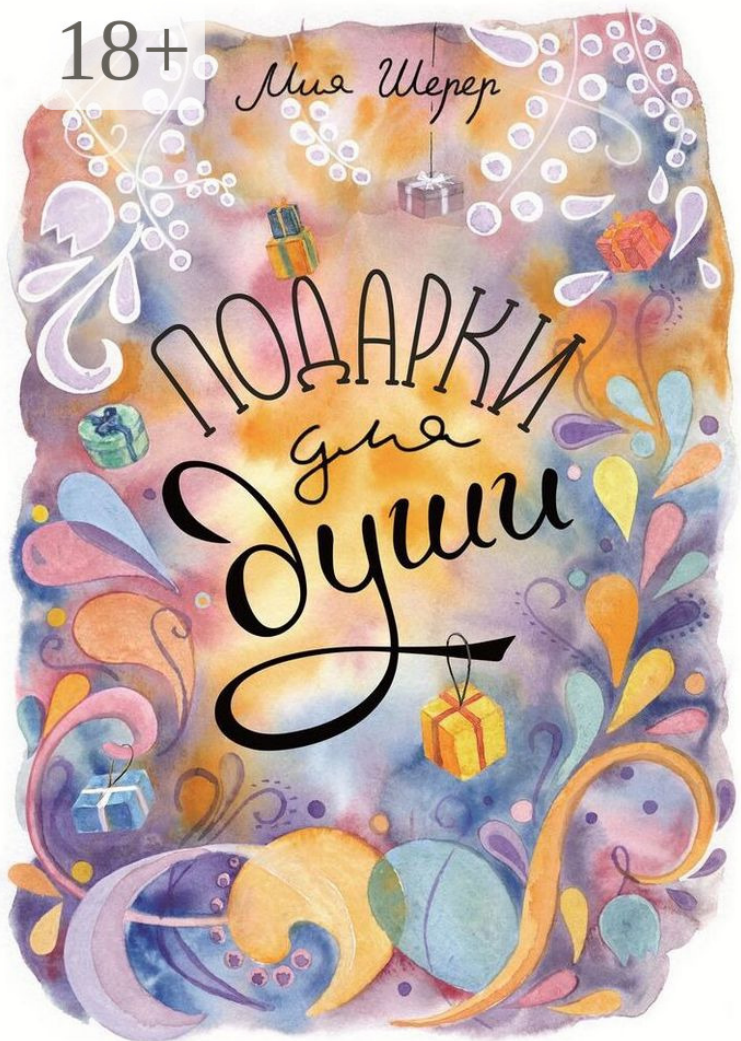


18+

Моя Шерер

ПОДАРКИ
для
души



Мия Шерер

Подарки для души

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=53659774

ISBN 9785449865106

Аннотация

Эта книга состоит из множества бесценных откровений. Каждое повествование обладает силой, которая способна перевернуть ваше представление о жизни, поможет переосознать и найти ключ к выходу из разных ситуаций. Книга наполнена живыми историями о человеческих судьбах, моментах, состояниях, которые собраны из многочисленных встреч автора с людьми. В лёгкой форме о сложном, эта книга, безусловно, расширит ваше сознание и станет настоящим подарком для вашей души.

Содержание

Об авторе	5
1. Разговоры с умом	8
1.	9
2.	15
2. Встреча с собой	21
3. Бабушкины подарки	35
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Подарки для души

Мия Шерер

Юлия Сундруп *Дизайнер обложки*

Юлия Сундруп *Иллюстрации*

© Мия Шерер, 2020

© Юлия Сундруп, дизайн обложки, 2020

ISBN 978-5-4498-6510-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об авторе

Мия Шерер – практический психолог, трансформационный тренер, автор выездных тренингов и марафонов, писатель. Ее программы, как и ее книги, пропитаны любовью к людям и бесконечным стремлением им помочь. Они проводят людей к непознанным частям себя, высвечивают скрытое в подсознании, затрагивают самые глубокие струны души, а также оказывают терапевтическое и трансформирующее действие в мягкой простой форме. Через простые и понятные образы автор дает ответы на самые глубокие экзистенциальные вопросы и расширяет сознание читателя. Все это возможно благодаря уникальному опыту Мии Шерер в работе с клиентами, неутолимой жадной к самопознанию и непрекращающейся работе над собой. Все те истины и знания, которые автор передает людям, прожиты через себя и подтверждены многолетней практикой. Авторские методики вобрали в себя наиболее эффективные методы из многочисленных изученных психологических направлений и методов, дополненных собственным видением и опытом. Что позволяет найти подход к любому запросу клиента и помочь в любой жизненной ситуации. Самое великое счастье для Мии Шерер – это чувствовать отклик души человека и видеть результат своей работы, когда человек раскрывается в своей истинной красоте и уникальности и реализует

своей наивысший потенциал в материальном мире. Это видеть горящие счастливые глаза своих клиентов и слушать их истории о волшебных превращениях в их жизни и жизни близких им людей. Мия Шерер является примером реализованной мудрой женщины, влюбленной в жизнь. И именно это состояние она в первую очередь передает своим клиентам и показывает своим примером, что жизнь может быть радостной, легкой, наполненной, счастливой.

Сайт автора: 1 <https://mia-sherer.com/>

YouTube канал: <https://www.youtube.com/user/miasherer/2>

Instagram: [https://www.instagram.com/](https://www.instagram.com/psiholog_mia_sherer/)

[psiholog_mia_sherer/](https://www.instagram.com/psiholog_mia_sherer/)

Telegram: <https://t.me/MiaSherer>



1. Разговоры с умом

Людам, которые мыслят системно, рационально некоторые вещи воспримутся как странные или вовсе не воспримутся. Мы все очень разные. Среди нас есть такие у которых ведущим каналом является внутренний диалог. Выглядит это примерно так, можно смеяться, кому-то наверняка это знакомо. Но диалоги с умом иногда такие забавные. Рассказываю, вдруг у вас так же? Посмеемся вместе!

1.

УМ: Тебе сегодня «надо» сделать...

ДУША: Да? Какой ты умный, спасибо, что подсказываешь, что мне надо сделать. А давай пока я на обеде и у меня еще есть 20 минут, пока никто не пришел, и можно немного оттянуть дела, давай мы с тобой просто помечтаем, давай?

УМ: Хм.. А как это?

ДУША: Ну, вот я чувствую, чего бы хотелось, ловлю это ощущение, а потом прихожу к тебе, показываю, мол, вот это хочу! И ты мне говоришь: «Ааа, так это цветы! И дальше я показываю тебе, что мне бы с этим ощущением хотелось, а ты мне говоришь: «Ааа, так это тебе нужно пойти купить себе цветов.» или «Ааа, нет, ты прям вот так вот хочешь? Чтобы вот так всегда было? В радость? Каждый день это ощущение хочешь? Ааа, понял!

Тогда тебе нужно работать флористом, и ты каждый день будешь к ним прикасаться, чувствовать их запах, наслаждаться цветами, складывать их в потрясающие букетики, а потом, когда ты будешь видеть глаза женщин, или мужчин, которые выбрали этот букетик и им передалось то же самое ощущение, и теперь они пошли к своему любимому человеку с букетом или домой в каком-то новом состоянии, которое только что было им недоступно. Но это можешь сделать ты. Потому что ты работаешь не за деньги и потому что на-

до, нет, ты работаешь, потому что тебе нравится это ощущение, комплекс ощущений, когда ты возишься целыми днями с цветами, ты как будто даже немножко пропадаешь из этого мира. Из этого – я имею ввиду, из прочно-материального, плоского, товарно-денежного. И попадаешь в тот мир, в котором мы все связаны друг с другом. И букет, сделанный тобой с любовью к себе, с любовью к миру, цветам, людям, наполняется через твои прикосновения и внимание таким тонким невидимым ароматом, который распространяется на купившего его человека, и на то пространство, в которое он букет это принесет.

УМ: Понял. Единственное, у меня есть вопрос. Вот смотри, мы с тобой сейчас работаем помощником крупного руководителя западной компании. Так?

ДУША (замешкавшись и загрустнев): Да, это так, все верно, – и глаза забегали, грудь плитой завалило, – но давай пока не будем об этом, у нас еще 5 минут осталось. Ну давай еще помечтаем! Пожалуйста! Начальник пока не в офисе, как вернется, сразу включимся в работу!

УМ: Не знаю, мне сложно. Ты видела, сколько у нас задач на сегодня? Если ты будешь мечтать по 20 минут, ты так останешься сидеть после 19.00, приедешь домой поздно, ляжешь поздно спать, утром проснешься невыспавшейся и злой и тогда ещё хуже будет! Тогда я буду мечтать только о том, чтобы лечь спать весь день, ты наделаешь ошибок и все эти разговоры с боссом потом даются мне тяжело! Это

замкнутый круг, ты же знаешь! Мы это много раз проходили. Лучше и не мечтать!

ДУША: Ну, пожалуйста, пожалуйста, прошу тебя! Ну что будет, если мы с тобой сейчас размечтаемся вволю? Я действительно очень-очень-очень люблю цветы, мне так нравится трогать их лепесточки пальцами, прикасаться к ним щекой. А цветовые сочетания! Это просто невозможно устоять! Ты видел, какие красивые букеты я нашла на pinterest'e? Погляди? Я бы так хотела свой маленький цветочный магазинчик в центре города. Я бы красиво его оформила, поставила столик, как в Европе, два кованых стульчика, на столике бы стояли всегда живые цветы – какая-нибудь вдохновляющая композиция по настроению. Внутри было бы так уютно, пахло тонко-тонко, свежо-свежо. Это было бы совершенно отдельное пространство. Женщина бы туда заходила и даже ничего не купив, выходила бы другой! А какие я хочу собирать букеты! Погляди! Можно и из сухих травинок собирать красивые композиции и из живых!!! Мммм!

УМ: Слушай, ну, ты это все заманчиво, конечно, рассказываешь, но, знаешь, вообще-то у тебя квартира в ипотеке, и ты сама знаешь, сколько денег нам нужно платить ежемесячно. А если ты пойдешь открывать вот эти все свои сказки, то где мы возьмем на это денег? Как будем платить? А аренда! Ты знаешь, сколько стоит аренда? Господи, когда ты уже угомонишься со своими придумками? Ну посмотри, как все вокруг живут! Вот Катька из соседнего отдела – всегда на-

крашена, одета, улыбается, нет у нее никаких мечт, делает свою работу и делает. И замечательно! Вышла замуж, ребеночка родила, как подросток, в садик его и на работу. Природа у неё, наверное, другая. Ну что ты придумываешь? Посмотри, все живут и ничего! И отлично! Так что давай уже завязывай эти рассказы и погляди-ка отчет, который вчера надо было сделать, ты там не наделала ошибок?

ДУША: А ещё, иногда я бы делала подарки покупателям. Просто так! Вот если бы я почувствовала, что у этого человека что-то случилось, или плохое настроение, или как-то он вообще хандрит, и выбирает цветы и хочет букетик подороже, потому что он понравился очень. Но денег жалко, или не хватает, или выбирает, но подешевле, мол полюбовалась на дорогой букет, а себе куплю тот, что подешевле. Я бы тогда, раз, и сделала сюрприз или подарок, а чеки у меня были бы с ангелами и там я бы писала пожелания разные или фразы, знаешь, как в печенюшках с предсказаниями?

Душа заплакала. Так горько, такие искренние слезы, одна за другой на вчерашний отчет: кап, кап. Босс в этот момент зашел, брутальный, красивый, успешный, счастливый ли? Проморгалась, отвернулась к окну, сделала вдох и выключилась. УМ. Отчет. Три звонка. Бронь билетов. Перевести переписку. Помочь коллеге. Перекусить. Проверить почту. Написать тз менеджеру. Ничего сложного откуда такая тяжесть?

После работы вырвались из душного офиса сразу на буль-

вар. Идем. Весна, цветы расцветают. Тоненькие ароматы будят ДУШУ опять. Она не сдаётся. Просит свой опыт, толкает на воплощение личного, внутреннего предназначения.

– А давай ещё помечтаем? Я бы устраивала каждый день в моем магазинчике акции. Например, каждому 3, 7, 11 покупателю – сюрприз. Два букета сразу! Или, например, я бы у магазина стояла и дарила кому-нибудь цветочек, если бы почувствовала, что этому человеку этот цветочек прямо сейчас нужен. Представляешь? Как ты можешь заниматься офисной волокитой, когда у тебя задача другая, заданность другая.

– УМ: Вижу, ты не сдаешься. Ну, ладно, что-нибудь придумаю. Уговорила.

Как они открыли свой первый магазинчик в городе не буду рассказывать, может быть, вы сами догадаетесь?

2.

УМ: Итак, будильник прозвенел, подъем! Пора вставать! Сколько дел, все нужно успеть сделать за выходные! А то потом понедельник, опять все как обычно, с утра в офис допоздна, ни секунды ни на какие свои дела, да и сил не остается. Давай уже пора вставать. И вообще ты слышала о том, что ранние подъемы очень полезны! Давай уже поднимайся, 10 минут девятого!

ДУША: Ну, угомонись, дай полежать просто спокойно и посмотреть на небо в окне. Какие красивые облака, боже мой, какие красивые! Этот яркий, сочный, насыщенный синий цвет и такие красивые кучерявые облачка. Я сто лет просто вот так не лежала и не смотрела на небо. Всё время куда-то бежим, всё время торопимся, всё время перебираем в голове все эти задачи, которых никогда не становится меньше. Как же хорошо! Просто вот так лежать и смотреть, и наслаждаться светом, формой, красотой, такое состояние... Вроде бы просто смотрю на небо, а такое наполнение чувствую, такую радость, такое что-то тонкое, что-то такое из детства, давно забытое, еле уловимое... Так бы ещё я и на море, и на озеро, и на гору смотрела. Как я соскучилась по созерцанию красоты!

УМ: Ну, всё, полежали немного и хватит, пора вставать! Нужно выпить воду с лимоном, сделать зарядку, закинуть

стирку, позвонить маме и спросить, во сколько она дома, чтобы мы могли заехать, по дороге заскочить помыть машину, заехать в супермаркет, список того, что купить на холодильнике, позвонить партнеру, подтвердить встречу на понедельник. (И сразу тоном построже) Нет, ну а как ты хотела, хоть и суббота, а важные дела могут требовать от себя всего твоего внимания даже в выходные, и не морщиться! Это прекрасный партнер и потенциальный покупатель большой партии, нужно его прям облизать!)

ДУША: Ты когда-нибудь замолчишь? Слушай, ты такой громкий, такой шумный, такой активный, я правда от тебя очень устала и мне бы хотелось, чтобы ты замолчал и дал мне просто насладиться моментом. Это приятное ощущение простыней, гладких, свежих, еще немного чувствуется запах стирального порошка и то, что я сушила их на открытом балконе – свежее ощущение. И тело такое расслабленное, отдохнувшее, мягкое после сна, так приятно потягиваться... И это потрясающе красивое небо!!! За эти 10 минут оно столько раз поменялось, такие причудливые узоры получаются из облаков, как же красиво! Как мне нравится! Я просто счастлива здесь и сейчас. В этом теле, в этой постели, на этой земле! Дай же просто понаслаждаться, помолчи! Ох, уж этот внутренний диалог, словно меня две – и одна диктует второй что делать!

УМ: Пока ты тут лежишь, время уходит! А время, между прочим, деньги! И то, что ты вот так вот лежишь сейчас

и теряешь время ничего тебе не принесет полезного. Нужно вставать, действовать и жить! Так что давай уже! Вот и третий будильник в унисон со мной!

ДУША: Ты страшный зануда. Твой голос и тон сильно наминает мне слова моей мамы по выходным. В будни меня, конечно, безапелляционно будили в школу, нужно было успеть собраться, съесть завтрак и успеть прыгнуть к папе в машину. Папа рычал на маму, мама на меня, я не любила, когда на меня рычат, к тому же если я не успевала позавтракать, я была слишком голодна в школе и приходилось просыпалась достаточно быстро. Но в выходные! Как же мне хотелось «оторваться» в выходные! Как же мне хотелось просто вот так полежать в своей постели, понежиться, почувствовать себя, тело, постель, вообще почувствовать, что бы мне хотелось сегодня. В моей комнате было огромное окно, в котором виднелся старый дуб и кусок стены соседнего дома. Я любила разглядывать и дерево, и стену. Всегда я чувствовала что-то такое тонкое, едва уловимое и всегда это давало мне какой-то особый настрой, вдохновение на день. Но это бывало крайне редко, потому что уже начиная с 8 утра мама начала периодически заходить в мою комнату и уговаривать меня встать под разными благовидными предложениями. То блинчики она уже приготовила, то «пора уже вставать, я же столько хотела сделать за выходные», то «день уже во всю идет, а ты до сих пор лежишь, бездействуя» (по её мнению). В общем, покоя мне не давали даже и в выходные. И сейчас

ЭТИМ МАМИНЫМ ГОЛОСОМ, МАМИНЫМИ УЛОВКАМИ ТЫ, УМ, ТОЖЕ НЕ ДАЕШЬ МНЕ ПОКОЯ!! ПОМОЛЧИ!!! Хотя, спасибо родителям, что научили меня быть взрослой и уметь преодолевать себя.

УМ: Я не умею молчать. Я привык действовать, работать, выполнять задачи, решать, как и что сделать. Я не могу просто бездействовать. Мне, как собаке, необходима косточка. Дай мне задачу! Я буду её решать!

ДУША: Я очень люблю музыку. Ты можешь пока послушать музыку?

УМ: О, музыку я тоже люблю. Давай!

Душа включила в телефоне музыку без слов. Ум замолчал. Сладкие звуки пианино заполнили комнату. Мелодия была настолько красивая, она проникала сразу в душу, мурашки бежали по телу, облака по небу. Кучерявые, забавные, причудливые формы облаков. Менялся цвет неба, то становясь более ярким, насыщенным синим, то немного теряя сочность цвета из-за «фильтра» из тоненьких, полупрозрачных «белогривых лошадок». Пальцы ног ощущали гладкость простыней, руки чувствовали мягкость ткани и выпуклость рисунка в некоторых местах. Как же хорошо! В окне иногда пролетали птички, их полет был причудлив, отрывист, возможно, они кричали, но звуки фортепиано заполнили собой всё. Это было настоящее счастье. Такими счастливыми были многие утра, всё чаще и чаще у Души получалось договориться с Умом, всё чаще она умела управлять им.



2. Встреча с собой

Это глава полна, возможно, излишне эмоционально-подробных описаний. В сказке легко увидеть очевидный смысл. Увидьте его!

Мне кажется, я никогда не была так счастлива, как сегодня. Я шла по безлюдному городу, рассматривая причудливые дома и у меня катились слезы от счастья. Я никогда не чувствовала себя настолько свободной как сегодня, сейчас. Все началось несколько месяцев назад, когда моя любимая подруга Юлька приставала ко мне со своими разговорами у меня на кухне, а я отчаянно пыталась переключить её на разговор о чем-то другом, более интересном, чем обсуждение моей давней проблемы.

– О чём ты? Обида? На маму? Ничего подобного! Ты говоришь какие-то странные вещи. Я очень люблю и уважаю свою маму, – спорила я с подругой. Юлька хлопала глазами, и я видела, что она недоумевает, почему я её не слышу, не понимаю, в то время как для меня тогда её слова звучали дико: у меня??? обида??? На маму??? -Дорогая, ты явно не по адресу, – злилась я, наливая Юльке вторую чашку кофе и раздумывая, как бы свернуть разговор в другое русло.

Впрочем, предметом моих давних мучений было одно совершенно дикое и уже хорошо поднадоевшее мне моё состояние, в котором я жила почти всю мою сознательную жизнь.

Я обнаруживала себя в нём каждое утро после сна, с завидным постоянством просыпаясь и маясь от глобального непонимания, кто я, что я, что мне делать, зачем всё это и есть ли смысл вообще передвигать ноги, потому что это всё непонятно зачем и кому нужно, начиная с меня самой. Наверное, слишком сильно меня стало мучить это состояние, когда я впервые вышла за рамки всех системных обязанностей вроде садика, школы, университета и работы от звонка до звонка. Благо профессия дизайнера позволяла избежать той паутины, в которую многие попадают, работая с 8 до 5 с перерывом на обед в середине дня и я не без усилий, но перешла на фриланс. Я всегда списывала это состояние на то, что работаю на нелюбимой работе от звонка до звонка, но, когда и её не оказалось, а состояние осталось, стало очевидно, что дело не в работах, а во мне самой. Но что не так, я не знала.

Я стояла посреди улицы и крутила головой по сторонам. Мои мысли неспешно струились, и не было никакого плана, куда пойти. Сегодня я абсолютно счастлива и освобождена от незримых оков, в которых жила столько лет. Кто бы мог подумать, что всё так просто и сложно одновременно. Я подошла к перекрёстку и передо мной открылись две улицы, по одной из которых мне предстояло продолжить свой путь. Я выбрала ту, что посветлее. В конце улицы внезапно я увидела домик, во дворе которого на лавочке в полутени сидела девочка лет семи. Она была довольно легко одета и совершенно одна. Мне нестерпимо захотелось присесть

на ту же лавочку, чтобы разглядеть девочку поближе. Худышка. Большие пронзительные карие глаза, длинные пальцы, машинально теребившие край сарафана. Что-то щемяще знакомое, родное в ней было. Мне захотелось её обнять, прижать к себе, посмотреть в глаза, поговорить, но я сдержанно присела на краю лавочки: " Я не помешаю тебе? »

Она даже не взглянула на меня, продолжая смотреть на дорогу, она просто мотнула головой, я присела и, боясь спугнуть её своим любопытством, потихоньку начала разговор:

– Что ты здесь делаешь? Так поздно... Одна...

– Я грущу... и жду маму...

– Грустишь? Хм... Таким маленьким девочкам, как ты, несвойственно грустить в одиночестве на лавочке вечером. Почему ты одна? Где твоя мама?

– Няня уснула, а я выскользнула во двор, чтобы смотреть на дорогу. Вдруг мама придет сегодня. Я бы очень этого хотела. Я так этого хочу! Мама живёт в другом городе и иногда приезжает меня навещать, – тихий голосок, подвижные брови, она каждое слово произносила очень трогательно.

После слова «мама» девочка заметно оживилась, зажила, задвигалась, щеки порозовели. У меня потеплело в груди и в то же время я просто не могла поверить своим глазам и ушам, неужели...

– Как тебя зовут?

– Соня. А тебя?

– Аня, – я смотрела в её глаза и мне казалось, что я вот-вот что-то вспомню.

– Аня, ты очень красивая, ты мне нравишься, и ты немножко похожа на мою маму, – Соня провела по моим волосам своей детской ладошкой, явно видя перед собой не меня, а лицо своей мамы. – Что ты здесь делаешь? И куда ты шла? – спросила Соня, и я вздрогнула, смутно догадываясь, почему, зачем и для чего сейчас эта встреча.

– Знаешь, я шла просто, гуляя по городу. Сегодня очень значительный и очень счастливый день в моей жизни. Я думала просто побродить по улицам, без особого размышления, куда идти, просто чувствовать, но сейчас я понимаю, что я шла к тебе, к тебе, дорогая моя девочка. Скорее всего, мама сегодня не приедет, уже поздно, но у тебя сегодня есть я.

Слёзы брызнули из глаз Сони, круглые, большие, солёные слёзы одна за другой скатывались по щекам, подбородку и капали на сарафан, оставляя потемневшие кружочки, словно горошины. Всем телом я чувствовала эту боль, переполняющую Соню, наполняющую и выходящую за пределы её крохотного детского тела, выходящие за пределы её гигантской и красивой души.

– Плачь, моя девочка, плачь, я знаю, о чём так больно, я знаю, я чувствую, плачь! И я буду плакать вместе с тобой, выплакивать эту боль. Я обхватила Соню руками и она, обмякнув, легла мне на колени. Я чувствовала, как боль со сле-

зами выходит, выплёскивается наружу и ей становится легче, её маленькое тельце сотрясала дрожь, я гладила её по спине и по волосам и молчала.

Мама оставила меня у бабушки, когда мне было около полутора лет. Я хорошо и отчётливо помню своё раннее детство и состояние брошенности, в котором я жила все детские годы, которое стало таким привычным, обычным и само собой разумеющимся, что я даже перестала его замечать. Сказать, что мама для меня была всем – не сказать ничего. Я понимаю и осознаю это только сейчас, но, оказывается, я была таким ребёнком, для которого мама была самой главной точкой в системе жизненных координат. Когда этой точки внезапно, и необъяснимо словами, вроде – работы, денег, неустроенной личной жизни и проблем с садиком – не стало, система координат не просто покосилась, она как будто исчезла, испарилась, а я оказалась в вакууме, в котором было сложно и непонятно – кто я, зачем я. Я болталась в этом вакууме, прибивалась то к одному, то к другому человеку и в конце концов окончательно запуталась, так и не выстроив никаких собственных систем координат.

Спустя много лет, объехав полмира, бросаясь головой в красивые романтические отношения я приходила к тому, что вновь и вновь внутри было потеряно, пусто, грустно и никакие слова любви, и внимание не наполняли, не заполняли эту огромную пустоту. Я вроде бы есть, но меня как будто и нет. Казалось, я ходила кругами по смежным системам ко-

ординат других людей, которые оказывались рядом, к которым я легко приспособливалась, подстраивалась, но в то же время, не имея своей собственной, не имея ключи и не видя дверь в ту, свою собственную жизнь, где есть я, которая была мне нужнее и важнее всех смежных вместе взятых: где она? Как туда зайти? Как прийти к себе? К себе той изначальной? Той, которая пришла на эту землю, четко помня и зная задачу ещё до потери системы координат? Как я могла её забыть и где тот рубеж, после которого воспоминания как будто стерты и я, плавающая в пустоте, одиночестве, страхе, непонимании, не зная как из этого выйти, будто хожу по замкнутому кругу.

Я помню мамины редкие приезды. Когда смесь чувств накрывала настолько, что единственное, что я могла – это плакать и в эти моменты там было всё – и боль, и счастье, и радость встречи и сразу печаль – ведь встреча ненадолго. И постепенно таяли льды, теплело, мир становился осязаемым, плотным, безопасным, я нащупывала ногами почву, одновременно видя, как появляется система координат и становится всё понятно, и кто я, и где я, и зачем я. Это удивительное ощущение, до мурашек. Как будто внутри меня вдруг собирался целый огромный мир из разноцветных кубиков «Лего», которые обычно были разбросаны или плавали в воздухе сами по себе. Обычно мама приезжала в пятницу вечером и в субботу в середине дня – это было самое счастливое время полноценного ощущения себя, мира (через маму), без-

опасности, нужности, принятия, радость струилась изнутри, наполняя, переполняя меня. Мне хотелось рисовать, и петь, и смеяться. В моём внутреннем мире наступал покой и порядок. Мир светился разными гранями, открывая новые двери и приглашая развиваться, двигаться, изучать, познавать.

Когда субботним вечером темнело, наступала другая картина. Состояние резко сменялось, прогрессируя в минус бесконечность. Ибо я уже знала, что этот праздник жизни совсем скоро закончится и утром мама, боясь разбудить меня, тихонько выскользнет из квартиры, а я, проснувшись утром, усиленно, но тщетно буду пытаться различить, где правда? Где настоящее? Где жизнь? Тот праздник и яркость, то спокойствие и безопасность, принятие и огромная внутренняя наполненность, что были вчера, или тот огромный космос потерянности, пустоты, страха и непонимания, что есть сегодня и ближайшие дни-недели, а, может, и месяцы до следующего появления моего физического Бога на земле на первые годы жизни – мамы.

Соня затихла и уснула, тихонько вздрагивая во сне. Я каждой клеткой тела чувствовала эту девочку. Я знаю, что она переживает. Ведь со мной всё было абсолютно так же. И да, я до недавнего времени так же, как она плакала и засыпала в руках незнакомцев, обративших на меня хоть капельку внимания, проявивших тепло и чуткость делом, словом... А, ведь мне далеко не 7...

Подул прохладный ветер, Соня зябко поёжилась, и я по-

лезла в сумку за шарфом, чтобы накрыть её, рассматривая черты её лица и улыбаясь. Так же, как она видела черты своей мамы во мне, я видела в ней черты себя того возраста. Те же длинные худые пальцы, растрепанные волосы и маленькие плечи. Я гладила её, молчала, наверное, картина со стороны выглядела идеальной для фотографии. А внутри у меня всё кипело.

Вся моя жизнь ретроспективной мелькала у меня перед глазами и, казалось, какие-то ещё особые пазлы вставляли на свои места. Мне всегда казалось, что я не осуждала маму, не обижалась, а просто всё время – вот так, как Соня её ждала. А потеря координат, отделенность от себя, от мира, опустошенность, которую невозможно было чем-то заполнить, возникли сами по себе откуда-то и мешали мне жить.

Пока однажды, по настоятельным рекомендациям Юльки, я всё-таки не пришла к психологу и это оказалось моим настоящим спасением от всего, что всю жизнь так меня беспокоило. Оказалось, да, обида на маму. Как следствие: на мир, отсюда разделенность, потерянности, эти «кто я» и «где я» бесконечные по утрам. Я долго жила в этом, даже не подозревая, что бывает по-другому, позже, осознавая эту корку, панцирь, и тщетно пытаюсь из него выбраться, вылезти туда в жизнь каждое утро.

Обида на маму, закрывающая мне меня саму, проживание моей собственной жизни. Я видела, где заканчиваются слои сопротивления и раздражения и открывается целая пропасть

или даже бесконечность обид из детства на маму. Много. Очень много. Кажется, целая бесконечность. Мне страшно и хочется сбежать от себя, чтобы этого не видеть. Но я уже вижу, а психолог смотрит на меня мягкими добрыми глазами, и я ей верю, что это возможно – пойти туда, осознать, переосознать и что бесконечность эта иллюзорна.

Да, это случилось не за секунду, да, не за пару дней, но, как и в забегах на длинные дистанции есть особая точка, достигнув которую понимаешь, что большая часть пути пройдена, что самое сложное – позади и дальше только легче, и тебе уже не нужно так сильно включать силу воли, так сильно стараться, потому что открывается второе, третье, десятое дыхание, а дальше все катится и бежится будто само собой.

Сегодня утром я, наконец, прошла эту особую точку, после которой не нужны ни слова, ни объяснения. Я подошла к своей собственной двери, к своей оси координат, за которой находится та жизнь, та я, та внутренняя свобода, о которой я всю жизнь подозревала, и которая была мне недоступна.

Мама... женщина, давшая мне жизнь. Я смотрела на неё глазами «хорошей дочери», которая, конечно, спросит, как дела, позвонит, поздравит с днем рождения, но внутри, кажется, ничего, пусто, и признать, что это всё было укутано слоем обид очень сложно, даже где-то невысказанно. Но я продвигалась всё дальше, всё глубже и вспоминала, как ждала её

вечерами, выглядывая в окно, днями, неделями, месяцами, для меня тогда вечностями, а она не приходила, как засыпала с ней в обнимку, а просыпалась, обманутая, одна – уехала и не попрощалась, чтобы не будить, не тревожить, не видеть слезы. Как она не завтракала со мной, не провожала в школу, не хвалила рисунки, не кричала в окно: домой! И воспоминание за воспоминанием я начинала чувствовать слои своих неосознанных обид и претензий к маме, переросших, трансформировавшихся в обиды и претензии к миру, людям, себе... отделившим меня, словно панцирем от жизни. Выдыхаю... Что такое душевная работа? Я пока новичок, но у меня получается и мне нравится! Я становлюсь мягче, я чувствую, как тает внутри этот многолетний лед, я расслабляюсь, рука тянется к телефону не из «надо», не из «должна», не из роли «хорошей дочери», просто обнять, живую, тёплую... Маму... хотя бы словами через тысячи километров. Спустя годы...

– Простите, эта девочка у Вас на коленях случайно не моя дочь Соня? – приятный женский голос выдернул меня из моего жизненного калейдоскопа воспоминаний, я даже не заметила, как она подошла.

– Да, это она, Вы правы. Меня зовут Аня. А Вас?

– Ольга. Очень приятно, Аня, спасибо, что Вы укрыли её шарфом, я знаю, что она всё время мёрзнет, но тем не менее, не хочет одеваться теплее сама.

– Она очень ждала Вас, Ольга. Она всё время Вас ждёт,

и она будет ждать Вас всю свою жизнь. Даже когда ей будет за 30 и у неё будут свои дети. Она, быть может, сама того не осознавая, будет Вас ждать, чувствуя пустоту, разделённость с миром, которые очень сложно преодолеть.

Глаза у Ольги стали влажные, она присела на лавочку, минуты две она молчала, а потом, улыбнувшись, сказала:

– Да, Вы абсолютно правы. Но я поняла это только сегодня утром, завтракая в кафе и случайно услышав разговор двух психологов, одна из которых рассказывала коллеге об одном своём недавнем случае. Она работала с женщиной, которую будучи маленькой девочкой, мама оставила у бабушки. Она очень подробно описывала её характер и в каждом слове я узнавала свою Соню. И именно поэтому сейчас я здесь. И не только сейчас. Я уволилась с работы, и Соня теперь всегда будет со мной. Как хорошо, что ей пока всего лишь шесть, а не тридцать. Спасибо Вам. Я отнесу чемодан и вернусь за дочерью.

Я видела, что ей было тяжело говорить, да и не хотелось ни объясняться, ни оправдываться перед незнакомым человеком. Она торопливо встала и покатила чемодан в дом.

Я вернулась домой и легла в постель. В самом начале работы с психологом, путешествуя в разные уголки себя, иногда мне казалось, что работы непочатый край и конца не видно, иногда я была готова опустить руки, но сегодня, в такой день, когда я действительно перешла определённый рубеж, мир показал мне наглядно, красиво, тонко, что всё возмож-

но исцелить, исправить, переписать. Встреча с Соней была моей встречей с собой того возраста. К Соне вернулась мама. Я вернулась к себе.



3. Бабушкины подарки

Я вышла замуж за Сашку по большой любви. Свадьба наша была шумная, громкая, все веселились, было много вкусной еды, гости были довольны, ну, как довольны: достаточно буднично довольны – пить, есть, плясать – всё, как принято обычно на свадьбах. Что сильно отличалось от всего этого в каком-то смысле «обязательного» для меня мероприятия, – это Сашина бабушка.

Так получилось, что мама, едва родив его на свет, была вынуждена уехать в город учиться. Сложно сказать, почему так всё сложилось, другие были времена. Дед с бабушкой – мамины родители – не возражали, внуку были рады и растили его со всей любовью, души не чаяли в ребёнке. Рассказывают, что Саша был непоседливый, живой и любознательный, очень любил природу и животных, коего добра в деревне было вволю, не в пример городу, куда уехала учиться мать. Мама приезжала редко и несмотря на то, что она, конечно, любила Сашу, она была каким-то далеким человеком, словно гостем в этой деревне и в Сашиной жизни тоже.

Душилась парфюмом, носила модные колготки и называла Сашу Александром Сергеевичем и никак иначе. Про папу Саши, кстати, ничего не было известно. И было ли Сашино отчество настоящим – никто не знал. В семье эта тема была закрыта.

На свадьбе Мария Валентиновна, бабушка Саша, очень выделялась среди всех его родственников, друзей и даже родителей. Когда Саше было 7 лет, мама, закончив учиться и проработав в архитектурном бюро два года, вышла замуж за коллегу из соседнего отдела и забрала Сашу в город. Отчим вскоре Саша стал называть папой, городская жизнь перевернула его представления о мире настолько, что жизнь разделилась на до и после. Свобода, естество, простота деревни и, амбиции, возможности, суэта города – эти настолько разные стихии сильно поменяли Сашу, но по деревне, жизни там, своему детству и особенно бабушке он сильно скучал. Всегда. Даже когда приходил из офиса по вечерам и смотрел в окно нашей квартиры на 12 этаже, которую мы только что приобрели. Я видела тоску в его глазах и как тесно ему в городе, несмотря на возможности.

В деревню к бабушке Сашка ездил крайне редко. Не потому что не хотел, нет. Если бы позволяло расстояние, работа, график и зашёрренность городской суеты, он бы ездил туда раз в неделю, если не чаще. А так раз в полгода и то, с натяжкой. На 2, максимум 3 дня.

Телефонный звонок раздался поздно вечером. Бабушки не стало. Той самой бабушки, которая поразила меня на свадьбе глубиной своей любви к внуку. Это сложно описать словами. Когда любят вот так – сильно, нежно, трепетно, безразмерно, любят, не требуя ничего взамен, просто тихо присутствуя рядом, восхищаясь, благословляя всей душой

на счастье. Купаться в этой любви можно бесконечно. Даже я, находясь с Сашей рядом чувствовала эту любовь и глубокое уважение, тишина и радость возникали у меня внутри. Это осталось самым ценным ощущением с нашей свадьбы, и я думаю, что пронесу это ощущение с собой сквозь жизнь свою и нашу совместную. Это был самый ценный свадебный подарок, который я тогда получила – пример чистой любви, которого у меня самой не было.

Сашу было не узнать. Жуткое горе захлестнуло его с головой. Мы не разговаривали, он ехал, нарушая скоростной режим по пустой трассе, я вспоминала те кадры с нашей свадьбы, которые занимали центральное место в моем сердце, а теперь высветились с новой глубиной. Похороны, прощание, слезы, много цветов, вся деревня рыдала, Мария Валентиновна была редким человеком: всегда могла найти доброе слово для кого-то, поддержать в трудную минуту, помочь, подсказать, не жалея себя.

Спустя пару недель мама Саши попросила вывезти из дома вещи, чтобы она могла продать дом. Снова та же трасса, та же скорость, мрачный, усталый Сашка за рулём, едем в тишине, каждый о своём.

То, что случилось в тот вечер, я не забуду никогда. Мы рыдали с Сашей вдвоём, и казалось, этому горю нет предела. Чтобы раздать мебель нужно было освободить шкафы. Каков же был ужас открыть эти шкафы и увидеть, что они все были забиты отрезами новой ткани, вещами с этикетка-

ми, красивой, ни разу не тронутой посудой, новыми карандашами, бумагой, красками – всего и не перечислишь. Мы открывали шкафчик за шкафчиком и оттуда пахло бабушкиной непрожитой жизнью. Своей жизнью, которую она всегда откладывала на потом, в то время, когда жила другую – жизнь для других людей. Раздавать эти вещи было очень тяжело. Многого уже вышло из моды, что-то люди отказывались брать. И каждая, каждая вещь напоминала мне о том, какой подарок бабушка сделала нам на прощание. Подарок такой дорогой ценой доставшийся и ей и внукам. Она словно кричала оттуда, куда она ушла, голосом, полным любви: «Любимые, живите! Не откладывайте жизнь на потом, у вас есть только сейчас. Не храните, не покупайте на завтра, на вырост, на лучшие времена или черный день. Не думайте о завтра. Это никогда не наступит! Живите сейчас! Только это ценно!»

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.