Наталья Волчихина



Мой путь к себе

Наталья Волчихина

Мой путь к себе

«Автор»
2026

Волчихина Н.

Мой путь к себе / Н. Волчихина — «Автор», 2026

Иногда жизнь заставляет нас начать всё с чистого листа. Эта книга — документальное свидетельство того, как можно превратить личный кризис в точку роста, не теряя при этом себя.В этих страницах нет погони за сенсациями. Есть спокойный, структурированный и очень честный разговор о том, через что пришлось пройти автору: от тяжелых событий в Москве и борьбы с неправильными медицинскими диагнозами до физической боли и вынужденного ухода из профессии. И главное — о том, как правильная диагностика, литий и мудрое отношение к собственным границам помогли не просто восстановиться, а построить блестящую карьеру в торговле, пройдя за 5 лет путь до директора магазина.Вы узнаете:Как перестать паниковать и начать действовать, когда «давит на плечи».Как превратить свой жизненный опыт в источник силы, а не в повод для жалости.Эта книга станет надежным спутником для любого, кто чувствует, что заблудился, и ищет тихий, но твердый голос, который скажет: «Ты справишься. И ты имеешь право на счастье».

© Волчихина Н., 2026
© Автор, 2026

Содержание

МОЙ ПУТЬ К СЕБЕ 6
Посвящение 6
Эпиграф 7
Пролог 8
Вступление 9
Глава 1. Запах больницы и бабушкин прищур 10
Глава 2. Золотые деревья и справедливость в два года 11
Глава 3. Розовое платье с рюшками 12
Глава 4. Крепость из сладкого чая 13
Глава 5. Сторожиха и овчарка 14
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Наталья Волчихина
Мой путь к себе

МОЙ ПУТЬ К СЕБЕ

Посвящение

Посвящается моей Бабушке, Папе, Маме и Брату.

Вы — те люди, которые незримо со мной всегда. Меня бы не существовало без вас, и я бы не стала такой, какая я есть. Вы — мои самые важные учителя в жизни.

Люблю вас.

Эпиграф

Никогда ни о чем не жалейте вдогонку,
Если то, что случилось, нельзя изменить.
Как записку из прошлого, грусть свою скомкав,
С этим прошлым порвите непрочную нить.
Никогда не жалейте о том, что случилось,
Иль о том, что случиться не может уже.
Лишь бы озеро вашей души не мутилось,
Да надежды, как птицы, парили в душе.
Не жалейте своей доброты и участья,
Если даже за всем вам усмешка в ответ.
Кто-то в гении выбился, кто-то в начальство...
Не жалейте, что вам не досталось их бед.
Никогда, никогда ни о чем не жалейте,
Поздно начали вы или рано ушли.
Кто-то пусть гениально играет на флейте,
Но ведь песни берет он из вашей души.
Никогда, никогда ни о чем не жалейте —
Ни потерянных дней, ни прошедшей любви.
Пусть другой гениально играет на флейте,
Но ещё гениальнее слушали вы.

Роберт Рождественский

Пролог

То, что с тобой происходит — временно. Ты знакомишься с собой, со своим маленьким очаровательным чертенком. Не пугайся, ведь в глубине души ты знаешь, что в тебе живет свет и тепло. Тебе пока сложно, но всему свое время. Нельзя бабочке помогать выбираться из кокона. Она должна сама преодолеть силу сопротивления, она должна сама выбраться. Тогда ее прекрасные крылья смогут летать. Ты рождена для полета, полета света, полета фантазии, полета души. Вспомни, ты практиковала раскрытие сердца — ему было больно и неприятно, но, подобно цветку в свое время оно раскроется навстречу теплу и свету, а ты обретешь свободу.

И помни: трудно — не значит плохо. И после всех испытаний ты сможешь сказать — я есть, я не кажусь.

Вступление

Это письмо я написала самой себе в один из самых тяжелых дней, когда болезнь и запрет на профессию казались приговором. Тогда я еще не знала, что стану автором этой книги. Я просто пыталась удержать себя на плаву, напоминая о том, что бабочка должна сама выбраться из кокона.

Сегодня я публикую эти строки здесь, потому что они стали моим компасом. Эта книга — о том пути, который я прошла от того отчаяния до этого осознания. О том, как стоматолог, лишенный возможности лечить людей руками, учился исцелять себя и других с помощью слова, памяти и смысла.

Однажды, когда я в очередной раз лежала в больнице, мне приснилась бабушка. Она посмотрела на меня и сказала: «Ты стала врачом человеческих душ». Тогда я еще не понимала, что это значит. Но сегодня я знаю: она не ошибалась.

Глава 1. Запах больницы и бабушкин прищур

Я родилась в небольшом районном центре Воронежской области — в городе Новохоперске. Наш дом стоял на горе. Когда подходишь к самому краю, перед тобой расстилается зеленая, бесконечная красота и, конечно, знаменитая река Хопёр. По ту сторону реки тянется заповедник, а по нашу сторону лепятся огороды и дома, которые в народе ласково называли «под горой».

Город был тихим и уютным, в основном частным: одно- или двухэтажные домики, где все друг друга знали. Летом, когда мы шли по дороге на речку, воздух был напоен ароматом липового цвета. Вдоль дороги росли огромные липы, и их цветы издавали непередаваемый, нежный запах. Мама потом собирала эти сухоцветы и добавляла в чай — аромат получался божественный, душистый. Этот запах липы для меня навсегда связан с ощущением дома, безопасности и лета.

Там жила моя бабушка, Евдокия Тихоновна.

Она была врачом-оториноларингологом и прошла всю войну. Но о том времени она не любила говорить. Я пару раз пробовала спрашивать, но она отвечала так сухо и коротко, что я сразу поняла: эту дверь лучше не открывать. И больше не спрашивала. Всю свою жизнь она отдала Новохоперску: оперировала, принимала в поликлинике, лечила людей с той тихой, непоколебимой надежностью, которая бывает только у людей ее поколения.

Однажды, когда я была еще совсем маленькой, бабушка дежурила в больнице. И, как водится, нужно было пойти с ней снимать пробу по питанию.

Я помню этот обед до мельчайших деталей: густой борщ, котлеты с макаронами и сладкий компот. Мои бабушка и мама всегда готовили невероятно вкусно, но в тот момент произошло что-то удивительное. Строгий, знакомый запах больницы каким-то чудесным образом переплелся с ароматом горячей еды, и этот микс меня завораживал.

Вместо страха или скуки я испытывала чистый восторг. Столовые котлеты в том контексте стали для меня каким-то невероятно ярким, позитивным воспоминанием. Мы с бабушкой сидели, ели, и она смотрела на меня с легким прищуром и улыбалась, наблюдая, как я уплетаю обед за обе щеки. Конечно же, мы поставили повару высший балл. Было невероятно вкусно.

Этот обед стал мостиком в мое будущее, в мое уверенное решение стать врачом.

После дежурства мы пошли к бабушке домой. Я помню, как зашла на кухню и открыла холодильник. Там стояла поллитровая банка черной икры — настоящая, советская, которую берегли «на особый случай». Рядом — вкусная колбаса, домашнее молоко в стеклянной бутылке. Всё это было просто, но с той самой послевоенной бережностью, когда ничего не выбрасывалось, всё ценилось.

Но больше всего меня привлекал сервант в гостиной. За одной его дверцей всегда лежал свежий хлеб и вафли — для души, для уюта. А за другой стояли бабушкины инструменты: лор-зеркало, стеклянные шприцы, тонкие иголки, аккуратно сложенные в стерилизатор.

Меня это занимало даже больше, чем еда. Я могла подолгу разглядывать эти инструменты, представляя, как бабушка ими пользуется, как они помогают людям. Для меня это было не страшно — это было загадочно и прекрасно.

Это не было каким-то громким заявлением или внезапным, драматичным озарением. Не было момента, когда я бы торжественно объявила: «Я буду врачом!». Это было постепенное, тихое осознание. Просто где-то глубоко внутри, в самой душе, включилась маленькая лампочка.

И свет пошел.

Глава 2. Золотые деревья и справедливость в два года

Мне было лет пять. Мы с папой возвращались домой после прослушивания в музыкальную школу. Я играла на пианино и наизусть знала только одну мелодию — про Белочку. Насколько я поняла позже, нужно было сыграть не одно произведение, а мы просто не были об этом осведомлены. Поэтому я сыграла «Белочку» два раза.

Мне было не столько страшно, сколько любопытно: получится или не получится, понравится моя игра или нет. Но всё прошло благополучно. Я не помню, что именно сказали папе преподаватели, но когда мы ехали домой, он спросил: — Тебе понравилось? Я ответила: — Да. И он улыбнулся.

Я сижу на заднем сиденье машины, а за окном — сентябрь. Солнечно, кругом золотисто-багряные деревья, и я с любопытством всё разглядываю. Каждое дерево, каждый поворот дороги, каждый луч света. Я не просто еду — я впитываю этот мир, пытаюсь его понять.

В те годы я уже знала, что люблю книги. Особенно рассказы Николая Николаевича Носова. "Мишкина каша" была моей любимой — история о том, как всё идет не по плану, но в конце всё равно получается что-то живое. Папа читал мне перед сном — спокойно, с выражением, так, чтобы мне были понятны все детали и я ничего не пропустила. Его голос был самым безопасным звуком на свете.

Но, пожалуй, самая яркая история из моего раннего детства произошла, когда мне было всего два года. Мама рассказывала её снова и снова, и каждый раз я представляла эту сцену как кино.

Мы приехали к бабушке в Новохоперск. Комната была не очень большая, квадратная. Стены были оклеены бумажными обоями с золотистым рисунком. На стене висел ковер с орнаментом. Меня уложили спать в кроватку — ту самую, советскую, с перекладинками. Чтобы я не отвлекалась, завесили простынкой. Кроватка стояла рядом с диваном, чтобы было удобно подойти, если вдруг что-то понадобится.

В комнате горела настольная лампа — свет от нее был приятный и теплый. Звуков улицы не было слышно. Наш дом стоял в отдалении от дороги. Да и окна были закрыты.

Мама решила почитать при свете лампы. Лежит, читает. Вдруг из кроватки тянется маленькая ручка, дергает книгу, и деловитый голос выдает: "Спать!"

Мама отвечает: "Ложись, я просто читаю".

И когда мама продолжила читать, в моей голове возник вопрос: почему так? Я значит должна спать, а мама бодрствует?

Но я не унимаюсь. Тогда она выключила лампу и стала читать под фонарем — около дома был мощный фонарь, который отключался только в полночь. Свет от фонаря был холодного белого цвета и падал в упор на страницу.

И даже это меня не остановило. Я даже поднялась в кроватке. Пока мама не отложила книгу — мне не спалось.

Вот такая я была. У меня с детства всё должно быть четко. Раз легли спать — значит, надо спать всем, а не только мне. Справедливость — это не абстракция. Это правило, которое работает для всех. И это правило я пронесла через всю жизнь — даже когда мир казался несправедливым, даже когда было проще закрыть глаза, я помнила: правила должны работать для всех.

Глава 3. Розовое платье с рюшками

Мама как-то уехала в командировку и оставила нас с братом на папино попечение. Брату тогда было лет одиннадцать, мне — четыре годика.

Мы поехали в знаменитое кафе "Лакомка" в Северодвинске — просторный зал, аромат чая, кофе и невероятно вкусных и красивых пирожных: картошка, безе, корзиночки... Ммм... Настоящая детская мечта по выходным. Туда даже приходилось отстаивать очередь, чтобы полакомиться всей семьей.

Чтобы туда попасть, мы сели на автобус, зашли в заднюю дверь. Вышли на нужной остановке, и надо было перейти широкую дорогу.

Чтобы мне не упасть среди людей, я шла вместе с ними. Вдруг мой взгляд упал на ремешок от чьей-то сумки. Я ухватилась за него и пошла следом, рассудив по-детски: взрослые всегда знают, куда идти. Женщина вдруг остановилась, а я, не оборачиваясь, неспешно пошла дальше по дороге. Дошла до середины, смотрю — лужа. Я аккуратно начала ее обходить, подняла голову, а прямо перед носом замерли фары машины. Водитель успел затормозить. Я невозмутимо закончила маневр, обошла лужу и встала на остановке, как ни в чем не бывало.

Вдруг меня за шиворот схватила женщина и строго на меня посмотрела. Я не испугалась. Я не могла понять: почему? Что я сделала не так?

Тут подошли папа и брат. Они на меня не кричали, но стали говорить, что я плохо себя веду, что я должна перед ними извиниться за то, что не дождалась их.

Я искренне не понимала, за что я должна извиняться.

Тогда они мне сказали: если ты скажешь про эту историю маме, то платье, которое она тебе пообещала привезти из поездки, ты не получишь.

Я оценила ситуацию. Извиняться за то, чего не понимала, не хотелось. А вот розовое платье с рюшками, которое мама обещала привезти из командировки, было целью конкретной и осязаемой. Я сделала выбор: платье важнее. Я решила не выдавать старших.

Мама узнала об этой истории, когда мне было уже лет сорок. Она аж вспыхнула от гнева и сказала: "Если бы я тогда знала, что они тебя потеряли — вот бы они чертей от меня отхватили!"

В общем, я спасла их обоих — и папу, и брата.

Глава 4. Крепость из сладкого чая

Мне было года три. Садик, в который я ходила, располагался буквально через дом, совсем рядом.

Однажды там со мной что-то произошло: меня затошнило. По всей видимости, воспитатели позвонили родителям. Они не могли приехать сразу и попросили моего брата забрать меня домой.

Для меня это был первый в жизни опыт уйти из садика раньше времени. Да, мне было физически плохо, но внутри это ощущалось как что-то чудесное, почти праздничное. Для других детей уход домой среди дня был бы стрессом, а для меня это было как получение высшей награды. Я была особенной, раз за мной прислали личного спасателя. Меня выбрали, за мной пришли.

Брат привел меня домой, расправил кроватку, переодел меня в домашнюю одежду и уложил. Он заварил мне чай — крепче обычного и очень сладкий — и поил меня маленькими глотками. Его голос был тихий и успокаивающий. Рядом поставил тазик. Простыня приятно холодила, а тонкое шерстяное одеялко брат заботливо подоткнул вокруг меня.

Он никуда не уходил, не суетился, а просто был рядом, оберегая мой покой. Его присутствие было тихим и надежным.

В тот момент я чувствовала себя так, словно нахожусь в неприступной крепости. Я была дома. Обо мне заботились. Я чувствовала себя маленькой принцессой, о которой бережно пекутся.

Этот опыт заботы в момент уязвимости отпечатался во мне навсегда. Я запомнила это чувство безопасности телом. И, наверное, именно тогда, сам того не зная, мой брат показал мне истинный рецепт врачевания: создать тишину, дать тепло и просто быть рядом, пока человеку плохо. Я носила этот урок в себе всю жизнь, даже когда система пыталась научить меня обратному.

Глава 5. Сторожиха и овчарка

Мне было года три. Мы с папой собирались в садик. Была зима.

Папа надел на меня валеночки, шапку и шубу, подвязал поясом. В таком виде меня родители называли «сторожихой». Смешное название, но по-другому никак не назвать — уж больно основательно я была утеплена. Одежда была монументальной. Я чувствовала себя в полной безопасности.

Папа сказал мне спускаться вниз и ждать его. Я потихонечку спустилась со второго этажа, вышла на улицу. Утро было морозное. Снег искрился, словно усыпанный россыпью бриллиантов. Воздух был свежий, дышалось хорошо, бодрило.

Я встала. Потом думаю: а чего стоять? Папа догонит. И я пошла вдоль дома.

Иду, слышу только хруст снега под валенками. Вдруг сзади — частые, тяжелые шаги и громкое, горячее дыхание. Только я решила обернуться, как ощутила на плечах собачьи лапы. Это была овчарка. Она давила мне на плечи своим весом и шла за мной, почти не отставая.

Я подумала: чтобы не упасть — надо идти вперед. В этот момент я поняла — если остановлюсь, упаду. Надо идти. И я шла.

Через мгновение папа ее прогнал. Запыхавшийся, он меня подробно обо всем расспрашивал и осматривал. Он потом очень переживал: не напугалась ли я? все ли цело?

Я не испугалась. Я просто шла.

Самое главное, что я вынесла из этой истории — не паниковать, а концентрироваться, принимать решение и действовать. Этот урок я пронесла через всю жизнь.

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.