

18+

ЖИЗНЬ
Без
ЛЮБВИ

Вероника Семенцова

Вероника Семенцова

Жизнь без любви

«Автор»

2020

Семенцова В.

Жизнь без любви / В. Семенцова — «Автор», 2020

ISBN 978-5-532-06010-4

Эта книга о том, как много может быть в жизни любви, даже если Вы еще не испытали романтической любви. В каждой главе описывается любовь к одному из явлений в жизни каждого человека. Это дает возможность читателю соприкоснуться с разными гранями любви в своей повседневной жизни, обратить внимание, почувствовать и найти что-то свое в этой любви. Человек, жизнь которого наполнены любовью ко всему, что его окружает, привлекает в свою жизнь счастливых и интересных людей и красивые и радостные ситуации. Эта книга - возможность начать свой путь к жизни, полной любви.

ISBN 978-5-532-06010-4

© Семенцова В., 2020

© Автор, 2020

Содержание

Приветствие от автора	5
Я люблю еду	6
Я люблю своё тело	9
Я люблю движение	11
Я люблю путешествия	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Вероника Семенцова

Жизнь без любви

Приветствие от автора

Я приветствую Вас на страницах своей книги. Для меня очень важно и ценно Ваше решение её прочитать.

Я задумала её ещё несколько лет назад, когда столкнулась с жалостью по отношению к себе. Меня жалели из-за того, что в моей жизни нет мужчины, мне говорили, что без любви жизнь, конечно, совсем печальна. И тогда я подумала, что где-то здесь есть неправда. Ведь я не чувствую свою жизнь как печальную. И я нашла ответ. В моей жизни очень много любви. Да, конечно, она не про романтику и любовь к мужчине. Но она есть, и её так много!

И, более того, я стала замечать, что люди, встретившие свою «вторую половину», иногда перестают замечать всю остальную любовь в своей жизни. И от этого часто всё равно становятся несчастными.

Поверьте, я обеими руками за то, чтобы в жизни каждого человека случилась прекрасная романтическая любовь. Но я и за то, чтобы без этой любви жизнь не превращалась в серое унылое пятно на линии времени. Поэтому я желаю всем, кто нашёл свою любовь, и всем, кто её пока ищет, обратить внимание на ту жизнь, внутри которой протекает этот поиск. Она прекрасна! В ней много любви! Не пропустите её!

И ещё... Мне кажется, что эту книгу не стоит читать всю сразу. Дайте себе время, дайте время той любви, которая ждёт Вас на этих страницах. Читайте медленно, постепенно, удобно устроившись так, чтобы ничто не прошло мимо Вас. И тогда любовь точно отзовется на эти строки из Вашей души, поприветствует мир и наполнит всю Вашу жизнь.

Приятного Вам прочтения! И красивой Вам любви!

Я люблю еду

Я люблю еду!!! Я люблю вкусную еду! И ничего не могу поделать с этой любовью. Слышала я такое мнение, что получать удовольствие от плотских утех – это что-то недостойное мыслящего человека. Но я не согласна. Поэтому я и начала серию своих признаний в любви к телу, поэтому сейчас я пишу про еду.

Я люблю есть вкусную еду! Единственное, что омрачает эту любовь – это очень ограниченные размеры моего желудка. Я, к сожалению, никогда не умела есть много.

Но от этого моя любовь к еде не становится меньше.

Что же такое для меня любовь к еде, почему она такая сильная, и для всей ли еды она одинаковая?

Начну я с конца. Я люблю не всю еду. Я люблю только то, что я люблю. Например, да простят меня миллионы моих соотечественников, я вообще совсем не люблю борщ. Вот не люблю и всё. И даже если меня накормить им на очень голодный желудок, любви не возникнет, а просто исчезнет голод. Иногда люди как-то несерьёзно относятся к моей нелюбви к борщу и говорят: «Попробуй, такого ты точно не ела, поэтому и не удивительно, что борщ не любишь». Но я разочарую сразу всех: я не люблю любой борщ, даже очень вкусный.

С мясом, а теперь пусть меня простят вегетарианцы, тоже отношения у меня сложные, так как дома было принято его достаточно сильно прожаривать, а я, как оказалось, люблю полусырое мясо. И есть я его могу пару раз в месяц, больше мне просто не хочется. Но вот эту свою любовь к полусырому мясу я обнаружила уже в очень взрослом возрасте, когда стала много путешествовать и пробовать разное, особенно когда стала жить отдельно от родителей. Просто я как-то остро тогда начала различать, что я ем по привычке, сложившейся за 24 года жизни в родительской семье, а что действительно приносит мне удовольствие. И дело тут не в том, что в семье не учитывали моих интересов, я просто и сама о них не знала тогда.

Есть те продукты, к которым я питаю просто какое-то нездоровое влечение. С детства такие отношения у меня с шоколадом. Именно это сладкое, несмотря на диатез, влекло меня невероятно. От меня его приходилось прятать, так как остановиться я сама не могла. Но моя интуиция безошибочно указывала мне на все родительские запасы конфет. И иногда соблазн был уж слишком силён, и я таскала эти конфеты втихаря. Каюсь, тогда это было сильнее меня. Когда я уже сама зарабатывала, я несколько раз покупала себе мешки конфет и ела до тех пор, пока желание сладкого не исчезало. Надо сказать, что теперь я спокойно отношусь к лежащим на столе конфетам. Но это не значит, что я получаю меньше удовольствия от их поедания.

Когда разворачиваешь эту шуршащую обёртку, когда чувствуешь запах шоколада, когда надкусываешь и чувствуешь первые нотки шоколадного вкуса... Ох, это удовольствие мало с чем можно сравнить... А потом ещё хруст вафельки или орешков, мmmm. Сколько в этом блаженства!

Уже будучи взрослой я открыла для себя, что прекрасны не только конфеты, но и горький шоколад. Особенно с мятой. Вот это настоящий экстаз! Когда дольку такого шоколада кладёшь в рот, она там тает, очень медленно тает, а внутри тебя разливается терпковато-сладкий вкус шоколада с мятным оттенком. И этот вкус пропитывает каждую клеточку, заполняет каждый рецептор. Это ли не любовь?!

И с сыром у меня такие же непростые отношения. По всем врачебным диетам это практически самый вредный для меня продукт, но отказаться от него совсем просто нет сил. Столько удовольствия я получаю, когда ем вкусный сыр... После санкций некоторое время было очень грустно без такого сыра, но всё меняется, и теперь у нас тоже можно купить что-то очень похожее на хороший западный сыр. А если он ещё идёт с вином!!! Как же это невыносимо вкусно, когда солоновато-пряный вкус сыра дополняется терпким вкусом вина. Или тот же

сыр с капелькой мёда. Есть в этом несочетаемом сочетании что-то невероятное, что-то, что заставляет оставить все мысли где-то снаружи и уйти с головой в то, о чём не просто говорят, а практически кричат рецепторы.

Вы можете осудить меня за то, что я тут говорю о вине. А главное, что говорю о нём так вкусно и с таким удовольствием. Но я не стану со стыдом прятаться со своим бокалом красного сухого испанского вина. Да, я его люблю. От одного такого бокала, именно бокала правильной формы, а не стакана, можно получить море удовольствия. Как оно пахнет, как оно стекает по стенкам этого самого пузатого бокала. Какой цвет, ну и, разумеется, вкус.

Моя любовь к сухому красному испанскому вину началась еще с 17 лет, когда у одного из знакомых мы были в средневековом замке в гостях под Веной. Мы тогда были пьяны уже самым замком и лесом вокруг, в котором нас встречали олени. А когда хозяин откупорил, по его словам, «простое вино», разлил его по огромным бокалам, в которых могла бы поместиться моя голова, и угостил нас на балконе... вот тогда этот калейдоскоп вкусов плотно соединился с красотой в моём мозгу. И это прекрасно, что у меня есть возможность относиться к вину именно так, видеть его красоту, его богатство вкуса...

Почему ещё я люблю вино? Потому, что можно приехать к родителям, открыть бутылку вина, поставить на стол нарезанный сыр, веточку винограда, полупрозрачные лепестки хамона, может быть, что-то еще... и провести за теплым разговором прекрасный вечер, говоря о вине, о жизни и обо всем на свете, очень тепло и счастливо.

А кофе?! Я, признаться иногда даже не знаю, что я люблю больше – вкус или запах кофе. Раньше я не могла его пить без сахара, но лет в 18 это прошло, когда стало понятно, что весь вкус я с этим самым сахаром и теряю. И теперь у меня есть очень маленькая чашечка и маленькая кофеварочка. И я с огромным удовольствием даже в самый тёмный день в году могу сварить себе очень ароматный кофе, налить его в красивую посудинку, удобно устроиться в углу кухни, а летом – на пороге балкона и, глядя в пустоту за окном, выпить пару глотков этого аромата... Это вкусно во всех отношениях, а ещё эти мгновения – это про какое-то бытие с собой, которое как-то особенно остро ощущается утром перед тем, как начать куда-то бежать.

Но я всё пишу про вино, сыр и кофе... И мне могут сказать, что это всё та любовь, для которой нужен определённый доход. Возможно. Но это не значит, что нет другой гастрономической любви, которую себе могут позволить практически все.

Мне в этом плане повезло, я родилась в семье, где встретились две кухни – украинская и осетинская. И та, и другая национальные кухни в основе своей имеют очень простые продукты, всем доступные.

Например, вареники с картошкой или с вишней... Как же это вкусно! Я помню, как в восьмом классе мы писали какое-то изложение, в котором упоминались вареники с вишней. И мне тогда так их захотелось! Я месяц о них мечтала, а потом бабушка мне их приготовила, и это было невероятное счастье. Когда надкусываешь вареник, а оттуда течёт сладкий и очень горячий сок вишни вперемешку со сметаной. И этот сок обжигает тебе всё внутри, и так это вкусно, что остановиться невозможно.

А сало?! Это же целый мир! Мир сала и всего солёного, что можно съесть с ним и с чёрным хлебом! Это не значит, что я его постоянно ем. Нет. Но хотя бы один раз за зиму я позволяю себе это удовольствие. И даже не собираюсь этого стыдиться.

Или, например, осетинские пироги! Они сейчас много где продаются, но это всё не то. Настоящие пироги готовят бабушка с мамой. И все, кто у меня дома их пробовал, с этим согласятся безоговорочно. Хабижен, из которого немного вытекает картошка с расплавленным сулугуни. И ты тянешь этот треугольничек круглого пирога, а сам уже открываешь рот, чтобы начинка никуда мимо не улетела... Какая же вкуснота. А если запивать это сладкой газировкой или шампанским, то можно от удовольствия сойти с ума. Но это уже совсем тяжело для организма, поэтому такой разврат себе можно позволить только на Новый год!

Или сациви, которое готовит мама. Мало где в ресторанах можно найти такую вкусноту.

У папы моего тоже есть коронное блюдо – это картошка пюре. И я Вам совершенно точно говорю, что это что-то невообразимо вкусное. Когда папа только берётся за толкушку, я уже заранее начинаю наслаждаться одним только предвкушением этого блюда.

Ещё есть плов, который готовит мой дядя. Я даже не могу относиться к нему, как к еде. Это целое событие, в котором участвуют все вокруг, и где сама проба плова – это лишь финальная часть, хотя, конечно, и она бесподобна.

Или самые простые солёные помидоры, которые делает моя бабушка. Это так просто, но это ну очень вкусно и подходит и к украинской, и к осетинской еде, и к папиному пюре, и к маминым пирогам. Это просто моя большая любовь с детства...

Я говорила сейчас о еде, которую кто-то готовит. Но есть же ещё и просто фрукты, когда вдыхаешь запах первого в сезоне арбуза или мандарина. Когда покупаешь один, но очень сочный персик, сначала нюхаешь его, а потом впиваешься в него зубами, и сок течёт по лицу и по рукам, но так вкусно, что некогда всё это вытирать. Или донбасские абрикосы, которые запиливаешь спешно в рот, чтобы осы не напали, а потом чувствуешь: как будто сладчайший сироп по рту растекается, и так хочется и ещё абрикосик, и стаканчик сырой воды из скважины, хотя точно знаешь, что желудок уже ни тому, ни другому рад не будет.

Или чеснок! Молодой чеснок, а точнее, его листья! Когда срываешь его с грядки, находишь корочку чёрного хлеба, крупную соль и ммм..... сколько в этом моего солнечного босоногого украинского детства!

Но это всё частные случаи, а вкусная еда встречается намного чаще. И иногда совершенно неожиданно. И это так бесконечно приятно – попробовать что-то новое и вкусное, утонуть в гастрономических переживаниях, почувствовать что-то, чего раньше не чувствовал. Какое это удовольствие! Сколько в этом любви и благодарности и к самой еде за то, что она вообще есть, и к тем, кто готовил её своими руками, отдавая частичку своего тепла. А теперь вот можно почувствовать это тепло, взять его себе, ощутить каждой клеточкой, насытиться и этим теплом, и вкусом. Разве может это быть чем-то постыдным? Разве может это подлежать осуждению? Ведь это не только наша жизненная потребность – есть, но и наш способ узнавать мир, узнавать себя, узнавать тех, кто это приготовил. Это способ почувствовать, что мир даёт нам что-то очень ценное. И я очень это люблю!

Я люблю своё тело

Когда я говорю о теле, я не имею в виду туловище с руками и ногами. Я говорю о всей физической оболочке, которая меня в этом мире представляет.

И у нас с этой оболочкой была очень непростая история отношений.

Я никогда себе не нравилась. Я и сейчас не смогу искренне назвать себя красивой, но это для меня и не является обязательным условием любви.

В подростковом возрасте я помню, как стояла, смотрела в зеркало и плакала от бессилия перед тем, что ничего не могу с собой сделать, чтобы изменить свою внешность. Мне не просто не нравилось, как я выгляжу, мне было больно видеть всё это в зеркале.

Это продолжалось долго. Первые подвижки в сторону того, чтобы хотя бы принять себя, я уже не говорю о «полюбить», стали происходить во время моей первой терапии в 19 лет.

Терапевт показала мне очень простое упражнение. Она попросила меня на двери мелом нарисовать, как примерно выглядит контур моей фигуры. А потом сверху она просто обвела мелом меня. Оказалось, что мой рисунок был в полтора раза шире, чем реальность. Меня это поразило. В голову закралась мысль о том, что, возможно, и в остальном всё не так плохо, как мне казалось.

И так, собирая по крохам мнение о себе, я в итоге пришла к тому, что моя тушка хотя бы имеет право тут быть, несмотря на все свои изъяны. Но это было только начало работы.

Я не буду тут описывать весь свой путь, так как он занял примерно лет 10. Но опишу то, что есть сейчас.

А сейчас я очень благодарна своему телу. Именно оно спасло меня от непроживания моей персональной жизни, когда уже даже мозг отчаялся. Именно тело просто отказалось ходить в нелюбимый институт. Именно оно усиленно болело, когда я сворачивала не туда и отступалась от себя.

Я это не сразу поняла. Сначала мне казалось, что это просто забастовка на ровном месте. Я ненавидела свои ноги за то, что они болят. Мне казалось, что это лишает меня жизни. Я чувствовала себя бесконечно ущербной с больными ногами в 19 лет. Я действительно злилась, злилась и плакала от бессилия. Я не знала, как заставить своё тело перестать болеть. Я с ожесточением лечилась, пила лекарства, делала какие-то упражнения, сидела на диетах. Я вроде и заботилась о себе, но, на самом деле, я как будто говорила своему телу: «Ты не хочешь слушаться меня, поэтому терпи всё это! Терпи уколы! Терпи процедуры! Терпи голод! Терпи и только попробуй не начать выздоравливать!»

Надо ли говорить, что при таком отношении мне пришлось лечиться достаточно долго. Мое тело стойчески всё это выдерживало и гнуло свою линию. И именно это заставило меня всё-таки пойти своим путём, несмотря на всё то сопротивление среды, которое мне встречалось по дороге. И теперь я бесконечно благодарна своему телу за эту стойкость!!

Я теперь совсем иначе вижу его. Оно такое моё, такое родное... И оно точно всегда будет стоять за меня, теперь у меня есть такой опыт.

Именно моё тело даёт мне возможность быть в этом прекрасном мире, жить мою жизнь, чувствовать всеми рецепторами. Такое хрупкое и такое сильное, оно несёт меня ежедневно, поднимая с кровати по утрам.

Идеальное ли у меня тело? Совсем нет. Больше 10 килограмм лишнего веса, неровная кожа... В моей физической оболочке есть много того, что никак не соответствует стандартам красоты. И я не могу сказать, что мне всё равно. Я хотела бы убрать лишний вес и позаботиться о коже. Но теперь я это делаю с любовью. Я не наказываю себя за то, что съела когда-то что-то лишнее, что отложилось пышным ухом на моей попе. Я знаю, почему тогда я это съела. И

знаю, что теперь я заслуживаю заботы, чтобы мне больше не пришлось это есть. Теперь всё, что я делаю, я делаю из заботы.

Когда я готовлю себе салат вместо вожделенной конфеты, я думаю о том, что я забочусь сейчас о своём любимом теле, что так я поддерживу его, дам ему больше сил, больше здоровой энергии.

Когда я делаю планку, я мысленно подбадриваю себя, я говорю: «Давай ещё немного постоим, сожжём ещё чуть-чуть лишнего, что сейчас отягощает, ещё чуть-чуть укрепим себя».

Когда я мажу кожу кремом или маслом, я не просто втираю в себя что-то, потому что так надо. Я ухаживаю за собой, глажу себя, радуюсь, что кожа становится мягче и от крема, и от того, что её гладят.

Я часто делаю сама себе маникюр. Не потому, что не могу пойти в салон. Мне нравится делать это самой. Я в этот момент очень много внимания уделяю именно себе. Я вся с собой, я забочусь о себе, я люблю себя. Но люблю не пассивно, а через действие.

Я люблю рассматривать свои руки, знаю каждую линию на ладони, форму каждого ногтя. Я люблю свои руки. А ещё люблю рассматривать глаза. Говорят, они похожи по рисунку зрачка на пеньки. Я этого не вижу, но мне нравится тёплый карий цвет. И глаза у меня разной формы, и меня это всегда забавляет, когда я смотрю в зеркало.

Я люблю свои волосы, пушистые, немного выющиеся крупными волнами, совершенно непослушные, но такие густые и тяжёлые. Мне нравится чувствовать их вес, когда я собираю их в пучок.

Я люблю носить мягкую одежду, чтобы ткань ласкала кожу, чтобы двигаться было удобно. И тогда каждое движение приносит дополнительное удовольствие от того, что мне комфортно.

Я люблю жариться на солнце, чувствуя, как каждая клеточка моего тела пропитывается светом и теплом. Тогда я как будто прогреваюсь до самой глубины костей, и весь зимний холод уходит из меня. А тело запасает тепло на зиму. И я снова ему за это благодарна.

Мне нравится делать медитации, в которых вниманием проходишься по всему телу. Тогда удаётся почувствовать всё своё тело сразу, одновременно. И это какое-то невероятное чувство того, что я есть. И не просто есть, а прям вот вся и на все сто процентов. Это так приятно и так радостно. И всё это возможно благодаря моему телу.

Сейчас, когда я оборачиваюсь на прошлое, мне немного грустно. Тогда моё тело выглядело очень хорошо и очень хорошо мне служило. Но я не ценила это, я плохо с ним обращалась. И мне горько от этого. Я печалюсь. Я оплакиваю своё несправедливое отношение к своему верному телу.

Чем я могу сейчас искупить свою вину перед своим телом? Я могу просто любить его. Заботиться и любить.

Пока я пишу этот текст, я словно оборачиваюсь сама на себя и обращаюсь к себе. И от этого становится очень тепло внутри, от этого в мир из глубины меня поднимается любовь. Она всего лишь относится к моему телу, но она очень искренняя. И она становится радостнее оттого, что пишу я это с какой-то забавной корейской маской на лице, от которой я больше похожа на поросёнка. Но такая уж она любовь – чудная и милая, глупая и весёлая, тёплая и нежная и очень благодарная.

Спасибо тебе, мое верное тело! Я очень тебя люблю.

Я люблю движение

Когда начинаешь любить свое тело, то возникает ещё кое-что, от чего внутри становится очень тепло и радостно. Это движение.

Разумеется, движение невозможно без тела. Но мне не хочется говорить здесь только о физике или физкультуре. Для меня понятие движения намного шире.

Я люблю движение во всех его проявлениях. Ещё в 2012 году меня поразило то, что именно это слово всегда приходило ко мне во время практик по поиску персональных глубинных ценностей на курсах по коучингу.

Для меня движение – это основной синоним или даже определение жизни. Я закрываю глаза и вижу полупрозрачное зелёно-голубое пламя – так выглядит для меня движение. И это завораживает.

Но хочется изложить всё по порядку и ничего не забыть. Поэтому начну я всё-таки с физического движения, с движения тела.

Я поздно начала ходить. И для этого мне даже понадобилась помощь массажиста. Но зато, когда начала ходить, почти сразу начала и танцевать. Родители до сих пор вспоминают меня, танцующей под любую национальную музыку и сохраняющей ритм и характерные для музыки движения. Мне всегда казалось, что музыка сама диктует, как двигаться, как повернуться, как изогнуться. Это было чем-то очевидным, голова в этом процессе совсем не участвовала. Я просто слышала музыку и не могла сидеть на месте.

Когда мне было 4 года, меня отвели на танцы в Дом пионеров. Я надела натёртые мелом балетки, купальник и встала к станку на немного неровный паркетный пол. Так я познакомилась с упорядоченным движением. У меня далеко не всё получалось, но я очень любила эти занятия. Я до сих пор вспоминаю класс, в котором мы занимались, свою учительницу и запах мела. Мне безумно хочется соприкоснуться с этим снова. Снова встать к станку, выпрямить спину, сделать батман или плие и мучительно растянуться, закинув ногу на станок. В этом движении столько точности, столько красоты и порядка...

Одно время здоровье не позволяло мне вернуться к этим занятиям, но это время подходит к концу, и уже совсем скоро я постараюсь воплотить эту мечту о движении в жизнь.

Мне нравится танцевать, я до сих пор специально хожу на дискотеки, где играют не современную музыку, а ту, под которую действительно можно танцевать. Можно чувствовать, как тело входит в резонанс с музыкой, как оно слушается меня, но при этом и живёт немного своей жизнью. И тогда как будто перестаёшь себя ощущать собой, а больше ощущаешь себя музыкой или тем самым сине-зелёным пламенем из моей метафоры.

Я очень люблю ходить. Какой-то период времени мне давалось это с трудом из-за болезни, но когда здоровье стало возвращаться, я точно помню, как поймала себя на мысли о том, что я иду и наслаждаюсь. Наслаждаюсь просто шагами. Наслаждаюсь тем, что мне их делать не больно, что я могу идти легко. Непередаваемые ощущения...

Правда, я не могу ходить долго и мне приходится делать передышки. Но мне очень нравится, когда можно идти и идти, перемещаться в пространстве при помощи тела, чувствовать, как оно функционирует, как работает. И каждую минуту всё меняется вокруг меня. Я часто хожу гулять и просто смотрю по сторонам. Я как будто перемещаюсь по параллельным реальностям, я могу в этот момент коснуться разных пейзажей и разных сценок из жизни людей. Я пронизываю собой пространство. И это тоже завораживает меня.

Особенно остро пронзённое пространство ощущается, когда летишь на самолете или едешь на поезде. Никак не укладывается в моей голове, что раньше на одну дорогу нужен был месяц, а теперь 4 часа, и ты на месте. И это может быть другая страна, другой климат, другие язык и культура. Утром я ещё думаю на русском, а к вечеру уже вспоминаю, как думать

на английском. Просыпаясь, я выхожу в подъезд, а вечером перед сном уже буду заходить в парадную. Это ускоряет мои мысли и мои чувства, это приводит меня в движение не только во внешнем пространстве, но и где-то внутри. Как будто запускается какой-то механизм с шестерёнками, и результатом его работы буду уже какая-то немного другая я.

И ещё одно, горячо любимое мною движение – это езда на машине. Я обожаю свою машину. Я радуюсь ей каждый день, хотя мы вместе уже три года, и с точки зрения большинства людей машина у меня самая обыкновенная. Но я готова часами сидеть за рулем, давить на педали, крутить руль и мчаться по нашим бескрайним дорогам. Меня захватывает чувство соединения с машиной, я как будто становлюсь с ней одним целым, я снова пронизываю собой пространство.

Или велосипед! Как же это прекрасно – ехать по Москве на велосипеде: так быстро, чтобы не утомиться, и так медленно, чтобы всё рассмотреть вокруг. Я пока не умею становиться одним целым с велосипедом, как с машиной, но это у меня ещё впереди.

Или вот плавание – это моя бесконечная любовь! Скользить по воде, скользить под водой, чувствовать, как вода держит, но не тормозит, а расступается... Трудно передать словами мою радость от плавания. Это бесконечная свобода движения, можно расслабиться и просто делать всё, что приходит в голову. Можно двигаться вниз или вверх, в любую сторону, с любой скоростью, можно грести, а можно просто скользить. И вода будет только расступаться и гладить по коже, давая одновременно опору и пространство возможностей.

Но это всё про тело. А я уже говорила, что движение для меня шире, намного шире, чем просто физкультура.

Я бесконечно учусь и очень это люблю. С каждой прочитанной книгой я становлюсь другой и уже не буду прежней. С каждым новым курсом я меняюсь, я двигаюсь куда-то вглубь, к чему-то очень сокровенному.

Или, например, духовные практики. Это прекрасное движение к покою, к полёту души. Отдельно для меня стоит движение в личной терапии. Это такая устойчивая, но не простая любовь. Ты как будто продираешься сквозь колючие заросли, сквозь ямы, болота, овраги. Ты встречаешься с ветром, засухой, дождём и морозом. И в итоге приходишь к себе. Это лучшее движение души. И я вспоминаю о нём всегда с большим теплом и нежностью, даже если в пути было очень больно и трудно.

Недавно в рамках своего обучения я отвечала на вопрос о том, где я сейчас стою в своей жизни и куда должна двигаться дальше. Я говорила о том, что нахожусь в хаосе. Всю свою «прошлую» жизнь я провела в структуре, мне всегда было, на что опереться. А теперь вокруг хаос, нет опор, нет направлений. Это как будто сковало меня. И это странно, ведь в структуре моё движение всегда было чем-то ограничено. А теперь оно может быть произвольным, естественным, спонтанным. Теперь движение становится не средством, а смыслом, иногда даже целью. Я теперь только могу ощутить полноту этого движения, в своем хаосе. Это захватывает меня как водоворот, это уносит меня в какой-то новый мир. И я, как Алиса в стране чудес, падаю то ли сквозь кроличью нору, то ли к её началу, то ли к концу. Я смотрю на этот процесс, как на произведение искусства, я люблюсь им, я его люблю.

Я люблю путешествия

Я говорила, что люблю движение. И, конечно, к нему относятся и путешествия. Их хочется вынести в отдельную тему.

Я очень люблю путешествовать и выстроила свою жизнь так, что последние три года у меня есть хотя бы одно маленькое путешествие в месяц. А если повезёт, то и не одно.

Для меня было удивительно узнать, что есть люди, которые не только равнодушны к путешествиям, но даже, скорее, их не любят. Я долго силилась понять, почему у них так, но потом просто приняла это как данность. Пусть кто-то не любит и не понимает путешествий. Но это не я!

Долго думала, как описать эту свою любовь... Как передать ту страсть, с которой я пакую чемодан, когда мне скоро на самолёт или на поезд? Как рассказать о том, что моё путешествие начинается сразу, как только я выхожу из дома с чемоданом, ещё даже не добравшись до вокзала? И это всегда приключение для меня. Как показать мой детский восторг и любопытство, когда я попадаю в совершенно новую среду? И тогда я, как кот, запущенный в новую квартиру, обходит её и суёт везде свой нос, начинаю изучать окрестности и устройство местной жизни. Наверное, нет иного способа рассказать об этом, кроме как привести тут множество историй, которые, я очень надеюсь, проиллюстрируют мою любовь к путешествиям, сделают её понятной и тёплой, чтобы её можно было прожить, прочитав этот текст.

Начну, конечно, с Испании. И это совсем не странно. Кто знает меня лично, миллион раз слышал от меня, что я бесконечно люблю Испанию. Я, к сожалению, очень мало там видела. Но когда думаю об этом, меня наполняет тёплое чувство вместе с нетерпением. Ведь если то, что я там видела, – это так мало, но так здорово, то сколько же ещё я там могу увидеть и почувствовать того, что станет для меня безмерно ценным?! Главное – выбраться туда снова, и лучше обходить стороной Барселону, а то я рискую остаться там и больше уже никуда не поехать. К Барселоне я испытываю какие-то странные чувства. Даже не могу назвать поездку туда путешествием. В некоторых районах города внезапно начинаю чувствовать себя так, как будто там всегда жила, но долго странствовала и вот наконец вернулась. Это больше похоже на возвращение домой. Если бы точно знать, что у нас были прошлые жизни, то я бы знала, где проживала хотя бы одну из них.

Барселона прекрасна! Она как праздник, её дома как будто собрались на бал-маскарад. Её жители всегда веселы и расслаблены. Какой-то дух радости просто витает в воздухе. Он в каждом баре, в каждом поллитровом бокале сангрии, в каждом блюде паэлья и в каждой пальме на Рамбле.

Я помню, как попала в Барселону в первый раз. Я шла по Рамбле, зашла на рынок, купила там миску с уже нарезанными фруктами (в Москве такого тогда ещё не было). Дошла до набережной и пошла по длинному пирсу, разделённому стеклянными стенками на маленькие закуточки, в каждом из которых стоит скамейка. Я кинула вещи на скамейку – почему-то никогда не боялась воров. А сама устроилась прямо на дощатой поверхности пирса, свесив ноги над морем. Вокруг толпились толстенные чайки и туристы. А я сидела на солнышке, болтала ногами, ела фрукты и вдруг почувствовала какой-то нереальное счастье. Я как будто была не просто дома в этот момент, а в каком-то самом родном и надёжном месте на свете. Мне было так спокойно, так тепло, так мирно! Я просто застыла от изумления и старалась каждой клеточкой прочувствовать это удовольствие. Теперь, стоит мне попасть в Барселону, я снова бегу туда, на этот пирс. И мне всегда там так же хорошо, так же мирно, покойно и счастливо. Можно ли объяснить, как в чужой стране я нашла такое своё место? У меня нет рационального ответа на этот вопрос, у меня есть только это место.

Но, кроме места в стране, интересны ещё и люди. Я нормально разговариваю на английском, и мне всегда везло с людьми. Я могла зацепиться языком с кем-то на улице, а потом этот человек мог показать мне весь город. Обычно так и бывало. И такие люди много рассказывали мне про то, как они живут, что у них принято, а что нет. Даже если они просто спрашивали меня о чём-то, их вопросы тоже раскрывали их образ мыслей. И тогда ты действительно начинаешь понимать то место, в котором находишься. Тогда страна из плоской картинки с открытки становится чем-то живым, во что погружаешься с головой, и начинаешь чувствовать это всем телом.

Но, разумеется, и местная еда дополняет образ страны. Море красного вина, приготовленные самым простым способом морепродукты. Паэлья, в которую просто накидали всего подряд. И миллион разных тапасов со всеми мыслимыми и немыслимыми сочетаниями продуктов. Это вкусно всё до безумия, хотя даже мне через две недели начинает хотеться каши. Почему они так едят? Живут так близко к Италии, где просто культ еды, но едят совсем иначе. Совсем другой темперамент не даёт им тратить много времени на еду. Они почти не едят дома, они всё время тусуются по барам и кафе. Но даже эта их еда на скорую руку не оставляет меня равнодушной. Так странно они сочетают продукты, но так вкусно. А как вкусно звучит одно только название кофе «кортадо». Как будто кто-то выбил дробь каблуками, пока просил стаканчик кофе.

К слову, о дробях и каблуках! Нельзя обойти стороной фламенко. Я помню, как в первую свою поездку я пошла на шоу и смотрела там, как очень некрасивые испанские женщины превращаются в богинь, от которых невозможно оторвать глаз. Конечно, такое шоу можно посмотреть и в Москве. Но там, среди испанцев, под испанских небом, это было как-то особенно ярко. Я почти не дышала, пока они танцевали. Я просто не могла вздохнуть, опасаясь пропустить хоть одно из движений, хоть один поворот кисти или головы. А эти удары каблуков, этот ритм, осанка. Как же это огненно, как это заводит какую-то пружину внутри. Я смотрела на них и чувствовала, как ноги под столиком тихонечко отбивают эти невероятные ритмы, как что-то внутри натягивается струной и прямо хочется выпрямить спину, вскинуть руки и присоединиться к этому жгучему танцу.

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.