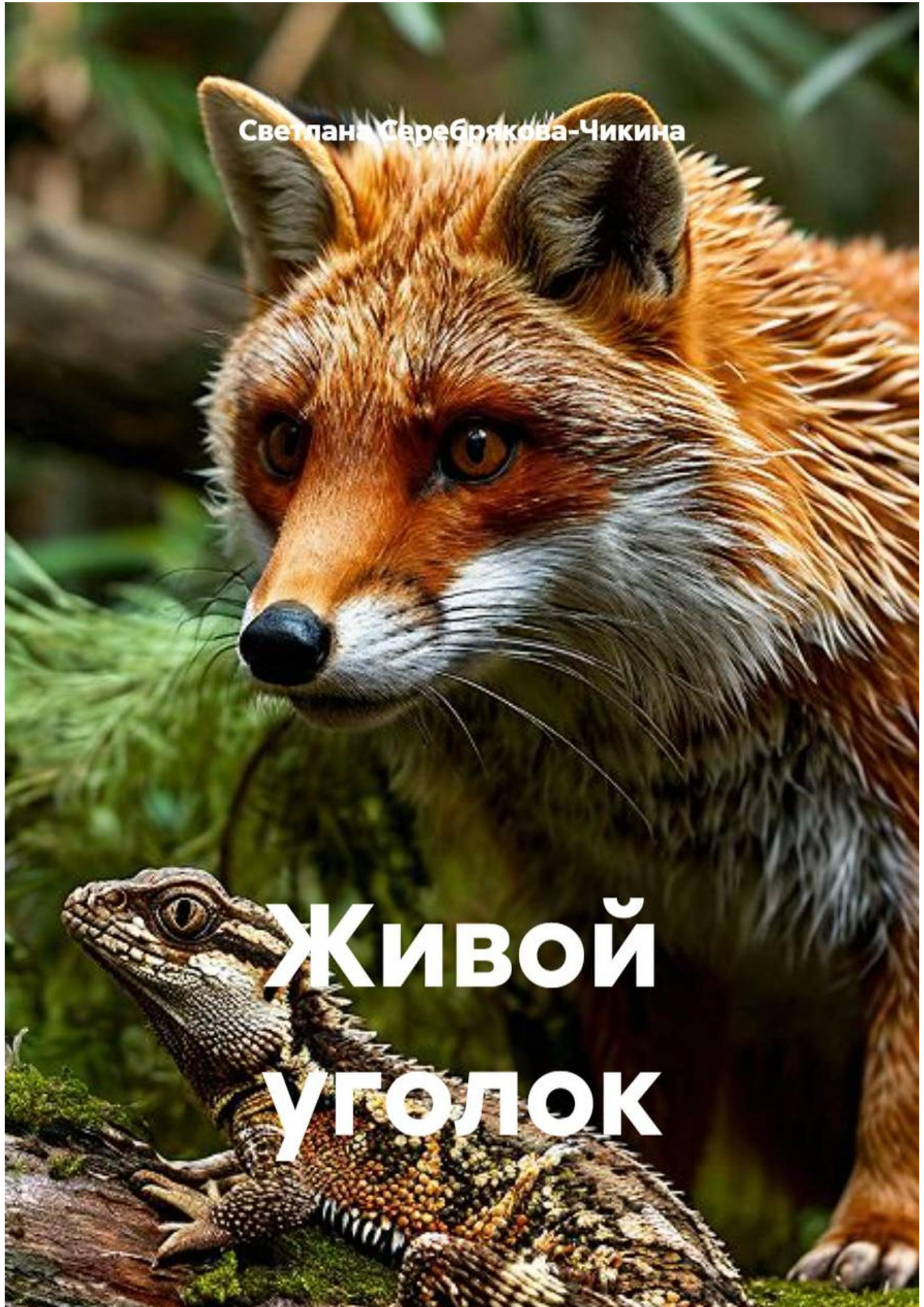


A close-up photograph of a red fox with orange and white fur, looking down at a lizard. The fox's face is in sharp focus, showing its large, dark eyes and black nose. The lizard, which has a patterned brown and yellow body, is positioned in the lower left corner, resting on a mossy log. The background is a soft-focus forest scene with green foliage and tree trunks.

Светлана Серебрякова-Чикина

Живой уголок

Светлана Серебрякова-Чикина

Живой уголок

«Автор»

2026

Серебрякова-Чикина С.

Живой уголок / С. Серебрякова-Чикина — «Автор», 2026

«Кто ты на самом деле - удав, который ждёт, или ёж, который защищается? Может, ты лиса, что всегда выходит сухой из воды, или хамелеон, подстраивающийся под любого? В каждой из нас живёт свой зверь. И чем лучше мы его знаем - тем легче нам понимать других. «Живой уголок» - это не про зоопарк. Это про нас. Про то, как мы прячемся, нападаем, подстраиваемся, защищаемся и любим через свои роли. Коротко, честно и до мурашек узнаваемо. Книга для тех, кто устал быть «удобным» и хочет наконец понять - кто же смотрит на него из зеркала?

© Серебрякова-Чикина С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Светлана Серебрякова-Чикина

Живой уголок

Глава

Путешествие в собственный мир

Книга первая

«Живой уголок»

1. Удав - Кто ждёт в тишине и делает один точный ход. **2. Лиса** - Кто выходит сухой из воды и всегда знает, что сказать. **3. Хамелеон** - Кто меняет цвет, чтобы выжить, и теряет себя. **4. Оса** - Кто атакует первым, чтобы не атаковали его. **5. Ёж** - Кто сворачивается в клубок и колется, даже когда его не трогают. **6. Кошка** - Кто ходит сама по себе, но всегда приходит к тому, кто её не ждёт. **7. Червь** - Кто роет себе путь, не поднимая головы. **8. Волк** - Кто ищет стаю, даже если умеет выть в одиночку. **9. Крыса** - Кто выживает там, где другие погибают.

Автор: Светлана Серебрякова - Чикина

«Эта книга - приглашение. В неё войдут те, кто уже поселился в моём Живом уголке. Но этот уголок не закрыт. Он растёт вместе со мной. И если этот текст отзовется в тебе - значит, мы встретимся снова на других страницах. А пока - переверни страницу и войди.»

Мы видим мир насквозь

Приветствую тебя, мой дорогой читатель. Если ты держишь в руках эту книгу, значит, ты, так же как и я, понимаешь: мир у каждого свой, но в целом мы - шестерёнки одного живого механизма. Человек - не точка на карте, а целая вселенная в миниатюре.

Посмотри на город с высоты птичьего полёта - это не бетон, а геологический срез человеческих душ. Я часто наблюдаю за людьми, пока прокладываю свой путь на работу и с работы. И вот какие сравнения родились из этих наблюдений:

- 1) Толпа в метро - тектонические плиты. Они трутся друг о друга, создавая напряжение, которое мы зовём раздражительностью, или землетрясения, которые мы называем скандалами.
- 2) Тихий человек в углу - глубокий океанский жёлоб. Внешне - гладь, внутри - бездна, куда уходят все обломки прожитого дня.
- 3) Активные, шумные люди - атмосферные фронты. Они приносят с собой циклоны радости или ураганы гнева.

Задумывались ли вы, почему в дождливую погоду одни расцветают, а другие чахнут? Всё просто: потому что мы - разные стихии.

Эта книга - не энциклопедия. Это зарисовки с натуры. Я записываю не то, кто вы есть, а то, в какую погоду вы становитесь зверем, а в какую - цветком.

Вам может показаться обидным, если я сравню вас с жабой или чертополохом. Не обижайтесь. В природе нет плохих существ - есть только неудачные ракурсы.

Эта книга - зеркало. Рассматривая зверей, стихии и ландшафты на её страницах, вы, возможно, не узнаете себя в каждом из них. Но вы узнаете свою погоду, свой ветер и свою почву, на которой стоите.

Переверните страницу - и мы отправимся в путешествие. В собственный мир.

Глава первая. Три правила Удава

Кодекс Удава:

1. Улыбайся - спокойствие путает сильнее, чем гнев.
2. Обнимай нежно - и также нежно ломай кости.
3. Делай одно резкое движение, всё остальное время наблюдай.

Дорогой мой читатель, в нашем Живом уголке поселяются те, кто действует не силой, а терпением. Не криком, а паузой. Не напором, а временем. Они не бегают, не суетятся, не доказывают. Они сидят неподвижно, и на их лицах застыла полуулыбка, которая никуда не исчезает.

Это Удав.

В природе удав - змея, которая не ядовита, но смертельна. Он не преследует добычу, не набрасывается, не тратит энергию на погоню. Он ждёт. Он наблюдает. И когда жертва сама подходит достаточно близко - он делает одно-единственное движение. Обвивается. Сжимает. Медленно, но неотвратно.

Удав не ломает кости резким ударом. Он делает это нежно - на выдохе жертвы, когда та расслаблена и доверчива.

Среди людей Удавы - такие же.

Правило первое: улыбайся - спокойствие путает сильнее, чем гнев

Взгляни на любого из нас в момент, когда мы чувствуем себя в безопасности. Мы улыбаемся. Но у Удава эта улыбка - не эмоция. Она - приём. Защита. Тихая сила, которая не даёт тебе опоры для атаки. Ты смотришь на него и видишь спокойствие. Ты не знаешь, что за ним стоит, но ты уже начинаешь доверять.

Удав не выражает радость - он отражает твою. Если ты волнуешься - он улыбается ещё мягче. Если ты злишься - он улыбается ещё шире. Ты начинаешь думать: «О, этот человек понимает меня!», «Он спокоен - значит, всё в порядке», «Рядом с ним безопасно». И тыходишь ближе. Ты начинаешь говорить. Ты начинаешь открываться. Ты расслабляешься.

Вспомни человека, который всегда сохраняет невозмутимость, когда вокруг хаос. Который не паникует, не повышает голос, не торопится. Он слушает. Он кивает. Он улыбается. И

ты не замечаешь, как начинаешь говорить всё, что думаешь, всё, что боишься сказать другим. А он просто сидит и улыбается.

Его улыбка - не радость. Это отсутствие страха. И именно эта пустота притягивает тебя, как магнит.

Улыбка во всю голову - это не про веселье. Это про умение быть зеркалом. И в этом зеркале ты видишь себя - спокойного, уверенного, принятого. И ты не замечаешь, что это всего лишь отражение твоей собственной надежды.

Правило второе: обнимай нежно - и также нежно ломай кости

Второе правило - самое тонкое. Удав не душит. Он ждёт, пока ты выдохнешь, расслабишься, перестанешь сжиматься в ожидании удара. И только когда ты полностью открыт - он смыкает кольцо.

В жизни это выглядит как поток восхищения и комплиментов. Как мягкий голос, который говорит: «Я тебя понимаю», «Ты так устал, дай я помогу», «Ты слишком хорош для этого мира, позволь мне позаботиться о тебе». Сначала ты таешь. Твой мозг вырабатывает гормоны радости - дофамин, серотонин, окситоцин. Ты перестаёшь проверять факты. Ты перестаёшь сомневаться. Ты перестаёшь видеть его лицо - ты видишь только его улыбку, которая тебя приглашает, принимает, согревает.

И ты отдаёшь. Добровольно. С улыбкой. С чувством благодарности.

Сначала ты получаешь тепло и признание. Потом - просьбу. Ты не замечаешь, как она превращается в обязанность. Потом - в привычку. Потом - в долг. А потом ты понимаешь, что дышать нечем.

Вспомни сказку про Буратино. Кот Базилио и лиса Алиса пели песню доверчивому деревянному мальчику. Они восхищались им, гладили его по голове, улыбались. А потом поели в таверне «Три пискаря» на его деньги - и оставили его ни с чем. Сказка ложь, да в ней намёк. Добрым молодцам урок.

Удав не берёт силой. Он берёт твоей готовностью отдать. Кости твоей логики хрустят тихо, почти без боли - потому что всё происходит медленно, нежно, ласково. Как обман, который ты не хочешь замечать.

Правило третье: делай одно резкое движение - всё остальное время наблюдай

Удавы почти всегда неподвижны. Они не бегают за жертвой. Они не торгуются. Они не доказывают. Они ждут. Наблюдают. Копят силы. Потому что знают: суeta сжигает энергию быстрее, чем любое сражение.

Вспомни человека, который никогда не вмешивается в чужие дела. Не спорит по пустякам. Не доказывает свою правоту каждую минуту. Он просто пьёт чай. Или смотрит в окно. Или читает книгу. Он занят тем, что наблюдает. Он видит то, что другие пролетают мимо.

А когда наступает кризис - когда все уже выдохлось от переживаний, когда нервы на пределе, когда мозг затуманен тревогой и сомнениями - он делает одно движение. Говорит одну фразу. Принимает одно решение. И это решение оказывается фатальным - не потому что оно гениальное, а потому что оно единственное, принятое с холодной головой.

Он не тратил силы на панику. Он не участвовал в общем хаосе. Он просто смотрел и ждал. И когда все исчерпали себя - он нанёс удар. Один. Точный. Неотвратимый.

Наблюдение - это ресурс. И Удав его бережёт. Если ты чувствуешь, что тратишь нервы на переживания о том, что ещё не случилось - знай, ты работаешь топливом для чужого спокойствия.

Что в итоге?

Я не говорю, что Удавы - это зло. Это просто одна из стратегий выживания. Как и все звери в нашем мире, они используют то, что дала природа.

Но если ты узнал в этих правилах кого-то из своего окружения - присмотришься. Если узнал себя - спроси: «Я действительно хочу быть удавом, или мне просто лень тратить эмоции?»

Эта глава - не инструкция, а зеркало. Мы все в разной степени пользуемся этими приёмами: улыбаемся, хвалим, наблюдаем. Но важно помнить, что за каждой улыбкой, за каждым объятием и за каждой минутой молчания стоит выбор: мы используем это, чтобы соединиться с людьми или чтобы сломать их.

Я не сужу. Я всего лишь смотрю и записываю. А ты посмотри вокруг - и реши, что тебе ближе: быть удавом, который гипнотизирует мир, или быть тем, кто способен увидеть его насквозь и не испугаться.

А теперь, дорогой читатель, сделай паузу. Вспомни человека, который никогда не повышает голос, но всегда добивается своего. Который улыбается, даже когда ему ничего не смешно. Который не вмешивается, но в решающий момент говорит одну фразу, и всё меняется. Присмотришься к нему сегодня. Или к себе.

Удав - это не злодей. Это стратег. Но стратег, который забывает, что за каждым его объятием стоит чья-то свобода.

Но есть в нашем Живом уголке и другая хитрость. Она не ждёт, пока ты подойдёшь. Она сама появляется там, где её не ждут. Она не обнимает, чтобы сломать. Она запутывает следы так, что ты никогда не узнаешь, была ли она на самом деле. Она танцует на грани между реальностью и вымыслом.

Переверни страницу - и мы встретимся с Лисой.

Глава вторая. Три правила Лисы.

Кодекс Лисы:

1. Балансируй хвостом, а не оправданиями.

2. Согревайся собой.
3. Заметай следы.

Дорогой мой читатель, Я приглашаю тебя в тишину в которой скрипит снег под осторожной лапой.

Лиса выживает за счёт себя. Она не полагается на количество. Она — одиночка, но не изгой. Она - акробат, стратег, иллюзионист. Её не воспевают, как Волка, и не презирают, как Крысу. Её... подозревают. В сказках она - хитрый трикстер, в баснях - лстивая плутовка, в жизни - рыжая вспышка на краю поля, которую ты вроде бы видел, а вроде бы и нет.

Но правда о лисе сложнее. Лиса - не обманщица. Лиса - мастер навигации. По лесу, по жизни, по отношениям. И главный её инструмент - хвост.

Правило первое: балансируй хвостом, а не оправданиями

У лисы большой, пушистый хвост. Мы привыкли думать, что это для красоты. Но природа ничего не делает для красоты - красота всегда побочный эффект функции. Хвост лисы - это балансир. На бегу, на резких поворотах, в прыжке когда она свечой взлетает над снегом и ныряет в него головой вниз, - хвост держит её в равновесии. Без него лиса бы разбилась. Без него лиса - не лиса.

Человек-Лиса знает: устойчивость - это не статика. Это динамическое равновесие. Ты не стоишь на месте, ты летишь - и балансируешь на ходу. Твой «хвост» - это то, что даёт тебе манёвренность. Чувство юмора. Умение посмотреть на ситуацию с другой стороны. Лёгкость, которая не позволяет тебе упасть лицом в грязь, даже когда ты оступаешься.

Лиса не оправдывается. Она не тратит время на объяснения, почему она здесь, зачем повернула, почему прыгнула именно так. Она просто движется - и её траектория говорит сама за себя. Оправдания - это попытка словами сделать то, что не удалось телом. Лиса так не делает. Она балансирует хвостом, а не речью.

В мире, где всех учат объяснять, доказывать, отчитываться, Лиса напоминает: иногда красивее - промолчать и сделать. Иногда убедительнее - просто приземлиться на четыре лапы, не комментируя. Твой хвост - твой противовес. Не отдавай его на откуп чужим ожиданиям.

Правило второе: согревайся собой

Зимой, в мороз, лиса сворачивается клубком. Она не ищет чужого тепла - у неё есть хвост. Она укрывает им нос и лапы. Самое уязвимое спрятано под самым пушистым. Это не гордыня, не отказ от помощи. Это суверенитет. Умение обогреть себя самостоятельно.

Человек-Лиса умеет быть один. Не в смысле «одинок и несчастен», а в смысле «мне достаточно себя». Ему не нужны постоянные подтверждения извне, что он важен, любим, ценен. Он не бежит за теплом по чужим домам и душам. Он знает: его тепло - при нём. Он сам себе одеяло.

Это не значит, что Лиса никого не подпускает. Она подпускает. Но не из нужды, а из выбора. Она не хватается за другого, как за батарею. Она сначала согревает себя - и только

потом делится теплом. И это делает её близость драгоценной. Потому что когда Лиса сворачивается рядом с тобой - она не греется о тебя. Она выбрала быть здесь.

Спроси себя: сколько раз ты искал тепла вовне? В чужом одобрении, в чужой любви, в чужом внимании? Лиса учит: твой хвост - твой. Укройся им. Согрей себя сам. И тогда любой, кто придёт к тебе, придёт не как спасатель, а как гость. А гость - это всегда подарок, а не необходимость.

Правило третье: замечай следы

Есть старая охотничья примета: лиса замечает следы хвостом. Биологи скажут - это миф, хвост просто волочится по снегу и смазывает отпечатки лап, никакого умысла. Но какая разница, если результат тот же? Лиса уходит - и ты не знаешь, где она была на самом деле. Ты видишь только смазанную полосу. Направление угадывается, но не доказывается.

Человек-Лиса не оставляет улики. Не потому что ему есть что скрывать. А потому что не всё должно быть предъявлено. Не всё должно быть объяснено. Не всё должно быть увидено и оценено. Он знает: прозрачность - это не всегда добродетель. Иногда это просто уязвимость, выданная за честность.

Мы живём во время, когда от нас требуют быть видимыми. Социальные сети, отчёты, публичные признания. «Где ты?», «Что ты чувствуешь?», «Почему ты молчишь?». Лиса отвечает на это: «Я здесь, но мои следы - моя забота». Замечать следы - это не врать. Это оставлять себе пространство для тайны. Для тишины. Для того, что принадлежит только тебе.

И ещё один поворот. Лиса замечает следы не только от врагов. Иногда - от друзей. Иногда - от себя самой. Потому что прошлое не всегда должно быть картой, по которой можно найти тебя сегодняшнего. Ты меняешься. Ты движешься. Твои вчерашние следы больше не актуальны. Так пусть метель заметёт их. Пусть останется только рыжая вспышка в настоящем моменте и ничего больше.

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.