

Валентина Риторова

Ценность - ты сам

Сборник психотерапевтических историй и сказок



18+

Валентина Юрьевна Риторова

Ценность – ты сам. Сборник

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29807297

SelfPub; 2024

Аннотация

Это сборник психотерапевтических историй и сказок. Среди них уже известные "Сказка об Обиде", "Сад Души", Сказка о Чувстве Вины". Вы прочтете истории о поиске собственного Я; о любви и вере в себя; о том, что приносит нам душевную боль, и о чем никто даже не может догадаться; о том, что мы храним в своей душе.

Валентина Риторова

Ценность – ты сам. Сборник

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

Психотерапевтические сказки и истории

– А, сказки... – наверное, подумали вы. – Сказки – это для детей, – и махнули рукой, собираясь закрыть книгу.

Но задержитесь на мгновение.

Вы читали когда-нибудь особые – психотерапевтические сказки? Нет?

Это сказки – для взрослых людей.

Эти сказки открывают дверь в необыкновенный мир – мир в вашу жизнь или в жизнь ваших близких.

Эти сказки разговаривают напрямую с вашей душой.

Эти истории проникают в сердце.

Эти сказки позволяют взглянуть на жизнь глазами их героев и, возможно, сделать удивительные открытия ... в самом себе...

Эти сказки помогают взглянуть на себя и на свою жизнь с точки зрения героев историй и найти ответы на какие-то важные вопросы.

Переверните страничку и откройте для себя волшебный мир психотерапевтических историй и сказок.

«Привет, это снова я!»

Круговорот любви

Оковы запретов

Переход

Клетка (Части 1-3)

Медаль на вырост

Государство – это я

Сказка о Защитниках

На поводке, или Я – это я!

Сказка об Обиде

*Сказка о чувстве вины, или Как начать жить СВОЕЙ
жизнью*

Сад Души

Ценность – ты сам

«Привет, это снова я!»

Вчера меня снова посетил Кризис.

Как всегда – незванно, нежданно.

Радостно позвонил в дверь и радостно поздоровался:

«Привет, это снова я!».

А мне почему-то вовсе не хочется сказать ему в ответ:

«Привет, я тебя ждала!».

Потому что – не ждала.

Потому что, когда он приходит, я всегда впадаю в отчаяние: я знаю, это – конец. Потому что все предыдущее уходит,

а, значит, все – впустую. Прошлого уже нет, а дальше еще ничего нет. Меня охватывает ощущение, что я все потеряла, что все было напрасно...

Иногда мне хочется его спросить: у тебя что, расписание есть, что ты приходишь с завидной регулярностью, как трамвай?

И вообще – почему ты всегда радуешься, Кризис? Чему ты радуешься?

Приходишь, широким взмахом разрушаешь то, что было сделано, и – радуешься. Не понимаю, чему в этом случае можно радоваться? Я-то в этот момент скольжу по стенке вниз – на дно! Я цепляюсь за все, что можно, чтобы задержать падение, но в результате только продлеваю его. И все равно оказываюсь на дне. Так чему ж тут радоваться?

Чему радоваться, когда я вкладывала усилия, время, что-то создавала... А ты приходишь и все сводишь на нет... Может быть, в следующий раз не открывать дверь? Забаррикадироваться, окопаться. И тогда, может быть, пронесет? Ты не найдешь меня и пройдешь мимо? И тогда у меня все будет по-прежнему – там, где я остановилась.

И тут мне представилась картинка: море, парусник с безжизненно повисшими парусами, слепящее горячее солнце... Штиль. Ни дуновения освежающего ветерка. Ни единого движения. Дальше пути нет – ни назад, ни вперед. Никуда. Остановка мира.

И не будет нового порта. Да и в старый не вернешься. Ты

– нигде. Ты – просто точка. И ожидание.

Бр-р-р. Что-то от этой картины мне не по себе...

Ожидание! Вот самое главное!

А ожидание – чего?

Ветра. Ветра, который все приведет в движение.

Та-а-ак. А теперь представим себе, что налетает легкий ветерок.

Смотри: паруса затрепетали в волнении; мачты поскрипывают, словно разминают мышцы; появляются небольшие волны, готовые нести на себе корабль; дуновение воздуха освежает лицо. Все приходит в движение, оживает. Мир начинает говорить с тобой звуками, шорохами: давай, двигайся и ты...

И тебе уже хочется что-то делать, у тебя уже есть силы, появляется цель и ты ставишь паруса по ветру. И все это тебя радует. Может быть, этому ты радуешься, Кризис?

Ты приходишь туда, где все остановилось. Ты поднимаешь ветер там, где был штиль. Ты заставляешь двигаться, менять. И тогда появляется новое, лучшее...

А остановка, штиль нужны, чтобы осмотреться и определить новое направление? Чтобы отдохнуть и набраться сил? Отсеять сомнения? Принять обдуманное решение? Просто отдохнуть от предыдущего?

Слушай, Кризис, а ты мне начинаешь нравиться. Может быть, я просто говорила с тобой на другом языке? А ты, мудрый, просто ждал, когда я начну понимать твой язык?

Знаешь, теперь я понимаю: ничего не закончилось – ведь я продолжаю жить.

Теперь я понимаю: я прошла отрезок своего пути, но сам путь не закончился – я просто подошла к повороту. А поворот – это что-то новое и пока неизвестное, которое нас всегда пугает. Это – та Америка, твоя Америка, которую ты можешь открыть. И в этом ты будешь первооткрывателем. И на контурной карте своих Достижений ты отметишь новую страну.

Да, теперь я знаю, чему ты радуешься.

И, может быть, в следующий раз, когда ты придешь, я не буду судорожно тормозить свое падение вниз, а, наоборот, лихо «прокачусь», потому что теперь знаю, для чего ты пришел ко мне снова.

И, может быть, теперь во время скольжения ко дну я буду подводить итоги пройденному, чтобы взять с собой все самое лучшее: теперь-то я знаю – это не конец. Это – завершение. Чувствуешь разницу?

И я теперь попробую просто радоваться тому, что заканчиваю главу своей Книги Жизни.

И теперь я буду знать, что, закончив предыдущую главу, сидя на дне, я просто переверну страницу и передо мной откроется чистый лист.

И, отдыхая на дне, я продумаю, о чем буду писать следующую главу, придумаю ей название.

И еще. Я уже начинаю тихонько – чтобы не спугнуть! –

и радостно ожидать твоего прихода, мой милый Кризис. Я предвкушаю те неожиданности и приключения, которые ты принесешь с собой; те вершины, которые я покорю; те открытия, которые я сделаю.

Ты бросаешь мне вызовы. И я принимаю их.

Ты подстегиваешь меня преодолевать. Значит, у меня есть возможность побеждать.

И знаешь, мне кажется, что в следующий раз, когда ты снова радостно позвонишь в мою дверь и, как всегда, радостно поздороваяешься: «Привет, это снова я!», я отвечу: «Привет, я тебя ждала!».

Круговорот любви

Сказка для больших и маленьких

Сверкали молнии, клубились грозные темные тучи, неумными струями проливался ливень. Метался свирепый ветер, поднимая и разнося повсюду ветки, листья. В этом вихре семечко подсолнуха улетало все дальше и дальше от родительского места.

Наконец, оно влетело в ямку и застряло там. Ветер принес кусочки земли, листья, травинки и прикрыл семечко сверху, а ливень щедро полил его. Так оно обрело свой дом, где было тихо, тепло и влажно. Постепенно ветер стих, тучи расступились и выглянуло солнце.

Через некоторое время Семечко поняло, что здесь есть

все для комфортной жизни: и питание, и воздух, проникающий сквозь почву; проползающие мимо черви разрыхляли пространство вокруг него; нередко просачивалась влага – наверное, наверху в это время шел дождь. Просто чудесное место.

Незаметно прошло какое-то время. Семечко набухло и лопнуло, и из трещинки появился маленький росток, который стал потихоньку пробиваться кверху.

Корни некоторых соседних растений предостерегали его:
– Ну, что ты так стараешься? Вот мы, например, вырастили и выпустили на поверхность ростки, а они погибли – кого-то раздавили, кого-то сорвали, кого-то съели животные. Мир там, наверху, недобр и полон опасностей, а мы беззащитны.

– Ну, не у всех такая судьба, – возражали им корни других растений. – С нашими ничего плохого не случилось. Просто-яли весь прошлый сезон, стоят и сейчас целехоньки.

– Значит, вам повезло-о-о...

– У каждого своя судьба, – многозначительно говорили третьи. – Даже если по нашим верхам пройдет кто-то, оторвет наши листики или сломает ветки, мы-то все равно останемся и сможем снова вырастить верхнюю часть. Вся сила – в нас; и какая бы судьба их ни постигла, пока живы мы, корни, жив и наш род. Вон, спросите у корней травы – ее регулярно косят, а она снова отрастает.

Корни травы оживленно зашевелились и подтвердили:

– Да уж, упорства нам не занимать.

– А нам рассказывали, – вступили в беседу четвертые, – что в заброшенных людьми местах растениям и вообще раздолье – разрастаются так буйно, что потом и зданий-то не видно.

– Да, так что, несмотря ни на что, живучи мы, – с гордостью за свое племя подтвердили те.

– Да уж, да уж, – поддержали их остальные, а корень Старого Дерева обратился к новичку:

– Это – цикл жизни, пищевая цепочка, которыми управляет круговорот в природе.

– Ух ты! А это что за невидаль? – удивился Росток. Он был совсем юн и еще многого не знал об устройстве мира.

– Это про то, что весь мир задуман как круговорот жизни и смерти.

– Ой, а это как? – заволновался Росток. – Расскажите подробнее, пожалуйста.

– А это когда смерть одного помогает жизни другого, – с философским спокойствием объяснил корень Дерева.

– Не может быть! – изумленно воскликнул Росток.

– Вон, например, ползет Дождевой Червь, – начал свой рассказ корень Дерева. – Он разрыхляет вокруг нас почву и, тем самым, помогает нам получать из нее питание. А сам, вылезая на поверхность, подбирает наши опавшие листья, которыми и питается. В свою очередь, мелких грызунов, питающихся выращенными нашими сотоварищами зернами, по-

едают более крупные животные. А тех – еще более крупные. Вот так и создается круговорот жизни и смерти.

– Интере-есно ка-ак..., – заворуженно проговорил Росток. Он помолчал – нужно было обдумать то, что услышал.

– А знаешь ли ты, что ты – избранник жизни?

Росток озадаченно уставился на старого корня.

– Задумайся: ты не высох, не пропал, тебя не съели. Ты жив. Ты растешь. А остальные твои собратья-семечки – многие ли из них попали в благоприятные для рождения условия? Скорее всего, единицы. Вот потому считай себя счастливчиком.

– И вы?

– И я тоже.

– И Дождевой Червь?

– И он. Правда, он постоянно боится – а выживет ли: потому что, если на него наткнется крот, его уже никто не защитит.

– Да, – горько вздохнул проползавший мимо Дождевой Червь. – А вы бы не боялись, когда твоя жизнь зависит от случайности? Знаешь, страшно жить с ощущением небезопасности. Так и тряусь все время. – Помолчав, он вздохнул еще раз, оглянулся и попрощался: – Ну, я пополз, авось, повезет.

– До следующей встречи! – обнадеживающе крикнул ему вслед Росток.

Прошло некоторое время. Росток старательно рос и на-

ступил день, когда пробил поверхность земли. Выглянув наружу, он зажмурился – настолько светло здесь было.

Привыкнув к свету, он огляделся – в этом мире все было устроено иначе: где-то наверху раздавались разнообразные голоса, воздух был насыщен незнакомыми запахами. Рядом росло огромное дерево, чьи многочисленные ветви и листья создавали тень и прохладу. И только по просветам между ними можно было догадаться, что где-то там, высоко, было еще светлее и теплее, чем здесь. «Наверное, это с его корнями я беседовал под землей», – подумал Росток и тут же увидел, как ветви приветливо помахали ему в ответ. «Вот это да!...», – он был впечатлен.

– Смотрите! Еще один росток жизни! – услышал он восторженные голоса.

– Будь осторожен, не высовывайся, – советовали ему блеклые цветы. – Вот мы здесь незаметны, да и солнце нас не выжигает. Так безопасней.

И тут откуда-то сверху раздался голос:

– Здравствуй, я радо тебе! – и почувствовал необыкновенное, ласковое тепло, как будто его кто-то нежно обнял. Росток потянулся ему навстречу. – Я – Солнце. Я ждало тебя. – И сердце Ростка растаяло: «Оказывается, меня ждали, мне рады. И теперь мне уже не страшно».

Шли дни. Маленький, тонкий, слабенький поначалу Росток постепенно крепчал, обрастал листьями и тянулся, тянулся вверх в своей неумемной жажде жизни.

Иногда налетал сильный ветер, хватал Росток за стебель и раскачивал его изо всех сил, а дождь своими тяжелыми холодными струями пытался прибить к земле. Они словно испытывали его: как ты, выдержишь? Но Росток уже знал: дождь не вечен, он закончится, ветер разгонит тучи и снова появится Солнце.

Однажды Росток спросил у него:

– А с тучами и дождем вы тоже в круговороте?

– У каждого свои задачи. Тучи и дождь приходят, чтобы напоить землю; ветер своей силой ломает слабых, а сильные остаются. А я лью свет и тепло. В отличие от них, я есть всегда, даже если тучи закрывают меня.

Большинство растений здесь жили давно и многое повидали, поэтому с удовольствием делились с новичком историями из жизни этого места. Они рассказали, что сад принадлежит семье, которая выращивает овощи, фрукты и ягоды для пищи и цветы – для красоты. Из их рассказов следовало, что у каждого растения было свое назначение: кто-то приносил пользу, кто-то – радость...

Тут заволновалось Дерево и зашумело ветками:

– Я тоже приношу пользу – участвую в круговороте дыхания жизни: поглощаю углекислый газ и выделяю кислород.

– Без деревьев нет жизни, вот, – гордо добавили листья.

– А еще мы создаем освежающую тень и поддерживаем ветер, который разносит семена, – добавило Дерево. – Так, кстати, здесь оказался и ты. А когда наступает осень, мы на-

крываем листьями землю, чтобы она не промерзла зимой. А весной, между прочим, наши умершие листья становятся удобрением почвы. Вот такой круговорот.

– А у людей тоже так? – спросил Росток.

– Люди... – зашумели все. – Они почему-то называют себя царями природы, – тяжкий вздох прокатился среди обитателей сада. – Они поставили себя выше круговорота природы и решили управлять ею...

– Гордыня, – с сожалением помахало ветками Дерево. – Кому она приносит пользу?... – Оно замолчало. Его удрученное молчание дружно поддержали все остальные. – Люди не понимают, – продолжило Дерево, – что законы природы – это законы Мироздания, а они – часть его. Разве могут люди зиму заменить на лето, а цветок заставить раскрыться прежде рождения бутона? Разве может малая часть успешно управлять целым? Мироздание регулируется цепью взаимосвязей, где одно порождает другое, из одного явления вытекает другое. Так и создается круговорот. И стоит нарушить хотя бы одно звено этой цепи, как нарушаются и все остальные связи.

Все обитатели стали оживленно обмениваться мнениями. А Дерево продолжило:

– Вот и нет среди них ни согласия, ни любви, ни уважения друг к другу. Вот и воюют... А что воевать-то? Посмотри на нас: разве мы сравниваем, кто из нас лучше? Нет. У каждого есть свое место и свое предназначение. Мы просто живем

своей жизнью: у каждого свой срок роста, цветения и созревания плодов; и это неизменно. А люди свое предназначение понять не могут, поэтому и место в мире не могут найти. Вот и мучаются. Даже жаль их, – с сочувствием проговорило Дерево. – А ведь человек был создан как самое лучшее творение природы... – По саду прокатился вздох сожаления...

– Любви им не хватает. Любви... – прошептала красивая, приятно пахнущая Роза.

Так в тихих беседах протекали дни. А однажды все увидели, что у Ростка появилась желтая головка, и обитатели сада дружно и радостно приветствовали ее появление:

– Поздравляем! Скоро ты станешь совсем взрослым!

Росток вежливо раскланялся; ему было приятно, что все увидели его изменения.

Он продолжал тянуться вверх – ему очень хотелось попасть туда, откуда лился яркий свет и исходило тепло. И чем больше тепла и света он ощущал по мере роста, тем крепче и выше становился, пока не достиг открытого пространства, где увидел голубое небо и шар Солнца. В этот момент он раскрыл свою головку и все ахнули: он был похож на Солнце – такой же круглолицый, с яркими желтыми лепестками. И так же, как Солнце, раскрывался с его появлением, поворачивал голову вслед за ним и закрывался с его уходом. Все жители сада отметили эту его особенность и назвали его Подсолнухом. А Солнце любовалось им и обнимало его своими лучами, в которых он нежился. Совсем как любящие мать и дитя.

Но иногда Солнце скрывали облака и тогда Подсолнух грустил. Однажды он не выдержал и спросил:

– Почему ты прячешься от меня? Ты меня больше не любишь? Зачем ты даешь волю злым ветрам и холодному дождю?

– А ты бы смог выжить без дождя? Смог бы проверить свои силы без ветра? – спросило его Дерево.

Поразмыслив, Подсолнух вынужден был признать, что не смог бы.

– Все хорошо в меру, – весело покачало Дерево ветвями. – Птицы рассказывали, что в пустынях потому и пусто, потому и ничего не растет, что там есть только палящее солнце. Все, что чересчур, приносит вред.

Тут выглянуло Солнце и, погладив лучом Подсолнух, сказало:

– Знай: я всегда рядом. Погода ли, непогода ли; видишь меня, не видишь меня, я всегда – слышишь? – всегда помню о тебе и люблю.

У Подсолнуха от этих слов затрепетало что-то внутри.

– Прислушайся к миру вокруг тебя, – продолжило Солнце. – Ты окружен и его любовью тоже, просто не замечаешь это.

Подсолнух прислушался. Птицы весело чирикали свои песни, ветерок легкими дуновениями мягко касался его; в воздухе была разлита тихая благодать. Он почувствовал, как все это обволакивало его существо, проникало в каждую

его клеточку и рождало в нем чувство благодарности.

– Чувствуешь? – спросило Солнце.

– Да, чувствую. И мне в ответ тоже хочется поделиться радостью.

– Вот так и происходит Всеобщий Обмен Любовью.

Подсолнух задумался – это нужно было «переварить». Затем спросил:

– И так происходит везде, этот Обмен Любовью?

– К сожалению, нет. С тех пор, как люди стали бороться друг с другом за, как они это называют, «место под солнцем», этот обмен нарушен.

– А чего им бороться – тебя ведь хватает на всех?

– Помнишь, ты тоже стремился вытянуться, чтобы быть поближе ко мне?

– Помню, – смущенно пробормотал Подсолнух.

– Так и они. Только они ищут любви, теплых взаимных отношений. Когда-то в своей борьбе они утратили это, и теперь многие родители не любят своих детей; в свою очередь, дети, не познавшие этой любви, не могут полюбить своих детей. Так отсутствие любви и передается из поколения в поколение. Поэтому они стали сравнивать себя с другими, пытаясь убедиться, что лучше их. Они думают, что так смогут вернуть любовь к себе... А вместо этого обмениваются злобой и ненавистью.

– И что же делать? Как вернуть Всеобщий Обмен Любовью?

– Для начала остановиться и задуматься. Увеличивая зло, за чем все бегут, как ты думаешь? – спросило Солнце.

– ... Не знаю... – растерянно пробормотал Подсолнух. Потом вскинул голову и воскликнул: – За любовью?

– Правильно. Нарушив Всеобщий Обмен Любовью, они, однако, нуждаются в ней и ищут ее. Потому что ненависть порождает смерть в разных ее проявлениях и только любовь порождает жизнь. Утратив любовь в себе, люди ищут ее у окружающих – в их внимании, одобрении, славе, успехе, деньгах. То есть в чем-то внешнем. Иногда они получают ее, но не делятся с другими и, тем самым, снова нарушают Всеобщий Обмен Любовью.

– И где же они найдут утраченную любовь?

– Там, где ее потеряли, разумеется, – с улыбкой ответило Солнце.

– Хм, – с сомнением покачал желтой головой Подсолнух. – И где же они ее потеряли?

– Смотри: ты – Подсолнух и тянешься ко мне за светом, который тебе необходим для роста и созревания твоих плодов. Ты получаешь его, расцветаешь и в этой атмосфере создаешь плоды любви, которую твои семечки передадут дальше, прорастая Подсолнухами – твоими детьми. Вот и получается, что ты порождаешь любовь *в себе* и делишься ею с другими, приумножая ее. Так и людям нужно открыть любовь *в себе*. Именно *там* она укрылась, а не вовне. Не там они ее ищут, потому и не могут найти.

Каждому человеку нужно вспомнить, что, как и ты, из миллионов возможных жизней родились именно они, и, значит, мир уже любит их.

Вспомнить, что, как они сами говорят, созданы по образу и подобию Бога, несут в себе его искру и родились в его любви. И эта любовь не оспорима.

Они любимы изначально и это – безусловная любовь: когда тебя любят не за то, что ты сделал что-то хорошее, а просто потому, что ты есть.

– И почему же они об этом забыли?

Солнце зашло за облако: нужно было обдумать и найти правильные слова, чтобы его дитя смогло понять.

– В отличие от вас, растений, – наконец, Солнце снова появилось, – все люди по своей сути разные, а потому – неповторимые. И уже поэтому могут любить себя. И поэтому не стоит сравнивать себя с другими. Ты родился, значит, ты избран миром, и поэтому у тебя изначально есть свое «место под солнцем», нужно только определиться – где оно. Вот вы, растения, не толкаетесь же – каждое растет на своем месте и знает, для чего предназначено.

– Ну, да, – согласился Подсолнух.

– И вот это, пусть сначала несмелое, чувство любви и уважения к себе раскрывается в сердце, словно бутон. И, постепенно наполняясь этим ощущением, возникает желание поделиться им с другими. И эта энергия передается от тебя все дальше и дальше. И вот ты уже чувствуешь, как стоящий

рядом с тобой дарит любовь тебе. Так и циркулирует Всеобщий Обмен Любовью.

– А что значит подарить любовь?

– Это значит, что ты приносишь ее в дар, не ожидая, что тебе дадут что-то взамен. Как это делаю я, – ответило Солнце. – И мне тоже приятно, когда слышу: «О, солнышко! Наконец-то ты появилось!». С этими словами я получаю ответное тепло.

– А вот я слышал, что любить небезопасно: откроешься, а тебя обманут и вместо любви обольют холодным душем ненависти, презрения или насмешек... – сказал чей-то тихий голос.

– Чего ждешь, то и получаешь, – медленно произнесло Солнце. – Я расскажу тебе притчу «Засохшее дерево»:

«У дороги стоял ствол засохшего дерева. Ночью прошел мимо него вор и испугался – подумал, что это стоит, поджидая его, полицейский. Прошел влюбленный юноша и сердце его забило радостно: он принял дерево за свою возлюбленную. Ребенок, напуганный сказками, увидав дерево, расплакался: ему показалось, что это привидение. Но во всех случаях дерево было только деревом. Мы видим мир таким, каковы мы сами».

Солнце помолчало, а потом повторило:

– Что ждешь, то и видишь.

– А ты думаешь, я не пробовал по-другому?! – воскликнул все тот же голос. Все стали оглядываться, чтобы понять, кто

это говорит, но обладатель голоса прятался ото всех.

– И что получалось?

– Да ничего хорошего – все оставалось по-прежнему.

– А когда пробовал, о чем думал? – хитро прищурившись, спросило Солнце.

– Ну, ... думал: ладно, попробую, проверю.

– То есть было так: я, конечно, попробую, но, на самом деле, я не верю в это. То есть ты, по-прежнему, ждал боли, ждал удара, так?

– Ну, так, – нерешительно подтвердил этот кто-то.

– Вот теперь подумай: что прячется за твоими мыслями?

Неизвестный молчал. Наверное, задумался над ответом.

Потом сказал:

– Мне страшно снова испытать боль: я стараюсь дать, а меня отвергают.

– То есть получается, что в этот момент ты со страхом ждешь боли, правильно?

– Да, правильно, – удрученно ответил голос.

– А ты знаешь, что вместе с Вселенной ты настроен на связь «передача сигнала – прием сигнала – передача ответа – прием ответа»? Что ты с Вселенной составляешь единое целое, как оркестр?

– Это как? – голос послышался ближе.

– Смотри: ты испытываешь страх и, значит, передаешь его ей: «Мне так страшно. Я знаю: будет больно». Вселенная принимает твой заказ: «Страшно. Больно». Что ей остается

делать? Только передать тебе, как ты думаешь, что?

– Ну, не знаю... – по напряженной тишине чувствовалось, что ему не хотелось озвучивать то, что он уже понял.

– Ты уже, наверное, понял, что Вселенная будет выполнять твой заказ: то есть посылать тебе тех, кто причинит тебе боль. Ты согласен со мной?

В траве кто-то зашевелился; наверное, это был знак его молчаливого согласия.

– А теперь представь себе, что внутри тебя живет не страх боли, а что-то совсем другое. Ну, например, для начала такая мысль: «Я ничего не буду ждать. Я просто хочу ощутить, какая там атмосфера – без моего страха?». То есть ты просишь Вселенную сыграть *ее* музыку. И теперь прислушайся.

Все обитатели сада, затаив дыхание, замерли.

– Какую музыку ты услышал? – спросило Солнце.

– Я услышал ровное звучание, которое проникало в меня и уходило куда-то далеко-далеко, пронизывая все вокруг и включая звук каждого в общую ткань оркестра. Ощущение единства и гармонии.

– Услышал ли ты какие-нибудь угрожающие звуки? Почувствовал ли исходящую от мира опасность?

Неизвестный помолчал и затем растерянно ответил:

– Нет...

– А что ты почувствовал?

Тот снова помедлил и затем произнес:

– Покой, ... умиротворение, ... – он нерешительно подби-

рал слова. – Согласие всего со всем, – уже твердо сказал он.

– Тебе нравится такое звучание Вселенной?

– Да, нравится.

– А теперь скажи ей это, – предложило ему Солнце.

– Что сказать? – не понял неизвестный.

– Скажи ей о чувствах, которые она в тебе вызывает, – пояснило Солнце.

Он некоторое время молчал; видно, слова давались ему с трудом. Наконец, заговорил:

– Мир, я – часть тебя. Я хочу звучать в гармонии с тобой.

– И что ты услышал в ответ?

Тот прислушался.

– Эхо, – с недоумением ответил неизвестный. Теперь его голос раздавался еще ближе. – Почему – эхо?

– Подумай сам, – предложило Солнце.

– Эхо повторило мои слова, – рассуждал он. – Значит, мы звучим одинаково? Значит, мы – в согласии?

Солнце улыбнулось и кивнуло.

– А теперь вспомни: что ты сейчас делал?

Голос задумчиво ответил:

– Сначала я хотел узнать, как звучит Вселенная. А потом мне захотелось звучать с ней вместе.

– И что ты получил в ответ?

– Эхо... То есть то, что послал сам.

– И что это значит?

– И это значит: что посылаешь, то и получаешь. Теперь я

понял это, – и из травы показался Дождевой Червь. Он помолчал, а затем продолжил: – И это значит, что мне нечего опасаться: мне не будет больно – ведь я не жду боли. И это значит, что теперь я свободен от нее. И теперь я – как камертон, – с восторгом сказал он, – я управляю всем в своей жизни: на какой тон настраиваю оркестр, такую музыку и слышу. Уфф! Вот это да!... Спасибо тебе за этот удивительный урок! – воскликнул он и уполз обратно под землю.

Подсолнух, увлеченный беседой, не заметил, что Солнце уже собиралось садиться за горизонт.

– Пора спать, – зевнув, сказал он и свернул свои лепестки.

Смерклось. Наступила тишина: мир готовился ко сну – завтра новый день. Завтра оркестр Вселенной снова будет играть свою музыку. Но теперь в нее вплетутся и согласованно зазвучат партии Подсолнуха и Дождевого Червя, добавляя новые звуки, новые краски и создавая круговорот любви – Всеобщий Обмен Любовью.

Оковы запретов

«Эх, как хочется поехать в путешествие ...», – мечтательно и в то же время обреченно подумала Сандрин. «Вот так все время: мне та-ак хочется, а поехать не могу – то нет денег, то еще что-нибудь... Почему так устроено: кто-то имеет все, а мне – дается по крохам?... Ну, вот что будет плохого, если у меня будет много денег и я смогу исполнить все

свои желания?!», – воскликнула в сердцах она и тут же почувствовала, как сжался страхом живот и одновременно какой-то голос запел внутри нее: «О-о-о! Как здорово! Я смогу купить, что хочу, поехать путешествовать, наконец, почувствовать себя свободной...!».

– Стоп-сто-оп. Разогналась, – охладил ее пыл какой-то другой голос. – С чего это ты решила, что это будет?

– Ну, как же – ведь с деньгами столько возможностей! – ликовав первый голос, а Сандрин от предвкушения чуть не затанцевала.

– Ну-ка, подожди. Каких возможностей? Почему ты решила, что они будут?

– Ну, как же – деньги дают возможность оплатить мои желания! Без денег это невозможно.

– А кто тебе разрешит тратить деньги на свои желания? С чего это ты решила? – как будто холодным душем обдало Сандрин.

– А что – нельзя?

– Нет, конечно. Допустим даже, что деньги тебе дали. Но это еще не значит, что ты можешь их тратить.

– А что с ними делать? – с недоумением спросила Сандрин.

– Ну, можешь пока посчитать их, подержать в руках... Можешь даже порадоваться тому, что они у тебя есть, – с насмешкой сказал голос.

– А потом?

– А потом отдать их мне, – прозвучал обескураживающий ответ.

И тут Сандрин узнала этот голос; вернее, человека, и это окунуло ее в детство...

... Девочка помолчала и потом робко возразила:

– Но ведь это МОИ деньги – мне отец дал их. Почему я должна отдать их тебе? – спросила она и прижала деньги к груди, словно защищая их от посягательств.

– Потому что деньги – не игрушка, с ними нужно уметь обращаться. А ты не умеешь. Поэтому отдай их мне, а я тебе куплю то, что ты хочешь, – зло ответила ее мать.

Девочка нерешительно протянула деньги матери:

– Как это – я не умею обращаться с деньгами?

– Так: купишь не то, что нужно – зря потратишь их. Ты же не понимаешь, что нужна, а что – нет. Купишь всякую ерунду – выбросишь деньги на ветер. А я – взрослый человек, я лучше знаю, поэтому я и решу, на что их потратить.

И они продолжили путь.

– Ой, смотри, какая красивая кофточка! – воскликнула мать, указывая на витрину магазина. – Зайдем, посмотрим – я такую давно хотела! – И она повела девочку к дверям магазина.

А Сандрин тащилась за ней и пыталась понять: ведь деньги принадлежали ей и она так радовалась, что сможет исполнить свои желания... А теперь получается, что ее мечты у нее отобрали... Все разрушено. «Это мир такой пло-

хой, несправедливый, или она недостойна?.. Почему кто-то за нее решает – купить или не купить то, что она хочет; что ей делать и как? Что-то здесь неправильно: мои деньги у меня отобрали, как будто руки отрезали – они тебе не нужны, обойдешься и так».

А в это время мать думала: «Кто она такая, что муж деньги дал *ей*? Она всего лишь девчонка, ребенок. У меня ощущение, словно он обокрал *меня*, отдав ей то, что, по праву, должно принадлежать *мне!*». Она стиснула зубы и решила: «Нет, я не позволю обкрадывать себя!».

В ее голове мелькнула предательская мысль: «А дочь?». И женщина тут же отрезала: «Обойдется. Маленькая еще. Вот вырастет, начнет сама зарабатывать, тогда пусть и покупает себе все, что захочет. А пока – нет. Пока я буду покупать ей, и только то, без чего уже обойтись нельзя». Она решительно выдохнула, крепче взяла девочку за руку и повела ее в отдел женской одежды.

А девочка подумала: «Вот и все. Мечты разбиты, и мне не стоит мечтать – все равно не сбываются. Вот вырасту и сама буду их исполнять!».

Так Сандрин и продолжала жить с этой мыслью: нечего желать, все равно желания не исполняются. Ну, кроме тех, которые зависят исключительно от нее. А подарков от жизни ждать не приходится.

... Сандрин вздохнула, бросив взгляд в окно. «Так я и осталась и без подаренных мне отцом денег, и без исполнен-

ных желаний – мать не купила мне то, что я просила...», – с грустью подумала она. – «Как обычно, обманула». На душе было горько и обидно. «Что-то здесь неправильно. Почему так: у меня отнимают самое дорогое – мои мечты? И я так продолжаю делать и сейчас: стоит помечтать о чем-либо, тут же с себя пресекаю – а, все равно не сбудется. И руки опускаются».

И тут же снова услышала фразы из детства: «А кто ты такая?! Почему твои мечты должны сбываться? Запомни: ты никто и поэтому у тебя не может быть желаний. И точка. А то вообразила себе, что имеешь право на желания! Хм! Еще чего!». Сандрин словно полоснуло этими воспоминаниями и она снова сжалась, как тогда, в детстве. «Нет, что-то тут не так, неправильно, – повторила она снова. – Ну, не должно быть так: я – никто. Я – человек и имею право на свою жизнь, на исполнение своих желаний». «А-а-а!...», – прокричало что-то внутри нее.

– Что – а-а-а? – обратилась она мысленно к этому голосу.

– Тихо, тихо, – прошептал он. – Не буди лихо.

– Какое лихо? – спросила она.

– Тебе нельзя желать, – уверенно и как-то механически прозвучал голос.

– Но почему?! – возмутилась Сандрин.

– Нельзя. Просто ТЕБЕ – нельзя.

От этих слов Сандрин даже задохнулась. «Да, я помню это выражение – ТЕБЕ нельзя, и точка». Это – как остановить-

ся перед порогом, который переступать запрещено. Можешь смотреть на то, как хорошо тем, кто там – за Порогом Запретов: как они радуются жизни, бросая мимолетный сочувствующий, а иногда и высокомерно-презрительный взгляд на тех, кто стоит перед Порогом. Это – граница, разделяющая свободных и связанных, свободных и несвободных. Некоторые из них еще помнят, как когда-то тоже были там – перед Порогом, но сделали все, чтобы его переступить.

«В чем же между нами разница? Кто или что меня связал?», – спросила Сандрин себя.

Голос внутри нее помедлил, как будто давая ей время понять самой, а потом ответил:

– Ты сама назвала эту разницу: они – свободны, а ты – связана.

«Они свободны, а я связана», – мысленно повторила Сандрин.

– То есть когда-то мне определили рамки – что мне позволено, а что – нет, и я всю жизнь живу в этих рамках, следуя чужим правилам?! – воскликнула она.

Внутренний голос молчал: ответ был очевиден.

Сандрин некоторое время молча стояла перед окном и размышляла: «Вот это да... Я жила до сих пор в тюрьме Запретов и не замечала этого... Вот это открытие!...».

Она походила по комнате. Потом сходила на кухню, заварила чай, взяла чашку и уютно устроилась в любимом кресле.

В комнате стояла тишина. Только настенные часы озвучивали уходящие секунду за секундой.

– ... Как ты сказал? – переспросила Сандрин. – Я связана?

«Я связана», – повторила она и почувствовала, что ее руки как будто привязаны к телу, и она не может ими пошевелить.

«Как странно, – подумала Сандрин. – Я никогда об этом не задумывалась...».

Какое-то время Сандрин сидела, не шелохнувшись. В ней поднималось возмущение: «Я больше не хочу жить связанной!».

– Не живи, – тут же насмешливо отозвался Внутренний Голос.

Она оглянулась: ей показалось, что этот Голос уже звучит не внутри нее, а где-то за спиной. Там, естественно, никого не было, но ощущение, что этот голос зовет ее, не проходило.

Она встала с кресла и тут увидела большое зеркало, которое там висело. Сандрин подошла к нему. Из зеркала на нее смотрела молодая женщина, которую она видела в нем каждый день – саму себя. Женщина заговорила:

– Кого ты видишь в зеркале?

– Разумеется, себя, – ответила Сандрин.

– Нравишься себе? – задало ей вопрос Отражение.

– Да не очень, – недовольная собой, ответила она.

– Догадываешься, почему?

Сандрин опустила голову – ей не хотелось признаваться в этом даже самой себе. Поднять голову и посмотреть себе –

своему Отражению – в глаза не было сил.

– Правда, здорово – иногда посмотреть на себя и увидеть то, от чего прячешься: себя такую, какая ты есть сегодня. Раз! Увидела и словно пелена спала с глаз. И все, так дальше больше не хочется.

Сандрин была вынуждена согласиться:

– Да, – признала она. – Твоя правда. Надо что-то менять.

– Ну, и начни, – обрадованно произнесло Отражение.

– А ты, мое Отражение, согласно меняться?

Отражение улыбнулось.

– Давно согласно. Начинай! Я готово.

Эти слова подбодрили Сандрин: «Я не одна! У меня есть «команда», у меня есть поддержка!». Эта мысль придала ей сил.

– С чего начнем? – энергично спросила она свое Отражение.

– А как ты думаешь? – ответило оно. – Я ведь всего лишь твое отражение: что ты сделаешь, то и увидишь.

– Да, веселое ты. А мне так хочется получить от тебя подсказку...

– Смотри на меня, все и увидишь, – ответило Отражение и улыбнулось. – Я верю в тебя. Я знаю – ты сможешь.

– Я верю в тебя, – прошептала Сандрин. – То есть я верю в себя... Ну, что же, начинаем! – она подмигнула своему Отражению и, чтобы не отвлекаться на него, вернулась в кресло.

«С чего начать?», – мысленно спросила она себя.

– С того, что ты связана по рукам, – услышала она подсказку Внутреннего Голоса.

– Да, связана..., – медленно повторила Сандрин. – Значит, как-то нужно развязать эти пути... Но как?

– А как это было – когда тебя связали?

– Мне сказали, что МНЕ – нельзя.

– Нельзя – что?

– Нельзя мечтать, нельзя высказывать свои желания – это раздражало мою мать. Я должны была радоваться уже тому, что живу, а иметь желания – это уже слишком.

– Да, веселая житуха, нечего сказать: скажи спасибо за то, что тебе позволяют жить... Не позавидуешь... И что было дальше?

– Так я и жила тихо, чтобы не вызывать недовольство тем, что существую.

– И что теперь? – поинтересовался Внутренний Голос.

Сандрин молчала: у нее пока не возникало никаких идей.

... Прошло несколько дней. Все это время она размышляла: «Ну, не может быть так: одним позволено быть свободными, а другим – нет».

– Позволено – не позволено. Позволено – не позволено, – многократно повторял Внутренний Голос на разные лады, как будто забавляясь и дразня ее этими словами.

... Как-то вечером Сандрин, как всегда, сидела в любимом кресле. Спать не хотелось, свет включать – тоже. Она решила

зажечь свечу и пошла за ней на кухню. Возвращаясь в комнату, она бросила взгляд на зеркало и с удивлением увидела, что Отражение вглядывается куда-то вглубь комнаты и улыбается. Сандрин поспешила туда и увидела сидящую в кресле молодую женщину, похожую на нее.

Свеча осветила ее своим мерцающим светом. Это была очень красивая, элегантная женщина, которая излучала спокойную уверенность. Сандрин невольно залюбовалась ею:

– Хочу быть такой, как она.

– Это ты и есть, – проговорило Отражение. – Не сегодня, конечно. Но это ты – та, которою могла бы стать, но не стала в силу многих причин. – Отражение сделало паузу, затем продолжило: – У тебя есть время до восхода – с его наступлением она исчезнет, как видение. А пока – присмотришься к ней, понаблюдай за ней, прочувствуй ее, проникнись ею. Можешь поговорить с ней, спросить о чем-нибудь.

Гостья молча смотрела на Сандрин. Та смутилась и опустила голову.

– Ты забыла обо мне? – с горечью в голосе спросила гостья.

Сандрин кивнула. Несколько минут спустя она сказала:

– Какая ты ... необыкновенная, свободная, уверенная...

А я жила, стараясь не мешать другим своим присутствием. Не до тебя было – нужно было выживать.

– А теперь?

– А теперь? – задумчиво повторила Сандрин. – А теперь

пришла твоя пора. Ты ведь не просто так появилась, правда?

– Правда, – кивнула гостья. – Пришло время становиться самой собой.

У Сандрин захватило дух:

– Становиться самой собой... Наконец-то.

В ответ гостья вспыхнула каким-то сиянием, встала и подошла к Сандрин. Они обнялись и постояли так какое-то время, а затем гостья положила руки на центр груди и спины Сандрин, которая почувствовала, как что-то проникает в нее. Это ощущение было похоже на то состояние спокойствия и уверенности, которые исходили от гостьи.

– Сохрани это в себе, – проникновенно прошептала та. – Ты имеешь право жить. Тебе не нужно спрашивать на это разрешение или заслуживать это право. Ты уже есть. Я снимаю с тебя оковы запретов. – И легким движением провела по рукам, как будто сбросила с них что-то.

Сандрин стояла молча, закрыв глаза, отдавшись этим необыкновенным ощущениям. Затем медленно повторила:

– Я чувствую, как в меня вливаются силы. Я слышу тебя и понимаю: я имею право жить. И мне не нужно спрашивать на это разрешение. Я есть. И я снимаю с себя оковы запретов.

Она выдохнула и потрясла руками. У нее возникло чувство освобождения.

– Я имею право жить, – повторила Сандрин еще раз, словно пробуя на вкус эти слова. – Раз я имею право жить, – продолжила она размышлять вслух, – значит, я имею право меч-

тать, желать и – главное – получать это. – Эта мысль приятным теплом разлилась по ее телу.

Сандрин походила по комнате, прислушиваясь к новым ощущениям: к ним нужно было привыкнуть.

За окном вспыхнул свет – это был предвестник восхода. Гостя улыбнулась и сказала:

– Это только начало. Я рада, что, наконец, пришло МОЕ, нет, НАШЕ с тобой время. Часть меня в тебе уже есть. Закрепи ее в себе, прорасти. На это понадобится некоторое время.

... Шло время. Сначала Сандрин осторожно привыкала жить, освобождаясь от своего вечного немого вопроса: «А я точно имею право жить?». Получалось, что да – никто не кричал ей, как в детстве: «Куда лезешь?! Не смей! Не про-си!».

Затем она стала действовать смелее и увереннее, и увидела, как мир радуется и поддерживает ее: прежде холодные и отстраненные отношения с людьми становились все теплее; жизнь предоставляла ей все больше возможностей получать ранее запретное (это – не для тебя!).

Ее все больше охватывало ощущение радости и легкости: перед ней раскрывал свои объятия мир, который раньше для нее был ограниченным: можно от и до, дальше – нельзя.

Она все больше привыкала к ощущению свободы от запретов – МНЕ РАЗРЕШЕНО! А ранее связанные руки расправлялись подобно крыльям, словно готовясь к полету.

И однажды наступил решающий день, когда Сандрин поняла, что может сказать себе:

– Я готова. Я позволяю себе быть свободной. Я позволяю себе быть самой собой.

Порог Запретов остался позади.

Переход

Я стояла на набережной реки Разделения и глядела на воду. В ней отражались два города, расположенных на ее берегах, и создавали картину, как будто написанную художником в разные периоды его жизни: отражение одного города было тусклого серого цвета, другого – светлого, яркого.

Два города – Негативус и Позитивус – как два мира. Их соединял мост Перехода – перехода из одного мира в другой. Мост тоже был двухцветным: со стороны Позитивуса он был выложен светлым булыжником, со стороны Негативуса – темно-серым. В середине моста цвета булыжника переплетались, образуя причудливый узор – как и жизнь, в которой печаль сменяется радостью, одни события следуют за другими, складываясь в ткань судьбы.

Позитивус, в котором я теперь живу, стоит на холме, и с его высоты хорошо просматривается Негативус, расположенный на равнине. Позитивус выстроен из светлого камня и светится на солнце, а жители города одеваются в красочные одежды, поэтому издали кажется, что город перели-

вається всіма кольорами радуги. В отличие от него, Негативус виглядає тускло, понуро: будинки його вистроєні з унылого темно-сірого каменя, місцями сменяющегося каменем мрачного чорного кольору; мостові викладені непривітливим сірим булыжником. В повітрі висить промозглая беспросветная мгла, мгла безнадійності – стан, який можна назвати «Виходу немає, і надії – теж немає». І навіть якщо говорять, що вихід є завжди і надію втрачати не можна, тут, в мгли Негативуса, його не нащупати, тому і не віриться, що він існує.

Небо над містом завжди покрито щільними хмарами, крізь які не пробиваються промені сонця. В повітрі відчувається підвищена вологість. Тут завжди пасмурно і часто моросить дощ. Чи, може бути, це – невыплакані сльози горожан?

Нерідко напливає липкий в'язкий туман; люди пробиваються крізь нього, ніби крізь густий кисель – з зусиллям перемагаючи крок за кроком. Зберігається відчуття, що цей туман соткан з думок жителів міста: «виходу немає»..., «виходу немає...», «нічого хорошого в житті теж немає і бути не може»...

В місті, практично, немає рослин, не чути співу птахів. Правда, тут і там літають ворони і часто роздається їх каркання – єдиний живий звук.

На вежі міської площі щогоди б'є дзвін, відміряючи безповоротно ушедшее время: життя проходить...,

жизнь проходит мимо..., мимо..., мимо тебя...

... Иногда я прихожу на набережную, смотрю на Негативус, вспоминаю свою жизнь в нем и думаю: какое это необыкновенное облегчение – сбросить с себя тяжесть негативных мыслей! Они прижимают к земле, не дают поднять голову, свободно дышать... Перед моими глазами встает эта мрачная картина, а по телу бежит холодок... Неживой город. Город-тень.

Здесь никто никуда не спешит. Да и куда спешить? К естественному и печальному концу? Так он и так неизбежен – чуть раньше, чуть позже... Да и жизнь ли это – когда все плохо... Не жизнь – тень жизни: просто автоматическое выполнение того, что положено. Как заведенные часы.

Жители Негативуса носят длинные темно-серые накидки с накинутыми на голову капюшонами. На носу – особые очки: большая часть линз увеличивает все плохое, меньшая часть уменьшает хорошее. Каждый погружен в свои печальные мысли и не замечает ничего вокруг; головы склонены под невидимым грузом невеселых дум, а взгляд направлен вниз – словно в поисках чего-то утраченного. Утраченной опоры?.. Или надежды?... Люди-тени...

Иногда горожане собираются в кучки по несколько человек и тихо беседуют. Настолько тихо, что идущие мимо прохожие не могут расслышать слова. Но все и так знают, о чем идет разговор: тема всегда одна – собеседники жалуются друг другу на то, как в их жизни все плохо; что их никто

не понимает, не может оценить по достоинству; как плохо к ним относятся близкие; как им не везет, ...

Иногда разговор оживляется – когда начинают обсуждать тех, кого они не причисляют к своему кругу, с презрением отмечая, насколько те хуже их. А если эти, на их взгляд, недостойные, получают от жизни подарки, они с возмущением задаются вопросами: «За что это тем так повезло? Чем это они, а не мы, заслужили?». На их взгляд, это полная несправедливость.

А затем они снова возвращаются к обсуждению негатива своей жизни, смакуя каждое событие, каждый поступок окружающих, с чувством удовлетворения констатируя, что они сами – гораздо лучше, достойнее всех остальных.

Но при этом в их глазах бьется едва заметное сомнение: если это так, то почему их жизнь не складывается лучше?... Поскольку ответа они не находят, им остается только одно: втоптать в грязь других, чтобы на их фоне почувствовать свое превосходство. Это – единственная приятность в их жизни.

По мере беседы вокруг них сгущается непроглядный туман. Насыщаясь их негативными мыслями и эмоциями, он превращается в огромные капли, замерзающие прямо на глазах и градом просыпающиеся им на голову, будто стучась: «Очнитесь! Мир состоит не только из плохого!». Но люди-тени не слышат этого, или – не хотят слышать? – и оживленно отмечают: «Ну, вот, и природа против нас. Все, как

всегда». И, довольные собой и тем, что все по-прежнему, расходятся по своим унылым домам.

Иногда они посматривают на Позитивус и с высокомерием говорят:

– Ну, чему можно радоваться, когда все так плохо?!

Правда, некоторые из них задерживают шаг и, удостоверившись, что в привычной для Негативуса мгле их никто не видит, устремляются к набережной Неверия в Лучшее. Стоя там и глядя на Позитивус, они задаются вопросом: неужели можно жить иначе?

Кое-кто из них даже подходит к мосту Перехода и пытается разглядеть этот странный, на их взгляд, город, в котором все почему-то радуются. В этот момент что-то тихо шевелится в их душе; настолько тихо, что услышать этот голос затруднительно, а уж разобрать слова и вовсе невозможно. Душа как-то непривычно трепещет, словно внутри оживает мелодичный колокольчик, своим тихим звоном напоминая о чем-то давно забытом...

Постояв здесь некоторое время, горожанин со вздохом поворачивает обратно. Его голова снова склоняется, спина снова сутулится, а взгляд снова ищет на дороге что-то давно потерянное...

Иногда кто-нибудь даже решается сходить в Позитивус – посмотреть, как же можно жить иначе, чем они? Гости ходят по светлым улицам и площадям города с характерным для них вечно недовольным выражением лица, глядя на бур-

лящую жизнь свысока и обмениваясь слегка презрительными ухмылками: нет, жителям Позитивуса никогда не понять, какое это неопишное наслаждение – копаться в негативе вновь и вновь! Ведь негативное событие можно обсуждать до-олго, рассматривать со всех сторон, смаковать, вызывать у окружающих жалость к себе... И купа-аться, купа-аться в этом ощущении...

А радость? Ну, порадовался недолго и все.

И гости возвращаются в Негативус с убеждением: эта жизнь – не для них.

Порой в Негативус приходят жители Позитивуса – когда появляется необходимость побыть наедине с собой, пережить какое-то горе или неприятности: Негативус со своей тишиной как нельзя лучше подходит для этого. Тогда гости селятся на некоторое время на Острове Печали – так называется этот район города – и надевают поверх своих ярких одежд традиционные для Негативуса серые накидки – как символ периода печали.

Здесь они выплескивают свою боль и отчаяние по невозвратной потере, или тихо оплакивают ушедшее прошлое. Для них – это время очищения и отпуска.

Когда этот ритуал приближается к завершению и гости готовятся к возвращению в Позитивус, они выходят на улицы Негативуса и оживляют его тихое, застоявшееся течение жизни – делятся своими рассказами о жизни в Позитивусе: об ощущении света и тепла, царящих там; о том, что для ра-

дости у них есть тысяча поводов – красота рассвета и заката, новая книга, расцветший и украсивший собой мир цветов, дождь, выпавший снег, улыбка соседа, ... Да мало ли поводов для радости?! Их можно найти во всем; главное – *как* смотреть на мир, *что* захотеть в нем увидеть – хорошее или плохое.

А жители Негативуса недоумевают:

– Ну, что за радость – рассвет? Ну, рассвело и рассвело; это происходит каждый день, так чему здесь радоваться?

На что гости отвечают:

– Новый рассвет – это всегда неповторимая картина природы, наступление нового дня, который принесет новые поводы для радости; что-то новое, чего не было раньше.

Нет, горожане решительно не понимают: что тут хорошего? Новый день – это новые или старые печали. Ты обречен на такую жизнь и ничего иного, тем более, хорошего, в твоей жизни быть не может. А если и случается, то ненадолго, и после этого в душе появляется какая-то непонятная тоска – было и ушло... Тоже ничего хорошего.

... Я очнулась от воспоминаний и вздрогнула: когда-то я тоже была одной из них. Тогда я тоже думала: «Если все так плохо всю жизнь, разве может быть иначе? Наверное, у меня такая судьба». От этой мысли веяло невыносимой обреченностью, а на душе становилось еще хуже... В этот момент я ощутила, как мгла снова пытается засосать меня обратно... Брр...

Боже мой, я прожила в этом «болоте» бОльшую часть своей жизни! Ужас! И невдомек мне было, что родилась я в Негативусе вовсе не для того, чтобы прожить там *всю* жизнь... Слава Богу, я вырвалась из этих пут!

Однажды я задумалась: получается, что я живу в мире, где все плохо – вокруг меня, во мне самой... И даже если происходит что-то хорошее, я обязательно испорчу это мыслью: «Ну, да, хорошо. Но разве эта капля хорошего может изменить море плохого?». И все снова возвращалось на старую колею.

И тут мне вспомнилась фраза: «Дайте мне точку опоры, и я переверну весь мир».

... Точка опоры.... Где она? В чем она?

Я стала размышлять.

В фантастических романах пишут о мирах и антимирах.... Физики говорят о частицах и античастицах... У нас есть два города – Негативус и Позитивус. Мы живем в мире, где все плохо; наши соседи – в мире, где все хорошо. Для нас плохое – постоянно, хорошее – временно; для них плохое – временно, хорошее – постоянно.

... Хм, так, может быть, в этом точка опоры? На что ты опираешься – на плохое или на хорошее?... И если я сменю точку своей опоры с негатива на позитив, то изменю свой мир?!...

И я решила. Что я теряю? Плохое. Приобретаю хорошее. Есть смысл попробовать.

С чего начать?

А с чего все началось?

С того, что с детства я постоянно слышала, насколько я плоха: «ты никуда не годишься», «у тебя руки-крюки», «за что ни возьмешься, ничего у тебя не получается», «ай, пусть, опять ты все делаешь неправильно», «какая ты непутевая»...

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.