всегда.

Может меняться всё вокруг. Люди могут уходить и приходить. Обстоятельства могут меняться - от благополучных до катастрофических. Ситуации могут быть разными. Мир может быть нестабильным, непредсказуемым, пугающим. Но я у себя остаюсь всегда.

И поэтому забота о себе, работа с собой - это самое важное, что остаётся со мной. Это то, что даёт мне опору, когда всё вокруг шатается. Это то, что возвращает меня к себе, когда я

теряюсь. Это то, что приносит самые прекрасные плоды - потому что они мои. Не навязанные. Не вынужденные. А выращенные мной.

Я помню, как я вкладывала себя в других. В мужей. В работу. В чужие проекты. В чужие ожидания. Я думала, что если я вложу достаточно, то меня полюбят, оценят, увидят. Я вкладывала, и вкладывала, и вкладывала - пока не осталась пустой. А когда я оглянулась, я поняла: я вложила всё в чужие сады, а свой сад оставила без полива.

И тогда я начала вкладывать в себя.

Сначала - маленькие вложения. Пять минут тишины. Чашка чая без телефона. Прогулка, где я не думаю о делах. Потом - больше. Терапия. Работа с телом. Время, когда я просто лежу и ничего не делаю. Разрешение плакать. Разрешение злиться. Разрешение говорить “нет”. Разрешение выбирать себя.

И знаешь, что случилось?

Мой сад начал цвести.

Я перестала быть пустой. Я перестала быть функцией. Я перестала быть проектом, который нужно улучшать. Я стала собой. Полной. Живой. Настоящей.

И теперь, когда я вкладываю в себя, я делаю это не потому, что “надо”. А потому что я хочу. Потому что я знаю: это единственное вложение, которое окупается всегда. Это единственное вложение, которое никто не может у меня отнять. Это единственное вложение, которое делает меня свободной.

Потому что, когда я наполнена, я могу выбирать. Я могу выбирать, кому отдавать свою энергию. Я могу выбирать, где быть. Я могу выбирать, что делать. Я могу выбирать, когда уйти. Я могу выбирать, когда остаться.

И я могу выбирать себя. Снова и снова. Каждый день. Каждый момент.

Зеркало третье: Встреча.

Я долго не умела смотреть на себя.

Нет, физически-то я, конечно, смотрелась в зеркала - каждое утро, как и ты. Я видела лицо, которое нужно умыть. Волосы, которые нужно уложить. Тело, которое нужно одеть. Но я не видела себя. Я видела объект для оценки и коррекции. Я видела проект под названием “Я”, который вечно не дотягивал до идеала.

И самое удивительное - я не знала, что можно иначе. Что зеркало может быть не экраном для самокритики, а порталом.

Первый раз это случилось случайно.

Я возвращалась домой поздно вечером после очередного рабочего дня. Очередного - потому что таких дней были тысячи, и все они сливались в один долгий, изматывающий марафон. Я работала на износ: встречи, звонки, обязательства, чужие проблемы, которые я решала быстрее, чем свои. Я была успешной - так говорили окружающие. Я была незаменимой - так говорили коллеги. Я была ответственной - так говорили родители. И во всех этих определениях меня самой не было.

Я вошла в квартиру, скинула обувь, бросила сумку на пол. В прихожей горел тусклый свет - я не стала включать яркий. Сил не было даже на то, чтобы нажать на выключатель. Я прислонилась спиной к стене, чувствуя холод бетона через тонкую ткань блузки. Сердце колотилось где-то в горле - не от физической нагрузки, а от той особенной, изматывающей тревоги, которая накапливается за день незаметно, а к вечеру накрывает бетонной плитой.

Я подняла глаза и увидела себя в зеркале напротив.

И я замерла.

На меня смотрела женщина, которую я не узнавала. Нет, лицо было моё - те же черты, но за этими чертами не было жизни. Как будто кто-то взял мою фотографию, вставил в рамку и

сказал: “Вот она, успешная, сильная, всё умеет”. Только я знала правду: за этой фотографией - пустота. Я отражалась в зеркале, но не чувствовала, что существую.

Я не плакала в тот вечер. Не было слёз - они пришли гораздо позже, когда я училась возвращать себе способность чувствовать. Но именно тогда, стоя босиком на холодном полу прихожей, я впервые задала себе вопрос, который до этого даже не приходил мне в голову:

- Кто я, когда с меня снять все роли?

Вопрос был таким простым и таким страшным, что я чуть не рассмеялась. Хорошая дочь? Нет, это не я, это моя функция в родительской системе. Успешная сотрудница? Нет, это моя должность. Надёжная жена, заботливая подруга, сильная женщина? Это всё - маски. Красивые, до блеска отполированные годами практики, но - маски.

А кто под ними?

Я стояла и не могла ответить. Потому что честный ответ был бы: “Я не знаю”. Я потеряла себя так давно, что уже не помнила, как выглядит моё настоящее лицо, не отретушированное чужими ожиданиями.

Вот что происходит, когда ты годами живёшь из “надо”.

“Надо быть хорошей девочкой” - и ты прячешь свой гнев так глубоко, что сама перестаёшь его чувствовать. “Надо быть сильной” - и ты запрещаешь себе уставать, просить помощи, признавать поражения. “Надо быть удобной” - и ты прогибаешься под ожидания других, пока твой собственный позвоночник не превращается в вопросительный знак. “Надо соответствовать” - и ты подстраиваешься, мимикрируешь, играешь роли, пока не забываешь, с чего всё начиналось.

Так я прожила годы. И знаешь, что самое коварное? Со стороны это выглядело прекрасно. Успешная карьера. Отношения. Внешняя стабильность. Люди смотрели на меня и думали: “У неё всё отлично, она справляется”. И я сама почти в это верила. Почти, потому что внутри, под слоями масок, тлело глухое, неоформленное чувство: что-то не так. Чего-то не хватает. Я иду не туда.

Но признаться в этом, даже самой себе, было самым страшным. Потому что признаться значило бы перечеркнуть всё, что я строила годами. Признаться значило бы сказать: “То, что я делала, не работает. Я не знаю, кто я. Мне нужно начать сначала”.

В тот вечер в прихожей я ещё не была готова это сказать. Но зеркало уже не врало. Оно показало мне правду, от которой я больше не могла прятаться.

Это и есть суть Прихожей - первой комнаты твоего внутреннего дома.

Прихожая не требует от тебя подвигов. Она не просит тебя немедленно менять жизнь, уходить с работы, разводиться, записываться к психологу. Она просит только одного: остановись и посмотри. Сними верхнюю одежду. Оставь за порогом роли, которые ты играешь с утра до ночи. Посмотри в зеркало, не чтобы оценить, а чтобы увидеть.

Я знаю, это страшно.

Мне тоже было страшно. Страшно остаться без привычных масок - потому что маска, даже самая неудобная, даёт иллюзию защиты. Мы думаем: если я сниму маску сильной женщины, мир увидит мою слабость и тут же ею воспользуется. Если я перестану быть удобной, меня отвергнут. Если я признаюсь, что устала, меня сочтут нытиком и перестанут уважать.

Это голоса страха. Они звучат очень убедительно. Но правда в том, что маски не защищают нас. Они изолируют нас от мира и от самих себя. Пока ты носишь маску, никто не может полюбить тебя настоящую - потому что никто не знает, какая ты настоящая, включая тебя саму.

Встреча с собой - это не прыжок в пропасть. Это возвращение домой.

Представь: ты возвращаешься после долгой, выматывающей поездки. Ты устала, ты промокла под дождём, ты тащила тяжёлые чемоданы чужих проблем. И вот ты переступаешь порог. Внутри тепло, пахнет чем-то родным. Никто не требует от тебя отчёта. Никто не спра-

шивает: “Что ты сегодня сделала полезного? Почему ты не идеальна?” Тебя просто встречают. Так, как есть. Без условий.

Вот что такое встреча с собой. Это момент, когда ты перестаёшь быть функцией и становишься просто живым человеком. Достойным любви не за что-то, а просто потому, что ты есть.

Я не могу провести за тебя эту встречу. Но я могу рассказать, с чего начала я.

В тот вечер, стоя перед зеркалом в прихожей, я сделала одну простую вещь. Я не бросилась писать списки целей, не стала анализировать свои травмы, не начала искать “корень проблем”. Я просто сказала вслух - тихо, в пустоту квартиры, так, чтобы услышала только я сама: - Я устала. Я не знаю, кто я. И это правда.

И как только эти слова прозвучали, что-то сдвинулось. Не в мире, во мне. Как будто огромный, тугой узел, который я затягивала годами, чуть-чуть ослаб. Я не решила проблему, я не нашла ответ. Но я перестала врать.

Вот что даёт Прихожая. Она не решает. Она начинает.

Она начинает с честности. С признания: “Да, я потерялась. Да, я устала. Да, я не знаю, куда идти дальше”. И в этом признании огромная сила. Потому что пока ты притворяешься, что у тебя всё в порядке, ты не можешь ничего изменить. Как только ты говоришь правду, пусть даже шёпотом, в темноте пустой квартиры, - начинается движение.

Я провела в этой *Прихожей* не один день. Мне нужно было время, чтобы научиться смотреть в зеркало без желания тут же что-то исправить, подправить, улучшить. Мне нужно было время, чтобы научиться различать свои настоящие чувства и те, которые я “должна” испытывать. Удобные, социально одобряемые чувства хорошей девочки - благодарность, терпение, понимание. Вместо гнева, усталости, раздражения, тоски.

Но первый шаг был сделан именно там, босиком на холодном полу, лицом к лицу с женщиной, которую я не узнавала.

И сейчас, когда ты читаешь эти строки, я предлагаю тебе сделать свой первый шаг. Не завтра. Не когда будешь готова. Не когда появится время. А сейчас.

Потому что “потом” может не наступить. Потому что привычка откладывать встречу с собой - это самая опасная из всех привычек. Она создаёт иллюзию, что у тебя впереди вечность. Что ты успеешь пожить для себя “после”: после того как вырастут дети, после того, как закроешь проект, после того как наладишь отношения, после того как заработаешь достаточно денег. Но правда в том, что жизнь происходит прямо сейчас. И прямо сейчас ты либо живёшь свою жизнь, либо чью-то ещё. Третьего не дано.

Я не знаю, где ты сейчас. Но где бы ты ни была, я прошу тебя об одном. *Остановись! Прямо сейчас.*

Ты стоишь на пороге своего дома. Ты сняла обувь. Ты сняла верхнюю одежду. Ты посмотрела в зеркало и, возможно, впервые за долгое время увидела там не функцию, не роль, не маску, а живого человека. Может быть, уставшего. Может быть, растерянного. Но - настоящего.

И этого уже достаточно. Этого более чем достаточно, чтобы продолжить путь.

Добро пожаловать в Дом. Он ждал тебя.

Если ты готова прямо сейчас сделать первый, самый бережный шаг в этой Прихожей, я приглашаю тебя к практике. Не обязательно делать её сию минуту - ты можешь вернуться к ней в любой момент, когда почувствуешь: пора снять верхнюю одежду.

Практика: снять верхнюю одежду

Сейчас будет самая простая и, возможно, самая важная практика за долгое время. Для неё не нужно вставать. Не нужно искать идеальное место. Можно делать её лёжа в постели, сидя в кресле, даже в транспорте, если ты читаешь с телефона и можешь ненадолго прикрыть глаза. Позволь себе просто быть там, где ты есть.

Если тебе удобно, закрой глаза. Если нет, просто смягчи взгляд, глядя перед собой. Почувствуй, как твоё тело соприкасается с поверхностью, на которой ты сидишь или лежишь. Вес твоего тела, который держит стул, кровать или пол. Сделай три медленных, чуть более глубоких вдоха и выдоха. Не нужно дышать “правильно”. Просто пусть воздух спокойно входит и выходит. На выдохе представь, что ты отпускаешь воздух вниз, в землю, в опору под тобой. Ты уже дома.

Теперь представь, что ты стоишь в Прихожей своего внутреннего Дома. Той самой, о которой ты только что прочитала. Почувствуй прохладу пола босыми ступнями - он устойчивый, настоящий. Обрати внимание на свет: он может быть мягким, приглушённым, каким он бывает, когдаходишь в дом и не включаешь яркую лампу, потому что хочется тишины. Напротив тебя Зеркало.

Но, прежде чем к нему подойти, ощути, что на тебе надето. Почувствуй тяжесть на плечах - как будто на тебе плотное, отяжелевшее пальто. Это пальто соткано из всех твоих дневных ролей и обязанностей, из слов “я должна”, из ответственности за всех. Оно может давить, тянуть вниз. Побудь с этим ощущением секунду. А теперь очень медленно, в своём воображении, начни стягивать это пальто с плеч. Почувствуй, как твои плечи чуть расправляются, как им становится легче дышать, когда эта тяжесть соскальзывает вниз. Представь, что ты вешаешь это пальто на крючок у двери. Оно подождёт тебя здесь, когда ты решишь выйти наружу. Но сейчас оно тебе не нужно.

Теперь обрати внимание на свою обувь. Это туфли, которые, возможно, немного жмут. Это обувь твоих социальных походов: поступи уверенной сотрудницы, шаг заботливой матери, стойка сильной женщины, которая всё вывезет. Представь, как ты аккуратно снимаешь и эту обувь. Пошевели пальцами ног, в воображении или на самом деле. Почувствуй облегчение от освобождения.

Теперь подойди к Зеркалу. Не для того, чтобы оценить или исправить. Просто чтобы встретиться. Посмотри на женщину напротив. Она может выглядеть уставшей. Она может выглядеть растерянной. Это не “недостаток”, это правда. Положи руку на сердце, мягко, бережно, как прикрывают дверь от сквозняка. Почувствуй под ладонью тепло и биение - доказательство того, что ты жива. Просто побудь с той, что в отражении. Если захочешь, можешь про себя или шёпотом спросить её, как спросила себя я в тот вечер: - “Кто ты, когда сняты все роли?”. Не жди ответа. Не заставляй её отвечать. Важно само присутствие. Важен сам вопрос, заданный без требования. Побудь в этой тишине столько, сколько захочется. А когда будешь готова, сделай ещё один вдох и выдох и мягко открой глаза.

Вопросы для себя: для вопросов тебе может понадобиться ручка и блокнот, чтобы записать ответы, которые придут. Но если сил писать нет - просто проговори их про себя. Этого более чем достаточно.)

Какое ощущение в теле (тяжесть, лёгкость, тепло, пустота) стало самым заметным во время практики, и что, как тебе кажется, это ощущение могло бы рассказать о твоей потребности прямо сейчас?

Какую “верхнюю одежду”, роль или обязанность, тебе захотелось снять первой, и что важного для себя ты защищала, продолжая её носить?

Если бы женщина в Зеркале, на которую ты смотрела без масок, могла сказать тебе всего одну фразу - не оценивающую, не требующую, а просто поддерживающую, что бы это могло быть?

Какая из “фраз-голосов”, прочитанных тобой в главе (или похожая на них), отозвалась тихим “да, это про меня”, и какое разрешение, сказанное себе с заботой, ты могла бы дать в ответ на неё сейчас?

Что изменилось в ощущении твоего внутреннего пространства, когда ты оставила привычные роли на крючке и о чём это может говорить для той жизни, которую ты начинаешь создавать для себя настоящей?

Переход.

Ты оставила обувь у порога. Ты слышала голоса - свои и чужие. Ты отпустила оценку “правильно” и “неправильно”, позволив себе быть такой, какая ты есть. Ты осознала ценность вклада в себя. Ты посмотрела в зеркало и, возможно, впервые за долгое время не стала оценивать увиденное, а просто кивнула: - “Да, это я”.

Теперь мы идём дальше. Теперь мы идём туда, где всё начиналось. В комнату, где маленькая девочка впервые слышала: “Замолчи”, “Не болтай”, “Твой голос не имеет значения”. В комнату, где были посеяны семена, из которых потом выросли все наши маски и защиты.

Следующая комната - Детская. Сад, где посадили не те семена.

Заходи. Я расскажу тебе про парту, про “медведя на ухо” и про то, как я впервые, сама того не зная, спела гимн своей будущей свободы.

ГЛАВА 2: ДЕТСКАЯ. САД, ГДЕ ПОСАДИЛИ НЕ ТЕ СЕМЕНА

О комнате

В каждом доме есть комната, где когда-то жил ребёнок.

Ты можешь давно вырасти. Сменить квартиру, город, страну. Но твоя внутренняя Детская остаётся с тобой навсегда. Она хранит запахи, звуки, шёпоты, которые ты, казалось бы, давно забыла, но которые продолжают звучать в тебе тихой, неразличимой мелодией - фоном всей твоей взрослой жизни.

Это комната, где были посажены твои первые семена. Некоторые из них проросли в прекрасные цветы. Другие - в сорняки, которые ты выпалываешь до сих пор, иногда даже не зная, откуда они взялись и почему так живучи. Сорняки - это не твоя вина. Часто это растения, которые ты не сажала сама, но они помогли тебе выжить в той почве. Теперь ты можешь выбрать, что оставить, а от чего мягко освободиться.

Здесь живут твои “можно” и “нельзя”. Твои “ты у меня хорошая девочка” и твои “что ты выглядишь, как не знаю кто”. Здесь - корни твоего молчания. Истоки твоего страха проявляются. Начало твоей долгой, изматывающей войны с собой.

В этой комнате мы не будем никого обвинять. Наши родители сделали то, что могли, из того, что у них было. Наши учителя транслировали то, чему научили их. Система требовала послушания, а не самовыражения. Всё это - факты, а не приговор. Но чтобы идти дальше, нам нужно внимательно посмотреть на то, что выросло из этих семян. И отделить сорняки от цветов.

Главный вопрос Детской звучит так: “Что тебе говорили о тебе и как ты в это поверила?”

Здесь мы идём в прошлое. Не чтобы застрять в нём и оплакивать утраченное. А чтобы найти там ту маленькую девочку, которая до сих пор живёт внутри тебя и ждёт, что кто-то наконец скажет ей: “Твоя природа - не ошибка. Ты имеешь право быть такой, какая ты есть”.

Если твоя Детская - это место, куда пока слишком больно заходить, просто знай: дверь не заперта, и ты можешь подойти к ней позже. Даже просто знать, что она есть, уже шаг.

Заходи. Здесь до сих пор пахнет школьными учебниками и мандаринами с новогодних утренников. Здесь на подоконнике лежит забытая библиотечная книжка с загнутым уголком страницы. Здесь на стенах двойные обои: верхний слой красивый и взрослый, а под ним, если присмотреться, проступают детские рисунки, которые так и не были никем увидены.

Парта, за которую меня сажали.

В школе я была неудобным ребёнком.

Не в том смысле, что я плохо училась или хулиганила. Я училась хорошо, даже очень. Но на уроках я вертелась. Это не было баловством в привычном понимании. Мне физически нужно было двигаться, поворачиваться, менять позу, смотреть в глаза учителю, ловить каждую его интонацию, реагировать на неё, комментировать, задавать вопросы, спорить, доказывать. Информация входила в меня только через это движение. Как вода в сухую землю - не ровным слоем, а через трещины и каналы, которые я сама для неё пробивала своим беспокойным телом и языком.

Когда я сидела смирно - сложив руки перед собой, выпрямив спину, глядя в доску застывшим взглядом, - информация просто не доходила. Я могла просидеть так целый урок и выйти с ощущением, что в голове - белый шум. Как радио, которое не может поймать волну.

Учителя этого, конечно, не знали. Да и вряд ли им было интересно.

- Опять вертишься! - говорили они. - Болтаешь с соседкой! Не мешай другим!

Меня отсаживали. Сначала просто от соседки, с которой я болтала. Потом на последнюю парту.

О, последняя парта. Место, которое я ненавидела больше всего.

Там сидели те, кого списали со счетов. Те, от кого учителя махнули рукой. Те, кто был слишком шумным, слишком медленным, слишком “сложным”, чтобы тратить на них время. Я сидела там несколько раз - в наказание. И каждый раз это было как изгнание. Как будто меня вычеркнули из списка живых. Я сидела у стены, смотрела в затылки одноклассников и чувствовала себя невидимкой. Отрезанной. Ненужной. Хуже всего была тишина, не та, которую я потом научусь любить, а та, которая означает: “Тебя здесь нет. Твой голос не важен”. У меня не было ни одного собеседника в радиусе вытянутой руки. Но я всё равно болтала. Через головы, через проходы, полусшепотом, одними губами, жестами, записками на клочках тетрадной бумаги. Мне нужно было говорить. Я задыхалась без этого. Молчание ощущалось физически - как тугая повязка, стягивающая горло.

Тогда меня сажали за первую парту. Прямо перед учительским столом. На расстояние вытянутой указки.

Это была стратегическая позиция. Я сидела прямо под носом у учителя, лишённая возможности болтать с кем-либо, потому что за моей спиной сидел весь класс. Но у этого положения было неожиданное преимущество: я видела учителя в упор. Каждую его морщинку, каждую смену выражения лица, каждую заминку. И я лучше воспринимала информацию - потому что мой мозг, лишённый возможности болтать, перенаправлял энергию на наблюдение. Я училась - но не так, как хотели от меня взрослые.

Когда учителя поняли, что пересаживание не работает, они просто перестали меня пересаживать. Оставили как есть - первую или последнюю, неважно, - и применили другое оружие.

Бесконечные замечания: - не болтай, помолчи, ты мешаешь всем, язык твой - враг твой.

Месяц за месяцем. Год за годом. Просто белый шум, который въедался в кожу, как въедался в лёгкие угольная пыль - невидимо и необратимо.

Я запоминала не слова. Я запоминала тон. В нём было раздражение, смешанное с усталостью. Как будто я была проблемой, которую нужно решить. Помехой, от которой нужно избавиться. Я не была злым ребёнком - я была живым. Но в мире, который требовал от детей тишины и неподвижности, “живой” и “плохой” были синонимами.

Самое страшное случилось потом. Я начала верить.

Как учат молчать.

Дома было не легче. Домашние голоса сливались со школьными в один неразличимый хор.

- Язык твой - враг твой, - говорили родители. - Хватит болтать. Займись делом.

- Говорить нужно только когда спрашивают.

- Что ты как сорока? Помолчи хоть минуту.

Это говорилось не со зла. Я знаю это сейчас. Тогда - не знала. Тогда я слышала только одно: “Ты - неправильная. Ты должна сжаться. Замолчать. Исчезнуть. Стать кем-то другим тем, кого будут любить без этих вечных нельзя и хватит”.

Я не болтала. Я извергала из себя жизнь. Как вулкан. Как река в половодье. Как птица, которая поёт не потому, что умеет, а потому что не может иначе. Моя природа была - звучать. Делиться. Быть в контакте. Реагировать. Проявляться. И эта природа натывалась на стену снова и снова.

Ребёнок не может критически осмыслить то, что ему говорят взрослые. Он не может сказать себе: “Это у учительницы просто нервы сдали” или “Папа повторяет то, что ему самому

говорили в детстве”. Для ребёнка слова взрослых - это истина. Как законы физики. Если взрослый говорит: “Ты слишком шумная”, - ребёнок слышит это как: “Я слишком”. Если взрослый говорит: “Ты мешаешь”, - ребёнок слышит: “Я лишний”.

И я, как любой ребёнок, который хочет быть любимым, начала приспосабливаться.

Я училась молчать. Я училась быть удобной. Я училась откусывать от себя куски, чтобы втиснуться в рамку, которую для меня приготовили.

Это была долгая, кропотливая работа. И, надо сказать, я в ней преуспела. Через пару лет я могла сидеть смирно и смотреть в доску, не произнося ни звука. Я научилась поднимать руку, а не выкрикивать ответ. Я научилась говорить только когда спрашивают.

И никто не заметил, что вместе с голосом из меня ушло что-то ещё.

Пятёрки вместо меня.

К “замолчи” добавилось второе правило, которое я усвоила так же крепко: “Ценны не твои проявления, а твои оценки”.

Училась я хорошо. В начальной школе на отлично. В старших классах на четвёрки и пятёрки. Но учёба никогда не была моей страстью. Я не любила сидеть над учебниками, решать задачи, зубрить даты. Удовольствие мне приносило совсем другое.

Я любила сцену.

Вести школьные концерты, стоять перед залом с микрофоном в руке, чувствовать, как сотни глаз смотрят на тебя не осуждая, а ожидая, что ты сейчас сделаешь что-то важное. Играть в спектаклях, быть кем-то другим, проживать чужие жизни и одновременно выплёскивать через них свою собственную, слишком бурную, слишком громкую, слишком живую для обычных уроков. Я любила репетиции, на которых можно было кричать, жестикулировать, падать на сцену, смеяться во весь голос. Там, в школьном актовом зале, пахнущем пыльными кулисами и старым деревом, я была собой.

Но у этого удовольствия было условие.

- Если у тебя будут плохие оценки - никуда не пойдёшь, - говорили родители.

- Сцена - это для тех, кто хорошо учится. А кто учится плохо, тот сидит дома и занимается.

Я слышала это и переводила на свой детский язык: “Ты не важна. Важно только то, что можно измерить. Важно только то, что увидят другие и поставят тебе отметку”.

И я подчинилась. Я стала отличницей, но не потому, что любила учиться. А потому что учёба была пропуском в мир, где я могла быть живой. Это была плата. Обмен. Сделка: я приношу дневник с пятёрками и получаю право на несколько часов в неделю быть собой в актовом зале.

Я несла домой этот дневник и чувствовала не гордость, а облегчение. Как будто пронесла контрабанду через границу. Я снова была “хорошей”. Я снова заслужила любовь. Я снова выполнила условия контракта, который никто со мной не подписывал, но который я почему-то считала обязательным.

А стопка грамот в ящике стола? Она была невидима. Как и я сама

Мои грамоты за участие в конкурсах чтецов. Мои грамоты за лучшую роль в школьном спектакле. Мои дипломы за победы на городских олимпиадах по литературе - потому что литература была единственным предметом, который позволял мне говорить о чувствах легально. Всё это не имело веса. Вес имели только пятёрки в дневнике и отсутствие замечаний.

Я до сих пор помню это ощущение: ты приносишь домой пачку бумаг, которые свидетельствуют о том, что ты талантлива, что ты проявилась, что ты сделала что-то по-настоящему своё, и слышишь в ответ: “Это всё ерунда. Главное - учёба. Главное - поступить в институт. Главное - получить профессию”.

И ты киваешь. И убираешь грамоты в ящик. И несешь в дневнике очередную пятёрку как индульгенцию. Как билет на право существования.

Это и есть семена. Семена, которые были посажены в моей Детской.

Из них выросло многое. Привычка заслуживать любовь достижениями. Уверенность, что мои истинные таланты не имеют цены, пока их не измерили линейкой. Страх проявиться без разрешения. И главное - глубинное, почти невыносимое чувство, что я сама по себе, без пятёрок, недостойна любви.

Это были не те семена, которые я выбрала бы для себя сегодня. Но тогда выбора у меня не было. Я была ребёнком, который хотел, чтобы его любили. И я делала всё, что от меня требовалось.

“Медведь на ухо” - и голос, который всё равно рвался наружу.

В музыкальную школу меня отвела мама.

Мне тогда было меньше десяти лет. Точный возраст не помню - но помню ощущение. Помню, как мы шли по улице, и внутри меня дрожало предвкушение. Меня впервые вели туда, где мой голос будет услышан. Не прерван. Не остановлен. Не осуждён. Там будут люди, которые понимают музыку - а значит, они поймут и меня. Потому что музыка и я - мы были из одного теста.

Я представляла себе сцену. Рояль. Ноты на пюпитре. Я стою посреди зала и пою. И никто не говорит: “Замолчи”.

Мы зашли в здание. Там пахло старым деревом и немного канифолью. По коридорам разносились звуки фортепиано, скрипки, чьих-то распевок. Меня посадили на стул в коридоре и сказали ждать. Я болтала ногами, не доставая до пола, и смотрела на закрытую дверь кабинета.

Мама вышла из этой двери через несколько минут. Я не слышала, о чём говорили внутри, но, когда я увидела её лицо, у меня внутри что-то оборвалось. Её лицо было каменным. Как будто она только что услышала приговор.

- Тебя не берут, - сказала она. - Сказали... - она замялась, подбирая слова, - сказали, что тебе медведь на ухо наступил.

Я не поняла метафору. Какой медведь? Когда? Почему я этого не помню? Но по маминому тону я поняла главное: со мной что-то не так. Я - та, кому не дано.

- Мы не можем её взять, - передала мама слова преподавателя. - У неё нет слуха.

Я не заплакала. Я просто запомнила. Запомнила на годы: петь - не моё. Мой голос - не инструмент. Я - бракованная.

И никто не сказал мне тогда того, что я узнаю только спустя десятилетия: слух можно развить. Голос можно поставить. Диапазон можно расширить. Это навык. Это мышцы. Это работа. Но в тот момент, в коридоре музыкальной школы, для маленькой девочки, которая и так привыкла слышать “замолчи”, эти слова стали ещё одним гвоздём в крышку её самовыражения.

“Город золотой”.

И всё равно я пела.

Это странно, правда? Вопреки всем законам психологии. Вопреки тому, что мне говорили. Вопреки собственному страху.

В третьем классе я подошла к учительнице и попросила разрешения спеть. Просто так. Не на конкурсе. Не на концерте. Не для оценки. Что-то внутри меня, что-то глубинное и несокрушимое, требовало выхода. Как вода, которая всегда найдёт трещину в камне.

Я вышла перед классом. Кто-то хихикал, кто-то смотрел с любопытством. Помню, как скрипнула половица под ногами. Помню запах мела. Помню солнечный квадрат на полу - дело было весной, и через окно лился свет.

И я запела:

- *“Под небом голубым есть город золотой,
С прозрачными воротами и яркою звездой...”*

Я не помню, откуда взялась эта песня. Наверное, слышала по радио или на пластинке у родителей. Но слова пришли сами, как будто я знала их всегда. Я пела тихо, без аккомпанемента, и мой голос дрожал - не от страха, а от какого-то странного, незнакомого мне тогда чувства. Как будто в этот момент я была не в классе. Как будто я была там - в том самом городе, где прозрачные ворота и звезда.

Я допела. В классе было тихо. Учительница что-то сказала, не помню что. Но я запомнила не её слова. Я запомнила ощущение внутри. Ощущение, что на эти три минуты я была целой. Все куски меня, обычно разбросанные и враждующие друг с другом, собрались вместе. Я не думала об оценках. Я не думала о том, правильно ли я пою. Я просто была и звучала.

Этот момент я пронесла через всю жизнь. Как драгоценный камень в кармане, о котором никто не знает. Как доказательство того, что я могу. Что под слоями “замолчи”, “не дано”, “не мешай” всё ещё жива та девочка, которая поёт про золотой город.

Но после этого я замолчала - снова, на долгие годы. Потому что один момент свободы не мог перевесить годы тренировки на послушание. Потому что голоса взрослых были громче, чем мой собственный внутренний голос. Потому что я поверила им больше, чем себе.

Книги как побег.

Был ещё один способ уйти от реальности, и я пользовалась им безотказно.

Я читала.

Не просто читала, я уходила в книги, как другие уходят в запой или в работу. Это был мой личный портал в миры, где я могла быть кем угодно. Где героини проявлялись так, как я не могла проявиться в реальной жизни: они спорили, сражались, любили, ошибались, побеждали и никто не ставил им оценок в дневник.

Я читала запоем, всё, что попадалось под руку. Детские энциклопедии, которые родители покупали в рассрочку. Сказки народов мира, от которых у меня мурашки бежали по коже. Приключенческие романы, где герои пересекали океаны и сражались с пиратами. Позже классики, которую я глотала, ещё не понимая половины, но чувствуя нутром, что там, между строк, спрятано что-то важное про жизнь, про боль, про любовь.

Книги заменили мне многое. Они заменили общение, которого мне не хватало, потому что моё собственное общение пресекалось. Они заменили приключения, которых я была лишена, потому что реальность сузилась до школы и дома. Они заменили меня саму - ту меня, которая хотела звучать, но не могла. Я проживала сотни жизней, пока моя собственная стояла на паузе.

Сегодня я знаю: это было не просто бегство. Это был способ сохранить душу. Способ не дать ей окончательно окаменеть. Пока я читала, я тренировала эмпатию, воображение, способность чувствовать чужую боль - всё то, что позже станет моими главными инструментами. Пока я жила в вымышленных мирах, моя настоящая суть не умирала - она пряталась, как ребёнок прячется в шкафу во время грозы. И ждала.

Ждала, когда станет безопасно выйти.

Сад, который всё равно растёт.

Вот что такое Детская.

Это пространство, где были посажены семена, которые ты не выбирала. Тебе сказали: “Здесь будут расти послушание, скромность и удобность”. И ты поверила. Ты старательно поливала эти грядки, выпалывала “сорняки” - проявления своего голоса, своей силы, своей воли. Ты делала всё, чтобы сад соответствовал чертежу, который тебе выдали.

Но знаешь, что самое удивительное?

Настоящие семена всё равно проросли. Где-то между грядок с послушанием вылез упрямый росток любопытства. Где-то у забора, куда не добивал хозяйский глаз, расцвела дикая яблоня звука, та самая, из семечка, которое ты когда-то сунула в землю тайком. Где-то в тени пробилась трава, которая пахнет свободой.

Это и есть доказательство того, что твоя природа сильнее любых запретов. Да, сорняки тоже выросли. Да, страх проявления, обесценивание своих талантов и привычка заслуживать любовь - это всё ещё здесь. Мы не будем делать вид, что их нет. Мы будем их выпалывать - аккуратно, бережно, не нанося вреда корням, которые ещё могут пригодиться.

Но сейчас, стоя посреди этого сада, я прошу тебя сделать одну важную вещь. Оглянись. Посмотри на свою Детскую не глазами того ребёнка, который хотел угодить взрослым, а глазами взрослой женщины, которая может увидеть правду.

Что тебе говорили о тебе? И как ты в это поверила?

Какие семена были посажены в твою почву - и что из них выросло?

Что ты делала, несмотря ни на что, - и что это говорит о твоей истинной природе?

Ответы на эти вопросы - ключи к следующим комнатам. Потому что дальше мы пойдём не в прошлое, а в настоящее. Дальше мы будем возвращать то, что было утеряно в этой Детской.

О родителях, вине и праве выбирать.

Я долго винила родителей.

За то, что не давали мне петь. За то, что заставляли бегать через силу. За то, что не слышали моего “не хочу”. За то, что передали мне свои страхи, свои установки, свои “надо”.

Я винила их за то, что я выросла такой, удобной, тихой, не знающей, чего хочу. Я винила их за то, что мне пришлось столько лет распутывать те узлы, которые они завязали в моей детской душе.

Я винила. Долго. Горько. Справедливо.

А потом я поняла одну вещь. Очень простую и очень сложную.

С восемнадцати лет ты уже не можешь кого-то винить за что-то в своей жизни.

Не потому, что они не виноваты. А потому, что с этого момента любые выборы - только твои. Ты можешь их делать. Ты можешь их отстаивать. Ты можешь идти своим путём, даже если он не совпадает с тем, что они тебе начертили. Ты можешь сказать “нет”. Ты можешь уйти. Ты можешь остаться. Ты можешь переписать сценарий.

Это не значит, что в восемнадцать боль автоматически выключается. Она может оставаться - и это нормально. Но одновременно с болью у тебя появляется право решать, что делать дальше. И это страшная и одновременно освобождающая правда.

Страшная - потому что больше некого винить. Некого делать ответственным за свою боль. Некого ждать, что “они исправятся” и тогда станет легче.

Освобождающая - потому что, когда ты перестаёшь искать виноватых, ты забираешь свою силу обратно. Ты перестаёшь быть жертвой обстоятельств. Ты становишься автором своей жизни.

Я не говорю, что это легко. Я не говорю, что родители не причиняли боль. Я не говорю, что ты должна “простить и забыть” или делать вид, что ничего не было. Нет. Твоя боль реальна. Твои чувства имеют право быть.

Но я говорю о другом.

Родители - это люди.

Люди со своим опытом. Со своими испытаниями. Со своими ранами. Со своими “заводскими настройками”, которые им передали их родители.

Они так же, как и мы, не знали, как правильно. Для себя. Для нас. Для мира. Они делали так, как считали лучше. Или как умели. Или как могли в тех обстоятельствах, в которых жили.

Или исходя из своих болей и травм - потому что никто не учил их строить отношения с собой, друг с другом и с этим миром.

У них были свои родители. Со своим видением. Со своими ошибками. Со своей болью. И так из поколения в поколение.

Их тоже никто не учил. Их тоже никто не спрашивал: “А как ты хочешь? А что для тебя правильно?”

Мы не вправе судить.

Не потому, что они “не виноваты”. А потому что мы не были ими. Мы не прошли их путь. Мы не лили их слёз. Мы не знаем, что происходило с ними дома, когда они были детьми. Мы не знаем, что они чувствовали наедине с собой. Мы не знаем, какие выборы стояли перед ними и какие цены им пришлось заплатить.

Я не говорю, что ты должна их оправдывать. Я говорю: - ты можешь перестать их судить. Не для них. Для себя. Потому что носить в себе обиду на родителей - это как носить в себе камень. Он не делает их тяжелее. Он делает тяжелее тебя.

Мы можем быть не согласны. Мы можем отстаивать свои границы. Мы можем делать свои выборы. Мы можем идти своим путём. Мы можем выбирать себя. Даже если этот выбор расходится с тем, что они для нас хотели.

Это не предательство. Это взросление.

Я поняла это, когда сама стала старше. Когда я увидела, как меняется мир вокруг. Когда я поняла, что дети сейчас растут совсем по-другому, чем росли мы. Что у них другие ценности, другие возможности, другие проблемы. И я не всегда понимаю их.

И тогда я подумала: а может быть, мои родители чувствовали то же самое? Может быть, они тоже боялись. Тоже не знали. Тоже хотели как лучше. Тоже ошибались. Тоже делали то, что умели.

Я не могу их судить. Не потому, что они не причинили мне боль. А потому, что я не была на их месте. Я не знаю, каково это - жить в их время, с их возможностями, с их страхами, с их ограничениями. Я могу быть не согласна. Я могу выбирать иначе. Я могу жить свою жизнь. Но я не могу судить.

И знаешь, что случилось, когда я перестала их судить?

Мне стало легче.

Камень, который я носила в себе, начал таять. Я перестала ждать от них того, чего они не могли дать. Я перестала обижаться на то, что они не стали теми, кем я хотела их видеть. Я просто приняла, что они - такие. Со своей историей. Со своей болью. Со своей любовью, которую они давали так, как умели.

И я начала жить свою жизнь.

Своими выборами. Своими решениями. Своим путём.

И это не предательство. Это взросление.

Это право каждого человека, которому исполнилось восемнадцать, сказать: “Я выбираю себя. И я несю за это ответственность”.

Практика: полить цветы в своём саду

Сейчас будет практика, для которой не нужно ничего, кроме твоего внимания и нескольких минут тишины. Ты можешь делать её сидя, лёжа, как тебе удобно. Если в какой-то момент станет слишком тяжело, просто открой глаза и сделай несколько медленных вдохов. Ты всегда можешь остановиться. Здесь нет оценок.

Позволь себе закрыть глаза. Почувствуй, как твоё тело соприкасается с опорой, стопы с полом, спина со стулом или кроватью. Сделай три вдоха и выдоха, с каждым выдохом отпуская напряжение. Представь, что ты стоишь перед дверью в свою Детскую. Эта дверь может

быть настоящей, из твоего детства, или воображаемой. Знай: ты можешь войти, а можешь просто постоять на пороге. И то, и другое - правильно.

Когда будешь готова, представь, что дверь открывается. Тыходишь в свою Детскую. Оглядиcь: какой здесь свет? Какие запахи? Может быть, пахнет карандашами, или бабушкиными пирогами, или уличной листвой. Это твой сад. Здесь есть разные растения - одни посажены тобой, другие - кем-то ещё. Не оценивай их. Просто заметь.

Теперь представь, что ты видишь маленькую девочку. Это ты, в том возрасте, когда голоса взрослых звучали громче твоего собственного. Посмотри на неё с нежностью. Она не знала, что всё, что ей говорили, - это не истина. Она просто хотела любви. Подойди к ней - если хочешь, можешь сесть рядом или взять её за руку. Скажи ей - мысленно или шёпотом - то, что ей так нужно было услышать тогда. Например: "Ты просто живая. Твой голос важен. Ты имеешь право петь".

Она может заплакать, а может улыбнуться. Просто побудь с ней. Почувствуй, что ты - та самая взрослая, которая теперь может защитить и поддержать. Теперь посмотри на сад: какие цветы уже цветут, несмотря ни на что? Может быть, это любовь к чтению, или умение спорить, или способность чувствовать чужую боль. Признай их. Это твоя истинная природа, которая проросла даже сквозь асфальт.

Поблаговари свою маленькую садовницу за то, что она сберегла эти семена. И пообещай ей - если захочешь, - что теперь ты будешь поливать эти цветы сама. Когда почувствуешь, что пора возвращаться, медленно подойди к двери. Ещё раз оглянись на сад. Он здесь, внутри тебя, и ты можешь приходить сюда, когда захочешь. Сделай глубокий вдох и на выдохе открой глаза. Потянись, если хочется, и почувствуй своё тело здесь и сейчас.

Вопросы для себя: для ответов можно использовать блокнот и ручку. Если удобнее - просто проговори их про себя или на диктофон. Делай так, как бережнее всего сейчас.

Что ты почувствовала в теле, когда представляла маленькую себя? Какое прикосновение или слово отозвалось теплом - и о чём это может говорить?

Какие "цветы" в твоём саду ты заметила то, что проросло вопреки запретам, и как это помогает тебе сегодня?

Если бы ты могла дать имя одному "сорняку" - установке, которую тебе навязали, то как бы ты его назвала? И что важного для твоей безопасности он, возможно, делал в прошлом?

Какое разрешение, не полученное в детстве, ты хотела бы дать себе сейчас? Попробуй произнести его вслух или написать на бумаге.

Представь, что твоя маленькая садовница смотрит на тебя сегодняшнюю. Какую фразу от неё ты услышала бы - фразу, полную гордости или любви?

Переход.

Ты посмотрела на сад своего детства. Ты увидела и сорняки, и цветы. Ты отпустила вину с родителей, позволив себе видеть в них людей со своей историей. Ты, возможно, написала письмо той девочке, которая до сих пор ждёт, что её услышат.

Теперь мы выходим из Детской и идём туда, где молчание, навязанное нам в детстве, сменилось сначала тишиной, а потом - настоящим голосом. В комнату, где стены умеют петь, и где я заново училась звучать.

Следующая комната - Гостиная Голоса. Тишина, которая запела.

Заходи. Я расскажу тебе про караоке ночью, про шампанское от незнакомцев и про то, как мой голос, изгнанный в детстве, вернулся - и оказался прекрасным.

ГЛАВА 3: ГОСТИНАЯ ГОЛОСА. ТИШИНА, КОТОРАЯ ЗАПЕЛА

О комнате.

В каждом доме есть комната, где собираются гости. Где звучат разговоры, смех, музыка. Где голоса наполняют пространство, отражаются от стен и создают ту особенную, живую атмосферу, ради которой и строят дома.

Но что, если эта комната пуста? Что, если гости давно ушли, музыка стихла, и единственное, что осталось, - это тишина? Не та целительная тишина, в которой можно услышать себя, а другая - тяжёлая, давящая, наполненная эхом когда-то звучавших здесь голосов? Голосов, которые говорили: "Замолчи. Твой голос не подходит. Тебе не дано".

Это и есть Гостиная Голоса. Пространство, где хранятся все слова, которые ты не сказала. Все песни, которые ты не спела. Все мысли, которые ты проглотила, потому что когда-то тебе объяснили: твой голос не имеет значения.

Но это также и пространство исцеления. Потому что голос - удивительная вещь. Он может исчезнуть на долгие годы, но он никогда не умирает окончательно. Он ждёт. Он прячется в теле, в дыхании, в связках и ждёт момента, когда ты будешь готова его выпустить.

Главный вопрос этой комнаты звучит так: "Что ты не сказала? И что случится, если ты наконец скажешь?"

Это комната, где тишина перестаёт быть наказанием и становится паузой перед песней. Где молчание, длившееся годами, взрывается первым звуком - робким, неуверенным, но настоящим. Где голос, изгнанный в детстве и запертый в юности, возвращается - и оказывается прекрасным.

Заходи. Здесь на стенах висят ноты. Здесь в углу стоит старое пианино, немного расстроенное, но готовое звучать. Здесь пахнет чаем и немного - волнением, как перед выходом на сцену.

Как я замолчала окончательно.

В Детской меня научили, что мой голос - это проблема. В Гостиной Голоса я сама, добровольно, сдала его на хранение.

Первый муж играл на гитаре. Играл прекрасно, душевно, талантливо, с той особенной мужской глубиной, от которой у женщин замирает сердце. Когда он садился с гитарой в углу комнаты, перебирал струны и начинал петь, я замирала. Мне хотелось подпевать. Не чтобы перебить его, не чтобы быть в центре внимания, а просто потому, что музыка входила в меня и требовала выхода.

Я тихо, почти шёпотом, начинала подпевать. И в этот момент он морщился.

- Не надо, - говорил он. - Ты мешаешь. Твой голос не подходит.

Это не было злой насмешкой. Это было спокойное, уверенное утверждение факта. Так, как говорят: - "Сегодня дождь" или "Этот чай слишком горячий". Для него это было очевидно: мой голос не вписывается в его музыку. Мой голос - лишний.

И я замолчала.

Сначала при нём. Потом, когда его не было рядом, но я знала, что он может войти. Потом, даже когда я была одна. Я перестала напевать себе под нос, когда готовила ужин. Перестала мурлыкать мелодии, когда принимала душ. Если по радио играла любимая песня, я ловила себя на том, что открываю рот, чтобы подпеть, и тут же его закрывала. Мой собственный запрет срабатывал быстрее, чем желание.

Это страшнее, чем кажется. Петь - это ведь не просто издавать звуки. Это форма самовыражения, такая же, как говорить, писать, танцевать, смеяться, плакать. Когда ты перестаёшь петь, ты отрезаешь от себя целый кусок жизни. Ты говоришь миру: "Меня нет. Мой голос не имеет права существовать".

И мир соглашается.

Если ты узнаёшь себя в этом, пожалуйста, помни: *ты не обязана молчать* вечно. Даже если сейчас кажется, что голоса нет, он ждёт тебя. Он спрятан глубоко, но он жив.

Караоке ночью.

После расставания с первым мужем моя жизнь сразу понеслась дальше, я почти не оставалась одна, новые отношения начались почти сразу. Но голос, загнанный так глубоко, не просыпается от одной только смены партнёра. Ему нужно время, безопасность и что-то ещё. может быть, тишина особого рода. И вот примерно через год я впервые оказалась в караоке. Я не помню в деталях этот самый первый раз, помню только, что он случился, а потом покати́лся как снежный ком. На несколько лет караоке стало моей тайной жизнью, моим секретным полигоном свободы, местом, где я заново училась дышать звуком.

Мы ездили туда с подругой, по ночам, после работы или в выходные. Это был маленький зал в центре города, с приглушённым светом, бархатными диванами и микрофонами, которые пахли чужими духами и дезинфектором. Там не было судей. Не было оценок. Там были только я, микрофон и экран с бегущей строкой.

Постепенно, раз за разом, я начала слышать себя. Сначала - с удивлением. Потом с любопытством. Потом с осторожной радостью. Оказалось, мой голос не умер. Он просто ждал, пока я приду за ним.

Однажды незнакомые люди подарили нам шампанское. Просто за то, как мы поём. Подошли к столику, двое мужчин и женщина, явно отмечавшие какой-то праздник, и сказали: "Девочки, это было потрясающе. Можно вас угостить?"

Я помню вкус того шампанского. Оно было дешёвым, полусладким, немного приторным, но для меня это был вкус триумфа. Вкус доказательства. Вкус свободы.

Та женщина в музыкальной школе ошиблась. Я могу.

Студия, которая открыла мне слух.

Следующим звеном в этой цепочке стала моя работа в студии эстрадно-сценического искусства. Я искала интересную работу и наткнулась на объявление. Студия находилась в пристройке к панельному девятиэтажному дому и частично уходила в цоколь. Там занимались дети и взрослые, играли на инструментах, пели. Я пришла сначала как администратор, но очень скоро поняла: я хочу не только администрировать. Я хочу петь. Слышать музыку каждый день и не петь самой было невыносимо.

И я записалась на вокал.

Первый урок я помню до сих пор. Преподаватель, приятная девушка чуть старше меня, с добрыми глазами, попросила меня спеть что-нибудь, просто чтобы понять, с чем работать. К тому моменту я уже не боялась микрофона. Ночные караоке сделали своё дело: я запела достаточно уверенно, не дрожа, не извиняясь.

- Прекрасно, - сказала она, внимательно выслушав. - Есть некоторые "кабацкие нотки", но это не страшно. Давай выберем песню, на которой будем учиться.

Позже, спустя несколько занятий, я как-то разговаривала с руководительницей нашей студии. И в процессе разговора задала вопрос, который сидел во мне с десяти лет, вопрос о слухе. О том, кому дано, а кому нет. О том, можно ли исправить приговор.

Она посмотрела на меня поверх очков и усмехнулась.

- Слух - это не магический дар, дорогая. Это навык. Как умение ездить на велосипеде. Как мышца, которую можно накачать. Да, кому-то дано больше от природы, кому-то меньше. Но

развить можно практически любой слух. И голос тоже можно поставить. Это работа. Долгая, кропотливая, но, работа. А не волшебство.

Это был переворот.

Двадцать лет я жила с убеждением, что я бракованная. Что мне не дано. Что мой голос - это не инструмент, а дефект. И вдруг выясняется, что всё это время я могла петь. Просто мне нужен был не приговор, а учитель. Не “медведь на ухо”, а “давай попробуем, это можно развить”.

Я начала заниматься. Дыхательные упражнения. Распевки. Гаммы. Бесконечные повторения одного и того же звука, пока он не начинал звучать чисто. Работа над диапазоном. Я узнала, что голос живёт не только в горле - он живёт в диафрагме, в грудной клетке, в резонаторах лица. Что петь можно всем телом. Что голос - это продолжение дыхания, а дыхание продолжение жизни.

И постепенно, не за месяц и не за два, мой голос начал меняться. Он становился увереннее, сильнее, богаче. Я перестала бояться высоких нот. Перестала сжиматься на низких. Я начала чувствовать музыку не как что-то внешнее, чему надо соответствовать, а как то, что рождается внутри меня и выходит наружу.

Мне даже предлагали участвовать в конкурсах. Но я не хотела. Конкурсы - это снова оценки, снова жюри, снова чужое мнение о том, хорошо я пою или нет. А я только-только начала петь для себя. Не для оценок. Не для признания. Просто, потому что могу.

Сцена, зал, стоящие люди.

А потом случилось выступление.

Это был отчетный концерт студии. Большой зал, полный людей. Родители, друзья, знакомые, случайные зрители. Я должна была выйти на сцену и спеть, не в караоке, не на уроке, а по-настоящему. При полном зале. Под светом софитов. Когда каждое твоё движение видно с последнего ряда.

Я помню, как стояла за кулисами за несколько минут до выхода. Сердце колотилось где-то в горле, ладони вспотели, дыхание сбивалось. Тот самый страх, который я приручила, всё ещё был здесь, он никуда не делся, он просто перестал управлять мной. Я чувствовала его, но не позволяла ему решать.

Я помню запах за кулисами, пыль на старых бархатных портьерах, клей для афиш, чей-то парфюм. Помню, как ведущая объявила моё имя и как зал затих. Помню, как деревянные половицы отозвались на мои шаги лёгким скрипом. Помню, как софиты ударили в глаза, и на секунду зал исчез, только слепящий белый свет.

И я запела.

“Люби меня долго-долго...” - эту песню я выбрала сама. Она была про то, о чём я молчала годами. Про желание быть любимой. Про право быть увиденной. Про тоску, которая копилась десятилетиями и наконец нашла выход не в слезах, а в музыке.

Мой голос звучал. Сначала немного напряжённо, но к первому припеву я расслабилась. Я перестала думать о технике, о дыхании, о том, как я выгляжу со стороны. Я просто пела. И зал слушал.

Когда я допела и открыла глаза, люди встали.

Сначала несколько человек в первых рядах. Потом, ещё и ещё. Они аплодировали стоя. Я видела их лица некоторые плакали. Дети, с которыми я работала как администратор, кричали из зала: “Можно с вами сфотографироваться?” Они смотрели на меня иначе, как будто впервые увидели не “администратора”, а кого-то другого. Женщину, которая звучит.

Я стояла на сцене, софиты грели макушку, и я чувствовала, как по щекам текут слёзы. Не горя, не облегчения, а какого-то чистого, концентрированного счастья. Счастья от того, что я могу. Что мой голос здесь. Что он больше не заперт. Что он принадлежит мне.

Это был момент, когда я по-настоящему поняла одну из своих граней. Грань голоса, не в умении попадать в ноты, а в праве звучать. И эта грань была отшлифована не талантом, а работой. Не врождённым даром, а упрямым решением: “Я буду петь. Даже если мне говорили, что не дано”.

Так я узнала про “*заводские настройки*”. Только тогда у меня ещё не было этого термина. Я просто поняла: то, что я считала приговором, оказалось лишь отсутствием тренировки. Мой слух не был “сломан”. Он был не развит. И как только я начала им заниматься, “медведь” ушёл восвояси.

Пение с Виталием: когда голоса обнялись.

А потом, много позже, в моей жизни появился Виталий.

Наше второе свидание он устроил на крыше. Это было волшебно город внизу, ветер, закатное небо, и мы, ещё почти незнакомые, но уже чувствующие странную, необъяснимую тягу друг к другу. А после, когда солнце село и зажглись первые огни, я вдруг спросила: - “А поехали в караоке?”

Тогда я ещё не знала, как шикарно он поёт.

Он запел и у меня перехватило дыхание. Это был не просто хороший вокал. Это был голос, в котором жила душа. Глубокий, тёплый, обволакивающий. Я слушала и чувствовала восторг. Восхищение. И где-то на границе этих чувств тихое, робкое узнавание: - “Вот человек, с которым я хочу петь”. Мы запели вместе. И это было как объятие. Как будто два голоса взялись за руки.

Мой голос, бархатный, не высокий, приятный для ушей, не боролся с его, а дополнял. Мы не соревновались. Мы знакомились. Как два человека, которые встретились впервые и вдруг обнаружили, что говорят на одном языке. Его тембр не заглушал меня, а поддерживал. Мой голос не перебивал его, а вплетался в его звучание, создавая что-то новое, что-то, чего не могло бы возникнуть поодиночке.

До него я не выносила, когда кто-то пел рядом. Мне казалось, что чужой голос вторгается в моё пространство, перебивает, заглушает. Я вдруг поняла своего первого мужа, я тоже не терпела чужого вторжения в свою песню. Мой голос, вернувшийся ко мне с таким трудом, требовал сольной партии. Он хотел быть услышанным один, без конкуренции.

Но с Виталием всё было иначе. С ним я впервые в жизни почувствовала гармонию.

И тогда я поняла последний, *самый важный урок* этой комнаты.

Голос - это не только про пение. *Голос - это метафора права проявляться* в мире.

Молчать, когда хочется говорить. Проглатывать слова, когда нужно высказаться. Сжиматься, когда душа просит развернуться во весь рост. Делать вид, что тебя всё устраивает, когда внутри - крик. Всё это про заглушенный голос.

А петь, пусть не на сцене, пусть в душе, пусть шёпотом, пусть для одного-единственного человека, который умеет слушать и чей голос обнимает твой, - это про возвращение права быть. Быть слышимой. Быть видимой. Быть живой.

Что я знаю теперь.

Сегодня я знаю: не бывает людей без голоса. Бывают голоса, которые загнали внутрь так глубоко, что они стали почти неслышны. Бывают голоса, которые годами ждали разрешения. Бывают голоса, которые дрожат и срываются, потому что их владелицы ещё не привыкли к тому, что звучать - безопасно.

Но каждый голос может быть восстановлен. Не до оперного стандарта. Не до конкурсного уровня. А до той степени, когда ты можешь сказать то, что хочешь сказать, и быть услышанной. Хотя бы одним человеком. Хотя бы собой.

Я прошла путь от молчания до сцены. От “медведя на ухо” до аплодисментов. От страха петь при муже до гармонии с Виталием. И этот путь научил меня главному: мой голос - это

я. Не часть меня. Не функция. Не инструмент для зарабатывания денег или одобрения. А я сама, проявленная в звуке.

И я хочу, чтобы ты знала: твой голос тоже ждёт тебя. В этой Гостиной. Может быть, он спрятан под старыми нотами. Может быть, он тихо сидит в углу и не верит, что его позовут. Но он здесь. И он твой.

Позови его. Он отзовётся.

Практика: позвать свой голос.

Сейчас будет практика, для которой не нужно ничего, кроме твоего дыхания и нескольких минут тишины. Ты можешь делать её сидя, лёжа, даже стоя. Если ты никогда не пробовала петь или говорить вслух для себя - это особенно бережное приглашение. Здесь нет оценок. Есть только ты и твой голос, который, возможно, давно ждал этого момента.

Позволь себе закрыть глаза. Почувствуй, как твоё тело соприкасается с опорой - стопы с полом, спина со стулом или кроватью. Сделай три вдоха и выдоха. На третьем выдохе представь, что ты выдыхаешь в пространство перед собой тёплый, мягкий свет. Это твой первый беззвучный "звук" - простое присутствие.

Теперь представь, что ты стоишь в центре своей Гостиной Голоса. Здесь, возможно, ещё висит та тишина, о которой мы говорили - тяжёлая, накопившаяся. Но сегодня мы пригласим в неё звук. Мягко положи одну руку на грудь, чуть выше сердца, а вторую - на горло, туда, где рождается голос. Почувствуй тепло своих ладоней. Это прикосновение, как разрешение: "Можно. Я рядом".

Теперь сделай вдох. А на выдохе попробуй издать самый простой, самый тихий звук - как долгое "м-м-м" с закрытыми губами. Не пой. Не старайся, чтобы получилось красиво. Просто позволь воздуху стать слышимым. Почувствуй вибрацию под ладонью, которая лежит на груди. Твой голос - это буквально движение воздуха, и ты можешь его чувствовать кожей. Если "м-м-м" идёт легко, попробуй на следующем выдохе чуть приоткрыть губы и перейти в долгое "а-а-а" - такое же тихое, негромкое. Если не идёт - останься в "м-м-м". Это не экзамен. Ты просто проверяешь: "Я здесь. Я могу звучать".

Если в какой-то момент захочется остановиться - остановись. Если на глазах появятся слёзы - это нормально. Голос часто живёт рядом с непролитыми слезами, и это разрешено. Побудь со своим звуком ещё немного. Можешь позволить ему быть чуть громче или, наоборот, совсем стихнуть. Ты решаешь.

Когда будешь готова завершить, сделай ещё один полный вдох и выдох - без звука. Убери руки с груди и горла, но оставь ощущение их тепла. Медленно открой глаза. Потянись, если хочется. Ты позвала свой голос. Он здесь.

Вопросы для себя: можно записать ответы в блокнот или просто проговорить их. Если хочется, поставь любимую песню и попробуй подпеть — тихо, для себя. Это тоже часть практики

Что ты почувствовала в теле, когда звук впервые возник под твоей ладонью - тепло, вибрацию, сжатие, облегчение? О чём это ощущение могло бы рассказать тебе?

Вспомни момент из своего прошлого, когда твой голос - в прямом или переносном смысле - заставляли замолчать. Что из той ситуации ты, возможно, всё ещё несёшь с собой как правду о себе?

Если бы твой голос мог сказать тебе одну фразу прямо сейчас - не упрёк, не требование, а что-то важное, - что бы это было? Произнеси её шёпотом или вслух.

Какая ситуация в твоей нынешней жизни ждёт, чтобы ты проявилась в ней чуть громче, чем обычно? Что изменится, если ты позволишь себе занять звуком немного больше пространства?

Представь, что твоя Гостиная Голоса наполнилась звуком - твоим собственным, живым. Кого или что ты хотела бы пригласить в эту наполненную комнату, чтобы разделить с ними свою песню?

Переход

Голос вернулся. Сначала робко, потом уверенно, потом в полную силу. Я снова могла говорить, петь, звучать. Но оказалось, что одного голоса недостаточно. Потому что я продолжала жить в теле, которое предавала, контролировала и не слышала.

Голос вернулся в Гостиную. Но чтобы он зазвучал по-настоящему, ему нужно было тело, в котором можно жить, а не выживать. Тело, которое не объект для критики, а дом для души.

Следующая комната - Кухня. Тело. Вкус к себе.

Заходи. Я расскажу тебе про овсянку, которую ненавидела, про бег, от которого не могла отказаться, и про гвозди, на которых я наконец разрешила себе остановиться.

ГЛАВА 4: КУХНЯ. ТЕЛО. ВКУС К СЕБЕ

О комнате

Кухня - это сердце дома.

Здесь готовят еду. Здесь собираются за столом, чтобы разделить трапезу и разговоры. Здесь пахнет свежим хлебом, корицей, утренним кофе. Здесь тепло от плиты и уютно от мягкого света лампы над обеденным столом.

Но кухня - это ещё и место, где живёт наше отношение к телу. Не к телу как к объекту для критики, не к телу как к проекту, который вечно нужно улучшать. А к телу как к живому, дышащему, чувствующему дому. К телу, которое хочет, чтобы его слышали. Которое говорит с нами на своём языке - через голод и насыщение, через напряжение и расслабление, через боль и удовольствие.

У большинства из нас отношения с этой комнатой были нарушены очень рано. Нам говорили: “Не ешь сладкого - растолстеешь”. Нас заставляли доедать до конца, даже когда мы уже не хотели. Нас сажали на диеты, стыдили за лишний вес, сравнивали с другими, более “стройными” детьми. Нас учили, что тело - это то, что нужно контролировать, ограничивать, улучшать. И мы выросли с этим знанием. Мы перестали чувствовать голод - мы научились есть по расписанию, по настроению, от скуки, от тревоги. Мы перестали чувствовать удовольствие от движения - мы начали заниматься спортом из чувства вины, через боль, через “надо”.

Кухня - это комната, где мы возвращаем себе право чувствовать своё тело. Где мы заново учимся слышать его сигналы. Где мы разрешаем себе есть с удовольствием, двигаться с радостью, смотреть на себя в зеркало с теплотой, а не с инспекцией.

Главный вопрос этой комнаты звучит так: “Ты живёшь в своём теле или ты им управляешь?”

Это комната-путешествие. Мы начнём с детства, с овсянки, бега и холодной воды. Пройдём через отрочество, бассейн, плечи пловца, стыд за свою внешность. Окунёмся во взрослую жизнь, набор веса, бедность, потеря контакта с телом. И наконец придём к моменту, где всё изменилось: к гвоздям, к дыханию, к первому взгляду на себя с любовью.

Заходи. Здесь на плите что-то тихо кипит. Здесь на столе - ваза с фруктами. Здесь у окна, удобный стул, на котором можно сидеть, подобрав ноги, и пить чай. Здесь безопасно. Здесь можно чувствовать.

Овсянка по выходным.

Я научилась слышать тишину. Научилась различать в ней паузы между вдохом и выдохом, биение сердца, тонкий звон жизни, который всегда был во мне, но которого я так долго боялась. А потом я поняла: я не слышу себя не только в тишине. Я не слышу себя в самом простом. В том, что делаю каждый день. В том, что ем.

Еда. Казалось бы, что может быть проще? Мы едим несколько раз в день, с детства, это базовая потребность, то, что дано нам от природы. Но именно в еде, как в капле воды, отразилось всё, что со мной происходило. Все запреты. Все “надо” и “нельзя”. Вся система, в которой моё внутреннее желание ничего не значило, а значило только то, что говорили взрослые.

Мой отец хотел, чтобы я была здоровой и стройной. В нашей семье считалось, что есть генетическая склонность к полноте, а значит, нужно контролировать. Ограничивать. Не давать вредное. Шоколадки, жвачки, конфеты, чипсы, всё это было под запретом. Родители говорили: “У нас такая порода, нужно следить за собой”. И я слышала это как приговор: моё тело по умолчанию неправильное, и его нужно исправлять.

А ещё была овсянка.

По выходным - обязательно. Отец варил её на молоке, старался сделать вкуснее. добавлял сухофрукты, курагу, изюм, орехи. Он вкладывал в эту кашу заботу, как он её понимал. Но я до сих пор помню её вкус и текстуру, склизкую, тягучую, обволакивающую язык. И сам запах, горячего молока с чем-то пресным, вызывал у меня глухое сопротивление. Я сидела за столом и давилась этой “пользой”, потому что отказаться было нельзя. Потому что “папа старался”. Потому что “это полезно”. Потому что “надо”.

Я не знала тогда, что “надо”, сказанное без учёта моего внутреннего “хочу” ломает во мне что-то очень важное. Что с каждой ложкой этой овсянки я проглатываю не просто кашу, а урок: “Твои желания не важны. Твои вкусы не имеют значения. Есть правильная еда и неправильная. Есть правильное тело и неправильное. И ты должна соответствовать правильному, даже если тебе противно”.

Это было не про еду. *Это было про контроль.*

Бег, фреши и ледяная вода.

Кроме овсянки были и другие *инструменты воспитания* правильного тела.

Каждое утро *зарядка*. Велотренажёр. А летом *бег*. Мы выезжали в деревню к маминой сестре, в маленький городок, где родились родители, или в санаторий и везде бегали. По пыльным просёлочным дорогам, по лесным тропинкам, по стадиону с выцветшей резиновой дорожкой.

Я ныла. Я просила остановиться. Я говорила, что устала, что не могу, что мне жарко. Но я не помню, чтобы меня кто-то услышал. Мне не приходило в голову, что можно отказаться. Что моё “не хочу” вообще имеет какой-то вес. Что тело, которое просит остановиться, имеет право быть услышанным.

Я бежала. Потому что папа сказал. Потому что “надо”. Потому что другой реальности для меня не существовало, только эта, где моё тело мне не принадлежало, а мои желания ничего не значили.

Ещё были *овощные фреши*. Морковный, свекольный, какой-то зелёный, от которого меня мучило. Это тоже случалось в деревне, у маминой сестры. Я сидела за столом, и передо мной стоял стакан с густой, тёмно-бордовой жидкостью, от одного запаха которой к горлу подступала тошнота. Я пила. Медленно, мелкими глотками, задерживая дыхание, чтобы не чувствовать вкуса. И никто не спрашивал, хочу ли я. Никто не говорил: “Может, тебе не нравится? Давай попробуем что-то другое?” *Полезное не обсуждается*. Полезное просто делают.

А ещё было обливание холодной водой. Меня заставляли, потому что закалка, потому что полезно, потому что так надо. Я вставала в ванну, и на меня обрушивался ледяной поток. Я сжималась в комок, перехватывало дыхание, сердце колотилось где-то в горле. Это было насилие мягкое, заботливое, обёрнутое в слова о здоровье, но насилие. И моё тело напоминало: быть в теле больно. Чувствовать неприятно. Хотеть чего-то другого бесполезно.

Были и хорошие дни. Мы ели вкусную для меня еду. Иногда даже покупали что-то запретное тайком от отца. Но почему-то эхом застряли именно эти моменты овсянка, фреши, бег, обливание. Всё, что было “надо” и “полезно”, впечаталось в память глубже, чем любое удовольствие. Так работает травма: хорошее стирается, а боль остаётся рельефом.

Как ломается внутренний компас.

Ты понимаешь, что происходит с ребёнком, которого изо дня в день заставляют делать то, что ему не нравится?

Он теряет связь с собственным телесным домом. Он перестаёт понимать, голоден он или сыт, чего ему действительно хочется, а что навязано. Его природный, встроенный от рождения механизм саморегуляции ломается. Вместо него встраивается внешний: надо, полезно, пра-

вильно. И дальше он живёт с этим всю жизнь. Вернее, не живёт, плывёт по течению чужих правил, даже не осознавая, что можно иначе.

Когда я начала жить одна, в моём бюджете просто не было денег на еду. Не оставалось. Я забывала, что нужно покупать продукты. Были случаи, когда я заваривала пакетик дешёвой лапши и ела её три дня. Не потому, что сидела на диете, а потому что денег не было, а связь с телом была утеряна настолько, что я просто не замечала голода. Тело подавало сигналы, слабость, головокружение, урчание в животе, но я их не слышала. Я разучилась слышать. Мой внутренний компас был разбит вдребезги.

Потом, когда деньги появились, я начала отъедаться. Готовила много жирной еды, жареную картошку, мясо с подливкой, пироги. Покупала вредные шоколадки и конфеты, те самые, которые были под запретом в детстве, и ела их одну за другой, не чувствуя вкуса. Заедала пустоту внутри. Заедала годы запретов. Заедала всё, что не могла выразить словами.

В первом браке я набрала двадцать пять килограммов.

Еда стала единственным утешением, а тело бронёй. Мне казалось: чем толще стены, тем безопаснее. Чем больше я занимаю места в пространстве, тем труднее меня не заметить. И одновременно, тем легче, меня не трогать.

Плечи пловца и нелюбовь к зеркалам.

Параллельно с бегом и фрешами в моей жизни был бассейн.

Сначала была гимнастика, меня водили туда, как водили многих девочек в девяностые. Я не хотела ходить. Мне не нравилось кувыркаться на матах, тянуть носки, стоять на мостике. На соревнованиях я всегда занимала последние места - это было обидно, но не настолько, чтобы я старалась больше. Просто гимнастика была не моим. Но сказать об этом я не могла.

Потом мы переключились на бассейн. Каждый вечер, после того как мама приходила с работы, наскоро ела и позволяла себе поспать хотя бы час, мы собирались в бассейн. Дорога через полгорода, сумка с полотенцем и купальником - это был наш ритуал, наш странный, но бережный способ побыть вдвоём в движении.

Я не была фанаткой плавания. Я не мечтала о спортивных победах. Но бассейн давал мне то, чего у меня не было больше нигде: свободу думать. Вода не глушила мои мысли, наоборот, она давала им пространство. Именно там, в размеренном ритме вдох-выдох, гребок-гребок, я наконец могла обдумать всё, что случилось за день: школьные ситуации, прочитанные книги, обрывки разговоров, свои тревоги и мечты. Вода не отнимала у меня мысли, она освобождала их. В синей, подсвеченной лампами тишине я была одна, не в смысле одиночества, а в смысле свободы думать о чём хочу, без внешнего шума, без оценок, без необходимости держать лицо.

Но у бассейна был побочный эффект. За годы тренировок у меня сформировалась фигура пловца, широкие плечи, сильные руки, развитая грудная клетка. Я много лет потом комплексовала по этому поводу. В подростковом возрасте, когда все девочки хотят быть хрупкими и изящными, я смотрела на свои плечи в зеркале и ненавидела их. Они казались мне мужскими, грубыми, неженственными.

Я вообще долго не считала себя красивой. Я знала, что у меня красивые ноги. Знала, что у меня красивые глаза - это я тоже слышала. Но в целом моё тело было для меня территорией стыда. Я считала себя интересной личностью, потому что много читала, могла поддерживать разговор на любую тему, была эрудированной и остроумной. Но внешне нет. Внешне я была "не такой".

И однажды кто-то сказал мне фразу, которая засела во мне на долгие годы:

Твой женский потенциал закупорен. Интересно было бы посмотреть, что случится, если он раскроется. Как бы реагировал мир.

Я не помню, кто это сказал. Может быть, подруга. Может быть, кто-то из знакомых. Но эта мысль, потенциал закупорен, осталась со мной, как семечко, которое упало в землю и ждало

своего часа. Она не давала немедленных всходов, но она поселилась где-то глубоко и тихо ждала.

Остановка в парке.

В какой-то момент я впервые встала на гвозди.

Я помню деревянную доску с ровными рядами металлических шипов. Сначала мы ослаблялись и медитировали, вставали парами, одна потом другая. Я пошла первой. Сняла носки и встала босыми ступнями на эти острия. Первая мысль была: “Боль”. Вторая: “Зачем я это делаю?” Третья, не мысль даже, а ощущение, которое накрыло меня целиком.

Я увидела её.

Маленькую девочку в шортах и кедах, на дорожке среди деревьев. Ту самую, которую заставляли бегать. Она бежала, а внутри неё росло глухое отчаяние, смешанное с покорностью. Ей не хочется. Ей тяжело. Она ненавидит этот бег. Но она бежит. Потому что папа сказал. Потому что “надо”. Потому что другой реальности для неё не существует.

Я стояла на гвоздях, и боль была острой, пульсирующей, но почему-то, честной. Эта боль не была наказанием. Она была контактом. Мои стопы, та часть тела, которая несёт меня по жизни, наконец-то что-то чувствовали. И через это чувство я вдруг обратилась к ней, к той маленькой девочке в парке. Я спросила её: “Почему ты не остановилась? Почему не взбунтовалась?”

И она не ответила. Она просто смотрела на меня, запыхавшаяся, уставшая, и в её глазах был вопрос: “А разве можно?”

И тогда я сделала то, чего никто не сделал для меня двадцать лет назад.

Я разрешила ей остановиться.

Там, в прошлом, на той дорожке, в том парке. Я сказала ей, мысленно, но так отчётливо, как будто крикнула вслух: “Ты можешь не бежать. Ты имеешь право. Твой выбор важен. Твоё тело принадлежит только тебе”. И она остановилась. Сначала, неуверенно, оглядываясь, не накажут ли её. А потом выпрямилась. Расправила плечи. И пошла. Медленно. Своим шагом. В своём темпе.

И я, взрослая женщина на гвоздях, со слезами, текущими по щекам, тоже разрешила себе выбор. Свой выбор. Даже если он неудобен кому-то. Даже если он нарушает чьи-то правила. Даже если он противоречит всем “надо”, которые я заучила наизусть.

Это был момент, когда я перестала быть жертвой внешних предписаний. Не навсегда, старые шаблоны возвращаются, это путь, а не волшебная таблетка. Но в тот день случился прорыв. *Я разрешила себе не делать* того, что мне не нравится и не хочется. *Я разрешила телу говорить*, и услышала его.

Дыхание, массаж, SPA: как я училась чувствовать заново.

Осознание на гвоздях стало дверью. Но войти в своё тело - это не один шаг. Это тысячи маленьких возвращений.

Я начала с дыхания. Простого, тихого, без цели. Я просто садилась и дышала, не пытаюсь дышать “правильно”, не пытаюсь расслабиться или достичь просветления. Я просто следила за тем, как воздух входит через нос, проходит по трахее, наполняет грудную клетку, опускается в живот. А потом, как он выходит обратно, унося с собой напряжение, которого я даже не замечала.

Постепенно я начала замечать то, чего не видела годами. Мои плечи почти всегда были подняты к ушам, как будто я всё ещё ждала окрика. Челюсть сжата в постоянной готовности защищаться. Живот втянут, по привычке, которая осталась с детства: мама говорила “втяни живот, ты же девочка”, и я втягивала, стараясь соответствовать образу, который от меня требовали.

Дыхание не давало ответов. Оно просто показывало. А я смотрела. Без осуждения. Без “надо исправить”. Просто замечала: “Вот здесь напряжение. Вот здесь зажим. Вот здесь я не дышу уже много лет”.

Потом добавились телесные практики. Медитации. Сканирование тела. медленное, от макушки до пальцев ног. Я училась называть то, что чувствую: здесь тепло, здесь покалывает, здесь пустота. Не интерпретировать. Не лечить. Просто быть.

Массажи стали следующим этапом. Когда чьи-то руки прикасались к моей спине, к моим плечам, к моим затёкшим ногам, я вдруг осознавала: многие зоны моего тела были для меня неизведанной территорией. Как будто я годами ходила по дому, включала свет, садилась на стулья, но никогда не заглядывала в дальние комнаты. Массаж открывал эти комнаты. Сначала было больно - физически. Узлы, зажимы, многолетние брони. Я плакала на массажном столе не от боли, а от облегчения: “Значит, я всё это носила в себе. И никто не видел. Даже я”.

SPA стали моим ритуалом возвращения. Я позволяла себе дорогие процедуры, которые раньше считала баловством, тратой денег на пустое. Я лежала в тёплой воде, вдыхала эфирные масла, чувствовала, как уходит напряжение. Это было не просто “расслабление” - это было возвращение домой. В тело, которое я так долго игнорировала, контролировала или ненавидела.

Через эти практики я начала слышать тело иначе. Не как объект, а как живое пространство, которое говорит со мной на своём языке. Через тепло и холод. Через напряжение и расслабление. Через боль и удовольствие.

И однажды я поняла: я могу слышать своё тело даже в еде. Не потому, что “надо” есть полезное или не есть вредное. А потому, что я начинаю чувствовать, что именно сейчас ему нужно. Не голове. Не отцу. Не диетологу. Не модному журналу. А моему телу. Прямо сейчас.

«Бегущая с волками» и возвращение дикой плоти.

Где-то на этом этапе, когда я уже начала чувствовать своё тело, но ещё не до конца доверяла этому новому контакту, мне в руки попала книга Клариссы Пинколы Эстес “Бегущая с волками”. Я открыла седьмую главу, которая называется “Счастливое тело: дикая плоть”, и замерла. Казалось, каждое слово было написано специально для меня, для той растерянной женщины, которая заново училась жить в собственной коже.

Эстес писала о теле так, как я никогда не слышала ни от родителей, ни от тренеров, ни от диетологов. Тело - не обуза, которую мы обречены таскать всю жизнь. Не выючное животное, которое нужно подгонять и контролировать. Не проект для перестройки. Тело - это “чередa дверей, снов и стихов, благодаря которым мы можем учиться и познавать всё на свете”. Тело - это самостоятельное существо, которое любит нас; иногда мы бываем для него матерью, а иногда - оно для нас.

Я читала и чувствовала, как внутри что-то переворачивается. Раньше я относилась к телу как к слуге, который должен исполнять приказы: будь стройным, будь выносливым, не болей, не уставай, не подводи. А тут мне говорили: тело - не слуга. Тело - учитель. Оно помнит всё: “кости помнят, суставы помнят, даже мизинец помнит”. Оно - “живая летопись подаренной жизни, отнятой жизни, ожидаемой жизни, исцеленной жизни”. Мои плечи пловца, которые я стеснялась, - это не дефект, а страница моей истории. Мои бёдра, которые не вписывались в модельные стандарты, - не ошибка, а наследие рода. Когда кто-то критикует женское тело за несоответствие единственному идеалу, он, писала Эстес, ущемляет не только тело, но и душу, лишая женщину свободы. А ведь я сама была своим главным критиком. Я сама годами ущемляла свою душу, сравнивая себя с несуществующим эталоном.

Особенно глубоко во мне отозвались слова о том, что вопрос не в том, “как выглядеть”, а в том, “как себя ощущать”. *Доступно ли телу счастье?* Может ли оно свободно двигаться, танцевать, подпрыгивать, радоваться? Если да, то больше ничего не нужно. Не нужно “исправлять” форму груди, убирать “лишнее”, подгонять себя под чужие ожидания. *Тело - это пла-*

нета, целая земля, и его вредно слишком плотно застраивать, делить на клочки, урезать, перекапывать, лишать силы.

Я закрыла книгу и долго сидела в тишине. Это было одно из тех озарений, которые не приходят через логику. Это было знание, которое просыпается где-то глубоко, на уровне клеток. Словно моё тело наконец услышало, что кто-то говорит о нём с уважением и любовью, и ответило: “Да. Именно так. Ты поняла”.

С этого момента я перестала воспринимать принятие тела как работу над ошибками. Это стало не марафоном аффирмаций, а возвращением домой. Не “я должна полюбить своё тело”, а “я наконец готова услышать, что оно говорит мне в ответ”.

Пятьдесят восемь килограммов и тихое торжество.

Я прожила в лишнем весе несколько лет. А потом, когда жизнь начала меняться, килограммы ушли.

Я не изнуряла себя тренировками. Я просто стала меньше есть, сама не заметила как. Заняла себя разными интересными делами, иногда плавала в бассейне - нерегулярно, без насилия. Я хотела прийти в форму *не через боль*, не через диеты и жёсткий спорт, а через удовольствие. И я даже не поняла, как это вышло. Просто однажды я встала на весы и увидела пятьдесят восемь килограммов.

В профессиональном центре снижения веса мне когда-то сказали: “Ты никогда не похудеешь меньше шестидесяти пяти. Ты худеешь, только когда занимаешься спортом”. Я похудела до пятидесяти восьми, и моё плавание не было таким уж регулярным. Это было тихое торжество. Доказательство того, что мой путь, не через насилие, *а через внимание к себе*, работает.

Я пишу это не как рецепт и не как идеал. Это просто факт моей биографии. У каждой из нас будет своя цифра или её отсутствие. Важно не число, а то, как мы к нему идём.

Но мой вес не остался на этой отметке навсегда. Он продержался несколько лет, а потом я снова стала набирать. Честно, я долго не понимала почему. Я же уже всё проработала? Я же уже научилась слышать себя? Почему тело снова меняется, почему килограммы возвращаются, почему я опять смотрю в зеркало и вижу не ту, кого хотела бы видеть?

И это не откат назад. Это просто продолжение жизни, в которой *тело имеет право на изменения*.

Сейчас мой вес не идеальный. Но я учусь принимать моё тело в любом состоянии. Без вины. Без рамок. Без “надо”. Это, наверное, *самый сложный урок*, не похудеть до заветной цифры и удержать её навсегда, а *разрешить себе быть разной*. Разрешить телу меняться, с возрастом, с обстоятельствами, с циклами, с жизнью. И при этом *чувствовать себя хорошо*. Не “когда похудею”. Не “когда приведу себя в форму”. А *сейчас. В этом теле*. С этими килограммами. С этими плечами пловца, которые я когда-то стеснялась.

Виталий. Первый в моей жизни взгляд без условий.

По-настоящему принимать своё тело я начала только с Виталием.

До него, конечно, я тоже делала огромное количество практик. Периодами, целые марафоны принятия. Я стояла перед зеркалом и повторяла аффирмации. Я проходила тренинги по женственности. Я работала с психологами и диетологами. Всё это давало временное облегчение, но глубинного, устойчивого принятия не случалось. Я всё равно смотрела на себя чужими глазами. Глазами отца, который хотел, чтобы я была стройной. Глазами первого мужа, который не считал меня красивой. Глазами той девочки, которой сказали, что её тело требует постоянного контроля.

И только с Виталием я впервые почувствовала, что меня принимают не за что-то. Не за достижения. Не за цифру на весах. Не за “правильное” тело. А просто так.

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.