

Людмила Серебрякова

**«АПТЕКА ДЛЯ ДУШИ.
Таро о боли, потерях и
исцелении» Или: 22
аркана, которые знают,
как это — когда болит**

18+

Людмила Серебрякова
«АПТЕКА ДЛЯ ДУШИ. Таро
о боли, потерях и исцелении»
Или: 22 аркана, которые
знают, как это — когда болит

<https://litres.ru/74584702>

SelfPub; 2026

Аннотация

Знаете, что самое страшное в потере? Не боль. Не пустота. А момент между «было» и «будет» — когда ты уже не тот, кем был, но ещё не тот, кем станешь. Когда под ногами нет земли, а в руках — ничего.

Этот момент — Шут.

Эта книга — для тех, кто стоит на этом пороге. Для тех, кто потерял работу, смысл, веру, себя. Для тех, кто просыпался ночью и не мог дышать. Для тех, кто улыбался на людях и разваливался в одиночестве.

22 Старших Аркана — 22 лекарства. Не обезболивающее. Не волшебная таблетка. А что-то честнее: понимание, что боль можно прожить. Что темнота — не конец. Что сила внутри не исчезла — она просто спит.

Читайте медленно. По одному эссе. Возвращайтесь. Дышите.

Содержание

Предисловие	4
Глава 1. ШУТ	11
ШУТ (0): СМЕЛОСТЬ БЫТЬ НИКЕМ	13
Часть 1. История	13
Часть 2. Аркан	16
Часть 3. Практика	20
Часть 4. Свет	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Людмила Серебрякова «АПТЕКА ДЛЯ ДУШИ.

Таро о боли, потерях и исцелении» Или: 22 аркана, которые знают, как это — когда болит

Предисловие

Мои дорогие, мы с вами закончили изучать «Бытовую кухню Таро», до этого уже прошли любовь в Таро и тени в Таро, изучили архетипы, прочитали сказку «Путь Дурака, или Путешествие таролога по старшим арканам Таро», да много чего ещё — всё это собрано здесь на [Литрес](#).

НО... если вы подумали, что это всё и на этом я остановлюсь, то вы глубоко ошиблись.

Я, наверное, такая же неутомимая, как Шут, и мне всё время хочется чего-то нового, интересного, увлекательного и немножко трогательного...

Поэтому давайте продолжим

Я долго думала, куда же нам пойти дальше. Мы изучили быт — как карты работают в повседневности. Мы заглянули в любовь — как арканы говорят о самом горячем и самом болезненном. Мы спустились в тени — туда, куда обычно не хочется смотреть. Мы разобрали архетипы — те маски, которые мы носим, даже не подозревая об этом. Мы прошли путь Дурака — от первого шага до возвращения домой.

Казалось бы — что ещё? Всё разложено по полочкам. Можно успокоиться, почивать на лаврах, отвечать на вопросы подписчиков и пить чай с печеньками.

Но нет.

Потому что есть одна тема, которую мы почти не трогали. Тема, которая пугает даже опытных тарологов. Тема, о которой говорят шёпотом или не говорят вообще.

Мы не говорили о боли.

О той боли, которая не про «он меня бросил» и не про «начальник наорал». О той боли, которая живёт глубже. Которая не кричит — она молчит. Которая не плачет — она каменеет. Которая не проходит — она прячется.

О боли, которая **лечит**, если её правильно прожить. И **убивает**, если её проглотить.

И знаете, что я поняла? Таро — это единственная известная мне система, которая **не боится** этой боли. Она смотрит на неё в упор. Она называет её по имени. Она берёт её за руку и ведёт — через тёмный лес, через пустыню, через ледяную воду — к свету.

Поэтому я приглашаю вас в Аптеку для Души

Эта книга — не про значения карт. Не про расклады. Не про «что делать, если выпала Башня».

Эта книга — про **нас**. Про тех, кто терял. Про тех, кто падал. Про тех, кто хоронил — людей, мечты, версии себя. Про тех, кто просыпался ночью от того, что не мог дышать. Про тех, кто улыбался на людях и разваливался на части в одиночестве.

Каждое эссе — это одна карта. Но не как «значение», а как **лекарство**.

Башня — не катастрофа, а хирургия. Когда жизнь ломает то, что и так было мертво.

Повешенный — не наказание, а пауза. Когда нужно перестать бороться и просто висеть.

Смерть — не конец, а дверь. Когда нужно отпустить то, что уже не дышит.

Дьявол — не зло, а зеркало. Когда нужно увидеть свои цепи, чтобы их разорвать.

Луна — не страх, а проводник. Когда темнота становится картой.

Звезда — не мечта, а глоток воды. Когда после долгой ночи приходит тихое «я ещё здесь».

Мы пройдем через все двадцать два аркана — от Шута, который делает первый шаг в неизвестность, до Мира, который танцует на руинах.

Но это не будет учебник. Это будет **аптека**.

Я буду давать вам не «значения», а **рецепты**. Не «толкования», а **истории**. Не «советы», а **руки**, которые можно взять, когда свои уже опустились.

Что вас ждёт:

Первое. Честность. Я не буду притворяться, что всё легко. Я не буду говорить «просто отпусти», «просто прими», «просто будь счастлив». Я знаю, что «просто» — это самое жестокое слово в лексиконе человека, которому больно. Мы будем идти медленно. Мы будем останавливаться. Мы будем возвращаться.

Второе. Практика. В конце каждого эссе — не «вопрос для размышления», а **упражнение**. Маленькое. Посильное. Но такое, которое действительно сдвинет что-то внутри. Может быть, на миллиметр. Но и это — движение.

Третье. Сказка. Потому что я не могу без сказок. Каждое эссе будет обрамлено историей — чьей-то жизнью, чьей-то болью, чьим-то исцелением. Вы будете читать про других — и узнавать себя.

Четвёртое. Надежда. Не сладкая, не приторная, не «всё будет хорошо, я обещаю». А тихая, упрямая, выстраданная. Та, которая говорит: *«Я не знаю, когда пройдёт. Но я знаю, что пройдёт. Потому что я — ещё здесь».*

Для кого эта книга:

Для тех, кто прямо сейчас переживает потерю — любую. Человека. Работы. Здоровья. Веры. Себя.

Для тех, кто «уже прошёл», но чувствует, что что-то осталось незавершённым. Невыплаканным. Непрожитым.

Для тех, кто помогает другим — тарологов, психологов, друзей, мам, врачей. Чтобы знать, где у человека болит, — и не сделать ещё больнее.

Для тех, кто боится. Боится боли, потерь, темноты. Чтобы увидеть: в темноте тоже можно дышать.

И для тех, кто счастлив. Потому что счастье без понимания боли — это просто удача. А счастье с пониманием — это **мудрость**.

Почему Таро?

Потому что Таро не боится.

Оно не говорит «не плачь». Оно говорит: *«Плачь. Я рядом. Я с тобой»*.

Оно не говорит «забудь». Оно говорит: *«Помни. Но помни по-другому»*.

Оно не говорит «будь сильным». Оно говорит: *«Будь честным. Это и есть сила»*.

Двадцать два Старших Аркана — это двадцать два лекарства. Двадцать два способа пройти через ад — и выйти не пустым, а **светлым**.

Структура книги:

Каждое эссе будет состоять из четырёх частей:

История — чья-то жизнь, чья-то боль. Чтобы вы увидели себя.

Аркан — разбор карты как лекарства. Что она лечит. Как. Почему.

Практика — маленькое упражнение. Не «сделайте и всё пройдёт». А «сделайте — и станет чуть легче дышать».

Свет — короткое завершение. Один образ. Одна мысль. Одно «я рядом».

Названия эссе (первые семь):

Шут (0): Смелость быть никем — о том, как начать с нуля, когда всё потеряно.

Маг (I): Сила желать — о том, как снова захотеть жить, когда ничего не хочется.

Жрица (II): Мудрость темноты — о том, как слышать себя, когда все голоса замолчали.

Императрица (III): Право на нежность — о том, как

позаботиться о себе, когда некому позаботиться.

Император (IV): Взять ответственность — о том, как перестать быть жертвой и стать автором.

Иерофант (V): Найти учителя — о том, как просить помощи, когда стыдно.

Влюблённые (VI): Выбор сердца — о том, как выбрать себя, когда выбирают не тебя.

...и так до **Мира (XXI)** — о том, как танцевать на руинах.

Добро пожаловать в аптеку.

Здесь не продают обезболивающее.

Здесь учат жить с болью — и превращать её в силу.

Глава 1. ШУТ



ШУТ (0): СМЕЛОСТЬ БЫТЬ НИКЕМ

Часть 1. История

Он вышел из кабинета и остановился в коридоре.

Обычный коридор — серый линолеум, стены цвета «безвкусица», лампы дневного света, которые гудят так, что через пять минут начинает болеть голова. Он стоял и смотрел на дверь, которая только что закрылась. За ней остался человек, который сказал ему:

«Мне очень жаль. Мы вынуждены».

Двенадцать лет.

Двенадцать лет он приходил в это здание. Знал, какая ступенька скрипит на третьем этаже. Знал, что в столовой по четвергам дают рыбу. Знал всех по именам — от уборщицы тёти Зины до генерального, который никогда не здоровался первым. Двенадцать лет он был **кем-то**. Должность. Кабинет. Кружка с надписью «Лучший сотрудник». Люди, которые говорили: «О, ты работаешь в этой компании? Круто».

Теперь он стоял в коридоре. С картонной коробкой в руках. В коробке — та самая кружка, фотография жены, кактус, который он вырастил из крошечного отростка, и блокнот с записями, которые больше никому не нужны.

Он не знал, куда идти.

Не в смысле — домой. Домой он знал дорогу. Он не знал, кем идти. Кем быть. Потому что «он» — это и была работа. Не только работа. Но во многом — она. То, что давало структуру. То, что отвечало на вопрос «ты кто?» — «Я — *начальник отдела*». И вот отдел исчез. И он исчез вместе с ним.

Он сел на скамейку у входа. Поставил коробку рядом. Достал телефон — и не нашёл, кому позвонить. Не потому, что не было людей. А потому, что все они знали его **как кого-то**. Как начальника отдела. Как мужа. Как отца. Как «надёжного человека». А он сейчас не был никем из них.

Он был просто мужчиной. Сорок восемь лет. С коробкой. На скамейке.

И это было самое страшное, что с ним случилось.

Знаете, что никто не говорит о потере работы?

Что дело не в деньгах. Деньги — это решаемо. Дело не в статусе. Статус — это пыль.

Дело в том, что работа — это **скелет**. Каркас, на который нанизана жизнь. Встал утром — потому что надо на работу. Ел в обед — потому что перерыв. Общался с людьми — потому что коллеги. Планировал выходные — потому что после рабочей недели. Работа была **осью**. Всё вращалось вокруг неё.

И когда ось исчезает — всё рассыпается. Дни теряют форму. Утро становится бесконечным. Ты просыпаешься — и не знаешь, зачем. Ты пьёшь кофе — и не чувствуешь вкуса. Ты

смотришь в окно — и видишь небо, которое просто есть. Без цвета. Без смысла.

Ты перестаёшь быть **кем-то**. Ты становишься **никем**.
И это — Шут.

Часть 2. Аркан

Шут — нулевая карта. Ноль — это не «ничего». Это **всё, что ещё не стало**.

В Таро Шут — единственный аркан без номера. Он не вписан в последовательность. Он — **до** начала. Он — **вне** структуры. Он — тот, кто ещё не определился.

Именно поэтому Шут так пугает. Потому что он показывает нам то, чего мы боимся больше всего: **отсутствие роли**.

Мы привыкли быть кем-то. Муж, отец, начальник, друг, хороший человек. Это роли. Это маски. Это — то, что мы надеваем, чтобы не смотреть в зеркало и не видеть там **пустоту**. Потому что пустота — это страшно. Пустота — это «а вдруг я никто?». Пустота — это «а вдруг я ничего не стою, если у меня нет работы, нет денег, нет достижений?».

Шут смотрит в эту пустоту — и **не отворачивается**.

Давайте посмотрим на карту.

Шут идёт по краю пропасти. В руке — белая роза. За плечом — узелок. У ног — собака. Он не смотрит вниз — он смотрит **вперёд**.

Для человека, потерявшего работу, эта карта — не про «новые возможности». Не про «дверь закрылась, другая открылась». Это всё — сладкие сказки для мотивационных спикеров.

Эта карта — про **пустоту**, в которой ты оказался. И про то, что пустота — это не конец. Это **пространство**. Место, где может вырасти что-то новое. Но сначала — пусто. И нужно **выдержать** эту пустоту. Не заполнить её сразу — новой работой, новыми проектами, новыми целями. А побыть в ней. Как Шут — на краю. Не прыгая. Не отступая. Просто — стоя.

Пропасть — это неизвестность. «Кто я без работы?» «Что я умею, если не это?» «Кому я нужен?» Шут не отвечает на эти вопросы. Он просто идёт. И мы можем идти. Даже не зная ответов.

Белая роза — это чистота. Не невинность. А **честность**. Шут не притворяется, что у него всё хорошо. Он не говорит «я в порядке», когда не в порядке. Он просто идёт. С тем, что есть. С коробкой. С кактусом. С собой.

Узелок — это прошлое. Двенадцать лет опыта. Достижения. Навыки. Но Шут не тащит это как груз. Он несёт это **легко**. Потому что прошлое — это не то, что тебя определяет. Это то, что ты **можешь взять с собой**. Или оставить. Как захочешь.

Собака — это инстинкт. Та часть, которая знает, что делать, когда разум молчит. Она чует тропу. Она ведёт. И Шут доверяет ей. Не логике. Не плану. Не «надо найти работу за месяц». А **чутью**. «Я не знаю, куда идти. Но что-то во мне знает».

Шут — это лекарство от **страха быть никем**.

Потому что когда ты никто — ты можешь стать кем угодно.

Подумайте: пока вы «начальник отдела» — вы связаны. Каждая роль — это клетка. Не всегда плохая. Но клетка. И когда жизнь ломает эту клетку — нам больно. Мы кричим: *«Я потерял себя!»*

А что, если мы не потеряли? Что, если мы **освободились**?

Что, если «я никто» — это не приговор, а **приглашение**? Приглашение начать заново. Не с нуля — с **нуля**. С чистого листа. С того места, где всё возможно, потому что ничего не предопределено.

Шут не знает, куда идёт. И в этом его сила.

Но здесь важно сказать одну вещь. Честную.

Шут — это не «просто возьми и иди». Это не мотивационный плакат «Just do it». Это не «улыбнись и всё пройдёт».

Шут — это **выбор**, который делается в самый тёмный момент. Когда сил нет. Когда не хочется. Когда страшно. Когда кажется, что лучше бы ничего не было — ни этой коробки, ни этой скамейки, ни этого утра.

Шут — это не отсутствие страха. Это **страх, который идёт рядом**. Как собака. Не кусает — просто идёт. И ты идёшь. И вы идёте вместе. В неизвестность.

Я знаю людей, которые прошли через это.

Мужчина, потерявший работу в пятьдесят, — и через год открывший маленькую мастерскую, где чинит старые часы.

Он говорит: «Я всю жизнь думал, что я — менеджер. А оказалось, я — человек, который любит часы». Женщина, которую сократили из банка, — и начавшая печь хлеб. Сначала для себя. Потом для друзей. Потом — для всех. Она говорит: «Я не знала, что умею это. Работа мешала мне узнать».

Они не «справились». Они не «пережили». Они **стали другими**. Не лучшими, не худшими — **другими**. Потому что потеря — это не то, что с тобой случилось. Это то, что из тебя **сделало**. Если ты позволишь.

Шут позволяет.

Часть 3. Практика

Упражнение «Кто я, если не...»

Возьмите лист бумаги. Разделите его на две части.

Левая колонка: «Кем я был». Напишите все роли, которые у вас были. Не только работа. Всё: «начальник», «муж», «отец», «друг», «надёжный человек», «тот, кто всегда поможет». Пишите, пока не закончатся слова. Это — ваши маски. Это — то, что вы носили.

Правая колонка: «Кто я без этого». А теперь — честно. Если убрать все роли — что остаётся? Не «что я умею» (это навыки). А **что во мне есть**. Может быть, чувство юмора. Может быть, умение слушать. Может быть, способность плакать. Может быть, просто — дыхание. Просто — сердцебиение. Просто — «я ещё здесь». Напишите это. Даже если это одна строчка. Даже если это слово «дышу».

А теперь — шаг.

Не глобальный. Не «найти новую работу за неделю». Маленький. Посильный. Реальный.

Выйти на улицу и пройти один квартал — не туда, куда надо, а туда, куда хочется.

Сделать что-то руками — приготовить, починить, нарисовать. Что угодно. Главное — **сделать**.

Позвонить кому-то, кому давно не звонили. Не «по делу». Просто так.

Написать одну строчку в дневник. О чём угодно. Хоть «сегодня я ел суп».

Просто — встать со стула и открыть окно.

Это шаг Шута. Не в пропасть. Не в неизвестность. Просто — **вперёд**. На один шаг. И этого достаточно. Потому что после первого шага будет второй. А после второго — третий. И однажды вы оглянетесь — и увидите, что прошли путь. Не потому, что были сильными. А потому, что **шли**.

Часть 4. Свет

Шут не обещает, что будет легко.

Шут не обещает, что будет быстро.

Шут не обещает, что вы найдёте ответы.

Он обещает только одно: **вы найдёте себя**. Не того, кем были. Не того, кем «должны» быть. А того, кто **идёт**. Здесь. Сейчас. С пустой коробкой. С кактусом. С собой.

Может быть, вы сейчас сидите на скамейке у офиса. Может быть, смотрите в телефон и не знаете, кому позвонить. Может быть, у вас коробка — или ничего. Может быть, вы не знаете, кто вы. Может быть, вы боитесь.

Это нормально.

Это — Шут.

Он тоже не знает. Он тоже боится. Но он **идёт**.

И вы можете идти.

Прямо сейчас. Один шаг.

«Я не знаю, куда иду. Но я знаю, что я иду. И этого достаточно».

Вопрос к тебе:

Если бы ты мог прямо сейчас оставить всё — работу, обязательства, страхи, чужие ожидания, старые роли, которые уже не твои — и сделать один шаг в неизвестность... куда бы ты шагнул?

Не «куда надо». Не «куда правильно». А куда хочется.

Подумай.

А потом спроси себя: почему ты ещё стоишь на месте?

Конец первого эссе.

Следующая остановка — Маг (I). Он научит нас, что желать — недостаточно. Нужно действовать. Он расскажет о том, как снова захотеть жить, когда ничего не хочется. И о том, что сила — это не громкость. Это — присутствие.

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.