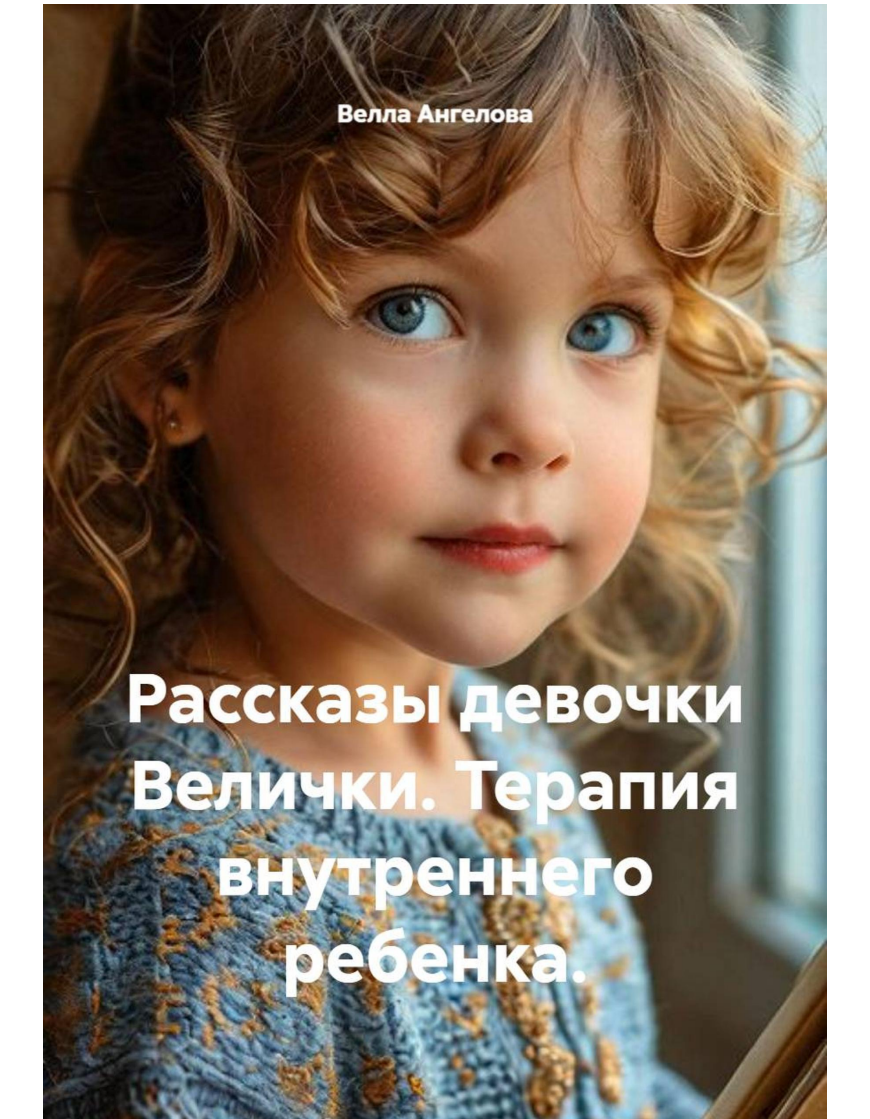




Велла Ангелова

**Рассказы девочки
Велички. Терапия
внутреннего
ребенка.**

Велла Ангелова

Рассказы девочки Велички.

Терапия внутреннего ребенка.

<https://litres.ru/74368858>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эту книгу я посвящаю своему внутреннему ребенку, своей девочке Величке. Это мое имя, так меня звали в детстве, сейчас никто уже так не зовет, и я очень по нему скучаю.

Много лет назад я увлеклась психологией, которая привела меня к поиску себя, к поиску ответов на вопросы: кто эта женщина в зеркале, какая она, что любит, что не любит, какие у нее мечты? Я - не знала.

Я пошла в терапию. При работе с травмой я вернулась в детство, работая со своим внутренним ребёнком я поняла, что почти не помню своего детства в отличии от моей дочери, которая помнит свое детство достаточно подробно во всех возрастах. Мне очень захотелось вспомнить и вернуться в те далекие дни 80-х годов прошлого века. Приглашаю вас в это мое ретро - путешествие.

В своем повествовании я постаралась передать состояния своего ребенка. Эта книга - медитация, книга –погружение. Также эта книга — терапия, трансформационная история для

моего внутреннего ребёнка. Будет полезна и для терапии вашего внутреннего ребёнка.

Содержание

Предисловие	5
Часть 1. Южный Урал. Глава 1. Вокзал. Едем к бабушке и деду.	7
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Велла Ангелова

Рассказы девочки

Велички. Терапия

внутреннего ребенка.

Предисловие

Эту книгу я посвящаю своему внутреннему ребенку, своей девочке Величке. Это мое имя, так меня звали в детстве, сейчас никто уже так не зовет, и я очень по нему скучаю.

Много лет назад я увлеклась психологией, которая привела меня к поиску себя, к поиску ответов на вопросы: кто эта женщина в зеркале, какая она, что любит, что не любит, какие у нее мечты? Я не знала.

Я пошла в терапию. При работе с травмой я вернулась в детство, работая со своим внутренним ребёнком я поняла, что почти не помню своего детства в отличии от моей дочери, которая помнит свое детство достаточно подробно во всех возрастах. Мне очень захотелось вспомнить и вернуться в те далекие дни 80-х годов прошлого века. Приглашаю вас в это мое ретро - путешествие.

В своем повествовании я постаралась передать состоя-

ния своего ребенка, эта книга - медитация, книга –погружение. В книге нет диалогов, она построена на ощущениях и чувствах, переживаниях моего внутреннего ребенка. Также эта книга –терапия, трансформационная история для моего внутреннего ребенка. Она написана с целью исцелить травмы моего внутреннего ребенка и переписать сценарий детства. События в книге имели место быть, но теплые отношения между взрослыми и между взрослыми и ребенком переписаны так, какими бы хотел их видеть мой внутренний ребенок. Книгу я писала для нее - девочки Велички - для себя – женщины Веллы.

Часть 1. Южный Урал. Глава 1.

Вокзал. Едем к бабушке и деду.

Лето, мне пять лет, и мы на вокзале ждём поезд. Людей много, все с большими чемоданами и сумками, а странный голос из динамиков громко объявляет, какой поезд на какой перрон прибывает. Я хихикаю и представляю толстую смешную тётю с прищепкой на носу, потому что голос звучит в нос, и половина слов неразборчивы. Мне хочется заглянуть туда, где прячется этот голос: вдруг там и правда сидит тётя с прищепкой на носу? Я с мамой, и мы ждём поезд, мамину сестру и её сына — моего двоюродного брата Дениску. Дениска старше меня на два года, и мы здорово с ним дружим. От нетерпения я подпрыгиваю на месте, будто внутри меня пружина. Мне уже очень хочется, чтобы мы поскорее сели в вагон: я с братом заберусь на верхнюю высокую полку, будем болтать и глядеть в окно на проплывающие пейзажи.

А вот и они — тётя и брат. Ну всё, бежим на нашу третью платформу: выход к поезду через тоннель. Тоннель пахнет сыростью и чем-то железным, и я всё время заглядываю под ступеньки: вдруг там живёт маленький вокзальный гном, который следит, чтобы поезда не опаздывали? Дениска смеётся: «Ты опять выдумываешь!» А я просто очень хочу всё увидеть и ничего не пропустить.

Мы в купе: четыре полки — две внизу, две вверху. Я хочу немедленно залезть на свою верхнюю полку, но мама говорит, что нужно сначала устроиться, разложить вещи, застелить полки бельём и переодеться. Пока сидим на нижних полках, ждём, когда проводник выдаст нам бельё и стаканы для чая.

Толчок — и поезд не спеша трогается. Стук колёс, провожающие на перроне машут вслед. Нам никто не машет, но мне так хочется помахать в ответ, и я машу незнакомым дядям и тётям, улыбаюсь... и вижу, как кто-то из них тоже машет мне.

Верхняя полка и журнал «Мурзилка», красное надкушенное яблоко, форточка приоткрыта, и ветер приятной теплотой обдувает лицо. Чух-чух... Стук колёс, и меня качает в такт движению поезда. Брат уснул на соседней полке, я спать совершенно не хочу — смотрю картинки. А вот здесь рассказ про непослушную и смешную девочку Валю и её щенка Шурика. Я тут же придумываю продолжение: Валя берёт Шурика на поезд, и он лает на облака, потому что думает, что это большие птицы. У дедули тоже есть щенок, точнее уже не щенок, а молодой кабелёк — Амур, породы лайка. Скоро мы приедем, и я буду целых три месяца дружить с Амуром, ходить с ним на прогулку. Амур очень умный, его воспитал дедушка, а он толк в этом знает. У деда шкаф с книгами, дверка у шкафа стеклянная и видны полки на которых стоят книги, когда дверку открываешь она тихонечко скрипит. В

шкафу пахнет книгами. Люблю их запах. Есть полка, на которой все книжки про собак: какие бывают породы, как они появились, про собак героев и собак- спасателей. Я люблю, когда дедушка читает мне эти книжки и я люблю собак, так же, как он. Когда я вырасту у меня будут жить много- много разных собак, я буду их приводить домой с улицы, буду их учить командам и воспитывать, как дед. Даже на выставки буду их водить. И я представляю площадку для дрессировки собак, собак очень много и большие и маленькие, черные, белые и цветные, одна собака синяя, я хочу ее погладить, собака смотрит на меня и улыбается, я улыбаюсь ей в ответ, и мы бежим играть. Поезд резко дергается и тормозит, я стукаюсь головой о стенку, просыпаюсь. Перед глазами ещё мелькают собаки, а потом я просыпаюсь окончательно и вижу соседнюю полку, на которой спит брат, окно вагона. На секунду я не понимаю, где я, и сердце делает испуганный прыжок. Но тут слышу мамин голос и сразу становится спокойно.

Мы приехали. За окном утро, на улице туман. Нужно выходить быстро, потому что поезд на нашей станции стоит всего две минуты. Станция «Сулея», до дома бабули и дедули нужно ещё ехать на автобусе.

Сходим на перрон, поезд тут же шипит, как рассерженный кот, и трогается. Чух-чух... Поезд уезжает, мы ждём. Нам нужно перейти через пути к зданию вокзала, здесь нет подземного перехода, как в нашем городе. Идём через пути, пахнет шпалами, от тумана сыро и промозгло. Мама натяги-

вает капюшон вязаной кофты мне на голову, он колется, и я немедленно начинаю чесаться, зато в нём не мёрзнут уши. Мои уши слабые, как говорит бабуля: их нельзя простужать.

Пока идём, я всё время смотрю под ноги и по сторонам: вдруг увижу что-то интересное? Может, монетку, блестящую гайку или даже перо от какой-нибудь особенной птицы. Однажды я нашла на перроне пуговицу в форме звёздочки и носила её в кармане целую неделю, представляя, что это пропуск на космический корабль. Сейчас я тоже надеюсь найти что-то такое: маленькое, но очень важное. Мама тянет меня за руку: «Не отставай!» А я только успеваю кивнуть, потому что в этот момент замечаю, как туман цепляется за рельсы, будто хочет остаться здесь навсегда. Я хочу его потрогать — узнать, какой он на ощупь. Но времени нет.

Сходим с автобуса и идем по поселку к дому бабушки и дедушки, к дому, где росли мама с тетей. Это жёлтый трёхэтажный дом. Квартира бабушки и деда находится на первом этаже. Потеплело, туман рассеялся, но ещё прохладно. Бабушка встречает нас у подъезда. Мы обнимаемся, и она плачет. Я не понимаю, зачем взрослые плачут от радости. Когда я радуюсь, мне плакать не хочется, хочется смеяться и прыгать. Но сейчас я немножко пугаюсь этих слёз: вдруг бабушке грустно? Я прижимаюсь к ней крепче, будто так смогу забрать её грусть. А она гладит меня по голове и шепчет: «Я просто так рада, что ты приехала. Так рада...» И я понимаю: это слёзы от того, что кто-то очень нужен.

Входим в квартиру, пахнет пирожками - вкусно-вкусно. Дедушка встречает нас, у него в ухе слуховой аппарат. Дедушка потерял слух во время войны, без аппарата он ничего не слышит. Аппарат свистит, дедушка крутит колёсико — настраивает его. Я стою и смотрю, как он это делает, будто это какой-то волшебный прибор, который собирает звуки из воздуха. Мне хочется спросить, слышит ли он сейчас, как я дышу, или как у меня стучит сердце, но я боюсь, что это глупый вопрос.

Я соскучилась сразу по всем и по всему: по людям и по предметам. Я узнаю всё. Вот зеркало в коридоре — трюмо. Вот под ним подпол: там бабуля хранит варенье и картошку, и туда ходит кошка Мурка. Кошек я люблю так же сильно, как собак, но эта кошка Мурка сердитая, она царапается. Бабушка говорит, что кошка недавно окатилась, это значит, что у неё появились котятки, и она сейчас ещё сердитее, поэтому её трогать нельзя. Жаль. Мне не терпится посмотреть на котят. Я уже придумала им имена: Пушок, Пятнышко и Тихоня. И пусть Мурка пока не разрешает их гладить, я всё равно буду тихонько сидеть рядом и смотреть на них и потихоньку гладить, пока она умывается.

Узкий коридор ведёт на кухню, мы разделись и сразу идём мыть руки и пить чай с пирожками. Ещё есть каша, но я её не хочу. На плите варится суп, в духовке курица с картошкой: бабушка уже готовит обед, хотя ещё очень рано, солнце только взошло. Впереди летний долгий день: вкусный суп,

бабушка с дедом, котята, огород и пёс Амур.

И тут я вспоминаю про гуся. Однажды он захлопал крыльями, вытянул шею, зашипел и побежал за мной. Я тоже побежала, он догнал и ущипнул за ногу, было больно. Но это не значит, что я перестала гулять по посёлку. Наоборот: теперь я хожу и присматриваюсь к гусям, пытаюсь понять, как они решают, кого щипать, а кого нет. Может, они выбирают тех, кто слишком быстро бежит? Или тех, кто смотрит им прямо в глаза? Я всё хочу спросить у дедушки, но пока не решаюсь. Зато я точно знаю: любопытство сильнее страха. И если бы гусь снова выбежал, я бы, наверное, не побежала. Я бы остановилась и сказала: «Ну, покажи, что ты умеешь». Хотя, может, и побежала бы. Чуть-чуть.

Откусываю пирожок с луком и яйцом, жмурюсь от удовольствия и улыбаюсь. Я у бабушки и у дедушки, впереди солнце, лето и всё самое лучшее. И ещё впереди столько вопросов, столько маленьких тайн, которые хочется разгадать.

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.