

# Согревающие

рассказы

ДЛЯ

«ПРОСТЫВШИХ»

души

Когда слова умеют обнимать  
и быть пластырем  
на сердце.

12+

ДАРИНА ХАБРИКА-ЗИНОВЬЕВА

Дарина Хабрика-Зиновьева

**Согревающие рассказы  
для «простывших» душ**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

## **Хабрика-Зиновьева Д. В.**

Согревающие рассказы для «простывших» душ / Д. В. Хабрика-Зиновьева — «ЛитРес: Самиздат», 2018

Автор - психолог, который верит, что слово — это инструмент, овладев которым, можно затрагивать глубинные струны человеческой души, воспроизводя красивую, целебную музыку. В этой книге более 30 страниц "лечения", где будет затронуто практически всё: самая большая любовь и самое большое поражение. Будем фантазировать и вспоминать былое и настраиваться на лучшее. Попробуем отпустить обиды и научиться радоваться простым мелочам...

© Хабрика-Зиновьева Д. В., 2018

© ЛитРес: Самиздат, 2018

## Содержание

Введение	5
Бессчётная кружка чая	6
Люди – «метеориты»	7
Твой человек где-то рядом	8
Хотеть не вредно, вредно не хотеть	9
Вид из окна	10
Не твои люди	11
Принцип дельфина	12
Волшебная шкатулка	13
Карта на твоих ладонях	14
Любовь верит поступкам	15
Ночные полёты	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Дарина Хабрика-Зиновьева

## Согревающие рассказы для "простывших" душ

### Введение

*Здравствуй, дорогой друг!*

*Меня зовут Дарина и я «лечу» людей словами – в общем, я психолог.*

*Я верю, что слово – это инструмент, овладев которым можно затрагивать глубокие струны человеческой души, воспроизводя красивую, целебную музыку. И я безумно люблю играть на этом «инструменте».*

*Поэтому каждый вечер я зажигаю настольную лампу, смахнув кота со стола и откинувшись в кресле, и начинаю вышивать словом по белым страницам.*

*Наверное, в жизни каждого из нас были такие разговоры по душам, которые навсегда оставили след в нашем сердце. Что-то изменилось в нас после них, хоть, быть может, и сдвинулось не более, чем на дюйм, но это «что-то» встало на нужное место в логической цепочке. Прояснилось. Причём, длительность таких разговоров никак не влияла на их качество, коэффициент полезности. Какие-то беседы были короткими и лёгкими, как южная ночь, а какие-то – длинными и заставляющими надолго погрузиться в себя.*

*В данной книге я как раз собрала такие вот разнообразные рассказы, хотя хотелось бы назвать их «разговорами». Ведь «разговор» – это когда участвуют двое. А мне бы очень хотелось, дорогой читатель, чтобы ты участвовал в моих размышлениях, отвечал кивком, улыбкой, а иногда, быть может, и слезой. Ведь в каждый рассказ я вкладывала частичку своей души и огромное желание, чтобы, читая эти строки, они касались твоего сердца, помогая твоим ранам зажить.*

*Также я верю, что если твоя рука потянулась за данной книгой, то между тобой и мной есть что-то общее. Возможно когда-то, миллиарды лет тому назад, мы с тобой были частичками одной звезды. Взорвавшись, она рассеялась пылью по земле, и молекулы этой пыли сейчас бегут по нашим с тобой венам. Ведь не зря говорят: «Подобное притягивает подобное», и, быть может, через эту книгу, мы, мой милый друг, и притянулись.*

*Но прежде, чем мы начнём «общение», я хочу попросить тебя об одном одолжении. Прочитав рассказ, не спеши перелистывать следующую страницу. Задержись. Побудь в том, что ты только что прочитал. Дай слову немного времени пустить корни в твоё сердце, и, надеюсь, со временем ты увидишь плоды.*

*И если, прочитав эту книгу до конца, какие-то наши «разговоры» ты будешь помнить, а душа будет хоть немного согрета – значит, эта книга была написана мною не зря.*

*А сейчас у нас впереди больше 30 страниц, чтобы обсудить практически всё: твою самую большую любовь и самое большое поражение. Мы будем фантазировать и мечтать, вспоминать былое и настраиваться на лучшее. Попробуем отпустить обиды и научиться радоваться простым житейским мелочам. Поэтому скорее наливай себе чашку ароматного чая, присаживайся поудобнее и позволь согреть твою «простывшую» душу лечебным словом с ароматом чабреца и лимона.*

## Бессчётная кружка чая

У каждого должен быть тот, с кем за беседой не считаешь выпитых кружек чая. Чьё имя даже в мыслях хочется произносить ласково.

Тот, кому хочется натереть простывшие стопы «звёздочкой» и читать на ночь «Приключения Шерлока Холмса».

Тот, кто будет встречать тебя дома с улыбкой. Уставшую, расстроенную, уволённую и «поссоренную» с подругой.

Тот, кто снимет натёршие ноги туфли, посадит в горячую ванну, вымоет голову и, завернув в свой огромный халат, уложит в кровать.

У каждого должен быть тот, кто согреет словом, телом и докажет делом. А пока его нет – садись со мной рядом. Я налью тебе крепкого чая. Чёрного, как ноябрьское утро, и горького, как твоё одиночество. Пусть он, окатив внутри горячей волной, растопит покрытые инеем стенки сердца, расправит застывшие лёгкие, омоет распирающую рёбра ледяную глыбу, которая прежде была этим самым сердцем.

У каждого должен быть тот, с кем не считаешь выпитых кружек чая.

## Люди – «метеориты»

В жизни каждого есть такие люди, столкновение с которыми неминуемо. Хочешь ты того или нет, но в нужное время они неожиданно ворвутся в твою жизнь. Подобно пылающему метеориту они пронесутся сквозь сферы твоей жизни, учинят погром, обожгут сердце и потухнут на дне твоего океана. Ты никогда не сможешь точно понять – то ли радоваться тебе от их появления, то ли плакать. Но в одном ты можешь быть уверен – эти люди-метеориты неизбежно оставят глубокие кратеры на твоём сердце. И очень важно понять, что люди эти даны были не для того, чтобы остаться в твоей жизни. И не для того, чтобы быть рядом, когда тебе плохо или хорошо, у них вообще совсем другие задачи – преподать тебе урок и уйти. Так же внезапно, как они и появились.

Хм... Правда, было бы здорово сейчас заглянуть в прошлое и заново увидеть день вашей первой встречи? Что происходило за несколько часов до столкновения? Что думалось, что чувствовалось, что в теле и в душе было до того момента, как ваши глаза впервые столкнулись?

Может, у тебя кружилась голова, а воздух электризовался и пах, как перед грозой, ведь ещё немного – и твоя жизнь уже никогда не будет прежней.

Да, от судьбы не убежишь. С нужными душами мы будто связаны, и чем ближе час встречи, тем сильнее натягивается и сокращается невидимая нить между нами. Эта тонкая нить тянется через дома, улицы, светофоры, ж/д вокзалы и тоннели метро. И не важно, сколько между вами закрыто дверей – другой конец нити протянут прямо к тебе в дом, как кабельное телевидение или сверхскоростной интернет.

Знаете, людей куда легче отпускать, когда понимаешь, что не все они приходят, чтобы остаться. Многие из них однажды выпрыгнут на своей остановке, а ты продолжишь трястись до конечной.

## Твой человек где-то рядом

Когда каждый вечер, входя домой, ты зажигаешь свет в тёмной прихожей, где тебя никто не встречает, когда, пошаркивая тапочками, идёшь на кухню готовить ужин на одного, а на стол ставишь одну чашку чая – ты грустишь. Потому что ужин в компании с телевизором уже стоит поперёк горла, потому что под одеялом вечно мёрзнут ноги, а левая сторона кровати всегда холодная. И сколько бы чая с бальзамом не выпить – душе всё не согреться.

Но знаешь, что я хочу тебе сказать? Твой человек ходит где-то рядом.

Возможно сегодня, когда ты случайно разбила чашку бывшего, он разорвал отношения. Быть может, вчера вы проехали мимо друг друга на эскалаторе и даже встретились взглядом. А на прошлой неделе это его рука придержала тебе двери в аптеке. Когда вчера ты укололась об офисный кактус – он где-то там пробил колесо. А утром, когда ты ставила турку с кофе на плиту – он свою турку снимал.

Где-то обязательно существует твой человек. Твой потерянный пазл. Просто сейчас вы существуете в параллельных мирах до момента вашей встречи.

Когда меня спрашивают: «Что делать, чтобы найти свою половинку?» – я всегда отвечаю: «Делайте себя!»

Начни жить так, будто сегодня у тебя девичник, а завтра свадьба! Гуляй, танцуй, ходи в зоопарк, в походы, отправляйся в путешествия. Иди на курсы корейского, игры на гитаре, осваивай шахматы и скорочтение. И тебе не будет нужен другой, чтобы придать смысл твоей серой жизни. А насыщенность каждого дня вытеснит грусть и тоску одиночества.

Поэтому вставай и бросай грустить! Найди хотя бы три занятия, которым ты можешь научиться в этом году, и приступай к их освоению.

А любовь – она же всегда случайно настигает. И однажды, когда на кружке гончаров ты будешь лепить свою первую, похожую на всех зверей, кружку, ОН увидит тебя впервые и очаруется. А всё почему? Потому что ты, наконец, перестала ждать, сложа руки, и занялась собой, оставив дверь в сердце открытой на «входящие» предложения.

## Хотеть не вредно, вредно не хотеть

Я убеждена в том, что психически здоровый человек испытывает немало желаний. Причём, хочет он много и, желательно, как можно скорее! Когда мне говорят: «Я потерял интерес к жизни», или «Мне ничего особо не хочется» – я воспринимаю это, как симптом, а не как свойство личности или нормальность. В таком случае, всегда найдётся какой-то камень, который перекрыл поток хотения в человеке. Ведь человек, находящийся в состоянии внутренней гармонии, отличается отменным аппетитом к жизни. Когда хочется подойти к дереву всех существующих возможностей и неистово трясти его до тех пор, пока с него не свалятся все возможные блага. Это образ таких себе «Life addicted person», пожалуй, единственная здоровая аддикция из существующих.

Стоит помнить, что у каждого желания есть свой срок «выдачи». Поэтому важно не перехотеть, не передумать и не изменить своему желанию, а ждать момента, когда оно осуществится, не подгоняя! Мало того, состояние «хочу» полезно развивать. Если до сих пор у вас не было списка желаний, то вам непременно стоит его завести, так как желания, оказавшиеся на бумаге, становятся намеченной целью, реальным планом к действию.

Я однозначно «человек-хочу», и мне так жаль, что у нас всего одна жизнь для воплощения всех возможностей и желаний.

Хочу быть археологом, сценаристом, режиссёром. Хочу больше путешествовать, знакомиться с местными жителями и коллекционировать воспоминания о них, как разноцветные открытки из разных точек мира. Хочу пробовать неизведанные мной блюда, экспериментировать со вкусом и сочетаниями. Хочу встретить восход солнца на воздушном шаре.

Хочу, чтобы родители никогда не старели, чтобы дворы сохранялись, как в детстве, и все важные места со временем не менялись. Хочу большую, просторную квартиру, хочу наполнять её запахом домашнего хлеба и звенящим хохотом детей от щекоток и прочего семейного баловства. Хочу спрятаться в торговом центре, дожидаться, когда все уйдут, и куролесить там всю ночь.

Хочу учиться у старика-травника где-то на краю мира или в горах Алтая. Хочу ездить в метро в кабине машиниста. Хочу спонтанный завтрак на террасе в Париже, хочу красивый чемодан, запах мокрого асфальта в флаконе, золотой кубок, гамак под яблоней. Хочу больше уютных посиделок с созвучными людьми. Хочу погладить всех пушистых животных на канале Animal Planet. Хочу повторную церемонию венчания и новые обещания жениха и невесты на десятую годовщину свадьбы.

Хочу отправиться на рыбацкой лодке на другой остров в Тайланде. Хочу позавтракать с Тиффани, поболтать с А. Бэком и К. Роджерсом. Хочу подружиться с Джонатаном Сафраном Фоером и спрашивать, как успехи с его новой книгой. Хочу помочь как можно большему количеству обратившихся людей. Хочу, чтобы любовь в сердце не пересыхала никогда.

Я не верю, что жизнь скучная и серая. Она может быть таковой, лишь если серость и скука поселились в самом человеке. Когда внутри не яркоокрашенные стены, а серый обшарпанный бетон. Для цветка весь мир – цветок. Для шипа – шип. А жизнь – вот она, и она ждёт с распростёртыми объятиями, чтобы любить и удивлять тебя, ждёт, когда ты перестанешь хандрить и решишься сделать первый шаг – хотя бы захочешь разобраться, что тебе мешает иметь ту жизнь, о которой ты мечтаешь, но не имеешь.

## Вид из окна

Есть у меня одна странность – мне очень важно, чтобы в квартире, в которой я живу, был красивый вид из окна. Ведь в этот вид я ухожу каждый день, он – моя медитация за чашкой кофе с утра и релаксация с мятным чаем вечером. Когда я смотрю цветное кино неба на закате, в этот момент что-то происходит со мной на тонком уровне. Отстраивается. Усваивается.

Да, мне важен вид из окна.

Наверное, в памяти у каждого есть окна, вид из которых ты запомнил до мельчайших деталей на всю жизнь. Сотни тысяч раз ты смотрел через это окно на улицу, разглядывая прохожих, занавески в домах напротив, пушистые кроны деревьев и яркую линию горизонта, что сейчас, закрыв глаза, в любой момент ты с лёгкостью сможешь воспроизвести всю эту картинку в своей голове, вплоть до ощущаемых там запахов и звуков. И, конечно же, в те разы, когда ты задумчиво смотрел вдаль, ты совсем не задумывался о том, что однажды наступит день, когда ты будешь смотреть на этот вид в последний раз.

Сколько таких окон теперь закрыты от нас шторами с другой стороны раз и навсегда... И то, что происходит за этими шторами, нас больше не касается.

Таких окон у каждого – великое множество. Только подумайте, задумайтесь...

Окна кабинета классного руководителя, вид на внутренний дворик школы, где, подперев рукой голову, от скуки считал сорок на деревьях. Окна дома, где ты вырос и, однажды, навсегда переступил порог. Окна школьной подружки, за которыми проходили веселые каникулы и вечера непогоды. Окно спальни бывшего и окна кухни одноклассницы, за которыми обсуждались уроки, а по вечерам мальчишки, и ещё огромное количество вечно живых в твоей голове образов, которые навсегда впечатались в подкорку твоей памяти.

Наверное, у каждого иногда случаются дни меланхолии и беспричинной грусти. То ли звезды в этом виноваты, то ли Луна слишком близко склоняется к Земле, но в это время ты начинаешь многое вспоминать и об этом грустить. Твоя голова становится словно проектор, заряжающий цветные слады воспоминаний один за другим.

А ну-ка, что тут у нас...

Слайд № 39 \*кляц\* – вид на бабушкин сад.

## Не твои люди

Есть люди, которым совершенно не нужна твоя любовь. Не нужна твоя забота, поддержка, твоё участие в их жизни, твоя доброта. Им не нужно твоё домашнее варенье, отправленные из путешествий открытки, твои добрые слова в трудную минуту и тёплые объятия. Так же, как не нужны твои советы, личный опыт, взгляд на ситуацию и твоё мнение.

Они не скучают по тебе в долгой разлуке, не переживают, когда у тебя неприятности, не беспокоятся о твоём здоровье и не звонят просто так. Они не ищут способов с тобой сблизиться, порадовать тебя, и не стремятся уберечь от боли. Они не думают о тебе, когда о них думаешь ты, и никогда не запоминают твоих маленьких особенностей и привычек. И, по правде говоря, им совершенно всё равно, что на коток у тебя аллергия, а кофе ты пьёшь без сахара – они никогда этого не запомнят. И совершенно бессмысленно из-за этой невзаимности чувств страдать и расстраиваться. Обижаться, злиться и негодовать. Искать всё объясняющие недостатки в себе или в другом.

Единственное, что тебе действительно стоит осознать – они просто не твои люди. Только в отличие от них ты почему-то всё ещё за них держишься.

Отпускай. Если, разжимая ладонь, ты чувствуешь, что другой за неё не хватает, а быть может, ещё больше отдаляется – значит, отпустить нужно было уже давно, а, может, и в самом начале.

## Принцип дельфина

Оказывается, у людей и дельфинов гораздо больше общего. В одиночестве дельфины молчат, в паре разговорчивы, а в стае болтают без умолку.

У каждого дельфина есть «имя», которое знают члены стаи, и на которое он откликается. В стае есть те, кто приходит и уходит, но обязательно всегда остается ядро, братья по оружию, которые держатся рядом всю жизнь. Те, кто максимально созвучны друг с другом.

Дельфины общаются звуками, непонятными другим подводным жителям.

Общение с подобным себе «дельфином» напоминает затягивание одной песни, где оба знают слова и буквально снимают с языка следующую строчку. Иногда это многочасовой душевный дайвинг до рассвета с погружением в общий подводный мир, скрытый от остальных.

Твой человек излучает подобные тебе вибрации, внутри имеет схожий с твоим узор, а ваша близость создаёт чувство, будто эта душа была в твоей жизни всегда. Чувствуешь важность иметь этого человека рядом, не отпускать его никогда.

Говорят, за жизнь возможно встретить от одного до восьми созвучных, возможно... Но уверена, что однажды встретив своего дельфина, очень важно не потерять его из вида и беречь вашу близость. Так как друг для друга вы будете бесконечным ресурсом, или хотя бы тот промежуток времени, который вам отведено проплыть вместе.

## Волшебная шкатулка

Вот бы была такая шкатулка, в которую можно было бы собирать всё самое важное, хоть и немислимое для хранения. И в минуты, когда взгрустнулось, запускать туда руку, вытягивать какую-то сладость для души и, закрыв глаза, смаковать её, пока не повысится концентрация радости в крови.

Мм... Что бы там могло храниться? Возможно, особые запахи в разноцветных пузырьках: запах родительского серванта, где прятались конфеты, запах выпечки, свежемолотого кофе, запах сырого леса после дождя или запах новой книги.

Среди стеклянных пузырьков, завёрнутых в цветную бумагу, хранились бы живые слайды воспоминаний. Например, как в 11 лет сидишь на ветке старой яблони, уплетая сочное яблоко, как остываешь от жары в деревянном летнем душе, пронизанном сквозь неотёсанные доски красно-оранжевыми пальцами вечернего солнца. Или слайд с моментом, где ты вбегаешь в кафе и встречаешься глазами с дорогим человеком после долгой разлуки.

Там же, рядом, 8 звучащих способов ласкового обращения к тебе, произнесённых голосом любимого человека; как бусины в связке, нанизаны самые сказочные вечера твоей жизни; диск с любимыми песнями и всеми тёплыми словами, комплиментами, которые тебе когда-либо говорили. Малиновый бриошь, мурчание кота, смех мамы, тёплый разговор по телефону – всё это в одной коробочке.

Жаль, что мало кто задумывается, что у него и правда есть такая шкатулка и возможность остаться с ней наедине, когда на сердце «гири». Это то, что называется «ресурс» – плотик, на котором в шторм можно доплыть до берега. Восстанавливающим ресурсом может быть что угодно: твоё особое место в городе или в стране, любимая музыка или кино, вкус и запах любимого блюда, приятное занятие и все самые разные комбинации этих вещей. Всё то, что лично тебе приносит умиротворение и радость – твой индивидуальный рецепт переживания нелучших времён. Удивительно, что радость живёт в таких простых мелочах, поэтому в них и находится резерв жизненной энергии на случай эмоционального дефолта.

## **Карта на твоих ладонях**

Вы когда-нибудь задумывались, сколько воспоминаний живёт на ваших ладонях? Нет, вы не ослышались. На ладонях. Задуматься только и вспомнить, сколько на них было ран, которые зажили. Сколько раз вы вытирали ими слёзы, невольно текущие из глаз. Сколько раз сжимали руку тех, кого уже давно нет рядом. На кончиках пальцев живут образы людей, которые вы старались запомнить, нежно касаясь ими их лиц.

Ваши руки помнят прикосновения к самым первым предметам, которых вы касались с удивлением. Ещё недавно они неуклюже подносили ко рту ложку, а затем, измазавшись фиолетовыми чернилами, выводили крючки прописи, рисовали мелом на асфальте, тонули в муке, пахли фруктовой жвачкой и солёным металлом качелей, отдирали с пальцев ПВА. А сейчас эти руки подписывают указы, договоры, кредиты, документы о разводе – те самые маленькие ручки, мамины ручки.

Взгляни только – вся история твоей жизни запечатлена на твоих ладонях. Глубоким теснением тянутся пройденные дороги и тропы.

Меня всегда завораживали руки младенцев и стариков. Они – как самое начало книги, и как её завершение.

## Любовь верит поступкам

Любовь живёт в поступках, в больших и маленьких. Слов, конечно, сказать можно много, но это же всего лишь слова. А вот поступки. Поступки важнее.

Каждый показывает свою любовь по-разному, по-своему. Хотя мы можем не придавать тому значения, не замечать. Кто-то бреется каждое утро, потому что его любимая не любит щетину. Кто-то обрезает корочку с хлеба, потому что другой так любит больше. Кто-то каждый раз, оказавшись в аэропорту, покупает её любимый шоколад в Duty free. А где-то мужчина готовит чай в «правильной» кружке, потому что его возлюбленная любит пить его именно из этой.

Он не спал всю ночь. Несётся на первом же рейсе, чтобы скорее оказаться дома. Она не собирает диван, чтобы он мог немного вздремнуть, пока она печёт его любимые оладушки с джемом.

Он видит, что она устала, и сам укладывает ребёнка. Она просыпается на полчаса раньше, чтобы приготовить ему бутерброды в дорогу. Он первым делом включает подогрев её сидения, сев в машину.

Она вяжет ему шарф, чтобы он не мёрз зимой. Он «сражается» с её компьютером каждый раз, когда тот плюётся всплывающими «окнами».

Она набирает ему ванну после тяжёлого дня, а он накрывает её пледом каждый раз, когда она задремлет за чтением.

Любящие говорят о своей любви сотней способов. Но если когда-нибудь кто-нибудь из них начнёт думать: «Да ладно, он может и сам себя чем-нибудь накормить, а я лучше кино посмотрю», или «Останусь-ка я с друзьями, домой я всегда успею», или «Да ну его, зима всё равно скоро закончится. Зачем ему этот шарф?» – вот это и станет тревожным сигналом начала конца.

## Ночные полёты

Никому не ведомо и нигде не сказано, где бродит душа человека, когда он засыпает.

Зная, что моя душа имеет свойство по ночам отправляться в путешествия, в детстве я спешила в кровать, чтобы скорее уснуть и отправиться в имматериальный мир. Я тащила с собой в постель всякие немислимые безделушки, потому как никогда не знаешь, в какое приключение попадёшь на сей раз, и что тебе может пригодиться.

Согласитесь, сон – это всегда приключение, а иногда и полнометражное кино. Говорят, только сумасшедшие не видят сновидений, и если это так – я за себя точно спокойна. Ибо мои ночные полёты порой пугают своей реалистичностью и удивляют невероятностью. А главное, ты никогда не можешь их предугадать. Возможно, этой ночью я буду на Марсе пить чай с Маргарет Тэтчер или болтать по душам с подружкой из другого города, которая так же улизнула в открытую над кроватью форточку. А быть может полетаю над любимым ночным городом и попугаю тискающихся влюбленных под светом фонарей. А на случай, если в полёте замёрзнут ноги – надену-ка я перед сном тёплые носки.

## **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.