Касаясь себя

путь к себе



Инга Вектор

Касаясь себя

«Автор»
2026

Вектор И.

Касаясь себя / И. Вектор — «Автор», 2026

«-Мастер, ты говорил, что если я познаю кто я, то стану мудрым, но как это сделать?- для начала забери у людей право решать кто ты.- Как это, мастер?- Один тебе скажет, что ты плохой, ты поверишь ему и расстроишься. Другой тебе скажет, что ты хороший, ты обрадуешься. Тебя хвалят или ругают, верят тебе или предают. Пока у них есть право решать кто ты или какой ты, тебе не найти себя. Забери у них это право. И у меня тоже».Терапевтическая история о любви, утрате и возвращении к себе.Это не руководство по психотерапии и не обещание, что любовь сама по себе исцеляет. Это личная история о том, как отношения становятся зеркалом, как горе меняет представление о времени, как границы возвращают уважение к себе и как любовь к другому не должна требовать отказа от себя.

© Вектор И., 2026
© Автор, 2026

Инга Вектор
Касаясь себя

Глава 1

КАСАЯСЬ СЕБЯ

Путь женщины к себе через любовь, утрату и отношения

Авторские заметки сохранены без изменений. Связующие размышления выделены курсивом.

ФРАГМЕНТ РУКОПИСИ • 2020—2026

—Мастер, ты говорил, что если я познаю кто я, то стану мудрым, но как это сделать?

— для начала забери у людей право решать кто ты.

— Как это, мастер?

— Один тебе скажет, что ты плохой, ты поверишь ему и расстроишься. Другой тебе скажет, что ты хороший, ты обрадуешься. Тебя хвалят или ругают, верят тебе или предают. Пока у них есть право решать кто ты или какой ты, тебе не найти себя. Забери у них это право. И у меня тоже».

Когда я сегодня перечитываю этот разговор с Мастером, то слышу в нём не готовый ответ, а начало долгого внутреннего разговора. Я слишком часто ждала, что кто-то со стороны объяснит мне, какая я: хорошая или плохая, достойная любви или нет, права или виновата. Но чужая оценка всегда остаётся чужой. Она может задеть, согреть, разозлить — но не может вместить меня целиком. Наверное, раскрывать себя — значит не однажды найти окончательное определение, а снова и снова возвращать себе право чувствовать и называть свою жизнь. Не спорить с каждым взглядом на меня, а спрашивать: что происходит со мной? что я выбираю? где заканчивается чужое мнение и начинается мой собственный голос?

23.04.2020

«Вселенная безгранична. У нее есть все, что тебе нужно и чего ты желаешь. Достаточно только попросить. Пожелать. Подумать.

Отбросив стереотипы, шаблоны и рамки, сказать «да» всему, что приходит в твою жизнь. Это все во благо. Научиться верить в себя и в то, что ты достоин и всего в этом мире для тебя достаточно.

Открыть свое сердце каждому, кто стучится в него. Довериться. Ощутить невесомость и окрыленность от чувства полной свободы.

Вдыхать частицы света и любви. Ведь это все для тебя. Мир для тебя. Желай. Делай. Верь. Благодари».

Анализируя сейчас пост 6-летней давности, мне так хочется крепко обнять эту девочку, которая с душой на распашку движется в новое, совершенно не осознавая какой мир одинаково разный, неоднозначный, большой. И какой тернистый, но красивый путь ей предстоит в ближайшие пять лет.

Хочется прокомментировать «Говорить «да» всему - не обязательно. И даже если все во благо, не все мы готовы принимать. Открывать сердце каждому нет необходимости - люди не умеют беречь подарки. И своими действиями они будут учить тебя бережному отношению

прежде всего к самой себе. Открой сердце для себя сначала. Верить не в себя нужно, а себе. Потому что если себе веришь, то все остальное не имеет значения»...

Сегодня 10 марта 2026 год, я в попытке реализовать свою давнюю идею, открыла запрещённую на сегодняшний день социальную сеть (официально запрещена от 2024 года), чтобы соединить все свои заметки в одну книгу. Я дала ей название «Касаясь себя» - ведь этот путь с 2020 по 2025 был именно про то, как одна абсолютно обычная женщина из маленького сибирского городка решила изменить обыденную жизнь, отправившись в исследование.

Почему 2020-2025? Ты поймешь, когда начнешь восстанавливать заметки вместе со мной. Я хочу поделиться этой удивительной историей, которая, я уверена, коснется строчками, словами или фразами каждого.

Буду благодарна за искренние отзывы о книге. Ведь в ней реальная жизнь.
И мы с тобой.
Приглашаю тебя «Коснуться себя»…
Когда время перестаёт быть бесконечным
20.01.2020

«А мир такой большой и необъятный

А ты сейчас стоишь на краешке моста...

И плачешь от того, что все неясно

И непонятно

Где та высота...

Та высота, что ты взяла и можешь взять

И та черта, что можешь подвести...

И слез накал безудержный нельзя унять

Как в 18 в 35, без обязательств, не уйти...

А мир-то ждет! Ждет от тебя решений!

Шагов, эмоций, ощущений ждет..

Но как тут без особо важных мнений...

Решение озвучить?... Кто поймет!?

Не важно, что уже не 35, не 18 и не 40 даже

Ведь ты стоишь на крашеке моста

И этот шаг особенный и важный...»

Этот стих был написан за месяц до ухода моей мамы из жизни. Я не помню уже тех мыслей и переживаний. Если только мимолетными осколками…

Перечитывая стих, проникаешься «общественным давлением» юного возраста. Когда еще нужно успеть сказать о себе, что-то доказать родителям, одноклассникам, партнеру, даже друзьям. Когда ритм жизни всасывает в системную автоматичность «надо», «должен», «делай», «сроки», «время», «результат», «цели», «решения».

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.