

Ирина Ива



Запрет на любовъ,
или
Куда изхождат детските слезы

Ирина Ива
Запрет на любовь, или
Куда уходят детские слёзы

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=37664224
ISBN 9785449340795*

Аннотация

Книга психолога Ирины Ива очень личная и в то же время предназначена для широкого круга читателей. Каждая страница в ней может перевернуть вашу жизнь, и все представления о детях. После прочтения каждый родитель научится гармонично взаимодействовать со своим ребенком, понимая скрытые мотивы его поведения.

Содержание

От автора	5
Введение	9
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Запрет на любовь, или Куда уходят детские слёзы

Ирина Ива

© Ирина Ива, 2018

ISBN 978-5-4493-4079-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Спасибо, дорогие читатели, за ваш интерес к этой книге, за то, что читаете и делитесь своими переживаниями!

Для тех, кто еще не знаком с книгой, сразу хочу сказать, она – непростая. И здесь не будет чтения в расслаблении и удовольствии. Здесь будут глубокие размышления о своей жизни, о детстве, о детях. Возможно, книга всколыхнет вашу личную драму. Возможно, приоткроет завесу тайны исцеления колючих отпечатков детского опыта. Быть может, научит новым отношениям и станет вашим другом. И будет поддерживать вас в вашем стремлении идти вперед к самопознанию и развитию.

Этот процесс нельзя остановить. Он естественен для человека, и проникает световыми лучами мудрости во все потаенные закоулки сознания. Как восход солнца на рассвете.

Ваша Ирина Ива

ВАШИ ОТЗЫВЫ

Доктор социологических наук, кандидат медицинских наук, бизнес-тренер, консультант, советник, VIP-коуч (РСС ICF), ментор-коуч, мотивационный спикер Сергей Капица: «Книга – сборник удивительных примеров детских обид, и их трансформации в осознанную, радостную жизнь! Что мешает мужчине и женщине открыто радоваться друг дру-

гу? Что поселяется в их отношениях со временем? Оказывается, все основано на детских убеждениях. Уже в 2—4 года, мы воспринимали происходящие события очень обостренно, и делали выводы – о маме, папе, близких. Будучи взрослыми, мы продолжаем пользоваться системой координат из детства. Это значит, что отстраненные, не любящие слова близкого человека ощущаются, как очередная обида. Деликатная память убирает образ прошлого, но подкидывает чувство: „Да, со мной так уже поступали, как сейчас ты“. Давайте строить взрослую систему координат – уважительных и любящих отношений! Прежде всего – с собой. Ирина, примите мое восхищение! Ваша коучинговая и писательская самореализации являются примером того, как делать свою жизнь приключенческой и яркой!»

Финансовый эксперт. Коуч. @Марина Бисярина: «Понравилась искренность автора, стиль подачи материала, села читать вечером... и не пошла спать, дочитала до конца. Ну и главное, резонирует! Есть места, где прямо про меня написано».

Психолог-коуч Инна Евдокимова @Инна Финли «Ирина подарила мне книгу на тренинге. На тот момент я даже не осознавала, насколько ценен этот дар, какое откровение мне откроется как женщине, как маме, как дочери, как психологу. Книга, с одной стороны, очень личное откровение, с другой – всеобъемлющее руководство для родителей, для всех, кто хочет освободиться от внутренних оков и травм... В этой книге вы четко увидите, каким образом функционируют механизмы переплетения судьбы, каким образом влияют проекции важных для нас людей на нашу жизнь. Личностный самостоятельный коучинг в десятки раз сложнее коучинга под супервизией, когда тебя ведут свободной рукой. Я на себе испытала, как это тяжело, и какой силы воли и духа стоит хотя бы просто начать, записать. А уж издать книгу – это действительно подвиг».

Психотерапевт @Татьяна Извекова: «Мне книга сильно резонировала. Очень глубоко и мощно. После прочтения идут трансформации детско-родительских отношений. И со своими детьми и с родителями. Не скупитесь на любовь.

Берегите своих детей!»

С любовью и благодарностью посвящаю книгу своим учителям.

Введение

«Все взрослые сначала были детьми, только мало кто из них об этом помнит» Антуан де Сент-Экзюпери.

Да, мы все – родом из детства. У большинства людей в памяти остаются эпизоды даже из самых ранних лет, которые мы, казалось бы, и не помним, но они каким-то непостижимым образом влияют на наше мировосприятие, поведение и свойства личности.

Эта книга – путь исцеления детских травм. Мой путь. Даже если удастся использовать ее как самоучитель, все равно у каждого он будет свой, уникальный. Все, так или иначе, привносят свою особенную лепту в общую копилку всемирной книги жизни. Человек представляет великую ценность в глазах Вселенной. Даже кроха-малыш прежде принадлежит ей, а потом уже своим родителям. Каждое ваше действие и даже слово творят его будущее.

И еще эта книга о мамах и папах, о способах воспитания, и о том, что порождает детские слезы, и что – исцеляет. О том, каким надо быть с ребенком и каким, – никогда. Каждая страница, помогая преодолеть родительское невежество, заставляет задуматься о многом. Она открывает доступ в детское сердце.

Я нашла способ вспомнить свое детство с самых первых мгновений. И была изумлена: дети понимают все.

В этой книге все жизненно. Многое было и для меня открытием, каждая строчка по сути – инсайт. И я делюсь ею с вами.

Начну книгу словами Ошо: «Если ты подлинный – в своей радости, в своих слезах, в своем танце, рано или поздно найдутся люди, которые начнут тебя понимать, которые может быть даже присоединятся к каравану. Я никого не приглашал; я просто делал то, что чувствовал, что приходило из сердца».

Как важно в жизни каждого человека принять свое детство как дар. Со всем, что было хорошим и не очень, радостным и грустным, с родительской любовью или без нее. Именно такой путь взросления выбрала душа. Она захотела получить свой уникальный опыт и пришла в этот род, в выбранную семью, к маме и папе. И если в детстве было много боли и слез, нужно сделать все возможное и простить. Перешагнуть через многочисленные обиды и открыть свое сердце для любви.

Это не просто. Но за всем сложным и страшным всегда спрятан ресурс. Как клад, который нужно найти. Запасемся терпением, пониманием, прощением и идем туда, куда зовет сердце.

И если вдруг в какие-то моменты покажется, что все складывается не так, как хочется, что все слишком трудно и напрасно, – нужно просто довериться. Разве мы можем знать наперед, как лучше? Иногда наши маленькие поражения – есть часть общей стратегии победы. Божественный замысел и искусство его тактических партий не всегда подвластно нашему пониманию.

Осторожно открываю сокровенную дверь в страну детства. Девочка. Тихо плачет, уткнувшись носом в стекло окна.

О чем она плачет, так горько и искренне? Быть может, пройдут мгновения, и она, засмеявшись, убежит играть? Детское горе так недолго, сознание переключится и вмиг забудет о том, что так раздосадовало?

Нет. По физическим законам сохранения энергии это не исчезнет, а спрячется. До поры до времени. Детские слезы заберут в себя все тревоги и разочарования, горечи и поражения, большие непонятные обиды на родителей и унесутся вглубь сознания для замеса раствора, из которого будет строиться фундамент будущей взрослой личности. Удивительно, но это так. Оказывается, подсознание, как и память тела, запоминает абсолютно все.

Не знаю, как именно это произошло, но в том месте, где у меня жила любовь к маме, поселилась боль. Она саднила и бредила душу, иногда до онемения. С твердым убеждением, что все можно исцелить, я искала, пробовала, шла своим путем. Просто так сложились звезды в то предпраздничное

утро моего рождения. Такова карма.

Внутренний мир человека не так прост, как кажется. Мне было не то чтобы интересно, мне нужно было с этим разобраться. Очень нужно. Я стала изучать психологию. С тех пор прошло почти десять лет. Многому пришлось научиться и в том числе, как извлекать из подсознания любое воспоминание. Теперь я знаю, что внутри человек – многогранный и глубинный в непрерывном творческом пути. Возможности его безграничны. Если он хочет идти по этому пути. И вот, я пошла, самостоятельно практически на ощупь, вспоминая свое детство с самого первого дня.

У меня было много учителей. Однажды в мою жизнь вошел один из самых мощных – коучинг. Это метод, включающий в себя много разных техник, но суть одна. Коуч, он же мастер, во-первых, создает волшебное пространство для работы, так называемую коучинговую среду, а во-вторых, задает живые вопросы и сопровождает слушанием, уточнением, наводящим перефразированием, тем самым помогая человеку изменить перспективу и увидеть новые подходы. При этом основной фокус делается не на предложении готовых решений, а на стимулировании самостоятельного поиска ответов и развитие привычки осознанно воспринимать происходящее.

Так вот, я наложила этот метод на свой путь. И стала сама для себя и ищущим ответов учеником-клиентом, и профессиональным коучем, и психотерапевтом. Да, я пошла далеко

и глубоко. Психологи говорят, так нельзя самостоятельно. А, что делать, когда болит и нарывает заноза, а рядом нет хорошего хирурга? Беру и делаю, сама достаю эти эмоциональные занозы. Главное, когда находишься в роли хирурга, нужно суметь отстраниться от боли и, не вовлекаясь, остаться беспристрастной. Хочу отметить, что в самые сложные моменты ко мне на помощь приходило Высшее Я – мое Божественное Присутствие выступало в роли мудрого коуча.

Не знаю, где лежит эта грань возможностей, и как я прошла сквозь нее, эту трансгрессию, но у меня получилось. Открылось пространство времени. Я научилась входить в любой временной контент своей прошлой жизни для просмотра и редактирования эмоциональных файлов. И вот я исцеляюсь, постепенно, раз за разом, освобождаясь от всех этих болезненных отпечатков прошлого. И, возвращаясь к детскому непосредственному восприятию бытия, даю себе шанс новой жизни прямо здесь в этой жизни.

Мама. В этом слове – безусловная любовь маленького существа. И не только потому, что ребенок зависим от мамы, а просто он любит, всем естеством, и в нем присутствует эта космическая энергия сразу с момента рождения.

Очень тесно. Ползу, лежа на спине, отталкиваясь пятками. И все время неприятно ощущаю это давящее замкну-

тое пространство. Устала, но продолжаю перебирать ногами, по чуть-чуть, по чуть-чуть. И вдруг все. Свобода. Вижу свет – это предрассветное утро в окне. Ноги гудят, но все равно мне очень хорошо. И сознание хочет кричать: «Я смогла! Я справилась! Я проделала этот путь – из яйцеклетки до настоящего человека! УРА!» Но в итоге у меня раздался только писк. Даже как-то непонятно.

Оказывается, я совсем кроха. Только что родилась. И чувствую уже не прилив сил, а наоборот какую-то беспомощность. И мне не понятно. Совсем другое ощущение бытия. Где моя мама? Какие-то чужие холодные руки! И их так много! Они подхватили меня и что-то делают. Мне так неудобно. Где-то рядом мама, я чувствую ее, слышу и мне очень нужно к ней, просто невыносимо уже.

Уа-Уа! У меня окончательно прорезался голос. Да такой звонкий. И это, похоже, единственное, что теперь я умею делать. Мама! Но где это я, что это? Какая – то комната, рядом испуганные малютки. И я вся какая-то скованная. Они плачут, и я плачу. Потом, обессилев окончательно, засыпаю. Проснулась, и, кажется, первый раз описалась, мне очень холодно. Какой оказывается неудобный мир, и в нем нет доброты. И так холодно. Мама! Услышь меня!

Вот, кажется, меня несут к ней, у меня по щечкам течет соленая водичка. Это слезки?

Здравствуй, мама, я узнала тебя. Я уже родилась! Слышишь, с тобой говорит мое сердце. Ты где была все это вре-

мя? Зачем оставила меня? И где наш папа? Не оставляй меня никогда. Ты слышишь? Я теперь очень маленькая. И ты так нужна мне.

Слышу знакомое тук-тук, тук-тук, это твое сердце откликается и напевает колыбельную песенку. Рядом с тобой так тепло и уютно. И такое вкусное оказывается молочко. Я счастливая засыпаю.

Мамочка, я люблю тебя! Будь всегда рядом!

Вот так и родилась я предновогодним утром, легко и просто для мамы, папе на радость и себе на удовольствие. Наверно так и должно было быть, но получилось совершенно иначе.

Мы дома. Меня положили на кровать и распеленали. Надо мной – склоненные лица – улыбающегося деда и довольной мамы, немного виноватой перед свекром. И я улыбаюсь. Мне так хорошо, когда мама рядом, я сразу засыпаю. Как будто тогда я могла предчувствовать разлуку, и хотела вобрать эти мгновения единения с мамой. Через три месяца мама вышла на работу, и, помыкавшись с разными бабушками-няньками, отдала-таки меня своей матери.

И вот мы едем с бабушкой в поезде в далекую Кубань. Было мне отроду 11 месяцев.

Скрежет колес. Стук дверей. Хочу присосаться и напиться. Зачем отдали? Где мама? Недоверие ко всему. Настороженность. Неуютность. Не приходит. Жду. Зову. Плачу. Забыла обо мне. Не любит. Не хочет знать. Ничтожество я.

Урод. Отказник. Заберите. Это не может быть правдой. Хочу к ней.

Это ожидание мамы – бесконечное и тягостное.

Вот так горечь разлуки вплеталась в мою жизнь.

У бабушки я прожила 7 лет.

Красный дом с зелеными ставнями не забыть мне уже никогда. Не уткнуться в бабушкин подол и не почувствовать ее теплую тяжелую ладонь на своей макушке.

Бабушка и дедушка, дорогие сердцу моему! Где вы теперь?

И снова я вхожу в свое детство.

Бабушка не любила моего отца и очень не лестно о нем отзывалась. А вот маму она все время расхваливала. Помню, как я забиралась к бабе на колени и, уютно устроившись в подоле как в колыбельке, засыпала под эти рассказы. Маму я представляла прекрасной феей. Она так хотела приехать ко мне, но ее не пускали грозные обстоятельства, она сражалась с ними и все время скучала по мне до слез, потому что любила очень. Так я и жила у бабушки, ожидая свою маму и представляя, как она появится, красивая такая, посмотрит мне в глаза и обнимет сильно-пресильно, что я сразу пойму, как она любит меня, и мы больше никогда не расстанемся.

Она приехала к нам примерно через полтора года, летом. На несколько дней. Я узнала маму сразу и вспомнила ее родной запах. И так обрадовалась сначала. Но об этой встрече чуть позже, потому что она оказалась поворотной в моей

жизни. Скажу лишь, что в тот момент меня постигло горькое разочарование и полное крушение моего детского мира. И совсем не потому, что мама не собиралась меня забирать, просто она холодно и равнодушно встретилась со мной, до такой степени, что это поставило в тупик логику моего детского сознания, обидело душу и заморозило сердце.

Родители потом заезжали еще не раз погостить летом ненадолго, то мама, то папа, то вместе. Но их приезд меня уже не радовал. Приезжали и мы к ним зимой иногда, однажды бабушка даже сделала попытку оставить меня, но вскоре забрала опять. Смотрю сейчас свои самые ранние фотографии, и вижу грустные глаза с такой недетской тоской.

Как-то я нашла у бабушки коробочку с моими детскими письмами. Листки из школьной тетрадки в узкую полоску, где ровная аккуратность почерка ломалась расплывчатыми пятнами от слез. Все письма начинались одинаково: «Бабушка, родненькая, забери меня отсюда, здесь меня никто не любит». Представляю, каково ей было, читать это из раза в раз. Что она могла тогда поделать? Это была карма. Душа ребенка, еще до своего рождения, выбирает сама себе родителей, чтобы иметь возможность что-то понять, что-то исправить, чему-то научиться. Результатом может быть выход на новый уровень, когда человек свою сложную жизненную ситуацию выворачивает наизнанку, научившись не только использовать ее себе во благо, но еще при этом учиться быть полезным миру.

«Сотрудничайте со своей судьбой, не идите против нее, не мешайте ей. Позвольте реализоваться».

Нисаргадатта Махарадж

И вот я снова открываю дверь в свое детство. Вхожу. Смотрю.

Мы едем с папой в поезде. Он увез меня силой, уже почти восьмилетнюю, не разрешив в этот раз бабушке провожать нас. Дорога была ужасной. Помню застывшие в горле слезы и чувство безысходности, но об этой поездке – потом.

Удивительно, но ко мне вернулись прежние ожидания теплой встречи с мамой. Это ведь она прислала папу за мной, – думала я. Теперь мы подружимся, и все будет по-доброму. В сердце теплился огонек надежды, и я считала это спасением. Мама, ты так нужна мне сейчас.

Какой красивый новый огромный девятиэтажный дом, и между окнами серо-голубая мозаика. Напротив – такой же дом, только мозаика цветная. Во дворе деревянная карусель и беседка. Теперь я здесь буду жить. Хоть бабушка и далеко, зато мама всегда будет рядом, и с братом наконец-то смогу подружиться. С такими мыслями я прибыла на свое новое местожительство и вошла в подъезд.

И вот мы проходим длинный коридор, заходим в кварти-

ру. Папа с порога вываливает на маму свое раздражение, ругается. Она, обижаясь, оправдывается. Меня как будто нет, не замечает, от нее исходит отчуждение, никакой заботы, нет даже любопытства. Холод. Странный. Необъяснимый. В тот момент мне захотелось развернуться и убежать, куда глаза глядят.

Когда пересаживают дерево, бережно заботятся о корешках, чтобы не повредить. Ко мне такой заботы никто не проявлял, и даже не думал об этом. Просто отец вырвал и привез меня в новую семью – к маме, как будто не настоящей, к годовалому братику и старшему братцу. И к школе. Вместо сердечной поддержки вручил список дел-обязанностей по дому.

Сразу так получилось, что я не вошла в семью. Я была отделена. Мамой. Я так чувствовала, потому что была чужой для них. И она не представила меня братьям. Мама не приняла и не облизала заблудшего котенка. Он всегда сидел в углу один, поодаль. Чужой. Не получая сердечного тепла и участия. Так и рос в недоумении. Как же так? Я родная им или нет?

Надежда – отчаяние – тоска – боль – надежда – отчаяние – тоска – боль. Вот такой калейдоскоп эмоций.

Почему для ребенка так важна материнская любовь? И почему никто не может заменить ее? Даже очень близкий и любящий? Откуда в детях столько преданного ожидания и готовности прощать? А вдруг случится чудо, при-

дет мама и скажет такие простые слова: «Доченька родная, я тебя очень люблю, мы теперь будем всегда вместе». И так важен при этом взаимный взгляд, помогающий увидеть искренность слов. Но нет, не приходит и не говорит.

А жизнь идет своим чередом. Даже если самые родные и любимые не оправдывают наших сокровенных надежд, надо жить и радоваться солнцу и просто делать вид, что совсем не больно. И если иногда защемят сердце и предательски задрожит голос, нельзя позволять себе плакать, нужно вдохнуть это глубоко и спрятать. Я уже не маленькая, я смогу, надо просто сильно прикусить губы и плакать расхочется. Потом прислониться лбом к холодному стеклу окна и станет легче. И нет никакой боли. Эх, мама, мама...

Зато меня порадовали обновки: платья, ленточки, колготки, школьная форма – очень красивая и юбка в плиссировку, тетради, ручки и классный красивый портфель с кармашками. Все это новое и так вкусно пахнет! И еще спортивный костюм – темно бордовый. Перемерив все, я осталась в нем, и мама позвала кушать. После ужина, мама просит подать чайник с плиты. Он был тяжелый и полный кипятка. Я не справилась, опрокинув его на себя.

Дальнейшее вспоминается как сплошной кошмар. Костюм прилип к коже, вздулись волдыри. Всю ночь было очень больно, но еще больнее было утром натягивать колготки. Мы поехали в больницу на трамвае. Там, где прилип костюм, шрамы остались навсегда. Вот так и не заладилось

мое житье-бытье в родительском доме.

Кто бы мог подумать, но моей близкой подругой, вскоре как я приехала, стала консьержка. Тогда ее называли лифтерша. Мы жили на первом этаже, и ее тумбочка, накрытая красной скатертью, была совсем недалеко от нашей квартиры. Помню очень хорошо эту светлую старушку, ее добрые глаза и белую пушистую шаль. Я прибежала к ней, когда родителей не было дома, когда обижал старший брат, когда было грустно, и, рассказывая ей про жизнь, позволяла себе плакать. Она жалела меня и даже любила наверно. И, пожалуй, была единственной, кто относился ко мне с пониманием. Ее подарок, пластмассовый Умка, стал для меня не просто игрушкой, а настоящим талисманчиком.

Как-то вдруг она перестала приходить. Мне ее очень не хватало, но спросить о ней не решалась. Зато с тех пор полюбила белых медвежат. На серванте стояла большая кукла, подаренная папиными родителями, но я ей не играла. А вот Умку любила. И ждала свою лифтершу и скучала по родной бабушке. Жила ожиданием лета и строчила ей письма. И это чувство тоски и ожидания прошло лейтмотивом через все мое детство.

Да, так было, но удивительно, что при всем этом я оставалась сильной девочкой, искусно научившейся прятать свою боль и скрывать от сверстников это недоразумение – нелюбовь родителей. Позже, уже во взрослой жизни, я как-то разоткровенничалась со своей школьной подругой. Она была

изумлена, мы, говорит, всегда считали тебя любимицей у родителей. Но я и была любимицей, только у бабушки. И прекрасно знала, каково это жить, купаясь в любви и доверии. Так было до школы. И сейчас я благодарна судьбе и бабушке за этот фундамент личности, не смотря даже на огромную занозу, появившуюся от ранней разлуки с мамой и от ее предательства, как я тогда считала.

Второй моей подругой, как я приехала, стала девочка из нашего подъезда, немного постарше меня.

– Ты что делаешь в нашем дворе, – спрашивает она строго.

– Я тут живу, вон окна на первом этаже.

– Неправда, там живет семья, у них нет девочек, только мальчик и маленький ребенок в коляске.

Я решительно беру ее за руку и веду домой: «Теперь и я здесь живу».

Какое замечательное качество у ребенка. Непонятно почему папа всегда хотел сломать это во мне, уверенность и самостоятельность выбить, полностью подчинив мою волю. Как он это сделал с мамой. Или он просто мстил мне? За то, что я когда-то сбежала от него, выпрыгнув на ходу из поезда, прямо к стоящей на перроне бабушке, тем самым подарив себе еще год детского счастья.

Сейчас я понимаю, что в ту пору не жила свою жизнь у родителей, а переживала, включая нечувствительность. Это началось вскоре после приезда, когда мои ожидания разбились

о стены маминого отчуждения и непримиримости брата.

Сказать, что я скучала по бабушке и прежней жизни, это очень мало. Для меня это была катастрофа, крушение неоправданных ожиданий. Я попала на территорию тотальной нелюбви, и что бы как-то сохранить себя, периодически впадала в эмоциональный анабиоз. И получилась у меня такая раздвоенность бытия. Дома при родителях я была одна, а на улице и в школе – другая.

Я помню этот момент очередного маминого ужасающего холода, когда у меня впервые включилась заторможенность, и появилась замороженная маска. Противное, надо сказать, состояние. Потом это проявлялось почти всегда при общении с ней. Она думала, что я прикидываюсь, но это была произвольная защита наверно. Вместе с тем где-то в глубине души я ждала от нее примирения, и очень надеялась на контакт и сотрудничество. Но, мама, ни о чем таком даже не помышляла и постоянно сохраняла дистанцию.

Единственное, что мне нравилось, когда она меня заплетала и завязывала бантики, для меня это были минуты, когда мама была со мной и посвящала мне. И я даже не обижалась, когда она ворчала или нечаянно дергала, потому что в итоге всегда получалось красиво. Но потом волосы остригли, и даже этого не стало.

Помню, как мама все время тыкала пальцем мне по лбу, если я прищуривала глаз на солнце. Всегда неожиданно и всегда крайне неприятно. Что собственно было бесполез-

но. Я и по сей день прищуриваюсь. Вообще она любила по-критиковать мою внешность, особенно, когда я стала взрос- леть, и папа пытался делать мне комплименты. Что это бы- ло? Она чувствовала во мне соперницу за его внимание? Не знаю. Но, она мастерски научилась настраивать его про- тив меня. Вовремя вставляя замечания, типа, я что-то не так прибрала или не то сказала. Действительно, со временем и, особенно с приходом подросткового возраста, теплые чув- ства к маме совсем угасли, и на смену молчаливой замо- роженной маске стало приходиться нечто наполняющее меня презрением и к ней, и вообще к женскому полу.

Но надо отдать должное и сказать спасибо судьбе за моего маленького братика. В те сложные времена, пожалуй, с ним одним я была эмоционально открыта, читала ему книжки, рассказывая байки и напевая песенки, укладывала спать. Он принимал меня, считал своей родной и любил. Потому как мама после работы была всегда занята на кухне, зачастую была не в духе, постоянно что-то варила и жарила, оставляя мне горы грязной посуды. К ее приходу я каждый день чи- стила большую кастрюлю картофеля. И как мы все это съе- дали? С тех пор я не люблю эти занятия с картошкой.

У папы после работы было другое хобби. Он любил воспи- тывать своих детей, то есть нас, особенно когда был не в на- строении. Очень хорошо помню это движение молниеносно- го вытягивания ремня из брюк и его металлический голос: «Я быстро тебя сейчас перевоспитаю!» При этом у него бы-

ли чужие глаза, сжатые губы и злые руки. В такие моменты от него исходило злорадство и, казалось, он нас ненавидит.

Поводом для разборок могло быть все что угодно. Но излюбленный прием был – принеси дневник. Каждый из нас защищался, как мог. У старшего брата было два дневника – один для хороших отметок и другой для двоек. Младший перед его приходом надевал пару штанов с начесом. Я предпочитала превентивные меры. Но, к сожалению, почему-то это не всегда спасало. Что ж поделать, родители – дети своего времени.

Но, спасение было. В летние каникулы с проводником поезда меня отправляли к бабушке. Это были мои ежегодные три месяца счастья, когда жизнь во мне просыпалась, и я опять становилась собой. И этот заряд любви и радости питал меня весь год.

Понятно, что училась я очень даже хорошо, чтобы ничего не могло воспрепятствовать моей поездке. Однажды бабушка, видимо после очередного моего письма, вызвала родителей на телефонные переговоры, умоляя вернуть внучку обратно. Результатом было то, что папа запретил мне гостить у нее.

И вот мама отправила меня в пионерлагерь, совсем не подозревая, что для ее дочки эта ситуация была практически не совместима с жизнью. Я проболела все лето, под конец, угодив в больницу с воспалением легких. После возвращения из лагеря поначалу родители не заметили мое нездоров-

вое состояние, так как раньше я никогда не болела и вообще редко доставляла им хлопоты по этой части. Потом папа стал запрещать мне кашлять, думая, что я претворяюсь. Но однажды на меня обратила внимание подруга мамы, вернее, ее сестра, приехавшая поступать в медицинский институт и временно остановившаяся у нас. Измерив температуру, она вызвала скорую.

Пролежала в больнице я достаточно долго, помню, когда выписывали, на улице уже лежал снег, и пришла зима. Врачи недоумевали, температура держалась несколько месяцев, не доверяя градуснику, каждое утро мерили пульс. Мне делали капельницы, вливали какую-то плазму, поднимая иммунитет. Им не пришло и в голову пригласить психолога. Папа в больнице не появился ни разу, вообще из родни никто не приходил, изредка навещала мама. Все это меня немного подкосило, но свое право на летние поездки к бабушке я, таким образом, закрепила железно. Сама о том не ведая.

Иногда прошлое болью отзывается в душе, иногда – радостью. Бабушка баловала меня как могла. Так сложилось, что все самые светлые моменты вспоминаются из тихого городка Кропоткин, где проходила счастливая часть моего детства. Там не было никакой дисциплины. А полы мы с двоюродным братом намывали каждый день исключительно по своей

инициативе. У нас было разделение территории: бабушкина спальня, зал и кухня – мои комнаты, а братишке доставались дедушкина спальня, гостиная и коридор-веранда. Большое высокое крыльцо мы мыли вместе. Иногда я находила монетки под кроватью и даже рубли, а бабушка их брать отказывалась: «Что упало, то упало». Теперь мне кажется, она нарочно их подкидывала.

Периодически ранним утром они с дедом уезжали на рынок торговать помидорами. В эти дни мы до обеда были совсем беспризорными. Проснувшись, завтракали арбузами. Тщательно постукивая по полосатым бокам, находили в сарайке самые звонкие кавуны, а значит – вкусные. Если вдруг попадался неспелый, отдавали его курам. Вот так и научились выбирать с ходу. Еще любили срезать корочки с хлеба, поливая их ароматным постным маслом. Какая была вкуснятина. Ближе к обеду возвращались баба с дедом и всегда с гостинцами: сначала мы объедались талым мороженым, вприкуску с колбасой и запивали бесподобными сливками в маленьких стеклянных бутылочках. Потом бабушка вручала нам по железному рублю с профилем Ленина и шла готовить обед.

– Дочечка, сбегай на огород, сорви мне перчик, морковочку и буряк, – говаривала она таким певучим южным акцентом с мягким «г», шинкуя тем временем капусту. Борщ у нее всегда получался отменный – кубанский, как она его называла. Еще мы резали огромное блюдо салата и садились все

вместе обедать. Потом бабушка принималась готовить ужин, жарила котлетки, пекла в духовке пряники, варила компот. А мы мыли посуду.

И все у нас было ладно и дружно. Размолвки, конечно, случались. Частенько она любила поворчать на деда, когда он, вернувшись с дежурства, покупал себе бутылку вина «Анапа» или «Лучистое» и выпивал за обедом. И словцом крепким могла припечатать хорошо так, смачно. Он не обижался. Доставал со шкафа гармошку и пел песни: «Ох, лыни-лыни, як выросли дыни», или «Крутится-вертится шар голубой, крутится-вертится над головой, крутится-вертится хочет упасть, кавалер барышню хочет украсть».

Укладываясь вздремнуть после обеда, дедушка рассказывал нам сказки не из книжек, а придумывая сюжет, а может по памяти из детства. К вечеру, когда спадала жара, мы убежали на улицу играть с детворой. И игры у нас были всегда со считалками, припевалками и очень серьезными правилами: «На золотом крыльце сидели – царь, царевич, король, королевич, сапожник, портной. Кто ты будешь такой? Говори поскорей, не задерживай добрых и честных людей». Казаки-разбойники. Штандер. Вышибалы. Резиночка. Крутили. Море волнуется. Съедобное – Несъедобное. Все сейчас уже и не помню. Пацаны постарше играли в «Под закрутки».

Вечером после ужина все усаживались смотреть картину по телевизору. Но неизменно, после нескольких минут просмотра фильма бабушка засыпала на диване, намаявшись

за день.

– Ба! Интересная картина? – хихикали мы с братом, пытаясь разбудить ее. И усаживались играть в карты, зачерпнув себе по большой эмалированной кружке компота, прихватив пряники или просто по куску белого хлеба. Это такой вот ритуал у нас был на ночь.

На следующий день после бабушкиного базара мы с братом обычно отправлялись гулять в город. Мы были богачи – у каждого по рублю, иногда и больше. Ходили всегда пешком и босиком. Помню, в кинотеатре усаживались в кресло с ногами, так как бетонный пол был холодным. Входной билет стоил 10 копеек, мороженое – от 11 до 20, пирожные – от 15 до 22 копеек. Вот такие были цены.

В детстве время тянулось медленно. Наш летний рай казался бесконечным, но наступал август, и я начинала считать дни.

Отъезд всегда был грустным. «Ведь еще почти три дня пути, еще три дня никаких родителей», – успокаивала я себя, глядя в окно на убегающее счастье. И представляла себя красивой белой лошадью, скачущей во весь опор, фыркая и тряся гривой, радующейся своей свободе. И сердце восторженно пело в такт копытам. Как же мне хотелось вырасти поскорее, чтобы тоже стать свободной, легко и радостно бежать по жизни. Но приходилось покорно возвращаться туда, куда не хотелось, и смотреть на мелькающие пейзажи. Убегала вдаль стройная зелень пирамидальных тополей и появлялась

желтая пестрота берез. И сжималось мое сердце.

А поезд мчался и мчался, уютно отстукивая километры. Разве могла я знать тогда, что пройдет время, и все, что так тщательно пряталось и скрывалось мной, вдруг вырвется наружу и без прикрас откроется миру.

Мы сидели тесно все вместе за кухонным столом-тумбой, вернее сидели не все, кто-то и стоя кушал. У мамы борщ был почему-то не вкусным, и проглатывался с трудом. А надо было есть, потому как тяжелая серебряная ложка у папы всегда наготове. Когда отец, покушав, уходил из-за стола, сразу становилось легче дышать. Мама называла нас, кто быстро съедал, – шустриками, кто долго – мямликами. Старший брат каким-то образом ухитрялся остатки недоеденного супа выбросить в туалет, и всегда становился шустриком. Я так не могла.

В детстве я вообще была упрямой и принципиально бесхитростной. Бабушка перед отъездом наставляла меня: «Ласковый телок двух маток сосет». Но у меня не получалось быть такой с родителями, скорее наоборот – я была букой и не доверяла им совсем. Слышу, как мама кричит из кухни: «Ты опять жарила яйца? Я же сказала, что они для теста, в выходные будем пельмени стряпать».

– А брат так каждый день после школы яичницу себе де-

дает, – оправдываюсь я.

– Ему можно, а ты вон борщ ешь.

Я в недоумении. Так постепенно из розовощекого веселого ребенка я превращалась в девочку-худышку со взглядом волчонка из-под неровной челки.

Помню, как частенько бегала за хлебом с 15 копейками в ладошке. А в булочной такой запах! Невозможно уйти. Я стою на крыльце с буханкой под мышкой и прошу у прохожих 5 копеек. Да, неприятно, но это лучше, чем просить у родителей. И вот, я получаю заветный пяточок и покупаю себе вкусный хрустящий рогалик. Какое объедение, дорога домой – просто восхитительна.

Кстати, непонятно, почему мама братьев стригла в парикмахерской, а меня – сама и зачастую неаккуратно. И вообще она постоянно внушала мне, что женщина второсортна. Откуда в ней это? Ведь бабушка была другой – сильной и властной, настоящей хозяйкой всего семейства. А в разговорах мамы с отцом постоянно сквозили услужливо виноватые нотки. Он обижал ее часто, видимо в ответ на этот тон, ему ничего другого и не оставалось. Она плакала и потом срывалась на детях. А меня использовала как рабыню. Кричит, зовет меня в туалет: «Смотри, ложка упала в унитаз. Достань». Достаяю. Мне лет 8—9. От ее окрика «Ирка» все вздрагивает внутри. Она произносит мое имя зло и раздраженно. Что это было с ней? Почему? Таким способом она вымещала на мне неудовольствие своей семейной жизнью?

И видимо я была как заземление для слива ее негативной энергии. Мне как ребенку было сложно с этим справляться.

И вот утекли за горизонт годы детства моего.

Но боль, посеянная маминым равнодушием, оставалась со мной, и всякий раз бередила душу и, взращивая обиды, заставляла ревновать ее к братьям. Сколько себя помню, всегда хотела снискать ее расположение, мечтая услышать ласковое «доченька». Но это было тщетно. Злилась на нее и все равно ждала вопреки всему.

Есть еще один важный эпизод, вспоминать который я не хотела и откладывала. Это случай со звездами.

Прихожу из школы, настроение хорошее, это было вскоре после приезда, и мне нравилось учиться. Как-то подзывает брат и показывает на подоконнике в детской две звезды, которые он нацарапал ножом. Они были неровные и прорезаны довольно глубоко. Брат просит вкрадчивым голосом:

– Скажи, что это сделала ты. А то отец меня будет ругать, а тебя не тронет.

– Ладно, но только звезды я рисовать не умею, и он все равно не поверит, – отвечаю я.

Наступает вечер. После ужина папа спрашивает грозно: «Кто это сделал?» – и тычет пальцем в подоконник. Пауза. Я смотрю на брата. Немного, помедлив, говорю: «Я».

Отец, молча, достает ремень из брюк и начинает меня хлестать тоже молча. Бил он долго, выплеснув всю ярость, накопившуюся и ко мне, и к бабушке, и ко всему нашему семей-

ству видимо. Я молчала. И не выдала брата, наверно из презрения. Не знаю. Он швырнул в угол ремень и ушел в другую комнату. Я была в шоке. Я была растоптана. Я не понимала, как такое возможно вообще?

Сейчас думаю, что просто-напросто он чувствовал силу духа в характере этой малышки и ее смелость. Она была сильнее его, и он бесился. А любви не было. Не было и принятия своего дитя таким, какой есть.

Тогда те звезды выцарапались и в моем сердце тоже. И кровоточили. Непонятно, почему брат так поступил со мной? Законы кармы неумолимы. И с этим надо было жить.

Гулять по закоулкам памяти, собирая грустные эпизоды из детства, можно еще долго, с каждым разом все глубже погружаясь и все глубже понимая, «У каждого мгновенья свой резон, свои колокола, своя отметина».

Хочется исцелить скорей эту боль и раскрасить воспоминания в другие цвета – яркие и радостные.



Итак – КОУЧИНГ.

Сеансы исцеления, или разговоры по душам со своим личным коучем, представляю вашему вниманию без правок и фильтров. Все, как было, – без прикрас. Сначала хотела распределить их по темам, но, все же, решила оставить хронологию в оригинале. В роли коуча выступаю я сама. Повторять самостоятельно не рекомендую.

Тихо! Идет сеанс! Давайте подслушаем.

– Вчерашняя ситуация на дне рождения у родителей меня задела. Я хочу еще раз перепрожить ее и переиграть по-другому.

...Вот прихожу я, мама встречает у двери и сразу своей теплотой и сердечностью согревает меня, говорит, что очень

мне рада и, не смотря на все мои врединки, любит, потому что я – ее дочь. Целует в щечку.

– И что ты при этом чувствуешь?

– От нее идет теплота, простота, материнство. И нет никаких претензий и обидчивости. Потом она говорит всем нам за столом: «Смотрите, дети, когда нас не станет, я хочу, чтобы вы продолжили нашу традицию собираться в наши дни рождения. И собирайтесь у каждого по очереди, все-все с вашими детьми, внуками. Это такой вам наш наказ. Обещаете?» Я подхожу и целую ее в щечку: «Мама, обещаю. С днем рождения тебя!» И такая за столом чувствуется сплоченность и любовь.

– Текущие ситуации нужно разбирать, а не переигрывать.

«Все, что вы видите во мне – это не мое, это ваше. Мое – это то, что я вижу в вас» Эрих Мария Ремарк.

Если ты увидела претензии и обидчивость у мамы, значит, в тот момент это было в тебе. Все очень просто. Разберись с этим. И только потом иди в гости, неся в себе теплоту и сердечность.

– Легко сказать: «Разберись с этим!» Хотя, все верно, сейчас как никогда поднялась обида на родителей и особенно на маму.

– Войди в это состояние. Проси Подсознание показать картинку-фильм.

– ... Дорога. Чувствую горе. Меня маленькую увезла бабушка от мамы. Состояние покинутости и разлуки. Жуткой

безнадеги. Мне плохо. Очень. Я чувствую маму, она где-то отдаленно и меня не слышит. И не приходит за мной. Я не понимаю, отчего так. День идет за днем, а ее нет. Горе разделенности с мамой.

Вижу другую картинку.

...Это у бабушки. Лето. Мне года два с половиной. Мама открыла большой чемодан, разбирает вещи, навешивая их на крышку. Я очень рада маме, разглядываю ее с удовольствием, вдыхаю ее запах, хожу вокруг жду, когда она обратит на меня внимание. Она что-то рассказывает бабушке, достает из недр чемодана куклу дурацкую и сует мне. Оказывается, она заметила меня, просто не хотела поздороваться, обняться. Мне хочется закричать: «Мама, мамочка! Это же я! Узнай меня! Я – родная твоя дочка! Я так тебя ждала все это время, баба говорила, что ты приедешь, я ждала, я так ждала! Мама!» Но я это только чувствовала, а сказать не умела. Я швырнула куклу в угол и выбежала из дома через двор в огород, залезла в кусты и заплакала: «Мама, мамочка, как же так?»»

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.