Еленка Трап

Собственный голос, настоящий момент и ничего больше.

Еленка Трап

Собственный голос, настоящий момент и ничего больше

«Автор»
2026

Трап Е.

Собственный голос, настоящий момент и ничего больше /
Е. Трап — «Автор», 2026

Олег с детства знал: чтобы выжить в доме отца-тирана, нужно стать невидимкой. Он научился быть удобным, правильным и незаметным, похоронив под учебниками по анатомии свою главную страсть — рисование. Отказавшись от мечты стать художником и потеряв любимую девушку Анечку, он послушно поступил в медицинский, женился на «правильной» девушке Оксане и начал работать врачом.Но внешнее благополучие не спасло его от внутренней пустоты. Годы спустя, стоя на пороге собственной кухни с карандашом в руках, Олег осознает: он прожил чужую жизнь. И когда судьба ставит ему страшный диагноз, он решает скрыть правду от всех. Это история о том, как чужие ожидания и страх разрушают человека изнутри, и о той единственной ночи, когда он мог всё изменить, но не решился.

© Трап Е., 2026
© Автор, 2026

Еленка Трап
Собственный голос, настоящий момент и ничего больше

Введение.

Каждый из нас рано или поздно оказывается в ситуации,когда внутреннее состояние заполняется тревожным шумом. Ведь мы все живем в мире,где каждую секунду диктуют правила:как жить,кем работать, кого любить и к чему стремиться. В эти моменты внутри вас рождается острое,почти детское желание: услышать чей-то голос, который скажет что-то по типу:«Сделай вот так вот, и всё будет хорошо».Нам хочется найти прочную опору под ногами,отдать штурвал своей жизни в чьи-то надёжные руки и поверить в то, что где-то существует идеальная, заранее написанная инструкция к счастью и успеху. Почти все мы ищем чужого одобрения,спрашиваем советов у близких, всматриваемся в чужой опыт, надеясь на то, что мы найдём в нём отгадку к собственным загадкам. Но со временем приходит осознание: не существует той самой,заранее написанной инструкции к счастью. Даже самый искренний совет ,данный от чистого сердца и с наилучшими намерениями, всегда скроен по чужой мерке.Он родился из чужого характера,чужих ошибок,чужого опыта, чужих побед и чужой боли.

Чужой опыт — это лишь чужой след на песке. Прожить свою жизнь по чужим чертежам невозможно:на этом пути вы обречены чувствовать себя гостем в собственном доме.

Почему же нам бывает так трудно довериться себе? С самого детства многих из нас учили быть удобными.Нам внушали,что ценность человека определяется тем,насколько он оправдывает надежды окружающих: родителей,друзей,родственников,учителей и всего общества в принципе.Постепенно внутри появляется тихий,но въедливый страх — страх огорчить кого-то,показаться неблагодарным или вызвать недовольство.В попытках заслужить чужое тепло и одобрение мы начинаем заглушать собственные желания.Мы говорим «да», когда внутри всё кричит «НЕТ».Мы выбираем безопасные дороги,одобряемые кем-то другим,тем самым оставляя собственные мечты пылиться на дальних полках.Нам зачастую кажется,что это временная уступка, и что потом,мы начнём жить для себя,когда выполним все чужие условия.Здесь важно помнить,что «потом» имеет опасное свойство превращаться в «никогда».

Именно поэтому настоящим ключом к счастью навсегда будет оставаться ваш собственный внутренний голос.Он может быть совсем тихим, еле слышным за громким гулом чужих мнений и оценок,но зато он всегда будет предельно честен.Он знает все ваши подлинные страхи, сокровенные надежды и то,что имеет для вас не мнимую,а истинную цель.Обрести свой голос — не значит возвести вокруг себя непроницаемую стену и отвергнуть весь мир.Человек не может жить в полной изоляции,и взгляд со стороны бывает невероятно важен.Порой чужие слова способны подсветить то,что долго оставалось в тени,и дать нам возможность увидеть ситуацию под новым, неожиданным углом.Однако истинная ценность любого внешнего взгляда раскрывается только тогда,когда внутри вас рождается чистый,не вынужденный отклик — тихое ощущение:«Да, это созвучно моей душе».На этом пути крайне важно научиться тонко различать два абсолютно разных явления — поддержку и давление.Настоящая поддержка всегда оставляет вам пространство для дыхания и выбора.Она не выкручивает руки,не ставит ультиматумов и не требует слепого подчинения. ЭОна согревает,возвращает землю под ногами и даёт силы двигаться дальше — даже если ваш путь отличается от ожиданий того, кто протянул руку помощи.Давление, даже под маской искренней любви и заботы,всегда оставляет после себя тяжёлый осадок.Оно подпитывается чувством вины, манипуляциями и внушает мысль,будто с вами «что-то не так», если вы не следуете чужим указам.Зрелые, духовно чуткие люди никогда не пытаются перекроить чужую судьбу по собствен-

ному подобию. Если их просят о совете, они делятся своим видением бережно и скромно, без жажды победить в споре и без обид, если их подсказку не приняли. Для них ваше «мне это не подходит» — не личное оскорбление, а священное право другой личности выбирать свою судьбу.В этом и заключается высшая форма уважения: сказать «Я поделился тем, что знаю сам, но решение остаётся за тобой».Точно так же важно научиться проявлять эту бережность и по отношению к другим.Помогать — прекрасно.Но если человек не ищет подсказок и готовых решений,самое лучшее, что мы можем для него сделать,— это просто оказаться рядом. Не давить «мудрыми» житейскими мудростями,не перебивать,не обесценивать чужую боль фразами вроде «не бери в голову» или «все через это проходят». Самый ценный дар,который мы можем предложить близкому в трудную минуту, — это признать тяжесть его чувств и дать ему понять: «Я вижу, как тебе нелегко, и я принимаю твои переживания».Но чтобы дарить такую теплоту другим,нужно сначала научиться защищать собственный покой. Уметь без страха,дрожи в голосе и ложной вины произнести:«Спасибо за вашу заботу, но я выберу иное». *Слышать себя* — значит своевременно заметить момент,когда чужие слова,пусть даже сказанные из лучших побуждений,начинают разрушать вашу внутреннюю гармонию и сбивать с собственного пути.Пусть главными ориентирами для вас всегда остаются ваши личные ценности.Именно они помогают уверенно отделять то,что принадлежит вам, от того, что было навязано извне.

Попробуйте воспринимать чужие мысли, советы и ожидания лишь как баночки с красками, которые вам предлагают прохожие. Вы не обязаны брать каждую кисть и использовать каждый предложенный цвет. Вы — и только вы — являетесь художником своего пространства. Вы сами решаете, какие оттенки нанести на холст своей жизни, а какие оставить за рамками кадра. Ведь никто в целом мире не знает точно, какой узор должен получиться в итоге. Иногда самый смелый, взрослый и честный шаг — это не попытка вступить в бесконечную борьбу и кому-то что-то доказать. Это тихий,но абсолютно твердый выбор в пользу собственного сердца,выбор в пользу себя.И в этом выборе нет ни капли эгоизма или равнодушия к миру. В нём есть только глубокая и зрелая забота о своей душе.Эта книга — приглашение к разговору с самым главным человеком в вашей жизни. С самим собой.

С уважением ко всем читающим,
Еленка Трап

Десятилетие 1

Ещё будучи восьмилетним ребёнком,Олег искренне верил,что в этой жизни успеет абсолютно всё: выучить несколько иностранных языков,объездить весь мир, стать известным художником и прекрасным отцом для своих будущих детей.

В его детской голове этот мир был ярким, светлым и наполненным красками. Он представлял,как будет путешествовать по разным странам, как будет рисовать портреты счастливых людей,как его работы будут висеть в лучших галереях.В его мечтах всегда было много света,тепла и свободы.

Однако в доме, где рос Олег,о мечтах говорить было совсем не принято.Яркий, светлый и наполненный красками мир, который мальчик выстраивал в своей голове, рушился каждый раз, когда он переступал порог собственной квартиры. Родители Олега не умели любить просто так.Для них ребёнок был скорее «проектом», который должен работать идеально,не делать лишних проблем и приносить только пользу. Любовь в этом доме измерялась оценками в дневнике, идеальным порядком в комнате и беспрекословным подчинением.Отец,вечно недовольный и раздраженный, был настоящим диктатором. Он не терпел возражений,его голос звучал как приговор. После тяжелого рабочего дня он приходил домой мрачным,и атмосфера в квар-

тире сразу становилась тяжелой, словно воздух наливался свинцом.И мать,которая за годы брака стала его тенью,полностью финансово и эмоционально зависима,она не могла ему перечить и во всём ему поддакивала.Лишь в те моменты, когда её супруга не было дома, она могла похвалить своего сына,искренне за него порадоваться и приласкать.— Какой красивый рисунок, Олежа! Какой ты у меня талантливый растёшь! — тихо говорила она, гладя сына по волосам и рассматривала его очередной шедевр.Но стоило только её мужу переступить порог дома, как она сразу прятала все альбомы в дальний угол ящика. Она боялась его гнева и делала всё, чтобы не спровоцировать очередной скандал. Олег видел этот страх в ее глазах, и это пугало его еще больше, чем крики отца. Он понимал, что даже мама не может его защитить.

Однажды, когда Олегу было семь лет, он случайно сломал старую деревянную машинку, которую ему подарил дед. Это была не просто игрушка, это была память о человеке, который единственный в семье умел улыбаться и рассказывать смешные истории. Отец, вернувшись с работы, увидел сломанную вещь и пришел в ярость.Он схватил машинку, швырнул ее об стену,и она разлетелась на мелкие щепки.Олег заплакал, а отец, вместо того чтобы утешить,сказал: —Мужчины не плачут. Ты сломал — ты и виноват.Иди в свою комнату и не выходи, пока не поймёшь, что натворил.

Олег просидел в комнате до самой ночи, глядя в окно и слушая, как за стеной мать тихо плачет,а отец что-то гневно ей выговаривает.В ту ночь он впервые понял:в этом доме не будет прощения за ошибки.Только страх и наказание.Так и произошло в один из роковых для Олега вечеров, когда ему было восемь.

Отец как обычно пришёл домой,и мать в спешке убрала все альбомы в ящик,и уже была готова ему прислуживать. Зайдя в квартиру, как обычно спросил не как у сына дела или же как прошёл его день, а сразу про его оценки в школе.

— Что сегодня в школе получил? — спросил отец, даже не поздоровавшись с сыном.

— Тройку по математике, и две пятёрки по окружающему миру, — тихо ответил Олег, опустив глаза в пол.

— За что тройка по математике?! — спросил он, даже не похвалив сына за пятёрки, которые он получил.

— К контрольной плохо подготовился… — отвечал Олег уже дрожащим голосом.

— А ЧТО ТЫ ДЕЛАЛ ВЧЕРА ВЕСЬ ДЕНЬ, ПОКА МЕНЯ НЕ БЫЛО ДОМА?! — прогремел отец.

— Рисовал. Вдохновение было… — уже со слезами на глазах отвечал Олег.

— РИСОВАЛ?! ЭТО БЫЛА ПОСЛЕДНЯЯ КАПЛЯ. Я СЕЙЧАС ВСЕ ТВОИ АЛЬБОМЫ С КАРАНДАШАМИ ВЫКИНУ, — с гневом и какой-то животной ненавистью к сыну произнёс отец.

Так как мать недавно в спешке закинула альбомы в ящик, долго их искать не пришлось.Отец прямо на глазах ребенка начал вырывать из альбома листочки с рисунками один за другим,а следом рвать каждый лист на маленькие кусочки. Олег в этот момент забился в угол и слёзно умолял отца не рвать его рисунки.Но отцу и дела не было до того, что рушится мир родного ребёнка.Он уничтожал то, что ему казалось бесполезным.А этот звук бумажек, отрывающихся от пружин альбома,был для Олега хуже чем любой крик.Всё,что видел в этот момент мальчик,казалось для него хуже всех его ночных кошмаров.Ему хотелось лечь на спину на пол,и закричать.Мать же в этот момент стояла в стороне,еле сдерживая слёзы, она чувствовала себя полностью беспомощной.Она хотела броситься к сыну и успокоить его,но страх перед мужем парализовал её волю.Когда отец закончил свой зверский поступок,он заставил мальчика собирать все рваные обрывки в мусорный пакет и выкидывать их вместе с карандашами. Олег,безусловно,находясь в таком состоянии, не мог нормально ничего собирать.

Кто-то вообще будет нормально собирать своё порванное в клочья искусство,ради того, чтобы потом выбросить?

Когда его отец это заметил,он взял коробочку с карандашами,и сначала ей несколько раз со всей своей силы ударил собственного сына по рукам,а потом и вовсе высыпал эти карандаши мальчику на голову,сказав:

— Собирай быстрее свои почеркушки с карандашами,и не смей ныть,ты что девочка?! Теперь ты будешь целыми днями за уроками сидеть.

Олегу, естественно, легче от этого не стало. Это был первый раз, когда отец поднял на него руку. Не то что поднял руку! Он разорвал его искусство в клочья! Все рисунки, нарисованные с детства,ушли в пух и прах. Олега больше всего задело именно это. И он, долго не раздумывая,не смотря на все свои обиды,понимал,что не может просто сидеть, иначе его снова могут ударить.

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.