



ЛЮДЬМИЛА  
КРИСКОВИЧ

**ПРОСТО  
ПОВЕРЬ  
В СЕБЯ**

Людмила Крискович  
**Просто поверь в себя**

«Accent Graphics communications»

2012

## **Крискович Л.**

Просто поверь в себя / Л. Крискович — «Accent Graphics communications», 2012

Ни для кого не является секретом, что мы живем в 2012 году. Ни для кого не является секретом, что пророки предсказывали «конец света» в этом году. Ни для кого не является секретом, что основная масса человечества не желает обратить внимания на пророчества, на эволюционные изменения, на свою собственную усталость, на свое недовольство жизнью, неудовлетворительное состояние своего здоровья.... Для этого просто нет времени. Ведь их время расписано по минутам, а часто в жизнь включаются и секундные измерения. Где уж им выкроить мгновение, чтобы обратить внимание на какой-то там эволюционный процесс, на какое-то там изменение цвета нашей планеты Земля, на изменение солнечных вибраций и вибраций Луны.... Ведь все свое внимание такие люди держат на своих изолированных от внешнего мира мыслях.

© Крискович Л., 2012

© Accent Graphics  
communications, 2012

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Введение                          | 6  |
| Глава 1                           | 9  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 30 |

# Людмила Крискович

## Просто поверь в себя

Эта книга посвящается вам, так как вы держите её в своих руках. Здесь нет никакой случайности. Ещё до вашего рождения Бог запланировал этот момент в вашей жизни. Только представьте себе, как велико ваше значение!

В книге описывается правда жизни человека, который с открытой душой ищет счастья. Он прошёл через многие испытания и страдания, но счастье так и не встретилось на его жизненном пути. Тогда у него стали появляться вопросы: а что же такое это неуловимое счастье? Правда жизни? Любовь? Ненависть? Обида и Прощение? Это наши чувства, понять которые можно только через Духовность. Этот человек идёт по духовному пути, но и там не встречает того счастья, которого он так отчаянно ищет. Тогда возникает другой вопрос: а почему происходит разделение Дороги жизни и Духовного Пути, ведь человек не существует без Души? Только через духовные изменения, слияние двух дорог в один Путь человек может прийти к счастью. Этот человек на практике, через свой собственный опыт, даже через иммиграцию в другую страну, нашёл то Счастье, о котором он так мечтал.

В книге даются не только жизненные примеры, но и практические ответы на многие духовно-практически-жизненные вопросы. Читателю предлагается способ самому, на практике, а не в теории, найти свою собственную дорогу домой, дорогу к пониманию своей Души, познать, для чего его Душа пришла в этот мир, узнать правду о том, кем он является на самом деле, и что мешает всем нам быть здоровыми и счастливыми, и как всё это обрести.

## **Введение**

### **Всё имеет своё начало и свой конец, который и является началом...**

Когда я впервые прочитала эту историю, то я плакала от красоты, любви и ощущения правды. И каждый раз слёзы появляются на моих глазах, когда я перечитываю эту историю-сказку, чувствуя ту внутреннюю любовь, которая соединяет меня с Божественным Источником. Я давала прочитать её разным людям. Люди воспринимали эту сказку-быль по-разному. Постарайтесь, пожалуйста, эту историю под названием «Маленькая Душа и Бог», написанную Нилом Дональдом Волч (Neale Donald Walsch), читать душой, а не разумом.

#### *Неизвестно когда...*

*Как-то раз одна маленькая Душа сказала Богу:*

*– А я знаю, кто я!*

*Бог ответил:*

*– Это чудесно! Так кто же ты?*

*Маленькая Душа воскликнула:*

*– Я – Свет!*

*Бог от всей души улыбнулся и подтвердил:*

*– Это правда! Ты – Свет.*

*Но очень скоро просто знать, кто ты есть, было недостаточно! И поэтому маленькая Душа вернулась к Богу и сказала:*

*– Здравствуй, Бог! Я хочу на себе испытать, как это – быть Светом.*

*Бог ответил:*

*– Хорошо. Так как ты Свет, то ты не можешь видеть себя, когда ты находишься в Свете, поэтому мы поместим тебя в темноту.*

*Бог продолжал:*

*– Когда ты окажешься в темноте, не маши кулаками, не кричи и не проклинай её. Будь Светом в темноте и сохраняй спокойствие.*

*Позволь своему Свету так светить, чтобы каждый знал, какая ты особенная!*

*На что маленькая Душа радостно ответила:*

*– Спасибо. Я должна познать, как это – быть Светом!*

*Бог спросил:*

*– Какой частью Света ты хочешь быть?*

*Маленькая Душа не поняла.*

*Бог объяснил:*

*– Свет состоит из многих частей. Свет может быть добрым, нежным, созидательным, терпеливым, помогающим, прощающим, дружелюбным и внимательным к другим. В любой момент, если ты захочешь, то ты можешь быть всеми этими частями или любой частью Света. Вот что значит быть Светом.*

*И маленькая Душа с большим волнением объявила:*

*– Я хочу быть той частью Света, которая называется «прощение».*

*– Хорошо, – сказал Бог и добавил: – Но ведь здесь нет никого, кто нуждался бы в прощении.*

*Маленькая Душа не могла поверить:*

– *Никого-никого?*

*Бог объяснил:*

– *Всё, что я создал, – совершенно. Ты не можешь найти даже одной-единственной души из всех, которых я создал, менее совершенной, чем ты. Посмотри вокруг!*

*Бог спросил:*

– *Кого-же тогда прощать?*

*Маленькая Душа сказала печально:*

– *Я хотела получить свой опыт, как это – прощать. Я хотела знать эту часть Света, как она чувствуется.*

*И сразу после этих слов другая сочувствующая Душа вышла вперёд и сказала:*

– *Не беспокойся, маленькая Душа, я помогу тебе. Я могу прийти в твою следующую жизнь и сделать что-то, чтобы ты простила.*

*Маленькая Душа спросила:*

– *Почему? Почему ты сделаешь это?*

*Сочувствующая Душа ответила:*

– *Очень просто. Я сделаю это потому, что я люблю тебя.*

*Казалось, что маленькая Душа удивилась ответу.*

– *Не удивляйся, – сказала сочувствующая Душа. – Ты то же самое делала для меня. Ты просто забыла!*

*Итак, сочувствующая Душа пояснила:*

– *Я приду в твою следующую жизнь и буду «тем плохим» для тебя в той жизни. Я сделаю что-нибудь по-настоящему ужасное, чтобы дать тебе возможность получить опыт «прощения».*

*Маленькая Душа спросила, немного волнуясь:*

– *Но что ты будешь делать, чтобы это было по-настоящему ужасным?*

– *О! – ответила сочувствующая Душа, подмигивая. – Мы что-нибудь придумаем.*

*Сочувствующая Душа продолжала:*

– *Но ты должна что-то знать.*

*Маленькая Душа сказала:*

– *А что я должна знать?*

– *Я должна буду замедлить свои вибрации и стать очень злой, чтобы делать эти плохие дела. Я должна буду выдавать себя за кого-то, совсем не похожего на меня. А взамен я прошу только об одном одолжении, – проговорила сочувствующая Душа.*

*Маленькая Душа сказала со слезами на глазах:*

– *О, всё, что угодно, всё, что угодно! Что я могу сделать для тебя? Ты, как ангел, который это сделает для меня!*

*Бог сказал:*

– *Конечно, эта сочувствующая Душа и есть ангел. Я никого тебе не посылаю, кроме ангелов.*

*Сочувствующая Душа продолжала:*

– *В тот самый момент, когда я наношу тебе удар и разбиваю твоё сердце, в тот самый момент, когда я делаю для тебя самые наихудшие вещи, которые только можно вообразить, в этот самый момент...*

– *Что? – прервала её маленькая Душа: – Что?!.*

*Голос сочувствующей Души стал значительно тише, и она сказала:*

– *Помни, кто я есть на самом деле.*

– *О, я буду помнить! Я обещаю! Я буду помнить тебя всегда точно так же, как я вижу тебя вот здесь и сейчас! – плакала маленькая Душа.*

*Сочувствующая Душа объяснила:*

– Хорошо. Если ты забудешь, кто я есть на самом деле, возможно, и я буду не в состоянии долго помнить о том, кто я есть на самом деле, возможно, и ты забудешь, кто ты есть, и мы обе потеряемся, и в этом случае нам понадобится другая Душа, чтобы она пришла к нам и напомнила нам обоим, кто мы есть на самом деле.

– Нет. Мы не забудем! – снова пообещала маленькая Душа. – Я буду помнить тебя и буду благодарна тебе за этот подарок мне – возможность самой получить опыт, Кто я Есть.

Итак, договор был заключён. Маленькая Душа воплотилась в новую жизнь с желанием быть Светом, который будет особенным, и с желанием быть той частью того особенного Света, которая называется Прощением.

Каждый раз, как только новая Душа появлялась в её жизни, принося радость или печаль, а особенно если это была печаль, маленькая Душа думала о том, что ей сказал Бог:

– Никогда не забывай, – Бог улыбался, говоря ей это. – Я никого тебе не посылаю, кроме ангелов.

*Начало...*

Я ждала той минуты, когда внутренне буду готова писать эту книгу, когда мой внутренний мир завершит свою подготовительную работу. И вот сейчас я чувствую, что это время пришло. Очень многие люди сейчас заблудились в своей жизни и забыли, кто они есть на самом деле. Я прошу все силы Вселенной прийти мне на помощь и напомнить читателям этой книги, кто они есть на самом деле.

Возможно, мой жизненный пример убедит кого-то, что счастье возможно в этом мире – надо только захотеть найти его и поверить в себя.

Вот почему и название этой книги пришло как-то легко – «Просто поверь в себя».

Я разделила эту книгу на три части: физическая жизнь, духовная жизнь и мой практический опыт по слиянию этих двух жизней в одну. Я глубоко верю, и моя жизнь тому доказательство, что только при слиянии этих двух дорог можно испытать полноту и радость жизни.

Существует только один язык – язык Сердца. Существует только одна религия – Любовь.

# Глава 1

## Дорога жизни

### *Начало моей жизни на земле*

Я была рождена через десять лет после окончания Второй мировой войны в столице Белорусской Республики Минске, одной из республик бывшего Союза Советских Социалистических Республик. Я родилась в то время, когда люди после долгих лет военных испытаний, лишений, потерь родных и близких начали возвращаться к обычной жизни. Никто не говорил об этом, но чувство возрождения витало везде. Если следовать моим самым первым ощущениям – это чувство какой-то возрастающей радости, ожидания чуда и благодарности за каждый прожитый день.

Я абсолютно не помню дождливых дней в моём детстве – они вытерты из моей памяти. Память хранит только солнечные, летние и тёплые дни.

Мои первые воспоминания из детства связаны с двором. В том районе города, где мы жили, были построены двухэтажные дома для четырёх, шести или двенадцати семей, но никакого специально спланированного двора там не было. Эти дома располагались вокруг стадиона относительно близко друг к другу. К домам вели земляные подъездные пути, а между ними строители оставили пустыри. Эти свободные земли, принадлежащие государству, наши соседи и моя семья использовали для огородов. В то время у каждой семьи был свой небольшой огород. Там росли и ягоды, и разнообразные овощи, и фруктовые деревья. Это было не только хорошим подспорьем для семей, но и возможностью покопаться в земле для тех людей, которые любили и умели это делать.

Каждая семья в нашем доме имела свой отдельный вход, что создавало ощущение независимости. У меня и у моего брата, который был на 5 лет старше меня, как и у большинства детей того времени, была полная свобода выбора, куда пойти гулять. Никому и в голову не приходило опасаться или беспокоиться, что с нами может что-нибудь случиться. Наверное, эта свобода сыграла свою роль в том, что мои воспоминания того времени только радостные и светлые.

Мой двор казался мне огромным местом для бесконечных исследований и познания нового. Хотелось бы дать определение моего двора. Это ВСЁ вокруг нашего дома. Это ВСЁ, куда можно пойти. Это ВСЁ, что ты можешь потрогать, сломать или построить. Это ВСЁ, что никем не ограничено. В то время с игрушками у детей было туго. Но если уж они были, то это были любимые и долгосрочные в использовании игрушки. У меня совсем не было каких-либо игрушек для игр во дворе. Да и зачем они? Ведь там было так много всего интересного.

Вот полянка, жёлтая от одуванчиков. Они, как маленькие солнышки, согревают взгляд. Ты можешь сплести из них венок и представить себя сказочной королевой в волшебном дворце. Ты можешь сварить из них волшебный суп, который может исцелить любую царапину. Вот деревянный забор, разделяющий непонятно что, но на который ты не можешь просто так забраться – ты должен проявить изобретательность. И тот же забор, с которого ты не можешь просто так спрыгнуть, не порвав при этом свою одежду или не поранив ноги.

В то время было трудно что-либо купить. Промышленность только-только восстанавливалась, да и денег в семейном бюджете было мало. Всё это было неважно, как говорила моя мама: – «Главное, что нет войны».

А может, просто мудрость срабатывала: «Если нельзя изменить ситуацию, то измени отношение к ней».

Я не помню, чтобы мои родители выстраивали сопротивление имеющейся ситуации своими вечными вопросами: а почему так плохо, а как мне это всё надоело, да и когда же это все кончится?... И вот тут-то и срабатывает чудо: когда человек спокойно принимает любую предлагаемую жизнью ситуацию такой, какая она есть, и не пытается тратить свою энергию на бесполезные попытки изменить эту ситуацию, то человеку всегда открывается наилучший способ, как достойно жить в предлагаемой ситуации. Тогда решение приходит естественно.

Тогда трудно было купить не только готовую одежду, но и ткань для пошива одежды. Но!!! Мой папа работал учителем истории в техникуме и приносил домой старые, списанные коммунистические красные флаги. Моя мама стирала, кипятила их, отделяла ткань от пропитывающих прослоек и шила мне из этой ткани трусики и платица. В дальнейшем это повлияло на выбор одежды для моей старшей дочери: много лет я одевала её во всё красное.

Мне было около пяти лет. Яркий, теплый, летний, солнечный день. Я довольная, счастливая, в новом красном платье отправилась погулять. В тот день я решила исследовать неизвестную мне территорию, и пошла в новом направлении. Возле какого-то здания я с восторгом обнаружила огромную лужу, образовавшуюся после дождя, и стала измерять глубину этой великолепной, блестящей под солнцем лужи. Но скоро моя ножка «утонула» в невидимой ямке и я упала всем телом в лужу. Моё новое платье! Горю моему не было предела. Я сидела в луже и рыдала. Какие-то две добрые «тётенки» (наверняка это были студентки) подошли ко мне и стали со мной разговаривать. Я плача рассказала им о своём горе, которое произошло с моим новым платьем. Они взяли меня за обе руки и повели к себе в общежитие. Я и сейчас помню то чувство комфорта и ощущение приключения, которое я впервые испытала. Я сидела на кровати голая, что-то там жевала и наблюдала, как моя одежда стиралась, а затем сушилась большим чугунным утюгом. Вот и счастливый момент! Я стою, как новая копеечка, умытая, причёсанная, в свежестыранном и выглаженном платьице. Немного погодя они проводили меня к моему дому, и я их никогда больше не видела. Я не помню их лиц и имён. Но я всё ещё чувствую тепло их сердец.

Как часто мы в своей жизни чувствуем потребность оказать помощь людям, но, не находя «логических» объяснений или свободного времени, мы находим только оправдания для неделания простых и добрых дел. И в результате мы не согреваем ни своих, ни чьих-то сердец, мы не дарим радость ни себе, ни другим, мы не даём нашим чувствам удовлетворить свою потребность.

### *Я родилась в СССР*

Во время моего детства моя страна строила социализм, а потом планировала приступить к строительству самого светлого на земле коммунистического общества. Все люди примерно получали одинаковую зарплату. Не было никакого смысла сравнивать, у кого лучшая мебель, лучшая одежда или автомобиль. Все были равны. Это не обсуждалось. Каждый воспринимал это как неоспоримый факт. Но я уверена, что это было только на поверхности. После стольких лет сталинских издевательств люди имели прочно укоренившийся страх, полученный в результате многочисленных драм, случившихся с ними или с их ближайшими родственниками, друзьями и просто знакомыми. И они старались не выделяться среди других людей. Быть как все было принудительным стилем жизни.

Моя мама иногда вспоминала о том, что когда она училась в институте, то на её курсе была девушка, которая очень хорошо писала стихи. Её стихи были достаточно резкими и прямыми. Однажды ночью к их общежитию подкатил «чёрный воронок», несколько человек ворвались в комнату, где спала эта девушка, и забрали её куда-то. Куда забрали? Её больше никто не видел и не знал о её дальнейшей судьбе. Это был метод сталинского режима. Неудовольствие правительству люди просто исчезали без суда и следствия. Хотя, я думаю, и сегодня такие

методы применяются, только они более изощрённые, и там нет таких прямых действий. Этот страх достаточно долго витал в годы моего детства. Я не застала таких времён, но я этот страх почувствовала, когда моя мама рассказывала мне подобные истории.

Это был страх того поколения, которое прошло через это. И этот страх передавался «по наследству» следующему поколению.

Из моего детства я почему-то помню всё хорошее. Плохое моя память не сохранила или у меня ничего плохого не было?

Помню летний вечер. Многочисленные соседи из нашего и соседних домов вышли во двор после работы и ужина. Взрослые сидели на скамейках и обсуждали последние и «будущие» новости. Дети играли в коллективные игры. Этим игр было множество: скалки, скакалки, одни прячутся, а другие находят; одни смешат, а другие пугают; одни ловят мячик, а другие его бросают. Игры были на любой вкус. Классные воспоминания! Дети сами находили себе партнёров в играх по возрасту, полу или желаниям. Взрослым там нечего было делать. Помню, набегаешься до потери сознания и проголодаешься до обморока. А самым популярным бутербродом был кусок чёрного хлеба, посыпанный сахаром. Что за вкус, просто объеденье! Хороший коллективный аппетит присутствовал всегда. Даже когда не хочешь кушать, но видишь, с каким аппетитом кушают другие дети, то невольно начинаешь глотать слюнки. Это было обычным делом – поделиться едой с другими детьми. И казалось, что чужой хлеб пахнет сильнее, вкус у него лучше, да и сахар слаще. А может, и не поэтому.

В то время нельзя было купить хлеба столько, сколько хочется. В то время на семью выдавались карточки. Это определённое количество продуктов на семью, которое разрешалось купить за месяц. Это было ещё полбеды, а вот хлеб не всегда был в магазинах. И уж если его привозили в магазин, то вся семья становилась в очередь, чтобы «отоварить» эти карточки, потому, что на одного человека полагалась только одна буханка хлеба. Это было крайне неприятное время для меня. Мой отец заставлял меня стоять в этих очередях и отрывал меня, на мой взгляд, от более «важных» дел.

В то время зимой почти в каждом дворе люди заливали водой площадки для катания на коньках. Посередине этой ледяной площадки они устанавливали большую живую ёлку с бумажными игрушками и электрическими лампочками. По вечерам там играла музыка, и люди семьями выходили на лёд на коньках и, катаясь по кругу вокруг ёлки, проводили таким образом время после работы. Первыми нашими коньками у меня с моим братом были коньки, похожие на металлические санки – по размеру раза в два больше ступни ног, которые верёвками привязывались к обуви. Это незабываемое для меня время. Представьте себе морозный вечер, огромная ёлка с цветными лампочками, звучание мелодии вальса, звук коньков, царапающих лёд, люди, взявшись за руки, в ритм музыки движутся вокруг ёлки в одном направлении, нет суеты, царство наслаждения, много розовых от мороза щек. Почему люди отказались от такого рода мероприятий в дальнейшем?

Наша квартира имела отдельный вход на первом этаже. Перед входной дверью было бетонное квадратное крыльцо со ступеньками. Вокруг этого крыльца моя мама каждый год высаживала цветы. Она очень любила георгины, но не забывала и о других цветах. Цветы всегда были разными по цвету и создавали атмосферу радости. Из этих цветов мы делали букеты, когда шли в гости, на дни рождения или в школу в начале учебного года. Цветы разводили все соседи, у кого был хоть какой-нибудь, даже самый крошечный кусочек земли. Мне очень нравилась пестрота, запахи, разнообразие цветов вдоль всего пути, когда я шла в школу. Каждый день в разных местах цветы были разными: то они в бутонах, то состарились и завяли, то в расцвете, то в болезни. Всё как у людей. Рождение, смерть, разные возрастные периоды, процесс постоянных изменений.

Цветы были везде. Да и чистота на улицах города просто впечатляла. У социализма на всё был план. Государственный аппарат заранее планировал, что высаживать в землю, когда

убирать урожай, когда чистить улицы, а когда поливать клумбы. Люди, как исполняющие элементы сверху спущенного плана, воплощали этот план в реальность. Идея социализма была не так уж плоха.

Дети посещали дошкольные учреждения, занимались спортом, получали детское медицинское обслуживание бесплатно, и взрослые люди получали образование и медицинское обслуживание тоже абсолютно бесплатно. Тогда практически не было безработицы. Никто не волновался о возможной потере работы, да и особых трудностей с трудоустройством тоже не было. Людям постоянно напоминали через средства массовой информации, что всё в нашей стране наше, и отношение к этому «нашему» должно быть как к своему. Люди верили в эти хорошие идеи и слова. Это ничем не отличалось от религии. В религиозных учениях тоже много хороших идей и правильных слов – люди им верят и следуют за своими религиозными лидерами. Соглашаться с идеей и следовать ей – это ещё не значит изменять себя. Соглашаться с идеей и следовать ей – это значит идти по пути наименьшего сопротивления и не привносить что-то новое в человечество от себя.

Социалистический план тогда решал всё. Всё было хорошо и правильно в планах построения социализма, но одного, самого главного, эти планы не содержали. Там не было места для внутреннего изменения и совершенствования человека как составной части строительства коммунизма. Без развития творческих способностей людей, без появления у них внутренней уверенности в своих силах и способностях построить первое в мире коммунистическое государство любая идея, даже самая блестящая, просто обязана зайти в тупик. Государственный план заставлял каждого человека быть частью плана, но не творить и развиваться. Это как стоячая вода, которая обязательно зацветет и испортится – ей необходимо движение, чтобы оставаться свежей.

Люди верили, что добросовестный труд по государственному плану в конце концов приведёт к построению светлого будущего. Моя мама рассказывала мне, как она это понимала. Она представляла коммунизм как общественный строй, в котором нет денег и всё бесплатно. Приходишь в магазин и берёшь не больше, чем тебе надо. Все доверяют друг другу. Все равны. Красивая сказка. А ведь государство постепенно отучило людей думать, творить. Просто приучило жить по плану, который кто-то создал, кто-то утвердил и запустил в действие. Это люди стали понимать позднее, когда СССР развалился.

### *Моё детство при социализме*

В детстве я очень любила наблюдать за облаками, как они всё время перемещаются, изменяются, как они приходят ниоткуда и уходят в никуда. Облака бывают похожими то на животных, то на людей, то на цветы, то на чудища. А как удивительно смотреть в тёмное звёздное небо! Где же начало, а где конец? А что там за этой звездой? Как понять бесконечность? Кто же все-таки содержит это всё в таком абсолютном порядке? Небо, облака, звёзды давали много пищи для ума и фантазий, для придумывания разных историй, но никто никогда не думал, что всем этим может управлять человек.

Как увлекательно могут играть дети! И никаких учений и игрушек им не нужно. Я помню мою детскую игру под названием «секрет». Ты находишь стеклышко от разбитой бутылки, красивые цветки, камешки, палочки – всё, что радует твой глаз. Выкапываешь небольшую ямку в земле, тщательно укладываешь свои находки в мозаичном порядке на дне этой ямки и прикрываешь это творение стеклом. Это так красиво! Ты любишь своим творением и засыпаешь всё это землёй с чувством полного удовлетворения, что этот «секрет» никто не найдёт и о его существовании знаешь только ты. Интересен был процесс, а вот результат не столь важен. Уже с рождения у каждого человека заложено желание творить, и творить самому! Где есть желание, там найдутся и способности.

Я ходила в детский садик с трёх лет и с большим удовольствием проводила там целый день. Родители работали 6 дней в неделю. Моя мама в свой единственный воскресный нерабочий день должна была переделать множество дел: постирать, приготовить, сшить, законсервировать, заштопать, убрать квартиру. Почему только маме приходилось всё это делать? Возможно, это обычай нашей культуры, который передаётся из поколения в поколение. Возможно, и мои бабушки всю эту работу взваливали на свои плечи. Но, что абсолютно точно, я тоже взвалила на себя эти обязанности, даже не задав вопрос: «Почему?». Видно, мои бабушки передали мне эту «инфекцию». Но, я думаю, что если бы мои родители не соблюдали эту культурную традицию и делали бы всю эту работу вместе, то они просто «убили бы друг друга».

Я хорошо помню то, как моя мама вручную стирала постельное бельё в большой ванне на деревянной доске, а я зашла в ванную комнату (мне было года 4) и заметила мамочкин вспотевший нос, красное лицо и распухшие от горячей воды руки. Я помню, как я подошла к ней, взяла её мокрую руку и поцеловала. Я чувствовала, как она устала. А мои дети никогда не могли заметить, посочувствовать, оценить. Может, это просто опыт, который им надо пройти, а я его уже прошла в прошлой жизни?

Детский сад – это была «моя работа». Двухэтажное здание детского сада было похоже на современный небольшой дворец. Это здание было обнесено забором, через который не перелезешь. А между забором и зданием находились детские площадки с песочницами, горками и скамеечками для разных возрастных групп детей. Родители только приводили детей в садик и забирали из него. Они не платили деньги. Государство оплачивало все: трёхразовое питание детей, медицинское обслуживание, летний загородный отдых, новогодние ёлки, подарки к праздникам, новогодние костюмы для детей. Это было настоящей заботой о подрастающем поколении со стороны государства.

Сейчас это даже трудно себе представить, что твой ребёнок будет накормлен 3 раза в день – и бесплатно. На завтрак каша, разная каждое утро, масло с булочкой, чай или какао и что-нибудь из фруктов. На обед свежий горячий суп, борщ или щи, картофельное пюре с рыбой, курицей или мясом и компот из сухофруктов или свежих фруктов. На полдник творожная запеканка, омлет, десерт и фруктовый или овощной сок. Я бы и сейчас не отказалась от такого! У меня всегда был хороший аппетит, но я помню, что дети с плохим аппетитом не оставались голодными и ели хоть часть этой вкусной и здоровой пищи.

У нас была хорошо проветриваемая отдельная спальная комната. Мы спали там днём, после обеда. У каждого была своя кровать и чистое бельё. А летом, когда жарко, наши кровати выносились на веранду, и мы спали на свежем воздухе. Да, это можно представить как материнскую заботу, но это была государственная забота о подрастающем поколении. Государство заботилось о своей будущей рабочей силе. С нами всегда находился медицинский персонал. Детям делались прививки, лечились зубы, проводились ежегодные медицинские осмотры, делались все необходимые анализы. Няни, которые работали в детском саду, выдавали детям лекарства в течение дня, если они были прописаны врачом. Вечером, когда этих детей родители забирали домой, таблетки выдавали родителям, чтобы те продолжили курс лечения дома вечером или в выходные дни.

Детей, которые посещали детские сады, государство брало на полное медицинское обслуживание. Родители и понятия не имели, когда и какая прививка должна быть сделана. Они лишь знали, что данная прививка была сделана и возможна такая вот реакция. Детям, воспитывающимся дома, медицинское обслуживание производилось в бесплатных поликлиниках по месту жительства, и медработники уведомляли родителей о прививках и плановых анализах. Как всё хорошо, правильно, заботливо было организовано!

А какие новогодние ёлки и праздники были в детских садах! Я была с рождения очень организованной, смелой и послушной девочкой и, видимо по этой причине, меня всегда выбирали быть Снегурочкой. Один год меня пригласили даже быть Снегурочкой в соседнем дет-

ском саду. Каждый Новый год в детских садах устанавливали огромную живую ёлку с запахом смолы и леса, разнообразными шарами и игрушками, с огромной звездой на верхушке ёлки и разноцветными лампочками. Каждому ребёнку выдавался новогодний костюм, изображающий какого-то животного. Ребёнок должен был разучить соответствующее стихотворение или песенку, чтобы рассказать или спеть Деду Морозу. Дед Мороз обладал волшебной палочкой, которая зажигала лампочки на ёлке, когда Дед Мороз прикасался к ней. Но прежде мы должны были дружно кричать: «Ёлочка зажгись!». Я искренне верила во все эти чудеса и от всего сердца радовалась этим замечательным дням.

А каким удивительным было время, проведённое в лесных летних лагерях! Детей из детского сада увозили на неделю в лесной лагерь, который находился за городом. Это были капитальные строения с тёплой водой и туалетами внутри. Волшебный мир просыпающегося леса, пение птиц, прогулки по лесным тропинкам. Это осталось со мной на всю жизнь.

Тогда в средствах массовой информации всё время печатались речи главы государства, членов партии, постановления, решения и т. д. Конечно, это была пропаганда коммунистического государства. А детей уже с пеленок учили любить свою родину и верить, что они рождены в самом лучшем месте на Земле. И я искренне верила, что мне очень повезло, что я родилась в самой лучшей стране мира! Мы пели в детском саду много патриотических песен, восхваляющих дедушку Ленина и нашу страну, которая строит коммунизм. Это были очень жизнерадостные песни, и некоторые из них я помню до сих пор.

Пока дети занимались пением патриотических песен, их родители личным примером показывали, что ничего важнее работы для них, как строителей светлого будущего, быть не может и не должно.

### *Приобретение первых жизненных опытов*

Я помню, как ещё дошкольницей, если папа забирал меня из детского садика, я тут же бежала на остановку троллейбуса, чтобы встретить свою маму с работы. Я сильно по ней скучала и очень боялась, что с ней что-то может произойти. Хочется остановиться на этом «боялась» и как это чувство вошло в мою жизнь почти навсегда.

Это очень примечательно для меня, что я забыла об этом случае на долгие и долгие годы. И вот моё желание освободиться от прошлого вскрыло эту память, запрятанную так глубоко.

Мне было около 5 лет. Я всегда была хорошей девочкой, согласно понятиям родителей, которая хорошо кушает, не часто болеет, подолгу одна играет с куклами, короче, не надоедает. А вот в тот день, я не помню реальной причины, но я выразила бурный протест маме и не захотела делать то, о чём она меня просила. Я помню, что я так сильно разозлилась на маму, что схватила её изо всех сил за волосы, чтобы сделать ей больно. Моя мама на меня не ругалась и даже не повысила на меня голос – она просто перестала меня замечать, как будто я не существую.

Это длилось несколько дней. Я помню, как сильно сжималось моё сердце, каким напряжённым было всё моё тело, как сильно я ощущала свою беспомощность, какой бесконечно одинокой я была в этом мире. Никто не научил меня тогда сказать такие простые и очень важные слова: «Прости меня, мамочка, пожалуйста. Я никогда не буду так делать». Я не знала тогда о существовании такого простого решения. В моей стране было не принято часто говорить друг другу «прости» и «я люблю тебя». Слово «прости» в годы моего детства звучало только тогда, когда мой папа наказывал моего брата ремнём и говорил: «Проси прощения, паршивец!».

Это был мой первый и, наверное, самый значительный опыт приобретения страха – страха быть одной в этом мире. И как я угождала маме потом! Как я боялась сказать то, что я думаю: а вдруг это не понравится ей и она опять замолчит! Я не знала, что это был страх, что это было такое, но я изменилась. Этот страх отнял часть моей свободы, он стал контроли-

ровать мои действия. Я запрятала этот страх так глубоко, что очень скоро забыла о нём и о том, как он зародился. И подсознательно страх быть заброшенной, забытой, одинокой получил постоянное место жительства в моём сердце.

Это, наверное, объясняет, почему мне всегда трудно было сказать «НЕТ» даже тогда, когда это надо было сказать: из-за страха остаться одной.

Помню, что я ещё не ходила в школу, и однажды мой папа повёл меня и моего брата в парк. Это был тот исключительный случай, который происходит один раз в жизни, остаётся в памяти навсегда и влечёт за собой много других последствий.

Был жаркий летний день. Мама работала, а папа решил проявить внимание к детям. Он повёл нас в городской парк. При входе в парк он купил нам мороженое, потом мы долго катались на разных каруселях, опять ели мороженое, потом пили холодную газированную воду с сиропом, бегали по лабиринту в поисках друг друга, и снова ели мороженое. Папа всегда был другой, когда был без мамы. Мне он тогда нравился.

В то время везде можно было встретить уличных торговцев, продающих газированную воду. Стекланные стаканы мылись тут же, под лёгкой струйкой воды, затем наполнялись газированной водой с сиропом или без сиропа. Это было так вкусно! Я никогда не слышала ни об одном случае отравления, передачи инфекции и т. п. Причина? Иногда человека могут вылечить от рака таблетки с витамином С, если он верит в их силу. А иногда страх перед возможностью отравления может вызвать реальное отравление. Ответ найдите сами.

День прошёл быстро, и мы получили огромное удовольствие от нашего совместного времяпрепровождения. Большое количество холодного мороженого и воды воздействовало охлаждающе на наш восторг от посещения парка. В моей семье было принято, что любые напитки должны быть тёплыми, не холоднее, чем комнатная температура воздуха. Мой организм в то время привык к тёплому питью. Когда привыкаешь к чему-то, то успокаиваешься и находишься в автоматическом режиме. А тут на тебе, холодное, а как его воспринимать? Надо реагировать на нарушение спокойствия. Вот мой организм и прореагировал.

Когда мама пришла вечером домой, то она сразу заметила, что я нездорова. Она немедленно поставила мне градусник под мышку и с ужасом получила результат – 40 °С. Первый вопрос мама задала папе: «Что вы делали весь день?» Я абсолютно не помню ответа ввиду моего жара, но жар мой увеличился после папиного ответа. Мама вышла из себя и сказала, что никогда больше не доверит детей папе.

Но, к сожалению, словами делу не поможешь. В эту ночь я горела огнём, а к утру не могла глотать по причине воспалённого горла. Утром пришёл врач, выписал лекарства, и несколько дней я соблюдала постельный режим. И в один из этих дней постельного режима, находясь дома одна, я почувствовала боль во всех суставах. Я собрала на свою постель все подушки, какие только смогла отыскать, и обложила ими свои ноги. Ноги согрелись, и я уснула. Вот в этом положении и застала меня мама, вернувшись с работы. Она почувствовала что-то неладное со мной и тут же вызвала врача скорой помощи. Врач прослушал моё сердце, посмотрел горло и посоветовал маме положить меня в больницу. На «скорой помощи» меня доставили в детскую больницу, и мама оставила меня там. Утром следующего дня врачи обследовали меня и определили, что ангина дала осложнение на сердце. Они определили моё состояние ниже удовлетворительного и назначили 3-недельный курс больничного лечения. Так что на три недели больница стала моим новым домом.

Я помню, что палата была большая, чистая и светлая. Шесть железных кроватей были расставлены вдоль стен, а посередине комнаты находился большой стол. Возле каждой кровати стояла тумбочка, в которой хранились личные вещи пациента. День проходил строго по расписанию. В 6 часов утра приходила нянечка и будила всех детей, ставя градусники под мышку. Через 10 минут температура наших тел записывалась в журнал. Потом мы должны были сдавать анализы (мочи, крови). Нянечки во всём нам помогали. После сдачи анали-

зов нам в постель приносили завтрак. Кормили очень вкусно и качественно. После завтрака приём лекарств и покой в постели до прихода лечащего врача. Врач, вооруженный температурными показателями и результатами последних анализов, прослушивал сердце, осматривал тело, горло, чтобы продолжить курс лечения, или внести в него какие-то изменения, или выпisać домой. После обхода мы должны были делать лечебные процедуры, которые назначались врачом.

Больницы были хорошо оснащены современным медицинским оборудованием. Государство заботилось о здоровье людей. Медицинское обслуживание в больницах было полностью бесплатным.

После прохождения терапевтических процедур пациенты больницы возвращались в свои кровати. Обед приносили строго по расписанию. Затем приём таблеток или лекарств. Дневной двухчасовой сон. В это время везде соблюдалась тишина. После сна – полдник. Опять лекарства. Отдых. Ужин.

Кормили нас диетической едой, которая почти не содержала соли, сахара, приправ. И я помню, как однажды на ужин нам приготовили картофельное пюре с кусочком сельдидки. Когда нянечка поставила тарелки на каждую тумбочку и вышла из комнаты, я, обнаружив, что моя соседка по кровати отсутствует, быстро схватила кусочек её сельдидки и съела. Мне так хотелось солёного, и одного моего кусочка явно было недостаточно для удовлетворения моего желания. Вот так я получила опыт, как быть воровкой. Я съела и свою порцию тоже. Потом я накрылась с головой одеялом и притворилась спящей. Мне было страшно, что кто-нибудь может узнать о том, что я натворила.

Интересно получается: вкус солёной рыбы забыт, а вот ощущение, вызванное плохим поступком, отбило у меня охоту воровать на всю жизнь. Я думаю, если воровство или ещё какое-то действие в жизни приносит удовольствие, то это хочется повторить. Так и хочется сказать: «Хочешь воровать – воруи, но делай это с удовольствием!»

После 6 часов вечера разрешалось посещение больных. Заботливые мамы, папы, бабушки и дедушки спешили увидеть своих ненаглядных детей. А дети с нетерпением ждали угощений или подарков от них. Моя мама в первый же день моего пребывания в больнице принесла несколько школьных тетрадок в линейку, карандаши, резинку, альбом для разукрашивания картинок. Это было настоящим богатством для меня. Вообще, моя мама всегда дарила недорогие, но очень желанные для меня вещи. Так что жизнь моя в больнице не заставляла меня скучать. А получать внимание от мамы, которого всегда было мало ввиду её большой занятости, было приятно. Папа, как я сейчас понимаю, ко мне не допускался по причине своего безответственного поведения с детьми в парке.

Дни пролетали быстро, курс лечения был пройден полностью, и врач назначил день выписки из больницы. Вечером, накануне моей выписки, врач долго разговаривал с моей мамой, и по её реакции можно было догадаться, что проблема с моим сердцем осталась. И так, готовая к выходу из больницы, я сижу в ожидании прихода мамы. Мама в тот день не смогла оставить работу и забрать меня.

Моя мама работала в Управлении железной дороги начальником отдела. Работа там напоминала армию. Огромное величественное здание в четыре этажа, царственные ступени у входа, колонны по бокам – всё подчеркивало важность и могущество этой структуры общества. Рабочий день там начинался по звонку. Что я имею в виду? Без пяти минут девять все должны были сидеть на своих местах, ровно в 9.00 утра звенит громкий звонок на всё здание, что является сигналом к началу рабочего дня. Второй звонок звучит в 11.00 утра. Это время производственной гимнастики. Все обязаны были после звонка немедленно выйти в коридор или встать со стула и занять положение у стола для упражнений. Звонок прозвучал, все работники находятся в состоянии готовности делать физические упражнения, включается запись с голосом человека, объясняющего порядок выполнения упражнений под музыку. Это была серия

простых упражнений типа «руки вверх, ноги шире плеч, правой рукой коснитесь левой ноги и т. п.». После 10 минут упражнений звучит звонок, несущий информацию об окончании производственной гимнастики и продолжении трудового дня. На обед практически все сотрудники приносили еду из дома. Обычно они приносили с собой много хлеба, картошку, квашеную капусту, колбасу. Официально можно было обедать 1 час, но все старались как можно больше успеть выполнить работы и сокращали обед до минимума. Ровно в 5.00 вечера звенел звонок, говорящий об окончании трудового дня. Люди по звонку останавливали свою работу, убирали бумаги в свои столы и выходили из здания. Дисциплина. Моя мама работала в таком месте, да и в обществе, где личные проблемы должны были оставаться личными и не должны были препятствовать трудовым интересам.

Таким образом, забрать меня из больницы пришёл мой папа, чему я совсем не обрадовалась. Я ведь смотрела на него глазами моей мамы. Мама недовольна папой, значит, и я должна чувствовать то же самое. Вот так постепенно мы начинаем смотреть на этот мир глазами того, от кого зависим, кого любим.

День был осенний и солнечный. Не дав руку папе, показывая мое недовольство его поведением относительно мамы, я шагала немного впереди его. Очень скоро я почувствовала слабость в ногах, но решила быть стойкой и дойти до дома, не прося о помощи. Я была рада возвращению домой. Папа ушёл на работу, брат ещё был в школе. Я так хотела сделать что-нибудь приятное для моей мамы, что навела какой-то порядок в доме, но, почувствовав опять боль в суставах ног, я легла в кровать, обложившись подушками, и заснула. Когда мама пришла с работы и увидела меня точно в такой же позе, как и до больницы, то очень расстроилась. Это расстройство переросло в гнев на папу, когда мама узнала, что из больницы я шла ногами и что папа не принёс меня на руках. Теперь в нашей семье появился больной ребёнок – это я. Мама верила, что сердце – это самый важный орган человеческого тела, что это двигатель, который очень сложно отремонтировать. Вопрос «как твоё сердце?» стал для меня обычным. Я же чувствовала себя здоровой, а вопрос о моём здоровье воспринимала как проявление дополнительного внимания ко мне.

### *Общеобразовательная школа*

И вот я попрощалась с моим детским садом, и мои родители записали меня в школу.

Это было 1 сентября. С букетом осенних цветов, срезанных в нашем огорожке возле дома, я шагала с мамой в школу. Первый раз в первый класс. У всех учеников школы была униформа: для девочек – коричневое платье и поверх белый передник в праздничные дни и черный – в обычные дни; для мальчиков – темно-синий костюм с белой или голубой рубашкой. Кто мог купить форму для школы – покупал, а кто вынужден был экономить деньги – тот шил. У меня было коричневое форменное платье с юбкой в складку и белый фартук с маленькими рюшками по краям, сшитые моей мамой к этому знаменательному дню в моей жизни. Я очень волновалась перед неизвестностью, но больше всего я чувствовала гордость, что я уже взрослая и иду в настоящую школу.

Это был тёплый солнечный день. Небольшой стадион позади школы был местом первой встречи первоклассников с учителями. Много взволнованных детей в праздничных школьных формах и их родители создавали атмосферу важности этого дня. Каждый знал букву своего первого класса: 1А, 1Б, 1В... и находил свою учительницу, державшую в руках транспарант с буквой класса. Каждый новоиспечённый ученик становился возле своей учительницы и с любопытством оглядывал учеников своего класса. И вот, когда все первоклассники сгруппировались по классам, зазвучала приветственная музыка, и учителя стали строить учеников по парам в ровные колонки. Каждый занял соответствующую правильную позицию: родители – в зрительной части стадиона, ученики – в парах за учителем.

Все были в ожидании готовности. Кого, чего? Музыка стихла, и директор школы, особо важное лицо, вышел к микрофону, чтобы поприветствовать «новобранцев». Я помню свои ощущения, как всё затихло, как всё «покрылось» напряженностью. И имя этой напряженности – дисциплина. Это был первый момент в моей жизни, когда общество начало брать управление над моим поведением и влиять на мою судьбу. Я буду много раз упоминать, как общество, культура, семья и традиции влияют на нашу жизнь.

Дисциплина – это те правила, которые необходимо выполнять каждому. Согласно этим правилам, все находились на своих правильных местах. Родители, учителя, дети и директор были готовы к открытию нового учебного года.

Директор, обводя взглядом свои «владения», удовлетворенный увиденным порядком, начал свою приветственную речь. Я не помню ни слова, что он сказал, но помню чувства, которые я испытывала. Он такой сильный. Он такой умный. Он может всё. Он всегда прав. Он управляет всем.

Не было ничего удивительного в том, что уже после приветственной речи директора школы все первоклашки ровными шеренгами шли за учительницей в классы, показывая безупречную дисциплину.

Конечно, в те времена, после сталинских репрессий, во всех семьях всё ещё жил страх, что неподчинение общественным правилам может привести к тюрьме и даже смерти. Вот и дети, вскормленные материнским молоком, смешанном с этим страхом, так легко подчинялись любым правилам и дисциплинам. Чтобы управлять людьми, надо в их душах посеять страх, и страх выполнит остальную работу.

И вот мы первый раз в классной комнате. Учительский стол завален разнообразными букетами цветов. Три ряда парт, 30–35 учеников в классе. Учительница рассадила нас по партам, по два ученика за каждой партой. Ученики подбирались по росту: пониже ростом были рассажены впереди, а вот самым высоким предназначались парты на последних рядах. Это были деревянные парты с откидной крышкой на уровне живота, чтобы легко было вставать. Мне досталось место где-то посередине. Учительница стала объяснять, как надо сидеть, когда слушаешь учителя, что руки должны лежать на парте друг на друге, согнутые в локтях. Все ученики потренировались, как это делать. Затем учительница объяснила, что надо делать, чтобы задать вопрос учителю или ответить на его вопрос: левая рука должна лежать на парте, согнутая в локте, а вот правая рука должна упираться локтем на парту и быть поднятой кверху с вытянутыми пальцами ладони. Все ученики потренировались, как это делать. Было определено место для тетрадок, книжек, ручек, карандашей и портфеля. Затем учительница объяснила, что надо делать, если учитель вызвал ученика отвечать у доски: ученик должен откинуть крышку парты, выдвинуть (правую или левую) ногу в проход между рядами парт, опереться руками о парту, встать и идти к доске. Позиция у доски должна быть где-то посередине доски и на уровне учительского стола. Говорить можно только после разрешения учителя.

Все правила были объявлены. Законы классной школьной жизни были установлены. Все наши «ДОЛЖНЫ делать так» отрепетированы. И это был первый школьный урок в моей жизни, в первом классе, первого сентября.

На втором уроке учительница повела нас на экскурсию по школе. Ровными парами мы шли за учительницей, которая показывала нам место расположения мужского и женского туалетов, столовой, библиотеки, спортивного зала и директорского кабинета. Учительница объяснила, что тех учеников, которые нарушают дисциплину, вызывают в кабинет директора для разговора. Короче, волшебная палочка для удержания дисциплины, в лице директора, была показана ученикам, чтобы обозначить, кто в доме хозяин.

На третьем уроке у нас была экскурсия по территории школы. Нам показали приусадебный участок с растущими там овощами и цветами, спортивные снаряды на поле для занятий спортом, мастерскую, в которой ученики старших классов получают навыки работы с дере-

вом. Нам было разъяснено, как заходить в школу и как выходить из неё, какие двери использовать и как переходить улицу напротив школы. Ведь в те времена почти все ученики первого и остальных классов шли в школу и возвращались из неё самостоятельно. Родители работали. Ученикам-первоклассникам в их семилетнем возрасте просто вешали на шею ключ от квартиры, привязанный на веревочку, и выпускали в самостоятельную, руководимую государством школьную жизнь.

На четвёртом уроке мы, выстроившись ровной колонной, пошли в библиотеку получать наши учебники. В те времена все школьные учебники давались государством для учеников бесплатно. Иногда мне доставался не новый учебник, но подремонтированный работниками библиотеки. Мы уложили наши учебники в портфели, учительница объяснила нам, как мы должны следить за учебниками, что нельзя делать там записи, нельзя их пачкать, нельзя сгибать странички, нельзя содержать учебник без обложки. Четвёртый урок прошёл под лозунгом «Что нельзя делать с учебниками».

Уроки длились по 45 минут с перерывом между уроками по 15 минут. Прозвенел последний звонок, закончился мой первый школьный день, и я отправилась домой.

В школах в те времена было разделение на начальные классы, среднюю школу и старшие классы. Начальные классы посещали дети с 7 до 10 лет – это с 1-го по 4-й класс, и получали сертификат об окончании начального образования. Средняя школа – это с 5-го по 8-й класс и сертификат об окончании восьмилетней школы с правом поступления в училище для получения рабочей профессии, или сразу идти работать. Это образование было обязательным, а вот переход для получения образования в старших классах являлся выбором самих учеников или их родителей. Старшие классы – это с 9-го по 10-й класс, и сертификат об окончании средней школы давал право поступления в высшее учебное заведение.

Я очень любила ходить в школу. У нас ещё не было тогда самопишущих ручек. Мы писали ручкой со сменным металлическим пером. Это перо надо было макать в чернильницу, наполненную чернилами. В первых двух классах каждый носил с собой свою чернильницу, вставлял её на парте в специальное углубление и после написания 1–2 слов макал в неё перо. Много аварийных ситуаций с кляксами, залитыми учебниками, испорченными фартуками происходило ежедневно. Но как красиво можно было писать в тетрадке! Каждая буква писалась с нажимом на перо в середине и без нажима – по краям. Это был старорусский стиль. Я очень любила аккуратность в моих тетрадках и писала очень красиво и с большим удовольствием.

Несколько раз в течение учебного дня учительница начальных классов просила учеников встать около парты и проделать легкие упражнения. Например, вытягивая обе руки вперед, сжимая и разжимая пальцы рук, мы проговаривали все вместе: «Мы писали и считали, наши пальчики устали. Вот теперь мы отдохнём и опять писать начнём». И каждый день в 11.00 утра все ученики школы выходили в большой коридор, выстраивались в ряды и под музыку и голос, раздававшийся из радио, делали физические упражнения.

Четыре года в начальной школе у нас была только одна учительница. Она была для нас как мама. Мы учились писать постепенно, начиная тренироваться в написании прямых палочек, наклонных палочек, затем полуокружностей, кружков, точек.

Наша система образования тогда была рассчитана на ученика среднего уровня развития. Всё преподавалось постепенно, без особого напряжения и строго по расписанию, утвержденному Министерством образования СССР. Начиная со второго класса, согласно плану, детей водили в театры, цирк, в филармонию. Родители только платили за билет, а всё остальное делала школа. Мы посещали каждое новое представление в цирке и многие детские спектакли в театрах города. Нас водили слушать классическую музыку в филармонию. Раз в неделю проводились классные собрания учителей и родителей. Учителя сообщали родителям об успехах

или неудачах в учёбе их детей, что надо исправить в поведении ученика, а на что родителям надо обратить внимание. Мне нравилось ходить в школу.

### *Музыкальная школа*

По соседству с нашим домом жила моя подруга, с которой мы вместе ходили в школу. Её мама играла на пианино. Я помню, как сильно влияли на меня звуки музыки, как глубоко они затрагивали что-то у меня внутри. Ещё до школы я стала просить мою маму купить мне пианино и разрешить учиться играть на нём. Мама даже посоветовалась с врачом о влиянии игры на пианино на моё больное сердце. Врач, проявляя огромную осведомленность, наговорил маме очень много, но всё сводилось к тому, что это не запрещено, но и не рекомендовано. Так что мои умоляющие глаза склонили маму в сторону согласия. Но у мамы не было таких денег, и она сказала, что станет откладывать деньги на покупку пианино. После этого её обещания я стала обращать внимание на то, как тратятся деньги. А так как я хотела получить пианино как можно скорее, то я стала часто говорить: «Мамочка, не покупай этот сок для меня, лучше отложи эти деньги на покупку моего пианино».

Время шло, и вот такой долгожданный день настал. Грузовик с чёрным, сверкающим, новым пианино наверху появился на горизонте. Этот грузовик не смог близко подъехать к входной двери, так как дорожка вокруг дома предназначалась только для пешеходов. Но это полбеда. Четверо крепких мужчин спустили это «великолепие» весом в 450 кг с грузовика на кожаных ремнях и поднесли к двери. Несколько попыток протащить пианино через дверь и развернуть его там для поднятия по лестнице успешно провалились. Проём в двери для этого оказался слишком узким. Я наблюдала за всем этим и сторала от нетерпения и волнения. Мои родители и рабочие организовали собрание у пианино. Это было молчаливое собрание. Каждый пытался ещё раз «прощупать» глазами возможные варианты манипуляции с пианино на входе, на повороте на лестницу. И когда все варианты, проигранные в голове, оказались неработающими, то практически все одновременно подняли головы вверх, как бы спрашивая совета в небесах. И что вы думали, ответ-то пришёл! Пианино можно доставить в дом через окно второго этажа! Хороша идея! Но вес пианино почти полтонны... Кто-то сказал, что видел недалеко небольшой подъёмный кран. Кто-то сказал, что подъём возможен по доскам. Но идея с досками большого размера как-то умерла, едва родившись. И вот очень скоро упакованное для поднятия наверх, пианино было в надёжных «руках» подъёмного крана и плавно перемещалось в выставленное окно второго этажа. Эту мою драгоценность приняли заботливые руки рабочих, и они поставили её на место, предварительно указанное моей мамой. Моей радости не было предела! Мне казалось, что весь мир изменился! Эта была единственная драгоценная вещь в моём доме, которая принадлежала только мне. Как часто я потом напоминала брату: «Не трогай! Это моё!» Через несколько дней пришел мастер по настройке пианино. Всё было готово для начала занятий.

Мама повела меня в музыкальную школу для обучения игре на фортепиано. Молодая учительница, как мне казалось, необыкновенной красоты, протестировала меня на музыкальный слух. Это был тест, как ученик владеет ритмом. Я прошла этот тест легко, и учительница предложила провести со мной первый урок музыки. Это был первый урок в моей жизни! Что я помню? Учительница играла для меня какую-то композицию, чтобы показать пример, чему я смогу научиться. Я помню чарующие звуки музыки, солнечные лучики, пробивающиеся через открытое окно, запах духов... Я помню моё сильное желание и нетерпение научиться играть на пианино. Я всегда буду помнить свой восторг от звуков музыки, удивительно послушные пальцы учительницы, которые так свободно и красиво перемещались по клавишам, вызывая во мне чувства, которые невозможно описать словами.

Это была платная школа, но плата была вполне приемлемая для нашего семейного бюджета. Я стала ученицей первого класса музыкальной школы. Я занималась дома каждый день как минимум 2 часа. Два раза в неделю по вечерам мама водила меня в школу, чтобы учительница проверила выполнение домашних заданий и научила чему-то новому. В моём дневнике почти всегда был высший балл. Но оценка ниже высшего балла, вызывала у меня море слёз и огорчений. Это интересно, так как никто не заставлял меня учиться только на отлично, никто не ругал меня за оценки ниже высшей, а моё желание получать самые высокие баллы причиняло мне немало переживаний.

По воскресеньям у нас был урок сольфеджио. Это теория музыки. Помню, практически на первых уроках сольфеджио учительница по теории музыки сделала мне грубое замечание по поводу моего выполненного задания. Мы записывали ноты в тетрадах, и я наделала много ошибок. Учительница сказала: «Я не представляю, как ты учишься в общеобразовательной школе, если ты такая тупая». Просто и со вкусом. Она убила во мне желание познать теорию музыки навсегда. Она одной фразой научила меня обманывать. Одна фраза, а какая огромная работа проделана! Я очень огорчилась после её слов, но не рассказала правду маме. Ну кто же захочет оповестить свою маму, что её дочь тупая, по мнению взрослого человека. Я ведь не была до конца уверена, что это ложь или что это правда.

Но на следующем уроке я чувствовала себя так некомфортно, так плохо, что по-настоящему не могла ничего понять, о чём говорила эта учительница. С одной стороны, я умница, а с другой – я тупая. И я решила принять сторону, благоприятную для меня, т. е. быть умницей. Я прекратила посещать теорию музыки и обманывала маму, что хожу туда. Я никогда не любила и не люблю обманывать. Но другого выхода я тогда не нашла. Так что я осталась неграмотной в теории музыки на всю свою жизнь. А вот игра на пианино давалась мне легко и приносила много глубоких и радостных ощущений. Раз в году музыкальная школа проводила концерты учеников в большом актовом зале с приглашением родителей. Я там участвовала тоже, и довольно успешно. Мой обман вскрылся только через семь лет обучения игре на пианино, когда мне собирались выдать свидетельство об окончании музыкальной школы. При подготовке к выдаче свидетельства об окончании музыкальной школы вдруг кто-то обнаружил, что я никогда не посещала уроки по теории музыки. Диплома мне так и не дали, о чём я никогда не жалела.

### *Первое желание познать*

Во втором классе, когда я научилась хорошо читать, я ощутила острую потребность получать новые знания. Привыкшая к тому, что мои родители постоянно заняты, а брат, кроме как подзатыльников, мне ничего дать не мог, я решила записаться в библиотеку. Библиотека находилась достаточно близко от нашего дома, и каждый раз, когда я проходила мимо окон библиотеки, красочные обложки книг привлекали моё внимание. Я помню, как я кружила вокруг библиотеки несколько раз, не осмеливаясь зайти. Но наконец я все же переборола свою неуверенность и вошла в библиотеку. Приветливая женщина записала моё имя и фамилию, номер школы, в которой я училась, и выдала мне мою первую библиотечную книжку. Я помню, что это была большого формата книжка с картинками всего в несколько страниц. Я принесла эту книжку домой, села на диван, гордая и радостная открыла её и прочитала всю за очень короткое время. Это была первая книжка в моей жизни! Мне она так понравилась, что я захотела прочитать другую книжку, и опять помчалась в библиотеку. В тот день я не получила другой книжки – мне сказали прийти завтра. Правила есть правила. Книг в библиотеке было очень много, и я постоянно читала.

Главное, что я получила этот свой жизненный опыт сама и не ждала, когда мне помогут.

## *Спорт*

В третьем классе к нам на урок физкультуры пришёл молодой человек. Он представил себя как выпускника института физической культуры и тренера по теннису. У нас в классе было около 40 учеников. Этот тренер стал рассказывать нам о теннисе. Почти никто не слышал о такой спортивной игре. Он рассказывал так увлечённо, так заманчиво, что после урока, когда учитель спросил: «Кто желает записаться в группу по обучению игре в теннис?», то практически весь класс проявил желание быть в этой группе.

И вот первая тренировка. Почти сорок учеников выстроились на земляной теннисной площадке в ряд, готовые сразу взять ракетки в руки и играть. Тренер поприветствовал всех и стал объяснять, что прежде чем взять теннисную ракетку в руки, надо потренировать своё тело. Все переместились на спортивную площадку, предназначенную для упражнений по растягиванию, прыжкам, бегу. Два часа пролетело незаметно, и тренер объявил об окончании первой тренировки. Он назначил следующую тренировку через день. Придя домой, я стала рассказывать маме о тренировке. Мама категорически заявила, что врачи запретили мне заниматься спортом, что у меня больное сердце, и что она тоже запрещает мне там заниматься.

Я помню это событие, как удар, как что-то, что отнимает мою свободу. Я всё ещё бессознательно помнила тот опыт, который я получила, когда мама со мной не разговаривала. Я не стала спорить, но чувство растерянности и какой-то несправедливости я сильно ощущала. На следующий день, вернувшись из школы, пообедав и поиграв на пианино, я представила, что вот сейчас бы я шла на тренировку по теннису. Я решила пойти туда и понаблюдать со стороны. Когда я подходила к теннисным кортам, то встретила тренера, который попросил меня помочь принести на корт теннисные мячи. Я не успела и рот открыть, как уже тренировалась вместе со всеми.

В этот раз пришли ровно половина учеников из числа записавшихся. Мне нравилось учиться играть в теннис. Но каждый раз учеников из моего класса оставалось всё меньше и меньше. Буквально через месяц я продолжала тренировки, а из моего класса никого не осталось. В конечном итоге осталось только восемь человек из разных школ, приблизительно одного возраста (1–2 года разницы), которые продолжали тренироваться.

Так продолжалось около двух месяцев. Я ходила в школу, на музыку и на тренировки. Никто в моей семье не знал о моих тренировках по теннису. Да никто и не спрашивал меня ни о чём. Мой брат всегда занимал всё внимание моих родителей.

Только через много лет я осознала, как много «сделал» для меня мой брат, притягивая всё внимание наших родителей к себе и давая мне свободу.

Мой брат был на 5 лет старше меня. У него было необыкновенно острое чувство юмора, да и руки у него были «золотые». Он не любил дисциплины и всегда старался пойти против общепринятых правил. За 10 лет учёбы в общеобразовательной школе он «сменил» 5 школ. За плохое поведение его постоянно исключали из школы. Например, в начальной школе он покрыл воском доску в классе и сорвал урок по русскому языку, потому что невозможно было на этой доске писать мелом. Так он выражал своё несогласие с учительницей. Он везде и всегда его выражал и не боялся наказания. Когда нет страха, то «творческая энергия», в данном случае направленная на выражение свободы, работает очень продуктивно на получение опыта такого рода. Он делал «плохие» вещи, но никогда не повторялся.

Помню наших соседей, которые постоянно выражали недовольство поведением моего брата. Они постоянно жаловались на него папе, и он его за это наказывал. Однажды, я не знаю, что уж там произошло между братом и соседями, которые жили этажом ниже, но мой брат разбил стекла во всех окнах их квартиры. По обыкновению, ругаясь, соседи пожаловались на плохое поведение моего брата отцу. Отец так разозлился, что схватил кожаный ремень и стал

бить этим ремнём моего брата. Это была жуткая сцена. Мама была на работе. Я, крича, старалась защититься от ударов моего брата, но это было просто невозможно. Часть ударов перепала и мне, и я от крика, несправедливости, слёз не знала что делать. Когда отец выбился из сил, он насыпал в углу комнаты какую-то крупу и поставил на неё своего сына на колени.

Это был старый метод наказания, который отец применил из опыта своего детства. Всю ночь мой брат простоял на коленях на крупе в углу. Отец, наверное, думал, что надо один раз как следует наказать, и тогда сын запомнит это и будет бояться повторить плохой поступок.

Такой метод применяется всегда, когда человек хочет контролировать другого человека – посеет страх, и страх выполнит желаемое. На следующий день папа был уверен, что проделанная им «воспитательная» работа должна принести пользу и вразумить непослушного сына. Утром все разошлись по своим делам. Когда я возвращалась домой после «тайной» тренировки, то вновь увидела разбитые стёкла в окнах соседей, которые они утром вставили. Я не помню, как прореагировал папа, но скандала в этот вечер в доме не было. Мой папа никогда больше не применял ремень как орудие наказания моего брата. Да, мы все учим друг друга.

Я тайно и достаточно спокойно тренировалась до первого снега. В тот день за хорошие успехи в игре в теннис тренер выдал мне первую в моей жизни собственную теннисную ракетку. Большую радость и гордость принесла мне эта новая деревянная ракетка. Но когда я подходила к своему дому, то с ужасом подумала, что эта ракетка может открыть мою тайну, если мама увидит её. Я завернула её в газеты, нашла тихое место за домом и присыпала её толстым слоем снега.

Так продолжалось месяц, пока мой тренер не появился у нас дома, чтобы познакомиться с моими родителями. Это было воскресенье, когда моя мама, как обычно, старалась выполнить непосильный объём домашней работы. Я увидела своего тренера через окно, приближающегося к нашей входной двери. Я чуть не умерла от ужаса, что мама всё узнает. Чему быть – того не миновать. Тренер позвонил в дверь, я открыла ему, пригласила войти в комнату, позвала маму, а сама убежала в другую комнату. После разговора с тренером мама позвала меня и спросила негромко, но очень строго:

– Я же запретила тебе играть в теннис. Почему ты меня обманывала?

Я помню, что я стояла, как оловянный солдатик, и со слезами на глазах твердила, что я всё равно буду тренироваться. Наверно, я вложила много уверенности и упрямства в сказанные мною слова, потому что мама сразу же поняла, что запрет тут не поможет – он только обострит обстановку. Тогда, переключив всё внимание на тренера, она официальным тоном сказала:

– Вы обязаны получить разрешение от врачей для моей дочери, что она может посещать ваши тренировки.

На что тренер ответил:

– Конечно. Раз месяц каждый спортсмен должен проходить медицинское обследование, после которого я буду знать о заключении врачей – разрешить, запретить или рекомендовать что-то от врачей. Пожалуйста, не волнуйтесь.

Когда тренер ушёл, то я почувствовала себя такой счастливой, что мне не надо больше обманывать, не надо прятать мою теннисную ракетку, которой я так гордилась. Мама спросила меня:

– А как твоё сердце? Как ты себя чувствуешь?

И это, наверное, были самые прекрасные вопросы, ведь они сближали меня с моей мамочкой и давали мне возможность заниматься тем, чем мне так нравилось заниматься. Я побежала на улицу, выковыряла свою ракетку из-под снега, прибежала домой и показала её маме. Наверное, моё лицо было как начищенный самовар, на что мама улыбнулась и, ничего не сказав, стала продолжать свою домашнюю работу.

Так что с 3-го класса я была довольно занятым ребёнком: школа, теннис и музыка. Я всё успевала. Везде всё шло успешно. Я думаю, что Бог дал мне от рождения дисциплиниро-

ванность, организованность и ответственность. Это не лично моя заслуга. Я верю, что я это «заработала» в прошлых жизнях.

В конце 4-го класса, в начале лета, я впервые участвовала в городских соревнованиях по теннису среди девочек моего возраста. Первое в моей жизни участие в соревнованиях – и первая «золотая медаль»! Это было приятно для меня, но я не помню, чтобы это вызвало большую радость в моей семье. Никто меня не поздравлял. Я не огорчилась, потому что не знала тогда, что может быть по-другому. Это была культура моей страны. Спортивные обычаи, привычки, манера поведения у людей тогда ещё не были сформированы – это было новым явлением. Родители не знали, как реагировать, как поздравлять, – им никто этого не показал, вот и они мне этого не показали.

### *Колесо жизни пришло в движение*

После пятого класса общеобразовательной школы всё в моей жизни заняло свои места. Расписание дня у меня было, как у премьер-министра, – очень укомплектованное. В весеннее время (май месяц) была короткая часовая тренировка до школы. Вставать тогда приходилось в 5.00 утра, бежать на тренировку к 5.30 и играть в теннис до 7.30.

Мне очень запомнилось одно тёплое весеннее утро. Я вышла из дома на тренировку, и солнышко своими только что проснувшимися и потягивающимися лучиками коснулось моего лица. Я чувствовала такую сильную энергию в своём теле, что, казалось, она никогда не кончится, потому что её так много и она бесконечна. Этот тихий ещё город, этот чистый воздух с лёгкими капельками росы, эти ласковые лучики солнышка рождали внутренний восторг, что ты просто живёшь на этой прекрасной земле. Я храню в себе те ощущения, которые я испытывала при первых ударах по мячу на теннисном земляном корте в такое раннее летнее утро. Это звучало как биение сердца в пространстве теннисного корта, окруженного тишиной, свежестью и светом.

Один час утренней тренировки пролетал мгновенно, и надо было спешить домой, чтобы позавтракать и привести себя в порядок перед школой. Мама всегда вставала очень рано и готовила всем нам завтрак и обед, который ждал нас после возвращения из школы. В любое время дня суп, котлеты, картофельное пюре или что-то другое можно было найти на плите или в холодильнике. Моя мамочка всю жизнь очень вкусно готовила, и если кто-то заглядывал в наш дом, то никогда не уходил, не угостившись мамиными кулинарными «шедеврами». В зимнее время тренировки часто начинались после 8 часов вечера и заканчивались в полночь. Тренер провожал каждого до дома. Мама была очень недовольна этими вечерними тренировками.

И вот, умывшись, позавтракав после утренней тренировки, я спешила в школу. Ежедневно 5 или 6 уроков по 45 минут и 10–20 минутными перерывами между уроками проходили быстро. После школы, около 2 часов дня, я обедала, затем играла на пианино или шла на урок музыки. Это занимало около 2 часов, после чего я шла на вторую тренировку, которая продолжалась 1,5 часа. После вечерней тренировки я приходила домой, ужинала и делала домашнее задание на следующий день. Чем не президентское расписание? Никто не заставлял меня этого делать. Я сама захотела играть в теннис и на пианино. Это было моё желание. И это, я уверена, давало мне так много сил, хорошее настроение и счастье от познания нового. Наверно, мне повезло в этом плане с родителями. Они не знали, что такое спортивные игры, да и музыкальные инструменты не вызывали у них особого интереса.

Они работали, выполняли долг перед государством. Но при этом они не мешали моей свободе, за что я им очень благодарна.

После 6 класса я стала ездить на соревнования по теннису в другие республики СССР. Государство оплачивало абсолютно все расходы, связанные со спортом: спортивные формы, теннисные ракетки, мячи, кроссовки, питание в общественных местах, билеты на самолеты

и поезда. С нами всегда ездил медицинский работник. Врачи несколько лет предупреждали меня и тренера о существующей опасности для моего сердца, но я всегда чувствовала, что проблемы с сердцем у меня нет. Может, моё такое сильное доверие своим чувствам, может, доктора ошибались, но после нескольких лет тренировок моё сердце стало показывать хорошие результаты после медицинских обследований.

Как часто в нашей жизни кто-то или что-то может остановить человека, так и не дав возможность делать то, что душа его пожелала. А вот когда человек доверяет своим чувствам, то это и есть его самый лучший и верный советчик. Ведь через чувства наша душа разговаривает с телом.

Соревнования в разных городах республик СССР проходили от 10 до 14 дней. В эти дни я пропускала как общеобразовательную, так и музыкальную школу. По приезде приходилось наверстывать то, что было пропущено. Я никогда не жаловалась. Да и кому? Мама сказала бы:

– Бросай ты эти тренировки!

На соревнованиях, проходящих в других республиках и в других городах, мы всегда жили в хороших гостиницах и питались в ресторанах. Тренер был с нами везде. Там он был для нас и мамой, и папой.

Помню крупные командные соревнования между республиками СССР в Ереване, Армения. Жили мы в гостинице, которая располагалась высоко в горах. Вода там такой необыкновенной свежести и вкуса, что когда её пьёшь, то не можешь остановиться. Такой, наверное, была вода, когда Бог сотворил мир. Вода в других городах часто была с острым запахом хлора, или воду разрешалась пить только после кипячения. На теннисные корты нас возили специальным автобусом. В Ереване с нами везде был сотрудник милиции. Первый раз я была так удивлена: «Зачем он нужен?» Но скоро поняла, что хоть СССР и одна страна, а вот каждая республика сохраняет свои культурные, семейные традиции и обычаи. Там всё ещё действовали обычаи похищения невесты или кого-то, кто сильно понравился. Так что милиция служила своеобразным щитом от армянских или грузинских обычаев.

Мы часто не задумываемся, насколько велико влияние культуры и обычаев той страны, в которой мы живём. Это как линзы на наших глазах, через которые мы смотрим. Часто жизни недостаточно, чтобы убрать эти линзы и увидеть мир своими глазами.

Общеизвестный факт, что Армения и Грузия веками враждовали между собой. Казалось бы, ну что им делить? Обе республики принадлежали тогда одной большой державе под названием СССР, один государственный план, аппарат, бюджет. Но обычаи этих стран уже по привычке включили в себя недружелюбное взаимоотношение друг с другом. За что может молодой грузинский человек ненавидеть абсолютно незнакомого парня из Армении? Здесь нет ничего личного, – есть только влияние культуры. Вот и мне «посчастливилось» наблюдать, как это работает. В тот день сборная команда Армении играла со сборной командой Грузии. Зрители были с обеих сторон. Грузинский спортсмен стал проигрывать армянскому спортсмену во второй партии. Сначала шум недовольства появился со стороны зрителей Грузии, потом он соединился с шумными возгласами армянских болельщиков. Когда ситуация на теннисном корте стала складываться в пользу армянского спортсмена, то со стороны грузинских болельщиков кто-то бросил камень на теннисный корт, в сторону армянского спортсмена. Как по команде, болельщики с обеих сторон накинулись друг на друга и стали выяснять отношения с помощью кулаков. В эту же самую секунду сработала такая же реакция и у армянского спортсмена – он поднял брошенный в него камень с корта и запустил им в своего противника по теннису. Вот поэтому там всегда так много было сотрудников милиции. Все знали о таких возможных инцидентах и заранее готовились к ним.

Иногда нашим соревнованиям предшествовали спортивные сборы. Часто эти сборы или подготовительные тренировки перед соревнованиями проходили в городе Сочи, что на юге

СССР. Тогда я пропускала обе школы почти на три месяца. Потом надо было напрячься серьезно, чтобы «догнать» программы двух школ.

Однажды тренер сказал мне, что на сборы в Сочи я лечу самостоятельно, так как меня включили в сборную СССР, и никто больше из Белоруссии не получил такого приглашения. Эти сборы будут продолжаться 1,5 месяца. Вылет завтра.

Я опять говорила маме неправду, опасаясь, что мама может не пустить меня на эти сборы, если узнает, что я лечу в Сочи одна. Я сказала ей, что в Сочи летит вся команда вместе с тренером. Как всегда, мама не проявила никакого интереса к моим спортивным мероприятиям, что в этот раз сыграло мне на руку. Чем меньше вопросов, тем меньше обманывать придётся, меньше страха переживать.

Утром все разошлись по делам, и я, собрав сумку, взяв теннисные ракетки, села в троллейбус, который отвёз меня в аэропорт. Когда я подошла к окошку для регистрации билета, то обнаружила, что я забыла дома билет на самолёт. Я помню как сейчас, как жарко мне стало на одну секунду. Вторую секунду я потратила на приблизительный подсчёт времени, которое мне потребуется, чтобы вернуться домой, взять билет и успеть к самолёту. Невозможно. В следующую секунду я уже бежала на такси. Когда я вернулась с билетом в аэропорт, то мой самолет уже был готов к вылету. Я точно не помню, что я говорила (или не говорила) служащим аэропорта, но, наверное, двенадцатилетняя девочка без сопровождающих, с теннисными ракетками и с огромным желанием улететь смягчила их сердца, и они помогли мне «влететь» в этот самолет. Когда самолёт приземлился в городе Сочи, то мне пришлось немало спрашивать, поискать и найти ту гостиницу, где остановилась сборная СССР.

Сборы тогда прошли очень продуктивно для меня, я очень многому научилась в игре в теннис.

Когда я, загоревшая, вернулась в Минск, то впервые почувствовала недружелюбное отношение моих одноклассников. Возможно, это была зависть. Всё это время они ходили в школу, а я, получив разрешение на освобождение от уроков, «отдыхала» в курортном городе Сочи. Я никогда так и не узнаю правду, о чём они думали. Я помню свои чувства. Это опять страх остаться одной. Страх, когда-то поселившийся во мне, нуждается в постоянной подпитке. Он будет использовать любую возможность через мысли в голове получить этот «корм».

Я почувствовала, что отношение одноклассников ко мне изменилось, но я была так занята, что мои мысли быстро переключились на выполнение моих обязательств, которые я сама на себя взяла. Оценки в школе почти всегда у меня были отличные. Я легко запоминала, увлечённо занималась математикой, и никакой предмет в школе не вызывал у меня затруднений. В музыкальной школе мы с учительницей, которую я очень любила, разучивали пьесы, этюды, адажио новых и новых композиторов, моих любимых Черни, Баха, Бетховена, Чайковского...

К тому времени я уже стала не только чемпионкой города, но и республики. Следующая вершина для покорения – чемпионат СССР. Я готовилась к этому. Первый мой чемпионат СССР среди девочек моего возраста проходил в Киеве, столице Украины.

Киев – очень красивый город, с широким проспектом в центре города и с глубокой и быстротечной рекой Днепр. В то время в Киеве появились такие известные торты, как «Киевский» и «Крещатик». Это было чудо кулинарии, полное новых вкусовых ощущений. Я всегда привозила домой пару тортов из Киева, чтобы побаловать своих родных.

Чемпионат проходил гладко, и я не без усилий, но всё же вошла в финал. Я думаю, что, не имея опыта выигрывать турниры такого высокого ранга, я не чувствовала ни страха, ни сомнений. Мне не с чем было сравнить, и поэтому я просто играла в теннис так, как позволяли мне мои способности. Помню, вечером, перед финалом, я старалась ни о чём не думать – просто хорошо отдохнуть. И в эту ночь я спала очень хорошо и утром, полная сил и энергии, старалась сосредоточиться только на предстоящей игре в финале. Я думаю, что у меня и у девочки, с

которой мы встретились в финале, был одинаковый уровень игры в теннис. Никто из нас часто не забивал мячи у сетки с лёту, не обрушивал на противника сокрушительные удары. Это была игра на выдержку и сосредоточенность, на умение держать мяч в игре долго и без ошибок. Я помню, как дрожало моё тело от усталости в конце игры. Я оказалась чуть-чуть выносливее, чем моя противница, и я стала чемпионкой СССР среди девочек моего возраста. Это было огромное событие и для Белоруссии тоже. Мою фотографию с поздравлениями напечатали во многих газетах. Сразу после соревнований было торжественное вручение призов и подарков. Сам Антонов, создатель таких самолетов, как Ан-24, Ан-148 и другие, лично вручил мне модель самолета Ан-24. Это было так приятно. Мне вручили также очень дорогую и красивую хрустальную вазу и грамоту о присвоении звания чемпионки страны.

Когда я вернулась в Минск, то, как всегда, меня никто не встречал. Родители работали. Я с тяжёлой вазой в сумке, с ракетками автобусом добралась домой. Я думаю, что это очень хорошо, что по возвращении домой я в очередной раз не обратила внимания на отсутствие интереса у моих домашних к моим успехам в спорте. Это помогало мне не зазнаваться и приучало меня переключать внимание на другие дела и концентрироваться на чем-то более важном. Через час после возвращения с чемпионата я уже бежала к одноклассникам, чтобы узнать домашние задания, которые я пропустила и должна была сделать. Вечером я играла на пианино, чтобы быть готовой к уроку музыки на следующий день.

Следующий чемпионат СССР среди девочек моего возраста проходил в Ташкенте, столице Узбекистана. В старой части Ташкента есть узкие улочки шириной около 2 метров, с глухими стенами по обе стороны. Мы ходили через них, чтобы купить на базаре фрукты, арбузы, дыни. Однажды мы пришли на базар с теннисными ракетками за плечами, и один торговец предложил нам огромный арбуз в обмен на два теннисных мяча. Это было весело! Хотя плата за огромный арбуз была очень и очень небольшая, но впервые получить опыт обмена был достаточно интересным. Я жила в номере с девочкой моего возраста из Латвии. Мы принесли этот арбуз в номер, разрезали пополам и ели ложками каждый из своей половины, как из тарелок. Сладкий, вкусный, сочный арбуз сделал наши животы похожими на арбузы. В Ташкенте очень вкусные шашлыки, приготовленные из маленьких кусочков мяса. Там красивые женщины с длинными косами, одетые в национальные платья, и добрые мужчины, носящие тибетейки и часами пьющие чай в чайных. Такой мне запомнилась эта республика.

Соревнования проходили как обычно. Я довольно легко выигрывала и дошла до финала. Так случилось, что девочка, с которой я жила в одном номере гостиницы, оказалась моим противником в финале. Я наблюдала за её игрой перед нашей встречей и была уверена, что она значительно сильнее меня. Встреча сразу началась с борьбы. Никто не ошибался. Каждый выигрывал только на забитом мяче. Я проиграла первую партию со счетом 4:6, а вторую выиграла со счетом 6:4. Мы обе устали, когда началась третья партия. Это было не соревнование в игре в теннис, а соревнование силы воли. Мы обе не могли уже сильно ударить по мячу или выбежать к сетке и забить мяч с лету. Мы просто обменивались ударами друг с другом до тех пор, пока кто-то не сделает ошибки. Мы играли больше четырёх часов. Я проиграла эту встречу. Моя воля оказалась чуть-чуть слабее. Мое терпение было чуть-чуть меньше. Я не переживала своё поражение. Почему? Наверное, потому, что у меня было много других важных дел.

Один случай в моей спортивной жизни повлиял практически на всю мою дальнейшую жизнь.

Эти спортивные сборы проходили в Эстонии, в Таллинне. Таллинн – очень красивый город, со многими старинными улочками, невысокими зданиями и очень вкусными пирожными. Сборная БССР (Белорусской Советской Социалистической Республики) проводила там подготовку спортсменов к предстоящим всесоюзным соревнованиям. Нас было человек 20 разного возраста, а я была одной из самых младших участниц этого сбора. Мы не только играли в теннис, но и много занимались физической подготовкой. Утром, до завтрака, около часа

бегали по песчаному берегу Балтийского моря. Это было настоящим испытанием! Ноги буквально гудели, были тяжёлые, как камни, которые невозможно было поднять. После завтрака и совсем небольшого перерыва мы около 2 часов играли в теннис. Затем обед, отдых, вторая тренировка, после которой следовали физические упражнения на гибкость и растяжку, ужин и смертельный сон.

В один из таких дней тренер собрал всех спортсменов и стал делать нам замечания, на что каждому спортсмену следует обратить особое внимание, над чем необходимо дополнительно поработать. Я всегда хорошо относилась к своему телу. Я считала, что форма моего физического тела правильная, крепкая и довольно красивая. А вот тренер в тот день перед всей командой сказал, что я должна сбросить вес. И добавил, что мне лучше похудеть сейчас, чем в дальнейшем стать, как моя мама. Я была в подростковом возрасте. Это было то время, когда словом можно было легко «убить». Я проглотила слёзы внутри себя и ничего не ответила.

После этого собрания я гуляла одна. Впервые в своей жизни я испытала душевную боль. Болела душа внутри от обиды за маму. Да, у моей мамы был лишний вес, что это никак не влияло на мою любовь к ней. Да и вообще, до этого дня я и не подозревала, что кого-то может беспокоить мамин лишний вес. Я хотела защитить её, только не знала, как и от чего защищать. Болела душа, что тренер, которого я так любила, просто предал меня перед всеми. Это выглядело для меня так, будто он раздел меня на глазах у всех. Я мысленно представила своё тело и вдруг поняла, что я толстая и уродливая, и как только я этого раньше не замечала? Трагедия, которая разыгралась у меня в голове, была просто невыносимой. Мне казалось, что мир рухнет прямо у меня на глазах, и как я смогу посмотреть в глаза своим друзьям после такого позора! Я даже подошла к мосту, и у меня в голове появилась мысль: «А разве можно жить после этого?»

После этого события я перестала любить своё тело. И любая шутка по поводу моего тела или просто разговор об этом вызывали во мне настороженность и желание защищать себя. Я стала смотреть и думать о своём теле через ту обиду, которую нанёс мне тренер. Вот эту обиду я несла на своих плечах многие и многие годы. Тренер забыл о том, что сказал, через минуту. А я продолжала нести этот груз почти всю свою жизнь. Так чья это проблема и кого обвинять?

Опять тренировки, школа, музыка. Иногда мне казалось, что я пропускаю что-то очень важное в своей жизни, что мои одноклассники ходят в кино, собираются вместе, общаются, думают о мальчиках. Мама никогда не поощряла мои успехи в спорте. Она считала, что всё это баловство и не может стать занятием на всю жизнь. По её мнению, быть тренером непрестижно, а вот университет, институт с математическими, физическими знаниями могут дать хорошую специальность в жизни. И вот под впечатлением маминых мыслей и таких разговоров, когда мне уже было пятнадцать лет, я решила бросить занятия спортом.

Итак, теннис в моей жизни больше не существует. Проснувшись утром, позавтракав, я пошла в школу. Пришла из школы, пообедала, поиграла на пианино, приготовила домашние задания, сходила к подружке поболтать. Так прошло два дня. На третий день я стала в буквальном смысле этого слова сходить с ума. Звук мяча от удара ракеткой, запах земли, исходящий от политого водой корта, просто преследовали меня. Я думала о своих друзья по теннису, с которыми мы вместе пережили много трудностей. Я думала о своём тренере, который стал для меня близким человеком. И такая тоска охватила моё сердце, что даже сложно передать. На четвёртый день я пришла на тренировку. Я извинилась перед тренером, что так поступила. Он разрешил мне продолжать тренировки, но что-то сломалось у меня внутри.

## *Мои родители*

Какое красивое слово – «родители». Это те люди, которые дали тебе жизнь. Я глубоко убеждена, что никто не имеет права обвинять или критиковать своих родителей. Каждый должен уважать уже их только за то, что они привели тебя в этот мир.

Моя мама и мой папа выросли в больших белорусских крестьянских семьях. Папа никогда не рассказывал мне ничего о своём детстве. Просто говорил, что была нищета и бедность. Он вырос в семье, в которой было 6 детей. Некоторое время его родители, мои бабушка и дедушка, жили с нами, но я была маленькая и запомнила о них совсем немного. Бабушка постоянно болела, постоянно ворчала и большую часть времени находилась в кровати. Комната у меня с братом, бабушкой и дедушкой была общая, и я там играла.

Однажды я играла очень близко от электрической розетки, и бабушка, не говоря ни слова, поднялась с кровати, взяла веник в руки и стала бить меня по попе, отгоняя подальше от розетки. Видно, вот такому же «воспитанию» подвергался и мой папа. Возможно, что это была одна из причин, почему мой папа никогда и ничего не рассказывал о своём детстве. Дедушка запомнился как очень шумный человек, всегда громко кричащий и любивший выпить. Я не помню ни одной сказки, рассказанной мне бабушкой или дедушкой, ни одного их нежного прикосновения. Это всё, что я знаю о своих предках со стороны папы.

Мама больше, чем папа, рассказывала мне о своей семье и своём трудном детстве. Она родилась в большой семье, в которой было 5 детей. Деревня, в которой она родилась и росла, находилась далеко от районного центра и была окружена непроходимыми болотами, лесами и озерами. В деревне было всего несколько домов. Мамина мама заразилась тифом, который свирепствовал в то время, и умерла, когда моей маме было около трёх лет. Её предупреждали, что опасно посещать больного тифом родственника, напоминали ей, что семья у неё большая, но она всё равно пошла туда и оставила без материнской заботы ещё двоих детей младше моей мамы. На всё воля Бога, Бог знает, что делает. Не осталось ни одной фотографии моей бабушки, остались только эти воспоминания моей мамы: «Высокая, красивая, темноволосая женщина, стоящая у печки».

## **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.