Как я училась замечать жизнь

Лада Тёплая



Лада Тёплая

Как я училась замечать жизнь

«Автор»
2026

Тёплая Л.

Как я училась замечать жизнь / Л. Тёплая — «Автор», 2026

Когда всё рухнуло, мир сузился до размеров одной квартиры. Выход за порог стал самым сложным путешествием в жизни. А помогли — лягушонок, связанный крючком, морозильник, забитый домашними пельменями, и одна зимняя ночь, когда впервые за три года открылась дверь.«Как я училась замечать жизнь» — честная история одиннадцати лет: от августовского дня, когда всё сломалось, до дня, когда автор поняла, что жива, свободна и делает своё дело. Здесь нет инструкций «как всё исправить за семь дней». Здесь есть то, что важнее: маленькие шаги, тепло простых вещей, поддержка близких и вера, что всё всегда делается во благо и вовремя.Если ты сейчас стоишь у своей двери и боишься сделать шаг — эта книга о тебе. И для тебя. Даже самый маленький шаг — это уже движение вперёд.

© Тёплая Л., 2026
© Автор, 2026

Лада Тёплая
Как я училась замечать жизнь

Как я училась замечать жизнь
Реальная история
Лада Тёплая

Введение

Я не помню, в какой именно день я впервые заметила, как падает лист. Не как он срывается с ветки — это видно всем, а как он кружится, покачивается, будто решает, куда ему лечь. Как ловит солнце и на секунду замирает в воздухе, словно прислушивается. Сколько в этом маленьком полёте сомнений, красоты и свободы — я и представить не могла, пока однажды не остановилась и не посмотрела.

Я столько лет бежала мимо этого. Не глядела вверх, не смотрела под ноги, не слышала, как поёт ветер в проводах и как за час до дождя меняется запах воздуха. Я спешила, догоняла, держалась на плаву — и не видела жизни, которой жила. Мир был для меня не домом, а полосой препятствий: успеть, справиться, не подвести.

А потом случилось то, о чём я расскажу в этой книге. Мир сузился до размеров одной квартиры. Выход за порог стал самым сложным путешествием в моей жизни. Я, которая раньше решала рабочие вопросы, разбиралась с бытом и растила дочку, вдруг не могла дойти до лифта.

Если ты никогда не сталкивался с такой тревогой, это может звучать странно. «Ну чего тут страшного — выйти на улицу?» Мне тоже когда-то так казалось. А потом я узнала, как выглядит страх изнутри: как он сжимает грудь, как делает ватными ноги, как шепчет, что за дверью — бездна. И как при этом снаружи продолжается обычная жизнь: машина паркуется у дома, соседка выносит мусор, дети бегают во дворе. Мир не меняется. Меняюсь я. И именно поэтому так важно, чтобы кто-то однажды рассказал, как он выбирался обратно.

Эта книга — не инструкция и не сборник советов «как всё исправить за семь дней». Я не психолог и не гуру. Я — обычная женщина, мама, у которой были работа, дочка, любимая кухня и вполне обычная жизнь. Пока однажды эта жизнь не треснула.

Здесь будет всё честно: и дни, когда я не могла встать с кровати, и попытки справиться самой — книги, йога, медитации, гипноз — и три психолога, с каждым из которых я работала по полгода. Здесь будет лягушонок, которого дочка подарила мне в самый нужный момент. Морозильник, до отказа забитый пельменями. Ночь перед Рождеством, когда я впервые за три года вышла из дома. И книги, которые родились из всего этого.

Я писала эти страницы и боялась. Не того, что скажут «плохо написано». А того, что где-то там, за страницами, сидит человек, который сейчас, как я когда-то, стоит у своей двери и не может её открыть. И я очень хотела, чтобы он, дочитав эту книгу, понял: он не сломан. Он не один. И даже самый маленький его шаг — это уже движение.

Если ты открыл эту книгу случайно — просто читай её как историю. Может быть, она напомнит тебе о ком-то, кто рядом и кому сейчас тяжело. Если же ты узнаёшь в этих строках себя — обними себя за плечи. Ты уже сделал самое сложное: начал смотреть своей истории в глаза. Дальше мы пройдём этот путь вместе.

Впереди у нас с тобой одиннадцать лет. Одиннадцать лет от августовского дня, когда всё рухнуло, до этого стола, за которым я пишу эти строки, согревая пальцы о кружку с чаем. Я не буду ничего приукрашивать. Будет тяжело — я не стану это прятать. Будет светло — и это тоже правда. А между тем и другим будет жизнь: обычная, дрожащая, живая.

И ещё — про веру. Я верю, что всё всегда делается во благо и вовремя, хотя в те годы мне так не казалось. У Бога свои планы на нашу жизнь, и они больше, чем мы способны разглядеть

из самой тёмной её точки. Я не буду говорить об этом проповедями — просто эта нить тянется через всю мою историю, и я не могу её спрятать.

Самая важная мысль этой книги помещается в одну строчку, но я не скажу её сейчас — пусть она сама найдёт тебя в нужной главе. Я скажу только, что вся эта история — про то, как учиться замечать жизнь. Заново. С листика, с пельменя, с вязания. С малого.

А тот день, с которого всё по-настоящему началось, был самым обычным августовским днём. Жарким, душным, без всяких предзнаменований. Я вышла из дома на работу — ещё так легко, не задумываясь ни о двери, ни о лифте, ни о том, что через несколько месяцев дверь станет для меня самой большой преградой на свете. Но я об этом ещё не знала.

Глава 1

Это случилось летом 2015 года. Август тогда выдался особенно жарким: воздух был густым, будто застывал между домами, и даже в офисе, где я работала, кондиционеры не справлялись. Помню, как по утрам я выходила из дома, и солнце било прямо в глаза — такое яркое, что приходилось щуриться, будто мир нарочно хотел казаться слишком большим и слишком громким.

К тому моменту всё уже держалось на натянутых нитках. Весной моя мама, моя надёжная опора, уехала жить в другую страну. Навсегда. Я провожала её в аэропорту и улыбалась, кивала, говорила: «Всё будет хорошо, ты там устроишься». А когда закрылись двери выхода на посадку, внутри будто щёлкнуло что-то: я осталась совсем одна. Не просто «одна», а одна с маленькой дочкой, которая ещё ходила в школу, с её тетрадями, тревогами, вопросами, с её «а ты скоро придёшь?».

В аэропорту я улыбалась, чтобы она не волновалась. Мама держала чемодан, смотрела на табло и всё повторяла: «Ну вот, теперь у меня там всё будет, ты не переживай». А я кивала, кивала, будто это кивание могло удержать её здесь. Мы стояли у выхода на посадку, где уже нельзя было дальше, и мне хотелось просто схватить этот чемодан, поставить его на пол и сказать: «Не надо, останься». Но я не сказала. Вместо этого я ещё раз обняла её, почувствовала запах её духов, такой привычный, и прошептала: «Всё будет хорошо».

Когда двери закрылись и её силуэт исчез, я ещё долго стояла у этой линии, за которую нельзя. Люди шли мимо, катили тележки, смеялись, а я будто перестала быть частью этого движения. Потом поняла, что стою и сжимаю в руке пустую ручку её чемодана — я даже не заметила, как мама её отпустила. Я положила её в карман, как будто это была какая-то улика того, что она правда была здесь.

До метро я шла, глядя только под ноги. Каждый раз, когда поднимала голову, мир казался слишком большим, слишком быстрым. В вагоне я смотрела в окно на мелькающие станции и думала: «Теперь я одна. Теперь всё это — моё». И слово «моё» звучало не как сила, а как тяжесть, которую я не знала, как нести.

Я работала. Старалась держаться. Но каждый день был как ходьба по канату: успеть, не подвести, не сломаться. И поверх всего этого — чувство вины, тяжёлое и липкое, как душный летний воздух. Я приходила домой поздно, усталая, и видела взгляд дочки: не обиженный, нет, просто тихий, будто она уже привыкла, что мама приходит, когда уже почти пора спать. И я думала: «Я должна быть сильнее. Я должна всё держать».

Один вечер особенно врезался в память. Я пришла домой поздно, когда уже темнело. Дочка сидела за столом, перед ней были тетрадки, но она не писала — просто водила карандашом по листу, будто ждала, когда я войду. Я попыталась улыбнуться и сказала что-то бодрое, вроде: «Ну что, как день?» Голос прозвучал как чужой, слишком громкий, слишком весёлый. Она подняла глаза, чуть нахмурилась, будто проверяла: «Это правда мама или кто-то другой?»

Я села рядом, стала смотреть её дневник, спрашивать про уроки, а сама чувствовала, как внутри всё сжимается от этой фальши. Мне хотелось просто обнять её и сказать: «Прости, я

сегодня никакая, я устала». Но я боялась, что если скажу это, то она поймёт, что мир не такой надёжный, как ей нужно. Поэтому я продолжала улыбаться, заварила ей чай, проверила рюкзак на завтра, погладила по голове.

А когда она ушла умываться, я осталась сидеть за этим столом, среди её тетрадей, и вдруг поняла: самое страшное не в том, что я устаю, а в том, что она учится терпеть эту мою усталость, как что-то обычное. И эта мысль была тяжелее любого отчёта на работе.

Перед тем звонком день тянулся, как резина. В офисе было душно, кондиционер гудел, но не спасал. На столе стоял остывший кофе, и его запах, горький и тяжёлый, будто прилип к воздуху. Я пыталась читать строчки в отчёте, но они сливались, и я возвращалась к началу, снова и снова.

Рядом кто-то печатал на клавиатуре, и этот стук, ритмичный и бесконечный, вдруг стал невыносимым. Он бил по вискам, как метроном, отсчитывающий секунды, в которых мне становилось всё хуже. Рубашка липла к спине, и я всё время поправляла воротник, будто могла так вернуть себе контроль.

На стене тикали часы. Тик-так. Тик-так. Раньше я их не замечала, а теперь они звучали как приговор. Я смотрела на экран монитора, и буквы начинали расплываться, как в воде. И в этот момент, когда я уже почти перестала понимать, где я и что делаю, раздался этот резкий звонок. Он ворвался в эту душную тишину и разорвал её на части.

Я подскочила, и в ту же секунду всё поплыло перед глазами: стены будто сдвинулись, пол ушёл вниз, а в груди стало так тесно, что казалось, воздуха больше нет. Меня накрыло диким, ледяным ужасом: сейчас я упаду, прямо здесь, посреди кабинета, и никто не поймёт, что со мной. В голове крутилось только одно: «Я не могу упасть. Я не имею права. У меня дочка». Руки дрожали, пальцы не слушались, когда я пыталась собрать сумку. Я бормотала что-то про «мне плохо, я пойду домой», и коллеги кивали, смотрели с тревогой, но я не видела их лиц — только размытые пятна.

До дома я шла на ватных ногах, не видя дороги. Помню только обрывки: горячий асфальт, запах нагретого пластика от автобусной остановки, чей-то громкий смех, который резал уши. Каждый звук был слишком громким, каждая тень — подозрительной. Мир стал враждебным, и я была в нём чужой, потерянной.

Дома я кое-как набрала номер скорой. Слова давались тяжело, будто язык не слушался. Когда врачи приехали, я сидела на полу, прислонившись к стене, и пыталась дышать. Мне дали несколько таблеток глицина, сказали: «Это просто стресс, всё пройдёт», и уехали. Дверь за ними закрылась, и тишина стала оглушительной.

Тишина была такой плотной, что я слышала, как капает вода в кухне. Кап. Кап. Каждый звук отдавался где-то в груди. Я осталась сидеть на полу, прислонившись к стене, и боялась закрыть глаза. Боялась, что если я их закрою, то этот страх вернётся и накроет меня снова, как волна.

Потом я встала, медленно, будто тело не помнило, как это делается, и пошла по квартире. Проверила окна, поправила шторы, налила стакан воды и так и не выпила его. Всё это были какие-то бессмысленные действия, чтобы доказать себе: «Я ещё могу. Я ещё что-то делаю».

Из комнаты дочки доносилось тихое дыхание. Я остановилась у двери, смотрела, как она спит, как чуть хмурится во сне, будто и там ей приходится о чём-то беспокоиться. И я подумала: «Только бы она не проснулась. Только бы не увидела, что я не справляюсь».

В тот вечер я не плакала. Не было слёз. Была только эта пустота и усталость, которая лежала на плечах, как тяжёлое пальто. Я села на край кровати, посидела так минут десять, а потом легла, не раздеваясь, и смотрела в потолок, пока не поняла, что дышать стало чуть легче. Но легче не от того, что страх ушёл, а от того, что он просто устал меня держать.

С того дня начался мой длинный путь — длиной в одиннадцать лет.

Тогда я была не мастерицей, не предпринимательницей, не автором книги. Тогда я была просто пугливым мышонком, который забился в угол и не видел будущего. Моя жизнь состояла из трёх точек: дом, работа, дочка. И между ними — ни просвета, ни надежды, только однообразие, которое держало крепче любых цепей.

Сейчас я развиваю свой бизнес: рукоделие, готовка, маленькие радости, которые я превращаю в дело. Но тогда я не знала, что смогу. Я не знала даже, смогу ли завтра просто выйти из дома.

Эту книгу я пишу не для того, чтобы показать, какой сильной я стала. Я пишу её, чтобы сказать той себе из 2015 года: ты не была слабой. Ты просто столкнулась с тем, что не умела назвать. И тем, кто сейчас стоит в похожей темноте, я хочу сказать: ты тоже не сломан. Ты просто учишься дышать, когда кажется, что воздуха нет.

Здесь не будет советов в духе «просто возьми себя в руки». Здесь будут дни, когда не получалось. Будут моменты, когда я возвращалась назад, сворачивалась в клубок и просила только одного: чтобы всё это закончилось. И будут крошечные победы: выйти в магазин, дойти до остановки, не сорваться на дочку, когда сил уже не осталось.

И если ты читаешь эти строки и узнаёшь себя — знай: я тоже стояла там. И я знаю, как это тяжело. Но я также знаю, что даже самый маленький шаг — это уже движение вперёд.

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.