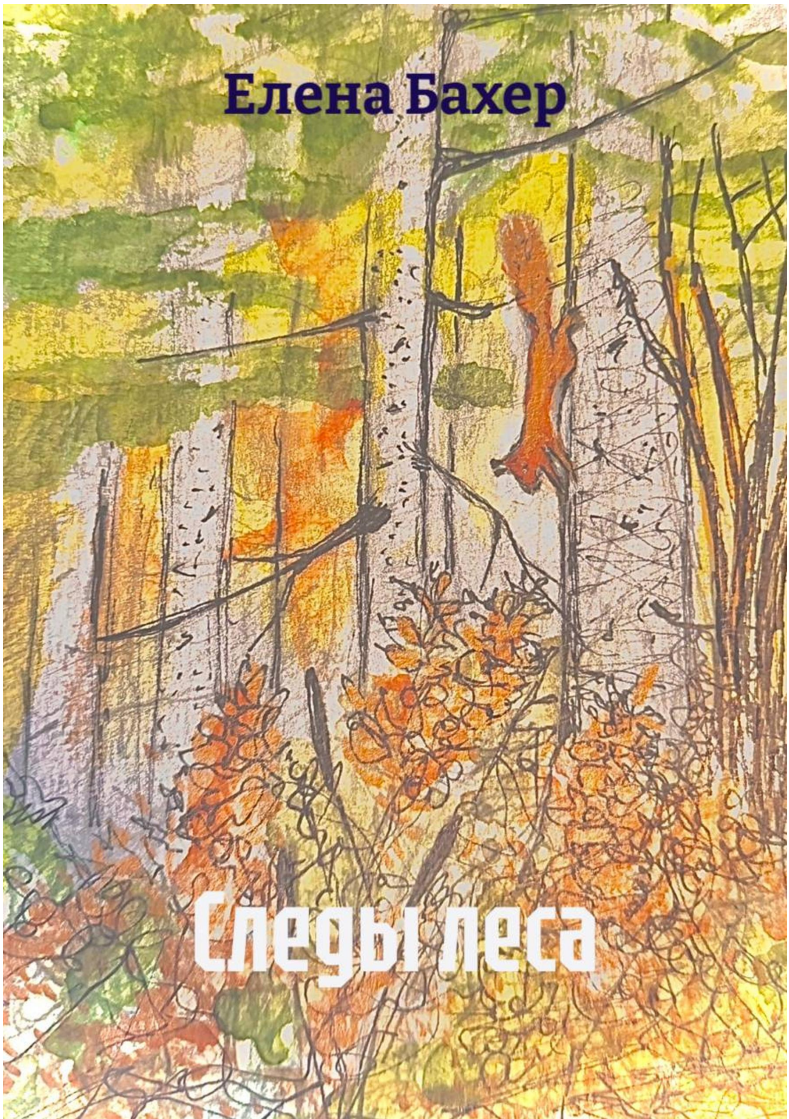

Елена Бахер
Следы леса

Елена Бахер
Следы леса

https://litres.ru/74707009
SelfPub; 2026

Аннотация

Есть книги, которые рассказывают о фактах. А есть те, что оставляют след для размышления, как лапа на снегу. Белка, что следит у лужи за орехом. Заяц, что замирает и доверяется своим инстинктам. Рысь, что сидит на поваленном стволе и многие другие.

Между этими встречами в лесу: неделя работы, дочка подросток, хризантемы в вазе из собственного сада и тишина, которую больше не надо заполнять тревогой и тихое исцеление через жизнь, быт и природу.

Наташа - телесный терапевт, она умеет убирать зажимы шеи и непрожитые слёзы. Но со временем свое тело она стала слышать хуже. И однажды осенним утром, с першением в горле и витамином С в стакане, она выходит в лес, лес начинает ей отвечать.

Содержание

Глава 1. Утро 5
Глава 2. Лес 8
Глава 3. Белка 10
Глава 4. Сосновая роща 13
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Елена Бахер
Следы леса

Глава 1. Утро

В квартире царил лёгкий бардак: неразобранная корзина с только снятым, но ещё не разложенным чистым бельём, которое пахло утренней свежестью; чуть заросший аквариум, который так просила дочь и обещала чистить, но подростковые интересы оказались важнее; неразобранная посудомойка. Её звали дела, но вчера она уже отмыла душ и сантехнику хлоркой, представляя, как отбеливает все свои жизненные проблемы.

Потом она зажгла зелёную свечу и слушала медитацию, которую записала на немецком несколько дней назад. Медитация была о возврате энергии, защите границ и удаче в своём пути. Всего девять минут, но она вылизывала их несколько часов, добиваясь, чтобы запись звучала гладко — без выраженного славянского «р» и с правильными ударениями на этом неродном для неё языке.

Засыпая под неё вчера и проснувшись сегодня, она решила провести это утро иначе.

Сад стал совсем осенним: некоторые георгины уже увяли, но появлялись новые бутоны, лиственница стала ещё более оранжевой на концах своих иголок, а вишня, лилия и абрикос и вовсе стояли лимонно-жёлтыми. Хризантемы либо пышно цвели, либо ещё только набирали бутоны. Лесная земляника цвела и плодоносила, а клубничная мята ещё не

сбросила свои пушистые лиловые соцветия, которые были больше похожи на воздушные облачка. Листья с вишни уже упали на маленький деревянный домик для шмелей, стоявший в углу сада. В домик, который они делали с дочкой, ещё не поселилась шмелиная матка, возможно потому что они обе стеснялись попросить у соседей, у которых были мыши, немного описанного ими настила: именно этот запах привлекает шмелей, которые предпочитают селиться в старых гнёздах грызунов. На дворе стоял конец октября. Она нанесла маску из масел на волосы, надела шапочку, села в кресло-гамак и писала утренние страницы. На них она нарисовала, как обнимает себя-подростка, которую упрекали за то, что она долго смотрела в зеркало перед выходом на улицу. Она зачеркнула этот упрёк и вместо него написала то, что сейчас говорит своей двенадцатилетней дочери: «Изучать себя, глядя в зеркало, в твоём возрасте очень даже правильно. Ты у меня такая красивая и умница».

Она собиралась и думала о том, что это волшебное, солнечное утро можно провести в лесу. Правда, она чувствовала небольшую простуду: её дочка недавно подхватила её в школе и в момент, когда что-то не получила и капризничала, решила как следует накашлять на Наташу. Теперь Наташа ощущала небольшое першение в горле и лёгкое покашливание. Кто-то из подруг сейчас тоже болел и писал в общем чате про двойную дозу витамина С.

И она подумала, что не стоит упускать такое чудесное утро

в лесу из-за лёгкого недомогания. Она нашла витамин С, который купила летом для осветления волос на солнце, и сыпнула двойную дозировку в стакан с водой. Она всё же пропылесосила и протерла пол, чтобы прийти в убранную квартиру, не заниматься этим вечером и не беспокоить соседей. Смыла маску, полежала на массажёре для шеи, снимая зажим с плеч, пока сохли волосы, и полила сад. Затем надела свободные чёрные брюки из хлопка, шерстяную серую кофту, куртку и вышла на прогулку в лес.

Глава 2. Лес

Сегодня она решила вынуть из ушей наушники и наблюдать за растениями и животными, которые встретятся ей на пути, и стараться научиться у них тому, что они могут дать ей как нечто полезное. На пути ей встретился виноград, который почти уже весь опал и лежал размазанный на асфальте тёмными пятнами. Но она обошла лозу с другой стороны и увидела одну крупную ягодку, прилипшую к черенку. Она поспешила сорвать её и положить в рот — ягода была невероятно сладкой. Это, казалось бы, маленькое удовольствие, включившее в ней древний инстинкт собирательницы, дало ей ещё больше энергии, и она полезла в гору.

Жёлтые кленовые листья лежали на земле, дубовые ещё плотно прилипали к веткам. На этот раз она взяла с собой очки, чтобы не просто слышать лес, но и видеть его лучше. Вот дятел стучит по старому дереву в поисках короедов. Но где же он? Звук распространяется повсеместно и отдаётся эхом. Она прислушивается и поворачивает голову, но видит лишь ускользающий хвост. Зато иволгу в октябре слышно хорошо.

Она поднимается всё выше и выше, мысли занимают голову, но приятно. Этим так и важны прогулки в лесу, они проветривают голову. Этакая забота о своём ментальном здо-

ровье через ходьбу, регулировку дыхания и наблюдение за округлыми объектами, линиями природных цветов. В одной из книг она читала, что важно гулять хотя бы час на природе в день, за это она любила этот город в центре леса и гор. Лучи солнца начали пробиваться через ели; она дошла до ельника, значит, скоро будет сосновая роща. Вдруг она услышала резкий звук и рефлекторно проверила перцовый баллон в кармане, который носила с собой на всякий случай.

Сегодня она думала вот о чём. Мысль из какой-то терапевтической книги: а что если вам просто нравится разбираться со своей травмой? Этакая вторичная выгода для того, чтобы мозг вёл свой мыслительный процесс по пути наименьшего сопротивления. Потому как он не будет напрягаться там, где можно этого не делать.

Глава 3. Белка

Вдруг что-то шелохнулось рядом и стремительно побежало вверх по сосне. Она быстро поняла, что это белка, красно-рыжая, как пожар. Хвост у неё был длинный и пушистый, почти с само тело, и работал как руль и балансир, пока она перепрыгивала с ветки на ветку. Видимо, несла найденный орех в дупло: белки устраивают убежища в дуплах, выдолбленных дятлом, или строят шарообразные гнёзда из веток и мха. Она невольно улыбнулась её активности. У белки не так много времени для того, чтобы спрятать все свои запасы. Белки за осень делают множество тайников: в дуплах, под опавшими листьями, в почве. Часто забывают, где именно спрятали орех. О многих орешках белка, конечно, забывает, чем играет важную роль в экосистеме леса: орехи, зарытые ей в землю, имеют больше возможностей прорасти, чем те, что просто валяются у дерева и съедаются или растаптываются. Кроме того, унося орех дальше от дерева, она распределяет вид по лесу.

Этот орех она отнесла в дупло, продолбленное дятлом, и вновь спустилась вниз по сосне. По земле она передвигалась короткими скачками, выбрасывая задние лапы вперёд. И быстро подбежала к лесной луже, забралась по ветке почти к её середине. Наташа с интересом наблюдала. Зачем же

белке вдруг понадобилось в лужу, они же не любят плавать? Через пару секунд она поняла. Белка изо всех сил пыталась дотянуться до упавшего в лужу ореха, но чем больше она барахтала передними лапками, тем дальше отплывал орех. Передние лапки у белки цепкие, с острыми коготками, ими она ловко удерживает шишки и орехи. Каждый орех был на вес золота, но видимо не настолько калориен, чтобы мочить шерсть в октябре. Белка отступила, оглянулась на секунду на Наташу, сделала пробный шаг навстречу. Наташа чуть пошевелила рукой , белка дёрнулась, отбежала подальше, набрала в рот сухой травы и мха для зимнего гнезда и убежала вверх по сосне. Наташа взяла прутик и подогнала им орех к берегу. Раз уж ей суждено было обладать самым аналитическим с точки зрения эволюции мозгом, то стоит помогать младшим.

Позже, уже сидя у озера, она вспомнила: белки на самом деле неплохо плавают, если нужно перебраться через водоём во время миграции. Но в октябре, с мокрой шерстью, на ветру - это было бы слишком дорогой ценой за один орех.

«Вот тебе и ответ, Наташа», - подумала она, выпрямляясь и отряхивая колени от лесной хвои.

Она смотрела вслед исчезнувшей в кронах белке и вдруг отчётливо поняла, почему этот маленький эпизод с орехом в луже так её зацепил. Белка не злилась на лужу. Она не впадала в истерику от того, что орех уплывает, не ругала воду и не предавалась чувству вины за то, что не может до него дотянуться. Она опиралась на инстинктивный импульс, оценила

ситуацию, поняла, что тратит больше калорий, если вымочит шерсть, чем даст ей этот орех, и сделала выбор. Она просто отпустила и побежала по своим делам дальше.

Белка не размышляла о вторичных выгодах. Белка просто жила. Она брала то, что давалось легко, закапывала про запас и двигалась дальше.

Глава 4. Сосновая роща

Наташа пошла дальше. Тропинка стала уже, ельник остался позади, и она вышла на ту самую сосновую рощу, о которой думала. Здесь воздух пах по-другому: смолой и солнцем. Она подняла голову. Лучи осеннего солнца пробивались сквозь длинные сосновые иглы, создавая длинные световые коридоры золотого цвета. Наташа остановилась, чтобы перевести дыхание.

Больше не нужно было страдать, чтобы чувствовать себя живой.

Ведь ценность переживаний не измеряется их болью, тревогой из-за них. Было сложно когда-то. Но сейчас, стоя в этом сосновом свете, с першением в горле и лёгким холодком в пальцах, она ощущала невероятную полноту жизни. И в этой полноте не было драмы. Были только прохладный воздух, сладкий привкус винограда, шум ветра и чувство глубокого, фундаментального покоя.

Она больше не хотела быть спасателем. Не хотела быть громоотводом для чужих тревог. Она хотела быть как эта белка - ясно видеть свои цели, не тратить силы на то, что невозможно, и радоваться каждому найденному ореху.

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.