

ДНЕВНИК ЖЕНЫ МОБИЛИЗОВАННОГО

*право на счастье
в любые времена*

Оксана Берлова

1000 инсайтов

Оксана Берлова

**ДНЕВНИК ЖЕНЫ
МОБИЛИЗОВАННОГО. Право
на счастье в любые времена**

«Автор»

2024

Берлова О.

**ДНЕВНИК ЖЕНЫ МОБИЛИЗОВАННОГО. Право на счастье
в любые времена / О. Берлова — «Автор», 2024 — (1000
инсайтов)**

Мобилизация обрушилась на семью героини в разгар долгожданного отпуска. Она с двумя детьми вынуждена расстаться с мужем на неизвестный срок и учиться жить в новых реалиях. Книга для тех, кто столкнулся с тревогой, стрессом, страхом и не знает, как себе помочь. Автор, профессиональный психолог, простым и понятным языком описывает собственный опыт проживания тяжёлой для семьи ситуации, где есть место печали и радости. И надеется, что книга поможет читателю прожить кризисный момент от стадии отрицания до принятия.

© Берлова О., 2024

© Автор, 2024

Содержание

ГЛАВА 1. Перед роковым днём. Золотой период семейных отношений. Затишье перед бурей. Предчувствие	9
ГЛАВА 2. История одного дня, которая привела к написанию этой книги. Гром среди мирного неба. Отрицание	17
ГЛАВА 3. Пришлось поверить, так ничего и не понимая. Расставание. Торг. Бессилие. Гнев	21
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Оксана Берлова

ДНЕВНИК ЖЕНЫ

МОБИЛИЗОВАННОГО. Право

на счастье в любые времена

«Уже в девятом часу утра по московскому времени у Лёши, моего мужа, зазвонил телефон. Я сидела в зале на своём новеньком (и сразу обожаемом) зелёном диване и видела, как он разговаривает с кем-то. Мне показался странным этот звонок, но я улыбалась Лёше в ответ на его взгляд. Помню, как он развеселился, когда понял, что звонят из военкомата и просят срочно прибыть. Смеялся – и говорил в трубку, что вернётся только пятого-шестого октября, не раньше. Но в ответ услышал, что прибыть необходимо ровно через пять дней, 26 сентября, а иначе последствия будут печальными.

После того, как разговор закончился, мы ещё какое-то время острили по этому поводу. Возвращаться не планировали: впереди ещё две недели полноценного отдыха, и в квартире почти всё готово, чтоб остаток отпуска просто кайфовать.

И в обычной-то жизни мы не смотрели телевизор, разве что избранные фильмы, а в отпуске и подавно к нему не подходили. И конечно, не знали про объявление мобилизации.

Но вот, постепенно успокоившись от неожиданного звонка, включили телевизор – и я обомлела. В груди всё сжалось, а в теле, где-то внутри, появился лёгкий тремор, который то нарастал, то стихал. Стало понятно, что всё это уже не шутки, дело гораздо серьёзнее, чем мы себе представляли на первый взгляд. Но тогда мы ещё не догадывались насколько.

Я испугалась. Если честно, то я мало что помню, какое-то время ощущала себя, словно в тумане. Помню, что беспрестанно катились слёзы, вот просто постоянно; казалось, что они не закончатся никогда. Они просто лились и лились, и я ничего не могла с ними сделать. Помню какие-то звонки, разговоры, в основном Лёшины. Помню, что мы всё время обсуждали наше положение и выдвигали самые разные идеи, как поступить с отпуском. От «забить и продолжить отдыхать» – до «выезжать прямо сейчас»...

Мы ещё вернёмся к этому моменту в книге, ведь именно он и стал переломным. А пока начну свой рассказ, с того, как я вообще решила написать эту книгу и заодно представлюсь и немного расскажу о себе.

Итак, сегодня 1 января 2024 года, и я пишу первую в своей жизни книгу. Если бы ещё год назад мне кто-нибудь сказал об этом, я бы ему точно не поверила. Мне всегда казалось, что до писательства нужно расти и расти. Где писатели, а где я?

Нет, книги пишут какие-то особенные люди, со званиями и регалиями. Кто угодно, но точно не я. Быть может, лет в пятьдесят-шестьдесят-семьдесят и я смогу написать нечто вроде книги, с высоты мудрости и жизненного опыта. А может, и никогда не смогу.

Примерно так я рассуждала.

Как же я ошибалась! Оказывается, можно просто чего-то захотеть и просто начать действовать.

Собственно, «начать» здесь самое трудное. Вот и сегодня – как только я не избегала этого самого момента: сесть и начать писать книгу. И поспать-то утром внезапно захотелось подольше, и встать-то с кровати не получалось и не могло, и завтрак не готовился. Резко приспичило поговорить с подружкой, и в интернете посидеть (а то ж я не видела видео с новогодними фейерверками буквально никогда), и мультфильм с детьми посмотреть, и новую свечу

достать – а как писать-то без неё? И плед сегодня не такой, и кресло неудобное. То чай забыла налить, то носочки шерстяные не надела, то воду себе сразу не приготовила...

Вот так и бегала я по всей квартире, наводила какую-то бессмысленную суету, лишь бы избежать самого главного: выполнения намеченного на январские праздники плана. Последней каплей стало зверское желание залезть в ванну с солью или хотя бы в душ – это ж смертельно необходимо для написания книги, верно? Буквально крышка ноутбука не откроется перед такой «грязной девчонкой». А когда у меня заболело горло, я поняла, что всё, хватит. Это уже слишком.

Я остановилась. Отдышалась. Услышала, как быстро бьётся сердце, – и сдалась сопротивлению. Просто признала его. И тут же почувствовала, как на лице появилась еле заметная улыбка, а из одного глаза покатилась слеза освобождения.

Я признала, что боюсь начать. Страшно же! А вдруг не получится? Вдруг не смогу? Будет так обидно, так досадно! Что, если настигнет какое-то разочарование в себе или чувство вины: не справилась, не смогла, не вывезла? Появится стыд перед теми, кто так верил в меня и поддерживал.

Но с этими чувствами я давно отлично умела справляться сама и профессионально помогала справиться клиентам. Меня беспокоила не возможная неудача. Мой страх – пойти в успех. Что, если и правда получится? Что тогда?

Что ждёт меня дальше? Неизвестно.

Неизвестность всегда пугает мозг. Он буквально уговаривает не идти туда, не делать шаг в пропасть. Не начинать. Мы практически зависаем над этой пропастью, и образуется точка невозврата; и если чуть наклонимся вперёд, то назад пути уже не будет. Это как прыжок с обрыва на верёвке: вот мы стоим на краю и понимаем, что если подать тело вперёд, хоть немного, – оно перевесит. Обычно именно в такие моменты мы начинаем пятиться, и многие так и не решаются прыгнуть.

Так и в жизни. Мы часто возвращаемся, потому что позади и привычно, и понятно, и комфортно. Даже если речь идёт об любимом болоте, в котором нет уже красок и вкуса жизни, но зато всё очень знакомо для нашего мозга. Там он спокоен.

В положении зависания над пропастью у каждого человека появляется выбор.

Остановиться и ничего не менять, уговаривая себя, что не так уж всё и плохо, а у кого-то и хуже. (Кстати, да, у кого-то так, в нерешительности, в уговорах, может пройти жизнь. Представляете? Вся жизнь!)

И второй вариант – выбор в пользу действий, даже если страшно. Особенно если страшно! Я называю это «выбор в пользу себя»! Ведь так больше шансов найти ответы на самые важные вопросы: в чём смысл моей жизни? На что я трачу такую возможность, как жизнь?

В конце концов, какая фраза будет написана на моём памятнике?

Неожиданно прочитать такой вопрос уже в первой главе? Могу поспорить, что у вас сейчас поднялась какая-то эмоция или, возможно, даже не одна. Сейчас удивлю: на сегодняшний день у меня есть такая фраза и она невероятно мотивирует меня жить эту жизнь вкусно. Возможно, я поделюсь ею в книге, посмотрим.

Нет, в самой книге речь пойдёт не о смерти, я лишь аккуратно прикоснусь к ней через жуткий страх. Мы будем говорить, наоборот, о жизни. О том, что выбор есть всегда. В любые времена, даже самые тяжёлые. И только мы сами решаем, как относиться к этому выбору и как себя вести в той или иной ситуации. Видеть свой путь сложным, безнадёжным, бесперспективным, неинтересным, несчастливым – это индивидуальный выбор, возможно бессознательный, но ведь и посмотреть можно иначе, стоит только захотеть. Здесь главное почувствовать: что-то не так. Люди описывают такое состояние по-разному: «день сурка», «скучная однообразная жизнь», «нет вкуса и красок жизни», «я как будто не живу своей жизнью», «вижу как кто то другой проживает жизнь моей мечты», «нет смысла в жизни» и так далее.

Жить под девизом «Упрощай и наслаждайся» – мой личный выбор. Сформировавшийся контекст моей жизни, я бы сказала. Та самая красная нить, которая тянется за мной с рождения.

Много лет я слышала и продолжаю слышать вопросы от разных людей: «Как тебе удаётся вот это и вот то?» Например, одна чудесная девушка, с которой мне почему-то захотелось поделиться очень неприятными эпизодами моего детства, спросила меня:

– Я не понимаю, откуда в тебе после всего столько любви к людям? Как тебе удаётся оставаться такой открытой к миру?

Тогда я ей не ответила. Лишь несколько лет назад осознала ответы, а присвоила их окончательно только в этом году.

Про этот переломный и трансформационный год – как он проходил на фоне мобилизации – я и расскажу здесь подробно.

* * *

Привет, я Оксана Берлова, дипломированный сертифицированный психолог и с сегодняшнего дня, как оказалось, писатель.

Я очень тесно и плотно работаю в психологии три года, а она во мне, кажется, существует всю мою жизнь. За это время я собрала все сливки, весь сок актуальной психологии, которые действительно результативны.

Последний год я практикую, я за это время провела более трёхсот консультаций – это, поверьте, мощный опыт. Регулярно получаю щедрую обратную связь от своих клиентов – а они, на минуточку, достигают желаемых результатов не за несколько лет, а за несколько консультаций.

Я постоянно участвую в различных тренингах, программах личностного и профессионального роста, вебинарах, супервизиях и интервизиях. (Для справки: супервизия – работа психолога с более опытным экспертом-супервизором, интервизия – встречи равных по опыту психологов для обмена опытом). Искренне убеждена в том, что первостепенной важностью в работе психолога обладает личность эксперта, а на неё уже накладываются направления, подходы, методы и инструменты.

Я не жалею на своё развитие ни времени, ни денег. Только в этом году на обучение я потратила больше миллиона. Пару лет назад это казалось нереальным! Но мой подход к жизни доказал обратное. Даже сейчас я учусь: я студентка магистратуры Московского института психоанализа и одновременно – ученица школы актуальной психологии.

Ну и к основному.

Я мама двоих детей и уже больше года, как случайно стала женой военного, хоть и не планировала ею становиться.

Мобилизация, чтоб её!

В своей книге я постараюсь подробно и простым языком рассказать о том, как я проживала и продолжаю сейчас проживать всё, с чем пришлось столкнуться в эти, мягко говоря, нелёгкие «чуть больше годика». А моя привычка смотреть на любые события с профессиональной точки зрения (ещё это называют профдеформацией) поможет вам взять максимум пользы из моего рассказа (и кто-то, возможно, уже получает её прямо сейчас).

Сложные ситуации и тяжёлые периоды в жизни случаются у всех. Но главное – то, как мы с ними справляемся. Да и справляемся ли? Ведь всегда есть соблазн «завалиться» в жертву: поднять лапки кверху и сдаться. Но что дальше? Какой в этом смысл? Только взрослый человек, осознающий себя, свои мысли, чувства и действия (так называемый «осознанный»), может взять на себя ответственность за собственную жизнь и стать по-настоящему счастливым!

А иначе зачем вообще нам дана жизнь? Страдать? Понимаю, почему это частый выбор – страдать легче, чем решать!

У взрослого человека всегда есть выбор. Это у детей часто, а иногда и совсем нет. За них в основном выбирают родители – жизнь так устроена. Но вот взрослые ли они, эти родители? Или, может, они сами до сих пор не умеют делать выбор без опоры на кого-то? И речь сейчас вовсе не о физическом возрасте.

В работе я часто сталкиваюсь с людьми, которым давно за сорок или за пятьдесят лет, но это не мешает им жить в позиции ребёнка или жертвы. Я и сама, честно признаюсь, повзрослела относительно недавно, где-то года три как. И это самые невероятные годы. Как будто я спала, а потом как проснулась – а здесь счастливая яркая жизнь, в которой есть место всему. Такие же слова я часто слышу и от клиентов, которым тоже помогаю стать осознанными взрослыми: они развивают способность самостоятельно справляться с любыми задачами, отвечать за себя и свою жизнь, наслаждаться и радоваться каждому дню и быть благодарными.

Взрослеть я продолжаю и сейчас. Это постоянный процесс. Это путь. Выбор.

И вот когда вы взрослеете и научаетесь брать от жизни всё – не выборочно, а всё! Когда вы понимаете, что жизнь не делится на хорошее и плохое, а в ней есть место всему. Когда вы осознаёте, что справедливость – это некая иллюзия. Тогда и начинается настоящая жизнь – другая, новая, прекрасная.

Я приглашаю вас окунуться в мою трагикомичную историю, из которой я вынесла огромный багаж пользы. А что именно возьмёте вы, я пока не знаю. Каждый возьмёт что-то своё и унесёт ровно столько, сколько сможет сейчас.

Выбор есть всегда, и он за вами!

ГЛАВА 1. Перед роковым днём. Золотой период семейных отношений. Затишье перед бурей. Предчувствие

В жизни каждой семьи есть разные периоды. Кто-то может их обсуждать публично и даже демонстрировать, кто-то предпочитает не выносить ничего из избы хозяйской. Но определённые этапы развития проходят абсолютно все пары. И мы с супругом не исключение, а, скорее, яркий, насыщенный пример эмоционально громких событий семейной жизни.

Если бы я решила написать книгу про наши отношения в целом, это был бы тот ещё фее-ричный экшен – хватило бы на сериал. Страсти бушевали порой похлеще, чем в «Санта-Бар-баре», а семьи Монтекки и Капулетти вообще нервно курили бы в сторонке. Смеюсь, конечно, да и книга, наверное, получилась бы весёлой.

Может, когда-нибудь и напишу – кто знает, но в этой речь пойдет об одном конкретном времени.

О сейчас.

Мы с Лёшей познакомились ещё в школе – молодыми и очень темпераментными. И нетрудно было предугадать, что с нашими интересными характерами – оба с перчинкой – от школы до сегодня мы пройдем длинный путь. И огонь, и воду, и медные трубы – неодобрение родителей, разбитые телефоны, расставания и бурные примирения. Наживём двоих детей, один развод и два брака. И, как оказалось, даже войну.

Об этом чуть позже, а пока вернемся к прекрасному.

* * *

Итак, лето 2022 года. На целых три месяца всей семьёй мы приехали пожить в великолепный дом на берегу озера. После очередного, удачно пройденного семейного кризиса очень хотелось уединения, домашней идиллии. Здесь же как раз всё было устроено для наслаждения и радости: простор, невероятная природа, летний домик с камином и печью, банька и свой выход к озеру с длинным пирсом, с которого открывался фантастический вид и можно было сразу нырять в воду.

Мы владели этим домом около четырёх лет, но так и не смогли почувствовать себя в нём ни хозяевами, ни тем более, счастливыми.

Тогда было странно жить без радости. Чего ещё для счастья надо? Большой шикарный дом, у каждого своё авто и дело по душе, двое чудесных детей – но того самого ощущения счастья всё нет и нет. Со стороны, наверное, казалось, что мы «зажрались». Время от времени и сами так друг друга успокаивали и ждали: всё как-то само устаканится, и счастье как-то само придёт, или, может, нам его принесут на блюдечке с голубой каёмочкой. Каждый раз, когда я говорила, что хочу обратиться к психологу, муж возражал и подтрунивал: типа не придумывай, ты сама себе психолог, чем они тебе помогут. Сходи, мол, лучше с подружками в кафе, выпей там вина и успокойся! Но время шло – а жить становилось всё тяжелее.

(Именно тогда я и пришла в психологию. Ну как пришла – приползла, наверное. Ведь когда яблоко перезревает, его уже не нужно тянуть с ветки, оно просто падает на землю. Главное, чтоб его подобрали правильные и надёжные руки. Для меня тёплыми руками стала психология. Я влюбилась в неё с первого взгляда, потому что всё вокруг волшебным образом стало меняться. Во всяком случае, поначалу мне казалось именно так. Чудеса, да и только! Я называла психологию волшебством, пока не углубилась в неё сама и не стала изучать как эксперт, как же всё устроено на самом деле в этой тонкой науке.)

На этот раз мы приехали в дом как гости. И чувствовала я себя так спокойно, расслаблено, уверенно, комфортно, а главное – теперь я была счастлива.

Позади осталось два года непрерывной работы над собой – с классными экспертами, психологами, коучами, тренинги, вебинары – и уже почти пройденная переквалификация. Оставалось совсем чуть-чуть до заветного диплома, необходимого, чтобы пройти сертификацию по методу, который уже помог мне самой и многим людям.

По срокам было наложение – я не успевала предоставить диплом для зачисления на сертификацию. Однако меня это не остановило, и я напрямую задала вопрос руководителю центра – и получила положительный ответ. Мне разрешили предоставить справку из института и зачислили без диплома.

Всегда есть выбор промолчать и следовать написанным правилам – или же вспомнить, что правила написаны людьми и ими же могут быть смягчены, сдвинуты, переписаны, отмечены. И вот уже в июне я осуществила заветную мечту, о которой год назад стеснялась даже вслух сказать. Да что там вслух, я даже себе боялась признаться, что вижу себя психологом!

Это лето было для меня особенным: я успевала очень много учиться, успевала работать, быть мамой, женой и даже уделяла время друзьям и гостям. Лёша раздобыл на всё лето гидроцикл, и мы не часто, но всё же катались по просторам необъятного и такого родного озера. Правда, без приключений здесь тоже не обошлось. Например, когда я оседлала первый раз этого гидроконя, то аккуратненько, но далековато уплыла, а он взял – и заглох. И больше не завелся. Лёша что-то долго пытался мне кричать с пирса, но понял, что с этой женщиной так не прокатит. Ему пришлось прыгать в ещё совсем не прогретую, холодную воду и плыть. А что делать? Спасать-то даму сердца надо, не зря же он несколько лет спасателем проработал. Спас – а я ехала обратно ещё и недовольная, хотя сухая. Это было смешно и даже мило.

Многое в те летние месяцы жизни в доме было милым, необычным и прекрасным. Наверное, и об этом можно книгу написать. Муж смотрел на меня такими глазами, какими смотрел ещё подростком, когда был по уши в меня влюблён. Осыпал цветами, подарками, делал сюрпризы. Если честно, я думала, что такое нам даётся только на конфетно-букетный период. Как здорово, что я ошибалась!

Наряду с кризисами личности, в которые мы влетаем, например, в зрелом возрасте, есть ещё и кризисы семейные. Иногда они накладываются друг на друга. И если не знать о них, не знать о разных стадиях кризисов и о том, в какой стадии находитесь именно вы, то можно разрушить абсолютно любые, даже самые крепкие, на первый взгляд, отношения. Скорее всего, это произошло бы и с нашими. Я благодарна психологии за возможность осознать свой и семейный кризис и выйти из них с наименьшими потерями. И я, и мой муж увидели и почувствовали сильнейшие перемены к лучшему в жизни нашей семьи.

Теперь это отношения, в которых два взрослых отдельных человека, а не единый целый организм из двух человек, которые якобы должны одинаково думать, чувствовать, мечтать и действовать.

Когда чувствуешь себя полноценной настоящей женщиной: хрупкой, слабой, нежной, любимой, которой можно быть расслабленной, а не пытающейся всё контролировать или везти на себе; женщиной, которой можно быть не идеальной, можно ошибаться, – рядом с такой и мужчина начинает кардинально меняться.

Он занимает свою полноправную ведущую роль. Он понимает и чувствует, что делает то, что хочет, а не только то, что якобы должен. Ему хочется всё больше и больше брать инициативу в свои руки – ведь уже нет упреков и критики в его сторону, нет контроля и манипуляций. А вместо этого появляются поддержка и чувство свободы.

У обоих.

Знаете, что было самым сложным на пути к этому ощущению в наших отношениях? Мне всегда весело делиться этим, ведь самым сложным было признать, что в твоей семье абьюзер – это ты. Да, да! Именно я была той душницей, без ведома и мнения которой в жизни семьи как будто бы никто не разобрался. Ну ещё бы: я же лучше знаю, как поступить моему мужу и что делать или не делать моим детям!

Я так счастлива, что это осталось в прошлом. Когда осознала, что я душила своим контролем и опекой всех, называя это любовью, то вообще не поняла, как это можно было терпеть.

А муж сказал, что и сам многого не замечал и не осознавал, поэтому и терпеть особо нечего было. Жили и жили, не хуже других – да и ладно. Вдохновившись моим примером, он тоже начал анализировать себя, свои поступки и поведение по отношению ко мне и детям. Тоже многое осознал и стал стремительно меняться – потому что почувствовал вкус другой жизни, увидел, что всё в наших руках и мы в состоянии изменить свою жизнь, когда оба этого хотим.

Да, действительно, мы никогда не ходили к семейному психологу. Работу над собой начала только я, но работала очень глубоко и серьёзно. И этого оказалось более чем достаточно, чтобы перемены, осознания и желание действовать почувствовали мы оба.

Меняться мы начали вместе. Как говорит мой муж, я через психологию, а он через меня. Поэтому если вы чувствуете и видите, что постоянно чем-то недовольны, испытываете раздражение или часто обижаетесь на своего партнёра, то попробуйте начать именно с себя.

Как бы ни была банальна эта фраза, но если хочешь изменить мир – начни с себя. И это в самом деле единственный способ изменить мир. К примеру, на первых порах мой супруг относился к психологии весьма скептически – пока не увидел перемены сначала во мне, а позже и в нашей семье в целом. Сейчас он – моя главная внешняя поддержка в движении вперёд. Он полностью изменил отношение к психологии, и многое в этой науке его теперь восхищает. Ещё бы: в наши отношения вернулся такой кайф, мы снова наслаждались друг другом.

Я и сама не верила иногда, что всё это реально со мной происходит. Такие отношения, о которых я могла только мечтать или видеть во сне, теперь и наяву. Чувственные, трепетные, нежные, когда нам вновь хочется прикасаться к друг другу, целоваться не спеша. Просто сидеть рядом в обнимку, держать руки любимого человека или нежно поглаживать его по голове. Смотреть в родные глаза – и просто молчать. Или что-то обсуждать, говорить на разные интересные темы несколько часов напролёт – и я сейчас не о рутине, бытовухе или детях. Когда мы чувствуем, что нам хорошо вместе и просто можно оставаться самими собой, не пытаясь угождать, а делать лишь то, что хочется, – и это всех устраивает. Когда мы слышим друг друга. Понимаем. Ощущаем. Но при этом остаёмся двумя разными людьми, со своим мнением, взглядом, желаниями, потребностями, эмоциями.

Первое, что нужно осознать, – это то, что ваш партнёр вам не принадлежит. Это отдельный живой человек, отдельная личность. А как же: «Мы теперь семья, а значит единое целое?» – спросите вы.

Для меня семья – это два взрослых человека, которые отлично справляются по жизни самостоятельно и понимают, что они могут идти не менее интересно по своему личному пути, но осознано выбирают совместный путь, просто потому, что хотят. Понимаете? Просто хотят. Не должны, обязаны, потому что дети и ипотеки, – а именно потому, что хотят и быть вместе и наслаждаются друг другом.

Как-то этим летом, в этот же дом, к нам приезжали друзья – семейная пара, и мы очень много общались. В одном из разговоров при своей супруге парень сказал, что он её не бросит и не променяет, потому что она выбрала его, ещё когда у него ничего не было. Помню, что я не стала заострять на этой фразе общий разговор, потому что не знала, каково это слышать его супруге, да и если честно, не понимала, зачем он такое сказал. Решила, что в нём просто заговорил бокал хмельного пива. Вот вроде ж и фраза-то с хорошим посылом, вроде как и благо-

родно с его стороны, и достойно с её стороны, и, в общем-то, главное, чтобы их всё устраивало. Но червячок сомнения у меня остался.

А что я хотела бы услышать, если б мой супруг вслух рассуждал на тему, почему он со мной? И я поняла, что уже и так слышу то, что хотела бы слышать: «Девочка моя, я тебя так сильно люблю! Мне безумно с тобой интересно и хорошо! Я благодарен тебе, за всё, что было, но ещё больше благодарен за то, что есть между нами сейчас!»

Благородство и порядочность – эти качества я ценю в мужчинах, они безусловно важны. Как по мне, эти качества могут быть определяющими, и на них даже могут держаться семьи. Они важны как приятный бонус к мужскому характеру. Но, на мой взгляд, очень важны и чувства, и умение наслаждаться друг другом здесь и сейчас.

Мне нравится, когда жизнь выстраивается таким образом, что вместо постоянных «надо, должен, обязан» в ней всё больше появляется место для «хочу». Просто, потому что я так хочу. И это может быть достаточным и основным аргументом. Ведь тогда и посыл любых действий другой, и энергия от происходящего совсем другая – тёплая.

Простой пример: когда мы жили в доме в первый раз, то за все то ли три, то ли четыре года ходили в баню несколько раз и то как-то нехотя. Мужу не нравилось постоянно топить, а мне особо и ходить не хотелось, но признаться в этом мы не могли даже себе. Есть баня – надо топить и ходить. Но однажды мы посетили банный комплекс в нашем городе, где заказали ритуал парения: с парильщиком, массажем, чаем с мёдом, ягодами и прочими вкусо-стями. В этот ритуал входили и чан с горячей водой, еловыми ветками и апельсинами под открытым небом, и сенная комната, которая привела нас в отдельный восторг. И вот тут мы оторвались оба по полной программе. А знаете почему? Да потому что наконец-то разрешили себе, несмотря на наличие собственной бани, приехать на всё готовое (специально для нас!) и просто насладиться моментом. Лёше не нужно было колоть и носить дрова, растапливать печь, запаривать веники, мне не нужно было забивать себя головной болью, что опять прибирать и стирать, гладить кучу полотенец и прочее, что я совсем не люблю.

Иногда нужно просто разрешить себе сделать то, что хочется, и не делать того, к чему душа не лежит. И после этого каким-то удивительным образом отношение к, казалось бы, ненавистному делу вдруг начинает меняться. Оно становится вновь интересным, приятным и желанным.

Этим летом с нами уже было именно так. Мы часто и с радостью ходили в свою баню и всей семьёй вместе с детьми и с друзьями, но особое наслаждение получали от похода вдвоём. Муж сам предлагал растопить баньку, подготавливал особенные приятности для нашего похода – например, масла с разными ароматами, – и даже как-то заморозил апельсин и грейпфрут, как это делали для нас в том банном ритуале. Особенно запомнился один случай из этого лета. Дети уже спали, на улице был ливень и красочно сверкало небо, а мы прямо из бани, голышом, купались в озере. Лёша тогда так свободно, так легко нырнул и поплыл, а я так по-женски, аккуратненько окунулась, накинула тёплый, уютный махровый халат и глядела по сторонам, наблюдая за всем сразу: за мужем, за природой, за собой. Больше года прошло, а я до сих пор жалею, что не прыгнула туда, к нему, в воду, с разбега с визгами и криками. Эх!..

Хочется сделать – сделай! Есть возможность – действуй! Ты не знаешь, когда в следующий раз у тебя будет такой шанс. И будет ли он? Будет множество других – это да. Но та ночь, тот момент, то состояние, та возможность не повторятся. Не упускай момент!

Упрощай и наслаждайся!

Лето проходило весьма насыщенно и в плане обучения: я жадно впитывала множество знаний и практиковала, практиковала, практиковала. Достигала успехов в учёбе, добивалась личных побед и результатов. Они есть и были всегда, просто раньше я их не умела замечать.

А теперь научилась не только замечать, но и регулярно фиксировать все, даже малейшие свои достижения в дневнике успеха.

Я уже проходила сертификацию по методу, когда пришел мой первый в жизни диплом красного цвета. Как поверить: я – и красный диплом? Это что-то из области фантастики.

Представляете, как сильно я себя недооценивала? Я даже мысли не допускала, что я так могу. Поверила некоторым особо старательным школьным учителям! А оказалось, верить нужно было себе!

Лёша радовался вместе со мной и продолжал баловать. То свидание вдвоём в классном ресторане, то индивидуальная прогулка по реке Туре на рабочем катере вместе с детьми. Кажется, даже цветы он дарил мне каждые две недели, если не чаще, и по поводу, им же на ходу придуманному, и без повода. Букеты были постоянно разные и непохожие, интересные даже деталями: то нежные пыльные кустовые мини-розочки, то ярко-жёлтый букет с подсолнухами.

Я стала размышлять, что же всё-таки произошло: что так сильно повлияло на моего мужчину, отчего он так яро потянулся ко мне, почему я стала ему сейчас так интересна? А ответ получился простой – я стала интересна сама себе, ведь я стала счастливой женщиной! Именно такую мужчина хочет видеть рядом. Именно с такой женщиной он сам становится счастливым.

Человек рядом нужен для того, чтобы делиться с ним своим счастьем, а не для того, чтоб сделать счастливой свою половину.

Уловили логику? Сначала вы делаете свою жизнь интересной для себя, наполняетесь состоянием счастья изнутри – и потом на это ваше состояние откликаются и приходят люди, которые хотят прикоснуться к вашему счастью.

Когда вы в отношениях ждёте, что кто-то другой в ответе за ваше счастье, – вы лишаете себя возможности управлять своим собственным состоянием. И накладываете большой груз ответственности на другого человека, который, как вам ошибочно кажется, должен ещё и догадаться, как сделать вас счастливым. А вы сами-то знаете, что для вас счастье? Из чего оно состоит? Ведь оно у каждого своё. И на самом деле, как показывает практика, далеко не все люди знают, что им в действительности нужно для ощущений настоящего счастья. Попробуйте разобрать своё счастье – на детали, на частицы, на молекулы. И даже если из всей книги вы возьмете для себя только эту практику, вы много приобретаете.

Лето в доме завершалось, а вместе с ним и моё обучение мощному методу на сертификации. Я успешно сдала все экзамены этого лета. И по приятному совпадению, как будто в качестве награды, уже третьего сентября застройщик пригласил нас на просмотр новой квартиры, которую я так тщательно выбирала и покупала ещё на самом раннем этапе строительства.

После множества переездов и нескольких лет в большом красивом доме мне казалось, что я совершенно точно знаю, в каком месте хочу жить. Я нарисовала себе желаемое, подробно описала его. Это определенно должна была быть квартира (потому что дом требует к себе много внимания и времени), но в малоэтажной уютной застройке, рядом с природой – желательно лесом и озером. В квартире обязательно должна быть кухня-гостиная, ведь я уже придумала для неё дизайн. Каждому ребёнку – по собственной одинаковой (родители поймут) комнате, а наша спальня – подальше от детских. Два санузла, потому как после жизни в доме, где их было шесть, мы к одному, мягко сказать, так и не привыкли. Ну и, конечно, чтобы всё это было по желаемой мной стоимости.

Риелторы надо мной смеялись. Обожаю, когда кто-то говорит: «Это невозможно». Я всегда уверена в обратном – нет ничего невозможного, – и это моя суперсила. Я искренне верю в то, что возможно абсолютно всё, и вряд ли кому-то удастся меня переубедить и уж тем более навязать свои страхи, сомнения и ограничения. Потому что я нашла именно такую квартиру – за пару дней, рядом с любимой Гилевской рощей, где я так часто гуляла и бегала и в одной

минуте ходьбы от озера, куда летними вечерами приезжала пить чай и провожать закат. И как вы понимаете, я успела купить её по самым выгодным ценам.

Мы планировали сделать ремонт, получить зимой ключи и жить дальше, но традиционно всё пошло не так.

Четвёртого сентября в центре обучения прошёл финальный прямой эфир, на котором нам сообщили, что некоторых учащихся пригласят на собеседование для прохождения стажировки и с возможностью попасть в их команду. Что там скрывать, до учёбы я об этом мечтала. Мне казалось, что попасть в штат сотрудников этого психологического центра – это просто улёт, предел мечтаний. Но за лето я окрепла как начинающий специалист: что-то меня по-прежнему привлекало, а что-то уже не отзывалось. Я не знала до конца, хочу я приглашения в команду или нет, но, если быть честной, думаю, что предложения я всё-таки ждала.

Пятого сентября мы вчетвером – с Лёшей и детьми – отправлялись в своё первое дальнее и длительное путешествие на машине. Мы очень ждали этого отдыха, и знаете, было ощущение, что он нами сильно заслужен и крайне необходим. Я приготовила в дорогу вкусную и полезную домашнюю шаурму, сделала домашний лимонад, и мы помчали.

Настроение было шикарное: волнующее предвкушение перед встречей с морем и исполнением мечты, к которой мы всё ближе и ближе. Конечно, дорога с двумя детьми не могла быть без каких-то казусов и неприятных приключений, но не хочется сейчас на этом заострять внимание. Думаю, другие родители и так всё поймут, а если у вас нет детей, то знайте: наше путешествие было весёлым. Но вместе с этим нужно сказать, что для своего возраста наши дети – шестилетняя Лера и четырёхлетний Ванечка – просто суперумнички. Уже какой раз убеждаюсь, что с ними можно идти в разведку! Да и все мы оказались красавчики, действовали командой, сообща.

Жутковато стало лишь в одном месте, ближе к пункту назначения, когда мы свернули с основной трассы, потому что навигатор предложил объехать все краснодарские пробки разом. Мы согласились. Сначала было как-то странно ехать по абсолютно пустой дороге после автомобильного моря вокруг буквально несколько минут назад. Мы даже шутили, что, наверное, никто не знает про объезд. Потом поняли, что знают, но не едут – потому что на этой трассе встречались только военные автомобили и железнодорожные составы, битком укомплектованные военной техникой.

Нам стало не по себе, однако мы тогда были отчаянные и решили, что не станем возвращаться обратно и всё-таки проедем здесь. По пути была деревушка, где мы также встретили огромное количество военных машин и ребят в форме. Военные махали и приветливо улыбались нам, мы сигналили и что-то кричали им в ответ. Не знаю почему, но в этот момент у меня задрожали губы и брови и покатались слёзы: показалось, что я сейчас разревусь. Хотелось просто выйти и обнять этих ребят. (Вот и сейчас я плачу, но теперь уже понятно почему.) Удивительно, но супруг даже не пытался утихомирить мои слёзы. Им вдруг нашлось место в нашей семье, и они никого не раздражали, а Лёша просто сказал: «Я рядом!» И это было то, что нужно.

И вот позади три тысячи километров. Нас встречает город-курорт Анапа. Приехали мы поздно вечером, очень уставшие, что, однако, не помешало развернуться и уехать из рекомендованного знакомыми места отдыха. Просто потому что оно нам не понравилось.

Вот так легко можно налаживать и улучшать свою жизнь. Не терпеть то, что не нравится, а взять и поменять, не боясь, что кого-то обидишь своим выбором. Такой своего рода здоровый эгоизм, когда никому не вредишь и не несёшь никакой угрозы, но при этом выбираешь

себя и свой комфорт. Каждому своё! Ведь то, что нравится и подходит одному, совершенно не обязательно подойдёт другому и наоборот.

И вот мы заселились в простой, но классный отель, взяли двухкомнатный номер с шикарным видом прямо на знаменитое Чёрное море и принялись отдыхать. Первые несколько дней мы сразу определили как дни «тюленей», в которые мы только купаемся, едим, спим, и чётко придерживались плана. В один из этих дней я узнала, что на стажировку меня не пригласили. Появилась лёгкая недолгая грусть, но море быстренько сняло эту грустинку, и скоро я уже строила личные планы по покорению психологического Эвереста, причём чувствовала, что у меня всё точно получится.

Позже мы оценили все прелести личного автомобиля под попой и поездили в разные места. Побывали даже в том самом лагере, где я отдыхала в детстве. Ух, ностальгия, впечатления!.. А ещё позже пришло время испытать сильнейшую радость от осуществления мечты – мы же приехали получать ключи от собственной трёшки в курортном городе! Это было яркое и значимое для нас событие, но тогда мы даже не подозревали насколько. Я ходила по квартире, трогала стены, вдыхала запах ремонта и пыталась осознать, что всё реально и мечты сбываются! Нужно просто захотеть и начать действовать.

Так как квартира шла с ремонтом от застройщика и, по большому счёту, в том ремонте ничего не раздражало, мы решили, что хотим уже в этом отпуске пожить в ней. Тем более, что изначально она и предназначалась для наших отпусков. У Леры, старшей дочери, аллергия, при которой в Тюмени практически весь год, кроме зимы, она живёт на антигистаминных препаратах. Надо сказать, что и эта ситуация значительно улучшилась, когда я связала свою жизнь с психологией. Мы часто ищем причины детских болезней в них самих, а надо бы поискать и в родителях – особенно в маме, особенно если ребёнок ещё мал. Но частые поездки на море явно станут ещё большим подспорьем, проверено.

Затем мы съездили в город-герой Новороссийск и за один день купили всю нужную мебель, договорившись о доставке уже на следующий день. А в первую ночь в своей собственной квартире на высоком берегу Чёрного моря мы с Лёшей с удовольствием занимались «половой» жизнью. Не только той, которую вы сейчас себе представили. Мы реально спали на полу, постелив все одеяла и подушки, которые вместились в машину. Детям повезло больше – они то спали на большом надувном матрасе, потому и выпались.

Как же мы наслаждались! Постепенно обставили квартиру всем необходимым, много гуляли по новому для нас району, присматривались. Всё чаще закрадывались мысли о переезде в эти тёплые края на ПМЖ. На следующий год, например, дочке нужно будет идти в школу, но рядом с новой квартирой в Тюмени школы нет, а ближайшая меня не устраивала. А вот в Анапе, как раз наоборот, прямо возле нашего дома – совершенно новое, только построенное здание школы, в которой расположился уже годами сформированный педагогический состав гимназии «Эврика». И сама гимназия, и её название меня очень привлекли, а когда я изучила в интернете подробности, то и заинтересовали.

Мысли о переезде становились всё определённые, но мы решили, что отложим решение до весны. Оба чувствовали, что нам здесь хорошо, возвращаться желания не было. Мы как будто примеряли на себя жизнь здесь. Всё меньше хотелось куда-то мчаться, всё больше хотелось находиться дома, неспешно прогуливаться по району – к морю и обратно. Дети радостно резвились на игровых площадках, которых оказалось здесь множество. Складывалось впечатление, что в Анапе есть всё, что нам нужно для жизни прямо сейчас.

– Лёш, мне так хорошо и спокойно, что аж страшно. Знаешь, будто затишье перед бурей, – поделилась я с мужем одним поздним вечером, когда мы уложили детей спать, а сами вышли во двор, взяв по бутылочке холодного пива.

* * *

Это было 20 сентября 2022 года.

Сидя на лавочке вместе с мужем во дворе собственного дома, я выложила фотографии красивейшего заката с только что закончившегося променада к берегу моря и написала пост-предчувствие в единственном на то время своём аккаунте в ВК:

«Десять минут неспешной прогулки от дома – и вот такой потрясающий вид на закат.

Просто фантастика... Стоит ли говорить, что фото и видео не передают всей красоты, насыщенности, красок?

Как будто я на краю земли, как будто она не круглая вовсе!

Почему-то именно сегодня особенно остро чувствую, прям тянет крикнуть: как же хочется мирного неба и над головой, и в голове каждого человека!»

ГЛАВА 2. История одного дня, которая привела к написанию этой книги. Гром среди мирного неба. Отрицание

21 сентября 2022 года. Анапа. Раннее утро. Мы с мужем и детьми проснулись в своей уютной и уже почти родной квартире. Много смеялись и шутили, строили планы на день и дальнейший отпуск, радуясь, что позволили себе целый месяц отдыха. Уже представляли, как круто будет спланировать будущие поездки – длиннее в два, а то и в три раза. Было ощущение, что жизнь здесь и сейчас бьёт ключом, и нам нравилось всё, что с нами происходило. Мы были счастливы, просто счастливы. По-настоящему.

Уже в девятом часу утра по московскому времени у Лёши, моего мужа, зазвонил телефон. Я сидела в зале на своём новеньком (и сразу обожаемом) зелёном диване и видела, как он разговаривает с кем-то. Мне показался странным этот звонок, но я улыбалась Лёше в ответ на его взгляд. Помню, как он развеселился, когда понял, что звонят из военкомата и просят срочно прибыть. Смеялся – и говорил в трубку, что вернётся только пятого-шестого октября, не раньше. Но в ответ услышал, что прибыть необходимо ровно через пять дней, 26 сентября, а иначе последствия будут печальными.

После того, как разговор закончился, мы ещё какое-то время острили по этому поводу. Возвращаться не планировали: впереди ещё две недели полноценного отдыха, и в квартире почти всё готово, чтоб остаток отпуска просто кайфовать.

И в обычной-то жизни мы не смотрели телевизор, разве что избранные фильмы, а в отпуске и подавно к нему не подходили. И конечно, не знали про объявление мобилизации.

Но вот, постепенно успокоившись от неожиданного звонка, включили телевизор – и я обомлела. В груди всё сжалось, а в теле, где-то внутри, появился лёгкий тремор, который то нарастал, то стихал. Стало понятно, что всё это уже не шутки, дело гораздо серьёзнее, чем мы себе представляли на первый взгляд. Но тогда мы ещё не догадывались насколько.

Я испугалась. Если честно, то я мало что помню, какое-то время ощущала себя, словно в тумане. Помню, что беспрестанно катились слёзы, вот просто постоянно; казалось, что они не закончатся никогда. Они просто лились и лились, и я ничего не могла с ними сделать. Помню какие-то звонки, разговоры, в основном Лёшины. Помню, что мы всё время обсуждали наше положение и выдвигали самые разные идеи, как поступить с отпуском. От «забить и продолжить отдыхать» – до «выезжать прямо сейчас».

Лёша, который, в отличие от меня, сохранял адекватность и рассудительность, предложил самому слетать в Тюмень на один день, двадцать шестого числа явиться в военкомат и вернуться обратно в Анапу. На дорогу ушло бы около трёх дней. Но этот вариант я отмела почти сразу, потому что не понимала: вернётся ли он?

Не помню, как прошёл этот день. К вечеру, когда казалось, что от информации, мыслей и слёз голова вот-вот взорвётся, у меня случилась первая в жизни паническая атака. В прямом смысле слова нечем стало дышать, я начала задыхаться. Сердце заколотилось так быстро и шумно, что, казалось, вибрации от него отдают в каждую клеточку тела. Грудная клетка будто сжалась, стиснула и сердце, и лёгкие, тело покрылось холодным потом. Я уже не понимала, жарко мне или холодно. В глазах помутнело, меня тошнило от попыток переварить информацию, хотелось встать и бежать, бежать, бежать. Но тело не слушалось: оно оцепенело, онемело полностью, кроме одной руки, которой я держала себя между горлом и грудью, потому что казалось: вот-вот – и я совсем перестану дышать. И слёзы, слёзы, слёзы...

Дошло до того, что Лёша больше испугался последствий моей реакции, чем мобилизации. Я пыталась восстановить дыхание – получалось с трудом. Тогда Лёша сказал, чтобы я обратилась к кому-нибудь из своих психологов, товарищей по учёбе, и тем самым чуть отвлек меня от переживаний.

У меня появились силы. Трясущимися руками я написала в чат, где психологов было человек пятьдесят, – одна из них сразу откликнулась. (Собственно, примерно месяц назад на подобную просьбу в этом же чате откликнулась я и очень помогла девушке, которая была в тот момент в аэропорту, на пути к отдыху. Вот так сработал бумеранг добра.)

Консультация длилась чуть больше часа. Зашла я в неё со страхом, который оценивала на десять баллов из десяти, а вышла в абсолютно ровном, адекватном состоянии, с пониманием, что ещё ничего не случилось, готовая обсуждать сложившуюся ситуацию и генерировать идеи, как нам с ней справляться. Стало спокойнее.

Мы сели и решили, что поедem домой, в Тюмень, все вместе, но только не сегодня, а двадцать третьего сентября. Оставшиеся полтора дня потратим на мирное, хоть и быстрое завершение отпуска. Уложили детей, которые явно тоже утомились, – они ведь всё чувствуют и перенимают обстановку вокруг и тревоги родителей. Организовали себе мини-фуршет из сыра, винограда, мёда, орешков, налили по бокалу вина и сели на наш зелёный диван. Мы много говорили, держались за руки, смотрели друг другу в глаза, обнимались и даже шутили.

В этот вечер нам хотелось, чтоб время остановилось. Мы оба очень устали за день, да и эмоционально было тяжело, каждому по-своему, но появилось чувство жадности ко времени, которое, казалось, понеслось со скоростью света. Помню, что ночью я спала плохо, часто просыпалась и не могла уснуть: то просто смотрела в потолок, то тихонечко хныкала, то поскуливала от страха и душевной боли – стиснув зубы, чтоб никого не разбудить. Спокойнее становилось только, когда Лёша крепко обнимал меня и прижимал к себе.

Так дожили до утра. Вот оно, утро: я плачу в той же кровати, на том же постельном белье. И теперь обнимает меня сонный сыночек, который только что прибежал понежиться в маминых объятиях.

Уже хватало сил и понимания принять все свои чувства. Я знала, что страх нормален для этой ситуации, и его даже можно назвать обоснованным, хоть и преждевременным. Но всё равно не хотела верить в происходящее, оно казалось мне страшным сном: скоро я проснусь и всё закончится.

Но всё только начиналось. Стало понятно, что, хоть мы и стараемся держаться бодрячком, атмосфера уже не отпускная. Ни я, ни мои социальные сети не запомнили подробно последнего дня отпуска, но я отчётливо зафиксировала в памяти, как Лёше очень хотелось доделать в квартире то, что он запланировал и не успел. Так, например, он решил, что именно сегодня необходимо подключить стиральную машинку, тогда как я предлагала оставить эту мысль: ведь мы всё равно уезжаем и неизвестно, когда приедем в следующий раз. Однако последнее слово у нас в семье всегда за мужем. Я могу быть шумной, суетливой, такой объёмной, занимать много пространства, привлекать внимание, чрезмерно эмоционировать, открыто проявлять лидерские черты характера. А он тоже лидер, но, наоборот, скрытый: эдакий серый кардинал, стратег, дипломат, который чётко знает, как сделать так, чтоб всё было по его желанию и при этом все были довольны и счастливы, даже его порой неугомонная капризная жена. Вот и сейчас я согласилась сделать, как хочет он, но хвостиком пристроилась к нему в походе по магазинам за необходимыми деталями, потому что хотелось как можно дольше находиться рядом.

Уже к вечеру мы осознали, что в квартире-то новой есть теперь для жизни всё. Мы испытывали чувство удовлетворения и довольства собой. Но, как бы не хотелось оттягивать время, пришлось собирать вещи.

И тут я почувствовала себя нехорошо: понятно, что такой эмоциональный всплеск не прошёл бесследно, и организм просто не справился – я заболела. Появились жуткая ломота в теле, температура, головная боль – очень тяжёлое состояние. Были даже мысли не ехать совсем и вернуться к тому, что Лёша полетит один, но всё-таки мы решили придерживаться намеченного плана.

Рано утром, позавтракав, мы перекрыли краны, отключили во всей квартире свет, огляделись по сторонам, загрузили оставшиеся вещи в авто и нехотя отправились в путь.

Обратная дорога вышла безрадостной и трудной. Я первая села за руль, потому что знаю свой организм: во время болезни у меня почти всегда есть силы утром, а к вечеру их нет совсем. Так случилось и в этот раз. Я продержалась около пяти или шести часов, но до первого места ночлега нас уже довозил муж. За всю дорогу приятным было только то, что мы рядом, все вместе и приехали в ту самую гостиницу среди гор, куда Лёша хотел нас привезти по пути на море. Тогда переночевать в ней не получилось – слишком поздно выехали и сбили график путешествия. А в этот раз первую нашу остановку на ночлег мы сделали именно здесь.

Вечер был омрачен моим болезненным состоянием. Больше того, следом заболел и младшенький Ваня. Дети ведь всегда перенимают на себя состояние мамы, особенно самые маленькие. Вот и Ване стало очень плохо: поднялась температура, даже жар, его морозило и он совсем отказывался от еды. Было ощущение, что мы участвуем в какой-то эмоционально-физической гонке на выживание. Дорога, болезнь, постоянные звонки, когда есть сеть, какие-то предложения с Лёшиной работы по поводу мобилизации, говорили даже о каких-то обнадёживающих письмах в военкомат от руководства его организации. Мы думали уже продлить номер ещё на сутки, чтобы просто хоть немного отлежаться и восстановиться, но тогда мы никак не добрались бы на место к назначенному времени. Интересно, как повернулась бы наша жизнь, сделай мы тогда такой выбор? Но мы поступили иначе.

Утром мы встали, спокойно выпили чай и поняли, что Ванино и моё состояние позволяют двигаться дальше. Подумали, что будем решать вопросы по мере поступления. Снова отправились в путь. Мы с мужем много, очень много говорили и обсуждали происходящее и предстоящее. Представляли разные варианты и размышляли, что нас может ждать и как мы будем справляться.

Я очень хорошо помню свои ощущения, когда слушала рассуждения своего мужа и понимала, как он вырос, повзрослел за те годы, что мы вместе. Рядом со мной был уже давно не мальчишка, в которого я влюбилась когда-то в школе, и не парень, с которым я проходила все прелести подростковых страстей. Рядом со мной – настоящий мужчина. Он чётко формулировал мысли, аргументировал каждое слово, он был уверен в себе и своих силах, обладал крепким внутренним стержнем и мог опираться на себя. Лёша доверял себе и доверял миру, научился отвечать за себя, свои поступки и свой выбор, за семью и близких.

Именно тогда я поняла, что сейчас могу сделать только одно – поддержать любимого мужа, поверить в него, просто находясь рядом и не пытаюсь мешать ему распоряжаться своей жизнью. Ведь такое право есть только у него.

Как бы объяснить эту мысль?

Буквально год назад у меня появилось новое и весьма экстремальное увлечение – полеты на параплане. Одно дело, когда летаешь с опытным инструктором, который несёт всю ответственность за ваши жизни, – здесь больше про доверие к миру и людям. Мне этого оказалось недостаточно. Я полетала с инструктором в разных местах, на разных высотах, по десять минут без двигателя на рассветах и по часу с двигателем на закатах, слушая в наушниках любимую музыку. И решила, что теперь хочу взлететь сама – а это уже про доверие к себе, это совсем

другое дело. Инструктор тогда сказал, что нужно несколько раз подумать, прежде чем принять решение, потому что лучше жалеть на земле, что ты не в небе, чем в небе, что ты не на земле.

Так вот, сначала я пыталась услышать себя и своё сердце, а потом обсудила с Лёшей, потому что у нас же общие обязательства в этой жизни. Вот тогда я услышала и ощутила от него тогда поддержку и веру в меня и в то, что всё будет хорошо, – и мои крылья за спиной тогда расправились.

Как я могу теперь не поддержать его в принятом решении не сбегать и не прятаться? Как могу не поддержать его в том, чтобы оставить за ним право выбора, когда этого выбора и так как будто бы нет.

Но выбор есть всегда! А если нам кажется, что его нет, то мы просто его не видим.

В том и заключается свобода: когда человек сам решает, что сейчас для него лучше, какой путь выбрать, куда двигаться и почему. Никто не вправе осуждать или советовать, навязывая свою точку зрения, – у нас у всех слишком разные внутренние мотивы, разный взгляд на ситуацию и жизнь в целом.

Часто в желании повлиять на чью-то жизнь, особенно на жизнь близких, дорогих людей, нами движут собственные немного (или даже сильно) эгоистичные мысли, иногда не осознаваемые, – например, наши страхи. Нам страшно потерять человека и такую привычную приятную жизнь, полную совместных красок, мечтаний и надежд.

В то утро, выезжая из горной гостиницы, я молча выслушала его по-мужски длинную речь и сказала:

– Я поддержу любое твоё решение! Можешь не сомневаться: я рядом. И я не буду вмешиваться и не стану осуждать любой твой выбор.

– Спасибо, родная, это так ценно и важно для меня! – ответил он и крепко взял меня за руку.

Собственно, так, сквозь жуткий ливень, держась за руки, мы добрались и до следующего пункта ночлега и отдыха, изрядно уставшие и замученные. Лёша и Лера держались стойко всю дорогу до этого места, а мы с Ваней – как могли.

Наутро оставался последний рывок в тысячу километров, и мы все, и взрослые, и дети, взяли себя в руки и дотянули-таки до родной Тюмени. Там нас встретили Лёшины родители и брат. Которые, конечно, тоже были в шоке от происходящего и очень переживали, но до сих пор надеялись, что нам удастся избежать мобилизации. И очень огорчились, когда услышали, что Лёша избегать ничего не собирается.

Я понимала их смешанные, растерянные чувства, особенно мамы. У меня хотя бы были время и возможность повариться в мыслях мужа, а для них сейчас слышать это – шок. Но сил на длинные разговоры у нас не осталось, мы просто порадовались, что добрались до дома.

Встречающие разъехались. А мы остались с неразобранными чемоданами, мыслями и тревожными чувствами перед завтрашним днём, совершенно не понимая чего от него ожидать.

ГЛАВА 3. Пришлось поверить, так ничего и не понимая. Расставание. Торг. Бессилие. Гнев

На следующее утро случился то самый роковой день, описанный в начале этой книги.

Предчувствия меня не обманули. Жизнь повернулась непредсказуемо, в неведомое – мобилизация пришла и встала на нашем пути свершившимся фактом.

Наступило утро понедельника, 26 сентября, и к назначенному времени мы направились в военкомат, куда муж категорически не хотел меня брать с собой. Но я объяснила, насколько мне важно быть рядом с ним сейчас. Он меня услышал – и согласился, ведь ему тоже хотелось как можно больше проводить времени вместе со мной. Договорились, что я просто подожду в машине, а после того, как он всё выяснит, мы (надеялись, с облегчением) позавтракаем.

Увы, долгожданное облегчение не наступило!

Само ожидание мне показалось вечностью, а когда Лёша вернулся, то протянул повестку, где было написано, куда и во сколько он должен явиться с вещами ровно через неделю, третьего октября.

Это был новый шок. Как будто страшный сон не только не заканчивался, а становился всё страшнее. По-прежнему оставалась куча вопросов, а ответов толком никто не мог дать. Одни говорили, что это просто сборы для военнообязанных и не продлятся больше трёх месяцев, другие – что никого никуда не заберут: проверка системы военкомата, что вы, в самом деле. Третьи же пугали, что кого-то уже отправили на передовую, а кто-то уже погиб.

Я ощущала сильный эмоциональный шум в теле и информационный – в голове. Хаос, беспорядок – а собрать мысли в кучу стало так тяжело. И вот вместо того, чтоб навести порядок в собственной голове, я поддалась общему влиянию и бонусом принялась смотреть телевизор, да не просто всё подряд, а именно новости и именно те, где основной темой были СВО и мобилизация.

Мой мозг стал похож на мусорное ведро, в которое без разбора стекалась вся ненужная информация. Каждый считал своим долгом поделиться мыслями и страхами. Только вдумайтесь: даже у нашего желудка есть функция, которая позволяет защитить организм от отравления испорченной пищей или от переедания бесполезной, – тошнота и рвота. Желудок просто не станет переваривать то, что ему не нужно. Но у нашего мозга такой функции нет. Абсолютно любую информацию, которая в него поступает, он начинает переваривать.

Поэтому очень важно следить за источниками приходящей в ваш мозг информации. Контролировать и регулировать этот процесс. Следить за тем, что транслирует телевизор, когда вы бодрствуете (и даже когда спите – ведь информация продолжает поступать, причём на подсознательный уровень).

Что играет в вашем автомобиле, когда вы едете, какая музыка или радио, о чём там говорят? О чём идут разговоры в вашем окружении? Какие мысли ваши, а какие нет? А что, если эти люди то и дело постоянно ноют, жалуются на жизнь, критикуют кого-то или даже вас, обвиняют всех вокруг в своих неудачах и считают, что всем, кто добился хоть какого-то успеха, просто повезло? Я скажу, что тогда: вы просто становитесь одним из таких же людей.

Я и сама всё это проходила. В детстве постоянно работающий телевизор был для меня спасением от громкого храпа бабушки в соседней комнате. Позже я и не заметила, как взяла эту привычку в свою взрослую жизнь, хотя она уже давно не нужна мне. Потом я отследила, что в автомобиле постоянно слушала радио и ничего больше, просто фоном радио – и я даже не вдумывалась, что они там несут: полезное для меня или вовсе не нужное. А про токсичное

окружение и говорить нечего, я и сама им была. Попивая шампусик с девочками, обсудить, в чём же опять виноваты наши мужики перед нами, идеальными «принцессами», считалось абсолютной нормой.

Давно уже я всё это отследила и отрегулировала, но парадокс в том, что когда вы влетаете в сильную стрессовую ситуацию (а сейчас я оказалась реально именно в такой), то все эти устаревшие механизмы, привычки и поведение вдруг резко и незаметно для вас всплывают и занимают львиную долю сцены этого периода жизни. Да, мне уже не хотелось прятаться от своих чувств за бокалом вина, как, скорее всего, было бы несколько лет назад, но я, как губка, без разбора, впитывала любую информацию, поступающую в мой мозг. Я ложно думала, что, чем больше я буду знать, тем лучше будет для нас, будто мы будем более подготовленными ко всему. Но от бешеного непрерывного потока нефилтρουемой информации становилось всё тяжелее. И уже непонятно было, где мои настоящие, собственные мысли.

В таком бардаке свежие мысли буквально исключены, для них просто нет места. А они очень были нужны мне. Помню только одну постоянную мысль, которая крутилась в голове, как заезженная пластинка: всё это какой-то страшный сон, совсем скоро я проснусь – и всё будет хорошо. И постоянное огорчение от мгновенного осознания, что никакой это не сон и кошмар происходит на самом деле.

Немного успокоиться получилось вечером, когда мы сели спокойно обсудить ситуацию. Обсуждали разные варианты наших действий. Какие-то на полном серьёзе: в основном те, что Лёше всё-таки предстоит отправиться туда. Избегать этого хитростью, обманом и другими нечестными манипуляциями – о таком он даже думать не собирался. А какие-то варианты предлагались с юмором. Например, срочно взять справку, что я беременна, причём сразу глубоко, потом скорее действительно забеременеть, родить третьего или усыновить кого-то из друзей. От последнего предложения мой муж, смеясь, категорически отказывался, говоря, что уж лучше он тогда пойдёт в армию.

В конце концов Лёша твёрдо и решительно сказал, что да, он не мечтает и никогда не мечтал оказаться там. Что так же, как и я, он приверженец мира и решения вопросов путём цивилизованного общения, что желает быть рядом со мной и детьми и сам туда инициативно не рвётся. Но и изворачиваться и увильнуть не его путь, он ему не подходит. Раз уж по каким-то причинам оказалось так, что он в этом списке трёхсот тысяч мобилизованных, значит сейчас он нужен там больше, чем здесь, и так тому и быть.

Я уже давно знала про его смелость и мужество, поэтому не удивлялась, только восхищалась им и завидовала тем людям, рядом с которыми он будет. Единственное, о чём спросила после обсуждений:

– Чем хочешь заняться в оставшуюся целую неделю?

И он ответил, что хочет спокойно завершить и передать дела, собрать необходимые вещи и просто провести время со мной и детьми: валяться, обниматься, ласкаться, смотреть фильмы, ну и наконец жениться на мне.

Да, да! Я ведь совсем и забыла, что мы вроде как уже год в разводе на бумаге, и до этого момента все его порывы затащить меня снова в загс заканчивались провалом. Я от души выпендривалась, да и, если честно, мы уже давно поняли, что счастье вовсе не связано с бумагой и кольцами. Мы разошлись по бумажкам, но не разошлись по жизни – на деле это ещё больше сблизило нас.

Это отдельная история отдельной книги про любовь и семейные кризисы. Просто хочу сказать, что развод – это далеко не всегда финал, жизнь на нём точно не заканчивается. Иногда он открывает второе дыхание, а иногда совершенно новое! Но всё новое – точно начало какой-то истории, периода или очередной главы жизни. Часто, чтобы новое пришло в твою жизнь,

нужно отпустить старое. Возможно, человека, а возможно, устаревший формат общения. Всё просто, если мы сами не усложняем.

Итак, у нас оставалась неделя, и она была классной. Мы по максимуму воспользовались данной нам возможностью, особенно когда узнали, что кому-то такой возможности не дали: некоторых ребят забирали сразу из военкомата. Мы же насладились друг другом, а ещё воспользовались привилегией мобилизованных и прошли в загс вне очереди.

Не так, конечно, я себе представляла нашу вторую свадьбу, но и на том спасибо, как говорится. Двадцать девятого сентября в суматохе дел, ближе к вечеру, мы приехали в загс на двух машинах, потому что я забирала детей, а муж (ну тот, что ещё не муж) ехал совсем из другого места. Мы встретились и вчетвером направились в уже знакомое место, в котором девять лет назад в пятницу, тринадцатого, однажды уже говорили друг другу «да». Нарядиться нам было совершенно некогда, поэтому все блистали спортивками: и родители, и дети.

Повестка реально сработала, и мы без очереди прошли в кабинет, чтоб подать заявление. Но оказалось, что ранее мы не удосужились забрать свидетельства о разводе. Ой, да потому что мы про них и не помнили! Ну нафига нам помнить о них? Они нам и не нужны были. А вот сейчас, видите ли, срочно понадобились.

Нас направили в другой кабинет, в который тоже очень быстро пригласили, чтоб мы расписались и забрали-таки важнецкие документы о разводе. А сразу из этого кабинета нас пригласили в зал для бракосочетаний. И нам, и сотрудникам реально было очень смешно. Мы бы, наверное, так и смеялись до конца, но дети решили, что хватит ржать и устроили истерику прямо во время нашей торжественно-спортивной церемонии в шикарном янтарном зале, где проходила и наша первая свадьба. Ваня заревел от усталости и от жары, а Лера истерила сильнее брата, но не признавалась почему.

Знаете, я реально мечтала о свадьбе, где в качестве гостей только наши дети, и мы все просто одеты, без лишнего пафоса, но как-то не совсем так представляла. Ну да и ладно!

Вспотевшие, усталые, но очень счастливые мы отправились по машинам, держа в руках ревущих детей и заветную бумажку о том, что снова официально любим друг друга. Ваня захотел поехать домой с папой, а Лера со мной. По пути я спросила у неё:

– Дочь, я вижу, что тебя что-то очень тревожит, поделись со мной, пожалуйста, чтоб я понимала. Как я могу тебе помочь?

Её ответ меня просто убил наповал, я еле сдержалась, чтоб не рассмеяться и не ранить её своим смехом. Оказывается, наша дочь подумала, что мама с папой женятся, чтобы принести домой новую ляльку, а ей и Вани по уши хватает! Я поддержала её и сказала, что она может быть абсолютно спокойна, потому что нам их двоих тоже хватает по уши. Общее настроение улучшилось, и, подъезжая к дому, мы уже улыбались. Решили, что сейчас все немного отдохнем и пойдём в любимый семейный ресторанчик, пригласив близких друзей отметить очередное важное событие в нашей жизни.

Очень хорошо помню насыщенные эмоции того тёплого вечера. Помню даже, как команда ресторана поздравили нас со свадьбой и принесли торт с фонтаном и кричали: «Горько!» Я плакала слезами радости и грусти одновременно. Вот так просто я стала женой своего мужа во второй раз. Мы действительно были счастливой семьёй.

А время всё шло и близился день X. Нужно было собрать вещи, купить всё необходимое. Те более что никто из нас, собственно, и не знал, что же должно входить в этот список, ведь никто так и не сказал, куда и на сколько муж должен отправиться. На руках только повестка, а в ушах – миллион слухов. Здесь надо сказать, что я не принимала особого участия в самих сборах. Лёша в моей помощи не нуждался: он служил в армии и отлично сам знал и чувствовал, что ему потребуется. Чётко подготовил все баулы, вспомнил, где и какие необходимые ему вещи находятся, съездил в родительский дом, в гараж, а аптечку ему собрали ребята с работы.

У меня глаза на лоб лезли: по всей квартире лежали военные вещи, а диван был завален такими принадлежностями аптечки, которых не встретишь в домашнем лечебном шкафчике мирного времени. Смотреть на это было тяжело, собирать – страшно. Хотелось только одного: чтобы Лёша никуда не уезжал и всё это так и не пригодилось.

Третьего октября утром мы отвезли детей в сад, погрузили баулы и отправились в пугающую меня неизвестность. Сбор был назначен в Тюменском доме культуры «Железнодорожник». Так уж вышло, что с этим местом у меня и так связывались неприятные воспоминания, ещё из детства, – и вот опять. Было очень много народу, мобилизуемые стояли в очереди: кто с друзьями, кто с жёнами и детьми, кто с родителями, кто с целыми командами провожающих. Мужчины с повестками проходили в открытую дверь, за которой виднелся зал с пятью-шестью столами. За этими столами сидели специалисты, которые что-то отмечали, записывали, заполняли бланки и направляли мужчин дальше, в следующий зал, – на медосмотр и общий сбор.

Подошла очередь моего мужа. Он переступил порог.

Моё сердце заколотилось так громко, что (видимо, на его стук) ко мне неожиданно подошла знакомая – моя постоянная клиентка в сфере красоты. Оказалось, что она здесь работала одним из этих специалистов за столами. Мы разговорились. По её глазам и реакциям мне стало понятно, что дела с мобилизацией обстоят очень серьёзно. Она вспомнила, что мой муж работает спасателем, и поинтересовалась, нет ли его у него брони.

Бронь – это такие списки представителей жизнеобеспечивающих профессий. В них включены мужчины, которые не могут быть мобилизованы, потому что работают в тех сферах, где они нужнее здесь. Так как мобилизация случилась внезапно, то многие организации просто не успевали эти списки подать, а некоторые подали, но бумагам нужно было пройти через несколько рук, прежде чем попасть на эти столы. Собственно, поэтому, когда мы были в пути, и было направлено письмо от Лёшиной организации в военкомат – списки готовы не были, а призвали его уже сейчас. Но результатов это письмо, как мы поняли, не дало. Только разбредило нам душу надеждой и прибавило амплитуды эмоциональным качелям.

Я выслушала слова поддержки, напутствия и пожелания, и мы попрощались.

Только я вооружилась мыслью, что ещё не всё потеряно и нужно узнать про эти самые списки, как увидела, что Лёша встал и направился не в сторону медосмотра, а ко мне. Я попятила свой любопытный длинный нос и уже было приготовилась шутить на тему:

– Ну что, всё? Мобилизация закончилась?

Как вдруг муж вышел и сказал:

– Поехали домой, на сегодня я свободен!

Боже! Как я была счастлива это слышать!

Видели когда-нибудь собаку, которая долго была в разлуке с хозяином и потом встретила с ним? Она прыгает, взвизгивает и крутит хвостом так, будто он сейчас отвалится. Вот так я себя чувствовала и вела, наверно, примерно также. Я не могла поверить и не могла прийти в себя от эйфории, облегчения, которые меня накрыли. Я радовалась, как ребёнок. Я подумала, что всё, мы едем домой и сюда больше не вернёмся.

Видимо, я услышала то, что хотела услышать.

На самом же деле его отпустили всего на два дня. Когда до меня это дошло, я почувствовала, что меня размазывает катком об асфальт. Было ощущение, что ещё пара-тройка таких эмоциональных покатушек – и я закончусь. Конечно, я недооценивала себя, потому что дальше меня ждали такие аттракционы по раскатке эмоций, что американские горки в сравнении с ними – милая детская каруселька.

Я сообщила Лёше про списки, но воодушевляющей реакции от него не последовало, и совсем скоро мне стало понятно почему. Он спокойным и уверенным голосом, со свойственной ему ухмылкой, поделился рассуждениями, в которых описал свои мысли на этот счёт:

– Если эти списки действительно существуют, – сказал он, – то где они? И почему их ещё до сих пор не предоставили? Мы же увидели сегодня, сейчас, что никаких списков на бронь в военкомате из нашей организации у них нет. Я готов был уйти сегодня, и мне тоже тяжело каждые пару часов перестраиваться под новую информацию. Это нелегко – настроить себя на разлуку с семьёй. И лучше я буду морально готов. Про письмо ведь тоже была информация, что вроде как можно расслабиться. Мне намного спокойнее осознавать, что я принял решение. Я не собираюсь бегать и тем более искать какие то списки. Если они должны быть, то их и без нас предоставят – и тогда я спокойно и честно уйду домой. Но я не считаю, что должен на каждом шагу спрашивать, нет ли у них каких-то там списков с моей фамилией. И тем более не хочу, чтоб за меня, здорового мужчину, бегали и договаривались женщины.

Я так растерялась, что не понимала, как быть. С одной стороны, я обещала ему ещё в машине на трассе, что не буду вмешиваться. С другой стороны, мой жуткий страх перед расставанием и неизвестностью никуда не делся, равно как и советы таких же напуганных близких и знакомых. Мне очень хотелось сохранить его спокойное, если вообще в тот период что-то можно было так назвать, состояние.

Но сейчас я подумала, что если есть хоть малейший шанс, то мы должны попробовать им воспользоваться. И такой шанс вроде как появился, о чем и передали с его работы – есть списки, и он есть в этих списках. Опять как будто стало больше кислорода. Дышать стало легче.

Пятого октября, на всякий случай опять загрузив все вещи, мы весьма спокойные поехали к уже знакомому месту назначения, потому что теперь точно знали, что списки существуют. Там было так же: вновь много людей, очередь из мужчин и их родных и всё та же дверь. За дверью – заветные столы со специалистами, которые должны сообщить, что Лёша свободен.

И вот он заходит, садится к столу. Человек что-то очень долго пишет, а после показывает на дверь, но не на ту, где в ожидании стою я.

А на противоположную. На медосмотр.

Никаких списков не было.

От собственного бессилия я испытывала жуткую злость буквально на всё. На этот день, на это место, на этих специалистов, на эту дверь, на ширму медика, на Лёшину работу и коллег, на мужа и саму себя. В груди словно вспыхнуло пламя – боли, обиды, отчаяния и разочарования. Мне вновь стало нечем дышать. В глазах потускнело. Я смутно помню, как судорожно пыталась то ли позвонить, то ли написать коллегам по работе, которые были со мной на связи по этому долбаному списку. Помню, что ничего внятного я не услышала. Может, конечно, я не в состоянии была воспринимать информацию, а может, её и правда внятной не было. Никому не хочется признавать своё бессилие, проще пытаться найти в ком-то причину.

Я стояла растерянная возле входной двери с ощущением какого-то белого шума в ушах: как будто все разговоры и другие звуки смешались в единую сплошную субстанцию. Глаза перестали чётко видеть происходящее, все картинки размылись, словно я поплыла во времени и заступила в этой суе за грань реальности. Сейчас я головой я понимаю, что в этом состоянии я пробыла несколько минут, но тогда было ощущение, что я провалилась в него на час.

Чтобы прийти в себя, я стала глубже дышать, медленнее и глубже, и в этот момент увидела, как Лёша жестами подзывает меня к себе. Его взгляд, мимика, движения рук и всего тела вызывали ощущение абсолютной уверенности и спокойствия. Я уже не задавалась вопросом, можно мне входить или нет, я видела только глаза мужа и стремительно двигалась в его объятия. Прижалась к нему, отложила гнев на потом, взяла себя в руки и успокоилась.

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.