Тейм Кайр



Вальс психологии

Тейм Кайр

Вальс психологии

«Автор»
2026

Кайр Т.

Вальс психологии / Т. Кайр — «Автор», 2026

Ты чувствовал себя лишним?Я — да. Я чувствовал себя лишним, когда друг, которого я считал братом, перестал отвечать на звонки. Когда родители развелись, а я не знал, кого винить. Когда казалось, что выхода нет. Я не психолог. Не эксперт. Я просто подросток, который прошёл через это и остался жив.Эта книга — не спасение. Это голос, который говорит: «Ты не один».Автор прошёл через буллинг, предательство друга, развод родителей, разбитую любовь и момент, когда он уже стоял над пропастью. Он пишет не для того, чтобы учить. Он пишет, чтобы напомнить: даже в самой тёмной точке можно остаться. И сделать не два шага вперёд, а четыре назад — чтобы начать заново. Исповедь. Откровение. Попытка выжить.

© Кайр Т., 2026
© Автор, 2026

Тейм Кайр
Вальс психологии

Тейм Кайр

Вальс Психологии

Предисловие автора:

Каждому из нас, несомненно, приходится сталкиваться с неприятностями и трудностями в жизни. Мы переживаем ссоры с родителями, испытываем безответную любовь, сталкиваемся с травлей в школе или колледже. Всегда возникает вопрос: «Как мне дальше жить? Зачем я здесь?» Эти вопросы могут быть особенно острыми для подростков, которые сталкиваются с проблемами, связанными с суицидом. Моя цель — помочь тем, кто нуждается в поддержке в такие трудные моменты. Прошу вас отнестись к этому серьёзно, ведь это далеко не детские забавы.

Эта книга написана не психологом и не учителем. Её написал человек, который сам прошёл через многое из того, о чём здесь говорится. Я не буду обещать, что после прочтения всё станет легко. Не буду делать вид, что знаю универсальный рецепт счастья. Я просто расскажу свою историю — честно, без прикрас. И если хотя бы один человек, дочитав её до конца, отложит книгу и скажет себе: «Я ещё поборюсь», — значит, всё было не зря.

Я обращаюсь к тебе. Да, именно к тебе. К тому, кто сейчас держит эту книгу в руках и, возможно, сомневается — стоит ли читать дальше. К тому, кто устал, кто чувствует себя лишним, кто боится произнести вслух то, что творится у него внутри. К тому, кто думает, что его никто не услышит. Ты не один. И я это докажу.

Здесь не будет лёгких ответов. Здесь будет боль, будут слёзы, будут вопросы, на которые нет простых решений. Но будет и другое: будет свет, который всегда пробивается сквозь самую густую тьму. Я не прошу тебя верить мне на слово. Просто читай. Дыши. Переворачивай страницу за страницей. И помни: пока ты читаешь эти строки — ты жив. А значит, у тебя есть шанс.

Я не знаю, кто ты и что привело тебя сюда. Но я знаю одно: ты важен. Твоя жизнь имеет значение — даже если сейчас кажется, что это не так. Давай пройдём этот путь вместе. От начала — до конца. И, может быть, к последней странице ты посмотришь на мир другими глазами. Я очень на это надеюсь.

Спасибо, что ты здесь.

Глава 1. Жизнь и череда мгновений

Мне было шесть или семь лет, когда я впервые почувствовал себя потерянным.

Это случилось летом, в селе под названием Апсны — что переводится как «страна души». Я был слишком мал, чтобы понимать значение этих слов, но почему-то запомнил их навсегда.

Мы приехали туда с родителями. Горы, шум рек, водопады — всё это заставляло меня чувствовать себя живым. Взгляд сверху на горы заставляет забыть о проблемах и почувствовать себя свободным. Но тогда я этого ещё не понимал.

Зато я помню другое. По ночам в деревне слышался вой шакалов. Мало кто знает: этот вой похож на плач ребёнка, который кричит о помощи. Иногда мне хотелось отправиться на поиски этого звука. Но я боялся.

Боялся ли я их? Да. Но со мной был пёсик — Джека. Он защищал меня от таких воев. Обычно, когда начинался вой, Джека клал голову мне на колени и смотрел таким взглядом: «Не стоит туда идти». Хм, абсурд, верно? Нет. Я не понимаю животных, но иногда их взгляды защищают нас лучше любых слов.

Он был хорошим псом. Я был рад, что он стал частью моей жизни. Помню, как он играл со мной — мне было не тоскливо и не одиноко. Хоть рядом были родители, но такого настроения, как с ним, я не ощущал. Джека был моим другом.

Однажды к нашим воротам подошёл шакал. Я увидел его и начал кричать, плакать. А затем подошёл к Джеке, погладил его за ушком. Он понял, что мне страшно. Он побежал к воротам и отогнал шакала. А я смеялся, словно верил, что Джека всегда будет защищать меня.

Прошли годы. Джека состарился. Он уже не бегал к воротам, не лаял на чужих. Он просто лежал у моих ног и смотрел на меня. Иногда мне казалось, что он знает всё, что я чувствую. И что он уйдёт раньше, чем я скажу ему спасибо.

Так и случилось. Однажды утром он не проснулся.

Я не плакал. Я сидел рядом с ним и гладил его шерсть. Вспоминал, как он защищал меня от шакалов. Как клал голову мне на колени, когда я боялся. Как смотрел на меня так, словно я был самым важным человеком в его жизни.

Я не понимал тогда, что он научил меня главному: верности. Той, которая не требует слов.

Дорогие читатели, узнав об этом, вы сможете дослушать до конца? Подумайте несколько раз, прежде чем ответить. И, может быть, однажды нам удастся прийти к пониманию друг друга.

А пока я продолжаю свою историю.

Оказалось, что туда, куда мы приехали, был родной дом моей матери. Она познакомила меня и папу с бабушкой, дедушкой, тётей, дядей. Огромное семейство, скажу вам, — но это далеко не конец моей истории. Не знаю, как другим, но моя привязанность была ближе всего к дедушке, который при встрече так крепко обнял, что я почувствовал нежность, тепло и запах души, ставший частью меня на какое-то время.

Что случилось после? Хм. Моим родителям пришлось уехать — мне они ничего не сказали. Я почувствовал тоску, слёзы, а затем лёгкое прикосновение руки заставило меня улыбнуться, почувствовав тёплую душу, оставшуюся глубоко внутри меня.

Шли месяцы, года, а родители так и не возвращались. Я, конечно, рос, пытался больше узнать о своих родственниках, познавать мир, изучая травинку, растущую на земле, смотрел на звёзды, слушая рассказы дедушки о созвездиях ночью. Его рассказы были вместо сказки на ночь. Почти на середине рассказа я засыпал на коленях у дедушки, мне было спокойно и не одиноко.

В августе месяце я приболел. Бабушка с дедушкой заботились обо мне, водили в больницу, чтобы я поскорее выздоровел. А где-то в середине августа родители вернулись. Я не сразу побежал к ним, потому что в глубине души был обижен за то, что бросили меня. Какое-то время я всё ещё не хотел прощать родителей, а позже забыл. И случилось так, что я назвал мамину сестру мамой. Странно, да? Моя логика неоспорима, но обосновано это тем, что мамина сестра была моей тётей, а не мамой. Видимо, обида существовала и сковывала меня изнутри. К концу августа я смог всё же простить родителей, и всё было как раньше. До определённого момента и возраста. Об этом поговорим немного позже.

Возвращаясь к нам. Следует понять, что у нас одна жизнь, и нужно бороться, как трудно бы нам ни было. Наши бабушки, дедушки учат нас быть самими собой, верить в них, в родителей, в поддержку окружающих. Бывает так, что рассказывают сказки на ночь. Мы должны гордиться тем, что у нас было чудесное, замечательное время, проведённое с ними.

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.