

Анжела Щекодина

# ТАЙНЫ ДУШИ



Как найти свой путь  
и стать счастливой

# Анжела Щекодина

## Тайны души. Как найти свой путь и стать счастливой

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68890413](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68890413)  
SelfPub; 2023*

### Аннотация

Каждый человек хоть раз в жизни задавал себе вопросы: «Почему моя жизнь складывается, так или иначе? Почему у меня не так?». Кажется, что жизнь начинается с момента, когда мы начинаем себя осознавать как личность, а на самом деле с момента зачатия. Что думала мама в период беременности, в какой атмосфере провёл ребёнок первые годы жизни. От этого во многом зависит не только физическое, но и психическое здоровье. Автор рассказывает реальные истории о своей жизни, семье и становлении себя как личности, преодолевая трудности на разных возрастных этапах. Откровенно делится детскими историями и показывает, как психологические травмы влияют на взрослую жизнь. Он даёт ответы на многие – даже личные вопросы. Самое ценное, что выход есть всегда. Надо только захотеть и сделать первый шаг навстречу к себе. Анжела Щекодина – психолог, педагог, пишет стихи, рассказы, метафорические сказки, автор книги «От гусеницы к бабочке. Как выйти из кокона и обрести крылья».

# Содержание

Вступление	4
Глава 1. С чего всё началось	6
Глава 2 Испытание верой	12
Глава 3 Дождь	22
Глава 4 Животные в моей жизни	25
Глава 4 Чужие близкие	32
Глава 5 Звонок	34
Глава 6 Окружение	37
Глава 7 Вороны	42
Глава 8 Вегетарианка	44
Глава 9 Как я работала в кадрах или жёсткие уроки жизни	48
Конец ознакомительного фрагмента.	52

# **Анжела Щекодина**

## **Тайны души. Как найти свой путь и стать счастливой**

### **Вступление**

Я долго думала, о чём писать эту книгу. Сейчас очень много негатива вокруг. Люди, защищая свою психику, убегают в позитив по правилу: Ничего не слышу, ничего не вижу, ничего никому не скажу. Можно уехать куда угодно, как сейчас модно на Бали или в Индию, но от себя не сбежишь. Мне больше нравится понимать суть вещей, чем сбежать от них. Ведь они всё равно догонят, намотав на клубок ещё тысячи проблем. Приняв решение написать эту книгу, я решила глубоко нырнуть в суть вещей, которые мне не дают покоя или мешают чувствовать себя счастливой. Благодаря своему пути я научилась по-другому смотреть на вещи, события, людей. На это потребовалось десять лет непрерывной работы в поисках себя. Именно сейчас, когда я понимаю, с чего всё началось, я испытываю благодарность людям и событиям в моей жизни, а тогда была только боль и ненависть забитого

одинокого ребёнка, живущего чью-то жизнь, только не свою.

Я пишу эту книгу, чтобы на примере своей жизни показать, что все события, приходящие в нашу жизнь неслучайны.

# Глава 1. С чего всё началось

В одном очень красивом городе накануне Нового года родилась нежная и желанная девочка.

Я сейчас даже точно не знаю, в каком именно городе я родилась. В свидетельстве о рождении написано город Львов, в котором семья моих родных оказалась волею судеб. Ведь в то время специалистов направляли на работу в разные уголки нашей необъятной Родины.

А фактически мой первый крик и вдох произошли в Киеве. Именно там, в институте охраны материнства и детства начался мой жизненный путь.

Мои родители такие разные и очень близкие друг другу встретились и полюбили друг друга. Они мне понравились, и я выбрала стать их дочерью.

Отец украинец весёлый, активный, со своей жизненной позицией.

Мама русская нежная, чувственная, скромная.

Свекровь не очень жаловала невестку, так как ей нужна была рабочая сила, которая будет тащить на себе семью.

Мама была стройная, изящная как былиночка, а значит, автоматически слабая и больная. Если бы знала тогда моя бабушка, имя которой я не знаю, что жизнь сыграет с ней злую шутку. Что её «здоровый» сын, а мой отец уйдёт в мир иной, едва я появлюсь на свет, а «слабая» и худенькая невестка вы-

растит дочь и даже понянчиться с внучкой.

Ещё до рождения я начала проходить тест на право жить.

– Мамочка, я боюсь! – ещё сильнее тельце малышки сжималось, и прижимались к сердцу мамы.

– Я не хочу туда! Мне страшно, очень страшно! Я хочу быть внутри тебя. Нам ведь хорошо вместе. Мы понимаем друг друга без слов, – излучала малышка.

– Мамочка, я не хочу! Я боюсь, что меня там обидят в этом незнакомом мне мире, не поймут, осудят, будут сравнивать, обижать и не замечать. Я не хочу! Я хочу быть собой и с тобой. Я хочу, чтобы мы с тобой никогда не разлучались. Ты пела мне колыбельные песенки и всегда-всегда была рядом.

– Мамочка, я часть тебя, а ты моя часть. Мы сотканы с тобой из общей плоти и крови. Я очень боюсь тебя потерять и потеряться в этом безграничном холодном мире. Здесь много погасших душ. Люди их не замечают. Они готовят пищу, лечат живых людей, а в их душе уже давно нет тепла. Они ходят, как пустые тёмные окна, в которых давно нет света. Я боюсь их холодных прикосновений, их затуманенных глаз. Я знаю, мне повезёт родиться среди людей. Но их с каждым годом будет всё меньше и меньше.

– Мамочка, успокой меня! Скажи, что ты меня любишь. Что ты будешь всегда-всегда рядом со мной. Пообещай, что ты будешь любить и доверять мне. Ведь я это ты. Во мне частичка твоей души, которую я передам своим детям, а они

детям своих детей. Ты будешь жить в своих внуках, правнуках и во мне.

У мамы был порок сердца, который появился в результате детской травмы. Врачи не разрешали ей рожать. И чтобы избежать медицинского аборта, на котором настаивали врачи, мама долго скрывала свою беременность.

Сейчас спустя много лет я понимаю, откуда у меня появилась программа невидимки. Когда люди смотрят сквозь меня и не замечают, как будто меня нет. Теперь я знаю, почему у меня стояла программа на запрет жизни.

Ведь сколько дней и ночей внутри моей мамочки боролись две силы. Первая – это страх умереть, так как сердце может не выдержать, а ей предстоял выбор между своей и моей жизнью. Вторая – сильное желание иметь ребёнка. Бог услышал её молитвы и оценил выбор, подарив жизнь ей и мне.

Дальше в моей жизненной истории белый лист, так как мама ещё пару месяцев после родов провела в институте охраны материнства и детства.

А где и с кем в это время была я?

В течение всей жизни я чувствую одиночество и доказываю, что имею право на жизнь.

Ведь раньше не задумывались о том, как разлука младенца с матерью влияет на жизнь ребёнка, к каким последствиям это может привести.

Сейчас, работая с детьми, в том числе с особенностями

развития, я ещё больше понимаю насколько важно внутриутробное развитие малыша, и как чувства и эмоции родителей особенно матери в дальнейшем влияют на всю жизнь человека. Насколько важно, чтобы ребёнок был желанным, а неслучайным. Очень ценно, чтобы его хотели и ждали не только родители, но и бабушки, дедушки.

До двух лет я себя не помню. А после мне предстояло новое испытание и ещё одна разлука с мамой. Она окончила медицинский университет и как все была направлена на отработку на долгие три года в Забайкалье. Я росла болезненным ребёнком и на семейном совете приняли решение до лучших времён оставить меня с бабушкой. Бабушка меня очень любила и от всей души заботилась обо мне. Но каждый день, лёжа в кровати, я горько плакала и чувствовала себя одинокой птицей. У меня было всё, что нужно ребёнку. Но не было папы, душа которого давно выполнила свою миссию на Земле, подарив мне жизнь. А мама отдавала свой долг государству за своё образование. Ни кому не было дела до того, что чувствовала маленькая девочка в этом большом мире.

А в маленькой детской головке каждый вечер крутилась одна мысль: «Зачем я здесь? В чём смысл моей жизни?» Для кого-то это может показаться странным, что маленький ребёнок может размышлять на такие темы. Многие до сих пор считают, что для ребёнка важно только то, чтобы он был одет, обут, накормлен, а всё остальное неважно. Всё равно он ничего не вспомнит, и нет разницы в том, кто его «обслу-

живает».

А ведь именно первые годы жизни ребёнка имеют очень большое значение для становления личности.

В дальнейшем это привело к внутреннему конфликту. Когда я воссоединилась с мамой, то меня тянуло к бабушке, наоборот, в гостях у бабушки я сильно тосковала по маме.

Тогда я ещё не знала, какой путь мне предстоит пройти, чтобы соединить все свои потерянные части, исцелить Душу от детских травм

Благодаря этому опыту я научилась любить и ценить жизнь. Благодарю Творца, своих родителей и всех причастных к моему появлению на свет. Я очень рада, что у меня самые лучшие родители. Именно такие, какие мне нужны для прохождения уроков и получения нового опыта.

Сейчас спустя столько лет я с благодарностью и любовью смотрю на своих родителей и бабушку. Я понимаю, что в той ситуации, они сделали всё, что могли, чтобы мне было хорошо. Я ощущаю их нежные и любящие чувства ко мне.

Вывод: К материнству необходимо подходить осознанно. Ведь не просто так ребёнок выбирает себе родителей. Даже если малыш ещё не родился, он всё чувствует, слышит и понимает. При любых обстоятельствах важен близкий контакт матери и ребёнка. Никакая даже самая лучшая бабушка не заменит ребёнку маму. Нет никаких обстоятельств, которые могут разлучить двух самых близких людей. Всегда любите и цените своих родителей. Ведь вы не знаете, через что им

пришлось пройти, чтобы подарить вам жизнь. А ещё они вас непременно любят, так как умеют.

## Глава 2 Испытание верой

### Молитва

Я снова надену одежды,  
Предстану пред ликом Творца.  
И я опять в белом  
Над головой небеса.

Благодарю тебя, Боже,  
За свет, что в душе моей.  
За счастье любить тоже  
Я благодарна тебе.

Я стану опять на колени,  
Я голову низко склоню.  
Я искренне в тебя верю  
И от души люблю.

И сколько бы ни говорили,  
Не омрачали твой путь.  
Я только в тебя верю  
И отпускаю всю муть.

И пусть кому-то не надо  
Прожить до святых времён.

А я всегда знала,  
Что в сердце моём любовь.

Я чувствую твои звуки  
И пламя всесветной любви.  
И тёплые твои руки,  
Что согревают в пути.

Благодарю, мой учитель,  
Мой проводник по судьбе.  
Ты мой один спаситель  
И ты постоянно во мне.

Пусть не хожу я в церковь,  
И нее читаю псалмы.  
Я знаю, что ты первый  
Меня оградишь от беды.

Пусть будет, как пожелаешь  
На всё воля твоя.  
Я сердцем тебя обнимаю  
И преклоняюсь любя.

19.12.2021 02.10

Я родилась в семье атеистов. В доме никогда не было икон, и никто не читал молитв. Старинные иконы моей прабабушки были украдены ещё в те далёкие годы, когда лю-

ди чужое считали своим. Так и жила я до двадцати трёх лет некрещённая. А внутри была пустота. Ведь я всегда ощущала рядом с собой невиданную силу, поддерживающую меня.

У меня был секрет.

На Новый год украдкой в кукольной комнате за камином я наряжала маленькую пластмассовую ёлочку, а в углу ставила крестик, сделанный из ёлочной веточки. Не знаю, откуда была такая тяга, ведь никто меня этому не учил.

Аптека, которой руководила бабушка, находилась рядом с костёлом. На его территории стояла большая в человеческий рост статуя распятого Иисуса Христа. Автор этого шедевра выполнил работу столь реалистично, передав через камень чувства распятого Христа, капли крови, стекающие из ран. Мне его было очень жалко. В свои пять лет я едва дотягивалась до кровоточащей раны на стопе Иисуса и гладила его маленькой детской ручкой. Каждый день приносила свежие цветы, которые собирала на лужайке вокруг костёла, ставя их в маленькую вазочку-бутылочку от аптечных лекарств.

Я могла долго проводить здесь время, рассказывая о своих детских печалях.

Спустя годы я бережно храню в памяти эту историю, ведь именно благодаря ей я осознанно подошла к решению принять крещение. Я думаю, что в этом была ценность моего опыта. В дальнейшем благодаря мне принял крещение мой супруг, и мы спустя год после бракосочетания обвенчались.

Был период в моей жизни, когда я увлеклась Натальей Бо-

каревой, которая на своих семинарах с точки зрения метафизики объясняла, как

по-настоящему устроен мир. Она проводила чистки тонких тел от всего негатива, страхов, обид и так далее. Но чем дальше продолжалась её деятельность, тем больше росли её амбиции, она стала призывать отречься от своего Ангела хранителя, от крещения, венчания, своих детей и родителей. И это было моё испытание на прочность. Смогу ли я отречься от веры, своей семьи во имя непонятно чего.

Я достойно прошла это испытание. Ведь таких «зазвездившихся пророков» развелось немало.

Года три назад я прошла курс Атма Крия йога. Меня привлекло то, что с помощью техник Атма Крия можно укрепить своё физическое тело, улучшить иммунитет, наполниться состоянием глубокого внутреннего спокойствия. Это действительно так. Позже я столкнулась с тем, что посвящение в преданные, ведёт за собой обязательные отчисления в размере десяти процентов ежемесячно от своего заработка, организация различных мероприятий за счёт адептов и тому подобное. Это было вторым испытанием моей веры.

Я очень осторожно отношусь к сектам. Нет, я никого не осуждаю. У каждого есть право верить. Когда у меня появилась своя семья, мама осталась одна и очень скучала. Добрая соседка из лучших побуждений хотела ей помочь, пригласив на собрание местной общины Свидетели Иеговы, заранее снабдив разными книжками с яркими картинками, на-

печатанными на глянцевой бумаге. После общения со мной мама пересмотрела свои взгляды и направила внимание на себя. Я благодарна маме, что она стала прислушиваться ко мне.

И ещё хотела бы сказать о моём отношении к церкви, оно неоднозначное. Хотя вера и церковь это ни одно и то же. Не всё мне понятно. Часто слово и дело церковнослужителей расходится, но не мне судить.

Был у меня опыт обращения в трудной ситуации к батюшке. На что он только посмеялся надо мной, и сказал молиться. Я фильмов насмотрелась про мудрых священнослужителей, а жизнь это не кино в ней всё по-другому.

Был опыт, когда я три дня жила в женском монастыре. У меня получилось сосредоточиться на молитве и окунуться во внутреннюю тишину. Много узнала о себе нового. Например, что нравится быть наедине с собой, мне совершенно не надо много пищи, я по-прежнему могу купаться в ледяной воде, приспосабливаться к разным условиям быта. Мне нравится соблюдать режим дня, я точно неведомая и на всё имею свою точку зрения, я не готова всё принимать на веру, если моё тело испытывает дискомфорт, а внутренний голос шепчет другое.

Познакомилась с разными людьми, приехавшими сюда издалека за последней надеждой, за исцелением, за осознанием смысла жизни. Мне нравится общаться с людьми, я люблю людей, умею сострадать, чувствую, когда могу помочь и

вовремя отойти в сторону.

Я пришла лишь к одному. Вера у человека внутри, а Творец в каждом сердце. Важно слушать себя, жить честно с любовью и добротой в сердце, а ещё с молитвой. Однажды ко мне пришла вот такая молитва, которую я записала и хочу поделиться с вами.

## **Молитва**

Господи, Творец всего сущего!

Приди в моё сердце и душу,  
и пошли мне благословение твоё  
на дела мои сущие.

Помоги и не оставь в беде и в радости,  
соедини сердце и душу  
в единый сосуд благи и любви.

Наполни своим светом  
и вдохни своё благословение.

Укажи предназначение и направь на путь истинный,  
дарованный тобою на благо мне и другим.

Наполни своей любовью и чистым светом благи своей.

Наставь на жизненном пути и пробуди потерянную связь  
с тобой.

Научи, благослови и направь  
по пути истинной веры и великой любви, Господи.

Дай мне сил, терпения,

воли идти по истинному пути

и всегда, и везде помнить и почитать имя твоё святое.

22.08.2022

В размышлениях на эту тему у меня родилась исцеляющая сказка.

### **Сказка-молитва о том, как свет исцелит тьму**

Маленькая девочка сидела на полу и без остановки перемещала с места на место какие-то предметы. Руки двигались механически, тело неподвижно словно сжалось в комок. Взгляд направлен куда-то очень далеко. Лицо каменное, на нём не отражалась ни одна эмоция. Ощущение, что кто-то нажал кнопку и выключил эту малышку из жизни.

Одним словом тело сидело в темноте, лишь тонкий луч света озарял маленькую фигурку. А Душа летала где-то очень далеко от этого места.

Тело и Душа никак не могли соединиться друг с другом. Внутри чувствовалась глубокая звенящая пустота.

Девочка росла, а вместе с ней росла дыра в груди. Она старалась лечить рану, загружая себя работой, бытовыми делами, чтобы заглушить боль.

Но боль лишь маскировалась под усталость и с новой силой разрушала.

Девушка заполнила её множеством учебных программ, курсами, конкурсами, семинарами, тренингами.

Чёрная дыра проглатывала всё без остатка, давая небольшую передышку.

Женщина старалась быть идеальной женой, матерью, отличным безотказным специалистом, удобной подружкой,

невесткой, но ничего не помогало.

Через время она решила задобрить дыру вкусной едой, одеждой, украшениями. Дыра всё проглотила без остатка и с нетерпением ждала следующего шага.

В комнате было темно, и только пламя свечи освещало лицо женщины. Она всматривалась в огненные языки и тихо читала молитву.

Перед её взором появился образ белокурой девчушки с длинной русой косой, в белой холщовой рубаше с вышитыми материнской рукой узорами на рукавах. В избе тепло, потрескивают поленья в печи, всё спят, уставшие от трудового дня.

Девочка зажигает свечу и читает молитву, глядя с верой и любовью в небеса, и искренне честно благодарит за всё. Просит Господа даровать ей в сердце любовь.

Женщина продолжает читать молитву, а внутри ей становилось тепло, радостно и спокойно.

– Ты помнишь, как обещала молиться, а сама в суете очень важных дел забыла? Я стучался к тебе трудностями и болезнями, а ты не слышала меня. У тебя всегда находилось что-то более важное, чем я.

Ты находишь время для всего только не для молитвы, а сейчас самое время молиться о своей Душе. Молись, как обещала. Сейчас это самое важное для каждого человека. Молитва даёт силы и исцеляет. Помогает восстановить внутренний баланс. Не слушай никого, запомни! Только молитва,

только вера и только любовь спасёт мир. Нет ничего сильнее молитвы, – услышала она тихий приятный голос. – Будь доброй, делай всё от души, молись. Я рад, что твоё сердце услышало меня. С возвращением!

Внутри появился свет, она поняла, что скучала. Скучала по той силе, общению, которое так необходимо каждому человеку независимо от возраста.

Именно сейчас Высшие силы призывают людей к миру в душе, к согласию всех людей объединиться в вере, в любви, чтобы вспомнить свои корни, чтобы Души, соединившись и засияли, осветив каждый уголок домика для Души. И тогда свет Души исцелит каждую клетку тела. Значит Свет победит тьму, мир – войну, любовь – ненависть, вера – страх.

В жизни было много разных событий. Иногда память что-то безвозвратно стирает. Что-то выплывает на поверхность с чувством благодарности.

Был такой случай. Десять минут, которые спасли жизнь. Я возвращаюсь с работы. Прямо у подъезда встретила с недавней знакомой. Минут десять пообщались. А в это время моя семилетняя дочь тряслась от страха.

Сначала в квартиру звонили без остановки, потом стучали. Убедившись, что никого нет дома, начали действовать, предварительно залепив глазки соседских дверей жвачкой.

Бесконечный лай нашей собачки привлёк внимание соседки. Выглянув в глазок через небольшую щель, она увидела трёх незнакомых мужчин, быстро орудующих у двери.

Женщина начала звонить в милицию или сделала вид, что звонит. Она громко говорила под дверь своей квартиры. Воры испугались и быстро переместились на четыре этажа ниже.

Когда я подошла к двери, то дверная ручка и один из замков отсутствовали, их остатки валялись под дверью.

Благодаря соседке и нашей собаки всё закончилось благополучно.

А недавняя знакомая, скорее всего, оказалась Ангелом, который задержал меня на эти десять минут. Ведь, если бы я застала эту картину, то неизвестно чем бы дело закончилось.

Вывод: У каждого есть право верить или нет. Я всегда в своих размышлениях приходила к заключению, что в трудной ситуации человек кричит: «Господи, помоги!»

Неважно сколько нам лет, бедные мы или богатые, какой национальности или пола, мы всегда обращаемся к Богу, когда нам плохо. И часто забываем в мирской суете, когда всё хорошо.

Я не всегда соблюдаю церковные ритуалы. Не знаю все религиозные праздники. Не целую руки батюшкам и не бьюсь лбом об пол, отмаливая свои грехи, но я точно знаю, что Творец всегда со мной в моём сердце. Он никогда меня не предаст и не даст мне испытаний больше, чем мне по силам. Я не делаю никому больно, стараюсь помочь, если просят, люблю людей и жизнь во всех её проявлениях.

## Глава 3 Дождь

Я люблю тебя жизнь. Я люблю тебя снова и снова. Я люблю тебя бабушка. Я с удовольствием вспоминаю своё детство рядом с тобой.

Дождливый город, кино, кафе, мороженое. Мороженое из моего детства самое вкусное фиолетовое с кусочками ягод. Идеальные круглые шарики в специальной тарелочке на ножке, от которых язык становится фиолетовым.

Я люблю этот вечно дождливый город моего детства. С каркающими воронами, сидящими на самой верхушке деревьев и конечно дождь. Холодный дождь, с крупными каплями, словно прорвало небо.

Кажется, кто-то забыл краник там наверху на небе. Блестящие капли дождя, словно застывшие алмазы, сверкают на листьях.

Под водосточной трубой стоит большой таз с ручками. И кто успел, первым получает в награду целое ведро дождевой воды. Вода пахнет небом. Она словно волшебная. Именно этой водой мы мыли волосы, словно в небесных слезах. От этого волосы становились мягкими и густыми, будто наполнялись небесной силой и жизнью. Я с нетерпением ждала, когда мы пойдём с бабушкой за водой. Я с маленьким ведёрком, а он с большим. Это был волшебный ритуал, который я пронесла через всё детство.

Я очень любила смотреть в окно, наблюдая за бегущими и шагающими людьми под зонтиками-домиками по серым промозглым дорожкам. В лужах отражались ветки старых деревьев, словно напоминая о прожитых годах. Слёзы дождя стекали по стёклам и словно чистильщики смывали услалось окон от дорожной пыли.

В квартире тепло и уютно. Тишина. Только дождь исполняет свою грустную убаюкивающую мелодию. Напротив стоял одинокий фонарь, который светил своим жёлтым глазом прямо в окно. Когда он зажигал свой большой глаз, капельки дождя как бриллианты отражались в свете. Дождь стихал и тысячи мелких мошек слетались к свету фонаря, чтобы посушить свои маленькие крылышки.

День подходил к концу. Глаза слипались. Завтра опять будет дождь. И послезавтра, и послепослезавтра. Казалось, что над этим городом была самая большая дыра в небе, которую никто не мог заштопать. Поэтому дождь лил все шесть лет моего детства в этом городе.

А может это не дождь, а мои слёзы, символизирующие боль и тоску, грусть и потерянность оттого, что где-то далеко в этом мире затерялись и не могут найти меня папа и мама?

Омывая слезами землю, дождь плачет вместе меня. Потому что у маленького ребёнка нет столько слёз, чтобы выплакать всю боль одиночества. Спасибо тебе дождь за твои слёзы очищения и освобождения от моей боли. Ведь где-то там я точно знаю, смотрит на меня с небес папа, а скоро очень

скоро с другого конца Земли приедет за мной мама. И всё будет хорошо. А сейчас за окном идёт дождь, оплакивая вместе со мной детскую боль от разлуки с моими родителями.

Вывод: Всё что мы любим или не любим, идёт из нашего детства. Я очень люблю дождь. Он наполняет меня воспоминаниями о детстве, о бабушке. Много своих стихов я посвятила дождю. Ведь он словно смывает весь груз неприятностей, суету, страхи, беспокойства. Дождь успокаивает и вдохновляет на размышления.

## Глава 4 Животные в моей жизни

Сколько себя помню, у меня всегда были животные. Первыми появились рыбки. Я долго могла за ними наблюдать. Это меня успокаивало, приводило мысли в порядок. Рыбки отвечали мне любовью и охотно размножались в небольшом аквариуме.

Всю живность я тащила в дом. На поле нашла перепёлку с раненым крылом. Несколько месяцев мы её с мамой лечили. Мне пришлось несколько раз в день ходить в подвал, хотя было очень страшно, чтобы наловить ей мух.

Под деревом нашла птенца сороки, он ещё не умел летать. Вырастила и даже научила разговаривать. А когда сорока научилась летать, то переехала в частный дом к дедушке. Весь год она жила во дворе, никуда не улетала, а к тому же нянчилась с цыплятами, укрывая от дождя своими большими крыльями. Они считали её своей мамой и бегали за ней следом. А как только кто-то садился во дворе за стол, она тут же перемещалась на ветку вишни и начинала болтать.

Практически все животные приходили ко мне неслучайно. Первую собаку Сильву принёс мой ученик Серёжа Кузьменко. Мама его отправила с ней на улицу, а он принёс мне, жалко оставлять собачку на улице зимой.

Потом появилась рыжая красавица кошка Лиза. Они были очень дружны с Сильвой. Именно тогда я поняла, что на

самом деле кошка с собакой очень дружат, а не наоборот как пишут в сказках.

С детства я очень любила сказки и верила всему, что там написано. Поэтому я была уверена, что существует царевна лягушка. Гуляя с бабушкой в окрестностях пруда я любила слушать кваканье лягушек и наблюдать за многочисленными головастиками и маленькими лягушатами.

Одного из них я тайком принесла в кармане и спрятала под подушкой, надеясь, что утром лягушонок превратится в царевну лягушку. Но чуда не произошло и мы на следующий день вернули малыша в пруд.

Когда мы переехали в Крым, я поймала зелёного кузнечика. Помните как в детской песенке: «В траве сидел кузнечик, совсем как огуречик зелёный он был!»

Сделала ему в коробочке домик и кормила травкой, фруктами и овощами, а потом он стал расти не по дням, а по часам и пил даже молоко. Мне это как-то показалось странным. Я показала своего кузнечика местным жителям, оказалось это саранча. Как я потом узнала, что кузнечики не зелёные, а коричневые с разноцветными крылышками.

Наверное, после этих историй я поняла, что не всему надо верить беспрекословно. Доверяй, но проверяй. Одно непонятно зачем детям давать недостоверную информацию?

## **Кошки**

Я отлавливала на улице всех «несчастливых» животных и

тащила их в дом. Наверное, мне хотелось иметь близкого друга. Как-то я принесла красивого сиамского котика с голубыми глазами, решила сделать маме сюрприз. Мама пришла с пакетом продуктов, а сюрприз, учуяв запах мяса со всего размаху прыгнул, вцепившись в сумку, издавая злое рычание. Мама от неожиданности вскочила на стул.

Затем этот сюрприз овладел лоджией, гостиной и кухней. Как только кто-нибудь заходил сюда он издавал ужасные звуки. Мы его боялись. Животное стало главным, мы вынуждены были мириться с его характером и принимать кошачьи требования.

Только сейчас понимаю, что эта история с котом показывает моё отношение к себе. Ведь раньше я всегда была у себя на последнем месте. Сейчас иногда проскакивает старая привычка, особенно с животными.

Анфису я нашла под хлебной машиной. Маленький серый комочек дрожал от холода. Она была первой в моей семье, а значит, считала себя главной. С опаской смотрела на каждого последующего питомца. Сначала не принимала, а потом становилось для каждого заботливой мамой. Она вырастила, по-матерински заботясь о двух наших собачках. Лорд всегда был любимым для неё сынком. Она его вылизывала, грела, когда был маленьким, а когда болел, не отходила ни на минуту. Недавно Анфисы не стало. За последние три года ушли две кошки по возрасту и по болезни. Уходили долго и тяжело.

Но у меня не поднимается рука усыплять или стерилизовать животных. Не я им давала жизнь, не мне и её забирать. Если все мы проходим свой путь от ракушки до человека, то кошачья душа его должна пройти. Я не вправе лишать её такой возможности.

Сейчас у меня две кошки. Одна из них Тэсса появилась недавно. Но с ней интересная история. Я словно вернулась на семь лет назад. Тогда я случайно в интернете прочитала историю кошки, которая уже год живёт одна в квартире. Хозяйка переехала, а её оставили. За ней присматривала их знакомая, которой было жалко животное. Я даже не сомневалась и на следующий день мы отправились за ней с дочерью в Алушту. Я сразу влюбилась в красавицу шотландскую вислоухую Пону, а она выбрала меня. Ведь у меня до этого времени были только обычные кошки, а эта «голубых» кровей.

В прошлом году Пона ушла в мир иной. А месяц назад появилась похожая ситуация и кошка один в один похожая и тоже из Алушты.

Похоже, что кошки в моей жизни играют особую роль. Когда мне было семь, в моей жизни случился очень страшный случай, повлиявший на всю жизнь за который мне очень стыдно до сих пор. Мы только переехали в Крым, у меня не было друзей. Я хотела познакомиться с ребятами во дворе. Все были примерно одного возраста. Дети нашли котёнка грязного, худого, с закисшими глазами. Двое ребят поспорили, что у кошек семь жизней и решили проверить, сбрасы-

вая несчастного котёнка с высоты. Котёнок даже не сопротивлялся, очевидно, дети таскали его уже давно. Потом они решили поиграть в похороны. Они выкопали ямку, положили котёнка и стали засыпать землёй. Котёнок шевелился, а земля осыпалась.

– Зачем его хоронить? Он же живой? – робко спросила я.

– Посмотри, какой он больной и слабый, всё равно умрёт, – продолжали свои действия ребята.

Кто-то принёс верёвку и предложил сначала повесить, а потом закопать. Сказали, сделали. В этот момент в окно выглянула соседка, давно наблюдавшая за этой картиной. Ребята испугались и убежали, а я осталась рядом с котенком, висевшим на дереве. Я стала распутывать с его шеи верёвку, а соседка широко открыв окно, кричала мне что-то ужасное, обвиняя в убийстве несчастного малыша. Котёнок остался жив. С этими ребятами я больше не общалась. У одного из мальчиков, который был заводилой, впоследствии спустя много лет повесилась мать, оставив троих детей. Другая девочка, повзрослев, спилась. У соседки дочь стала надзирательницей в женской колонии.

Для меня эта история не прошла бесследно. Заметила я это у себя давно, а вот причину поняла несколько лет назад. Как только в семье кто-то заболел, у меня наступал стресс. Первое, что хотелось – это сбежать, не видеть, не слышать боль и страдания другого. Чтоб не обвинили как в случае с котёнком.

Это касалось и меня самой. Страх болезни, паника. Больной – автоматически мёртвый как тот котёнок из детства. На протяжении всей жизни я чувствовала это неприятное состояние распирающее изнутри, что если «всё плохо», то выход один умереть, исчезнуть, стереть с лица земли, лишь бы больше не чувствовать этой боли. А ещё в тот роковой день во мне поселилась установка, что слабый, ущербный не имеет право на жизнь. И когда я была слабой, не справлялась, как мне казалось, с ситуацией, я уничтожала себя в прямом и переносном смысле. В результате чего заработала аутоиммунное заболевание.

Возможно, неслучайно в моей жизни появлялись животные с каким-нибудь изъяном, чтобы проверить меня на прочность. У одной собаки нижняя челюсть недоразвита, у другой уши не стоят, кошка смесь дворовой с сиамской. Я не вижу их особенностей, а просто люблю за то, что они встречают меня с работы, собираются вместе с нами по вечерам на кухне и от этого становится тепло и уютно.

Только сейчас поняла, что уже десять лет занимаюсь с детьми с особенностями развития, радуюсь их успехам. Похоже, я справилась и навсегда простилась с установкой: «Слабый недостоин жить».

Вывод: Даже сама не ожидала, что размотаю этот клубок взаимосвязей. Всё в жизни неслучайно. Мне важно было пройти этот урок, чтобы научиться принимать свои и чужие слабости. Простить себя, ту маленькую девочку, которая ра-

ди того, чтобы с ней дружили, была готова всё это пройти, показав свою слабость и уязвимость. Чувство вины и страха распирало изнутри, не давая покоя. Почему-то я была уверена, что мама меня накажет, что я не буду в её глазах идеальной девочкой, которую она хотела видеть. А значит, я не заслужила, чтобы меня любили.

У меня всегда в доме много животных и это неслучайно. Во-первых, они занимают место значимых людей, которых мне не хватает. Во-вторых, заполняют дыру в моей душе, мою потребность в любви, заботе и ласке.

А ещё кошки уходили в самый трудный момент в моей жизни, забирая весь негатив и спасая нашу семью. Я люблю и благодарю всех животных, которые были и есть в моей жизни

## Глава 4 Чужие близкие

Я часто чувствовала себя чужой среди близких по крови людей. Много раз раньше и сейчас я старалась сплотить всю семью. Делала первые шаги навстречу, но это ни к чему не привело. Часто бывает так, что знаешь, но до конца не осознаёшь, что нельзя заставить людей, любить, дружить. Нельзя насильно поддерживать родственные отношения.

Сколько себя помню, мама всегда помогала родственникам близким и далёким. Донецкая родня с удовольствием гостила по месяцу в летний период. Приезжали большой дружной семьёй и весь день плескались на море, не задумываясь, что в нашей двухкомнатной квартире теперь нам было тесно и некомфортно. Мама после работы бежала по магазинам, чтобы удовлетворить все кулинарные и продуктовые потребности родных. И неважно, что за завтрак они съедали, всё, что мы могли, кушать пару дней.

У меня есть пять двоюродных сестёр. Двух из них я не знаю, и никогда не видела. Третью Марианну я разыскала спустя тридцать пять лет. И мы продолжаем общаться. Она тоже живёт в Крыму.

Алла и Ира – в Украине.

У меня дочери, у них сыновья. Я маскалька, они украинки. Хотя у нас одни и те же бабушка и дедушка, а мамы родные сёстры. Мы всегда были на разных берегах одной реки.

Сейчас их сыновья воюют на той стороне. В мае две тысячи двадцать второго года сын Иры погиб на войне, не дожив до двадцати одного года. Ушёл ещё один мужчина из нашей родовой системы.

Я не стала писать слова соболезнования. Знаю, меня не поймут, ведь давно вычеркнули из своей жизни. Я молча зажгла свечу, прочитала молитву, пусть душе моего племянника Максима будет спокойно и тепло.

Нельзя стать близкими людьми только по тому, что течёт одна кровь. Для меня важна духовная близость и желание общаться друг с другом.

Мои дочери приняли эстафету от меня. У них есть две двоюродные сестры, которые живут с нами в одном городе, но нет близких отношений. С детства я поддерживала и была инициатором общения детей, но другой стороне неинтересна дружба. Так и ходят по жизни мимо словно чужие. Насильно нельзя заставить дружить, любить или поддерживать родственные связи.

## Глава 5 Звонок

Мне пятьдесят лет и я до сих пор вздрагиваю от каждого звонка в дверь. Раньше я не задумывалась, почему так реагирую на звонки. Почему тело сжимается, превращается в каменную статую, в голове мысли разбегаются в разные стороны. Мне любопытно кто там по ту сторону квартиры, но страх парализует тело. Минута, другая я замираю и почти не дышу.

– Ух, ушли, ведь я никого не жду, – вздыхаю с облегчением, когда наступает тишина. Я не люблю неожиданные визиты без предупреждения, мне не по душе незваные гости. Много лет из года в год я испытывала сильный дискомфорт от этих звонков, взрывающих всё внутри.

Но всё в нашей жизни неслучайно и не приходит неоткуда. Бабушка работала провизором, а чтобы больше времени уделять мне брала ночные дежурства, на которые мы ходили вместе.

Просторная аптека располагалась в красивом старинном здании. Помещение было двухуровневое. Внизу сама аптека, просторное помещение, где готовили лекарства, а на второй этаж вела деревянная лестница, издающая жуткий скрип от каждого шага. В углу располагалась маленькая комнатка с узкой жёсткой кушеткой, столом и стулом.

Бабушка практически всю ночь сидела на твёрдом дере-

вянном стуле, пока я сопела на кушетке. Неожиданно раздавался сильный звук, от которого казалось, лопнут перепонки. Скрипели ступеньки. Я открывала в темноте глаза, бабушки нет. Это повторялось всю ночь. Привыкнуть к этому разрывающему звонку было невозможно.

Когда я стала постарше, звонки из аптеки перебрались домой. Каждый день ровно в двенадцать часов ночи один из соседей нажимал кнопку звонка и держал её какое-то время. Причина была в том, что бабушка перестала бесплатно снабжать его семью лекарствами. Пришлось поставить выключатель и отключать звонок перед сном.

Когда я воссоединилась с мамой, история со звонками продолжилась, но добавились новые оттенки страха, вины, несоответствия желаемому.

Мама работала врачом, а в то время врач работал круглосуточно без дополнительной оплаты. В любое время дня и ночи, в праздник, в выходной мог прийти, кто угодно и вызвать на дом. У мамы была гипертония. Иногда давление перешло отметку за двести. И вот после очередного укола, сделанного мной, раздавался злобещий звонок в дверь.

Мама не могла сказать посетителю, что ей плохо, и она придёт на вызов позже. Иногда ей трудно было встать с кровати, поэтому посылала меня первоклашку. Мне приходилось врать, что мама ещё не пришла, тогда они вручали мне записку с адресом и фамилией. Дверь закрывалась, а я ещё какое-то время стояла в прихожей, боясь передать записку

маме. Мама очень сердилась на меня, что я приняла вызов. Она демонстративно отворачивалась и не разговаривала со мной, словно я виновата во всём, что происходило с ней. Так продолжалось изо дня в день, годами. Я не хотела причинять маме боль, расстраивать её, чувствуя себя предательницей, ненавидя чужих дядь и тётъ, оставляющих свои записки. Я очень хотела угодить маме, чтобы бы стать для неё наконец-то хорошей девочкой.

Уже во взрослой жизни, переехав с семьёй в новую квартиру, злосчастные звонки не покидали меня. И каждый из них был с какой-то претензией. Во всех проблемах с канализацией, водой, трубами и любыми другими проблемами были «виноваты» именно мы.

Я по-прежнему шарахаюсь от звонков, так как не жду ничего хорошо от людей там за дверью, слишком долго меня преследуют звонки. Главное, я поняла, откуда такая реакция и научилась с этим справляться.

## Глава 6 Окружение

Всегда хотела иметь приятный круг общения, чтобы вместе в походы, в путешествия, чтобы семьями дружить как в книгах или в кино.

Поэтому каждого знакомого автоматически записывала в список друзей. Поздравляла с праздниками и юбилеями, приглашала на семейные торжества. Откликалась на все просьбы и трудные ситуации. А в ответ не получала ничего. Я не понимала тогда почему. А ответ был прост, они не считали меня своим другом, им что-то было от меня надо, а когда получали, то связь обрывалась. Спустя годы я поняла, что это были не мои люди, у нас разный взгляд на мир, различные ценности. И тогда я перестала цепляться за каждого человека.

Вспомнила, как мама переживала, что ей не с кем общаться, нет рядом единомышленников. Бабушка также имела узкий круг общения. В моей семье та же ситуация.

Хотя приятелей, знакомых достаточно, да и сама я коммуникабельный человек. Люблю общаться, делиться своими знаниями и умениями.

Мне нравится дружба по интересам. Большая часть людей, с которыми я общаюсь это люди, ведущие здоровый образ жизни, творческие, с активной жизненной позицией. Мне нравится общение в интернете. Несмотря на расстоя-

ние, могу найти людей, которые разделяют мои интересы или близких по духу. Это совершенно разные люди, разного возраста и занятий. Но общее есть, что они не закрывают глаза на жизнь, а несмотря ни на что любят, благодарят и развиваются, делая шаг за шагом навстречу себе.

Так тепло и приятно на душе, когда поддерживают, радуются успехам, интересуются моим творчеством.

Я перестала страдать и думать, что во мне что-то не так. Мне хорошо с собой. Я рада, что есть люди, которым я интересна. Зачем «копить» мнимых друзей?

### **Женская дружба**

Не верю в такую. Может мне просто не повезло.

Ещё в студенческие годы была у меня подружка Надя. Я думала, что мы друзья навек, как же я заблуждалась. Надя была простой сельской девчонкой из многодетной семьи. Я городская, единственный ребёнок в семье. С детства я пересмотрела все фильмы, которые только были в то время, знала актёров по именам, обожала путешествовать.

Я была для Нади «старшей сестрой». Я старалась во всём ей помогать, Мы вместе ходили в кино, концерты, много гуляли пешком, поддерживали друг друга, у нас не было тайн. Как я сейчас понимаю, что моя помощь и опека была ей в тягость и она «сбежала» после трёх лет близкой дружбы. Знаете, это когда человек нуждается в помощи, поддержке, а когда получил, то выбрасывает другого человека за ненужностью.

А может причина в другом?

Слишком близко я впускаю людей в свою жизнь, а они меня нет. Я закрываю на это глаза, чтобы не чувствовать своей ненужности для них.

Уже на последнем курсе я познакомилась с парнем. Однокурсницы шептались, как мне повезло, нашла симпатичного парня с квартирой, значит останусь жить и работать в Ялте, а не поеду отрабатывать три года неизвестно куда.

Наверное, со стороны это, кажется, глупо и смешно, но ходила я на свидание вместе с подругой. Восхищалась галантностью своего парня, который вынужден покупать два букета, два мороженых и лишний билет в кино. Подруга ни разу не отказалась от таких встреч. Мне было её жалко. У меня парень есть, у неё нет. Так весь год мы ходили на свидание вдвоём. Пока однажды мы не поссорились с ним. Приближались выходные, а как назло по прогнозу обещали дождь. После ссоры я спешила и забыла свой зонтик. Мы с подругой часто были у моего «жениха» в гостях. И она вызвалась мне помочь, забрать мой зонт. После занятий Надя с удовольствием отправилась мне помогать, а я с благодарностью ждала её с ужином и сделанными уроками. Но Нади всё не было, не пришла она и на пары. Я одиноко поплелась домой, надеясь, что она уже на месте. Вернулась подруга под вечер следующего дня. Утомлённая, с блестящими «пьяными» глазами, с лёгкой растрёпанностью во всём облике. Как вы уже догадались, она осталась на всю ночь у моего парня.

После этого случая большая трещина прошла между нами. С парнем я больше не общалась, хотя мне тогда было очень больно. А Наденька быстро переметнулась к другой девочке из нашей группы. Она старалась меня избегать, а я всё ещё старалась дружить. Не потому что мне так была нужна её дружба, а просто перевернулся весь мир, когда два близких человека одновременно предали меня. Чем я это заслужила? Ведь я старалась для них быть хорошей подругой и спутницей для своего парня. Ключевое слово старалась. Я всю жизнь жила не для себя, а старалась быть хорошей для других. Сейчас я понимаю, что разлука с мамой в раннем детстве танком прошла по моей судьбе.

Спустя много лет я благодарила Творца, что не связала жизнь с этим человеком, а в Душе благодарила Надю, благодаря которой я не испортила свою жизнь. Ни одна квартира не заменит мне свободу, единства и близость душ. А мы с ним были совершенно разные. К тому же его психика была искалечена Афганистаном.

С Надей у нас были разные ценности и взгляды на жизнь. Вот она и нашла себе подружку из своего круга.

А у меня рушился весь мир. Мне казалось, что все смеются надо мной и тыкают пальцем.

– Меня все бросили, я никому не нужна, я недостаточно хорошая, раз со мной такое случилось, – прожигающая мозг мысль не давала покоя. Как, когда-то мама и папа, оставили маленькую девочку наедине с большим страшным и холод-

ным миром.

С тех пор я с осторожностью дружила с женщинами. И всякий раз, когда с кем-нибудь складывались тёплые отношения, появлялся кто-то третий, и подруга плавно перетекала к ней. Это был первый сценарий отношений.

Второй сценарий был не хуже первого. Со мной «дружили» до тех пор, пока я была в слабой позиции по сравнению с подругой Слабее в чём-то, беднее, с большими проблемами. Как только я выкарабкивалась из этой жопы, дружба рассыпалась на тысячи осколков.

Вывод: В дружбе очень важна взаимность. Нельзя никого насильно заставить быть рядом, нельзя заставить любить или дружить. И если человек не хочет быть рядом, то не надо его удерживать. Ни в коем случае угождать, унижаться, выпрашивать дружбу. Если некомфортно лучше прямо сказать и разойтись как в море корабли. Но не терпеть и не чувствовать себя второсортным человеком.

## Глава 7 Вороны

Сегодня гуляя по улице, я встретила глаза в глаза с вороной. Ворона – моё тотемное животное. Ворона олицетворяет магию и мистицизм, эти качества способствуют преодолению сложных ситуаций. Этот тотем помогает разумно использовать свои ресурсы и учит оставаться верной своим ценностям. Даёт силы разобраться со своими сильными сторонами, чтобы справиться со слабостями и проблемами. Ворона даёт мощную поддержку и внутреннюю силу.

В последнее время вокруг и рядом с собой я вижу много ворон. А появились они неожиданно года два назад. Раньше этих птиц практически не было в нашем городе, а тут их множество взялось ниоткуда. Они ходят рядом, не боятся.

Когда я на них смотрю, в моей душе всё переворачивается. Я чувствую какую-то необъяснимую связь. Словно между нами тайна, а я забыла какая. Но я точно знаю, когда ворона появляется рядом со мной, значит, всё будет хорошо. Я под защитой. Вот и сегодня одна, вторая ворона подали знак, что в жизни произойдёт что-то важное.

Впервые я проявила интерес к воронам ещё в детстве. Во Львове было много ворон, они целыми стаями гнездились в парке и считали его своим. Особенно рано утром, после дождя они свободно кружили над самыми высокими деревьями, и я с восхищением наблюдала за их большим разма-

хом крыльев и чувством собственного достоинства, которое чувствовалось в каждой птице. Их пронзительное карканье было похоже на спор. Каждая птица себя считала важной и главной, сильной и смелой, а главное свободной. Я обожала смотреть в небо и каждой клеткой чувствовать эту птичью свободу.

Лет тридцать назад мне посчастливилось в медитации полностью ощутить себя этой птицей. Это непередаваемое состояние, когда я летела высоко-высоко, а вокруг звенящая тишина. Крылья рассекают воздушное пространство, на мгновение всё замирает. Птица парит, наблюдая с высоты необъятную красоту мира. А внутри так хорошо от этой свободы и возможности прикоснуться к чему-то божественному.

## Глава 8 Вегетарианка

Не знаю, по какой причине, но в детстве я не любила никаких молочных продуктов кроме молока. Варенья, джемы, повидло не моё лакомство. Все виды консервов избегала. А самое главное я не переносила на дух мясо и все производные из него.

Моим любимым блюдом была картошка. Она никогда не надоедала, и я могла кушать её каждый день во всех видах. Ещё очень любила вкуснейший постный с фасолью бабушкин борщ. Такой вкусный борщ умела готовить только она.

Мама всячески старалась всеми правдами и неправдами накормить мясными борщами, супами, но я издалека чувствовала этот отвратительный запах бульона.

Однажды к нам в гости приехал мой дядя. В этот день мы всей семьёй собирались в гости на день рождения. Во время обеда дядя наблюдал, как мама уговаривала меня съесть мясной суп, а я сопротивлялась. Тогда добрый дядюшка поставил ультиматум, что пока всё не съем, не выйду из-за стола. На меня это не подействовало, и он предложил поставить меня в угол вместе с ненавистной едой. Ничего не вышло. Все собрались и ушли в гости. А я осталась стоять в углу рядом с табуреткой, на которой отвратительно смотрел на меня суп и макароны с котлетой. Несколько часов я простояла в углу, но к еде не притронулась. В углу я стояла первый

раз в жизни. Мне было восемь лет. Душа рыдала от сильной обиды и предательства. Мама не заступилась, оставив одну в этой маленькой комнате, как мне казалось на целую вечность. Вернувшись, взрослые обнаружили меня стоящей в углу с нетронутыми тарелками.

Через какое-то время соседская девочка пригласила меня на день рождения. Её мама работала шеф-поваром в санаторской столовой. Когда все дети собрались за столом, женщина поставила по центру большую кастрюлю с пельменями и кувшин с компотом. Других угощений не было. Дети с удовольствием набрасывали в тарелки горячие пельмешки, а я переживала, что мне сказать, чтобы отказаться от блюда.

– Я не люблю пельмени, – робко сказала я.

– Как не любишь? Такого не может быть. Все любят пельмени. Ты таких ещё не пробовала, – продолжая накидывать мне в тарелку зловонные куски теста.

Я была хорошей девочкой. Чтобы не обидеть маму именинницы я стала целиков не разжёвывая глотать эту гадость, предварительно отключив обоняние. А чтобы не чувствовать этого неприятного запаха запивала компотом.

Через время, осилив кастрюлю пельменей, мы стали играть в настольные игры. В животе появилось громкое неприятное урчание, все дети стали смеяться надо мной. Мне казалось, что этот праздник длился вечно.

Домой я пришла больная. Меня тошнило, болел живот, поднялась температура. После этого случая мама больше ни-

когда не заставляла меня кушать мясо. Но по-прежнему была озабочена тем, чтобы я полноценно питалась.

Для этого она шла на разные хитрости. Меняла крышки на бутылках молока и сливок. Рассказывала, что адыгейский сыр делают из манки. С молоком я, конечно, догадывалась что что-то не то. А вот с сыром однажды опозорилась. Когда мне было уже лет девятнадцать, к маме пришла подруга. Мы её угощали чаем, Я похвасталась, какой у нас вкусный сыр из манки. Вот тогда я впервые узнала правду, мне было стыдно.

Сложнее всего было в студенческие годы. Тогда нас два раза за учебный год отправляли в колхоз на помощь в сборе винограда, а один раз моркови. В столовой кроме хлеба и компота я ничего не ела. Первое было на мясном бульоне, а гарнир я кушать не могла, так как он был полностью полит коричневой подливой, а рядом красовалась котлета.

На компоте и хлебе долго не протянуть. А работали мы тяжело по восемь часов в день, тягая на себе тяжёлые корзины с виноградом по километровому ряду. Девчонки не наедались в столовой, и мы решили сброситься и пойти в магазин. В этом Богом забытом месте в магазине был только хлеб, яблочное повидло и килька в томатном соусе. Это мы и купили. Повидло я не ела, да и девочки намазав большие ломти хлеба, быстро уговорили небольшую баночку. Осталась только килька. Но это не мой вариант. Девочки уговорили меня съесть хоть одну. Я была настолько голодной, что решилась попробовать. Всю ночь я провела в обнимку с улич-

НЫМ ДОМИКОМ.

После этого случая я стала вызываться дежурить по столовой. И вот счастье. Я могла попросить себе просто гарнир без всяких подлив. Но сил от такой еды и тяжёлой работы у меня практически не было. Все педагоги, сопровождающие нас в течение четырёх лет, посылали телеграмму маме, чтобы она забрала меня, та как они не хотели брать на себя ответственность за моё здоровье.

Разные ситуации в жизни заставили меня научиться есть молочные продукты и варенье с повидлом, но мясо я не ем до сих пор.

Моя младшая дочь также не ест мясо, а я не заставляю.

Вывод: Насилие в еде очень пагубно влияет на психоэмоциональное и физическое здоровье ребёнка. Не всем людям подходит любая еда. Важно учитывать предпочтения детей. Ребёнок никогда не будет голодный. Не надо его пичкать едой. Хорошо, что сейчас есть широкий выбор блюд в кафе, столовых и ресторанах. Но больше всего мне нравится шведский стол.

А ещё очень веселят люди, которые не понимают, когда я говорю, что не кушаю мясо.

– Я не дам тебе мясо. Там только бульончик. И перчик фаршированный.

Так и хочется крикнуть: «Люди, я не кушаю перчики, котлетки, колбаски, тефтельки и прочее! Не бойтесь за меня, я выживу без мяса!»

## Глава 9 Как я работала в кадрах или жёсткие уроки жизни

В своей жизни я ни разу не изменила педагогической деятельности, но хотелось попробовать себя в чём-то ещё. Всё складывалось таким образом, что предстояло сделать выбор, я его сделала.

Вскоре я работала во внешкольной педагогической организации старшим инспектором по кадрам. До этого я более пяти лет преподавала в учебном центре последипломного образования и вела курсы по делопроизводству, кадровому и секретарскому делу.

Мой стол находился в просторной приёмной директора по соседству со столами секретаря и юриста. До меня здесь работали разные люди, совершенно не знающие этой работы и каждый вёл документацию как хотел. В результате чего обнаружилось огромное количество ошибок в служебной документации и в трудовых книжках. О конфиденциальности личных документов расскажу позже.

И так в этом пространстве нас было четверо, включая директрису Евгению Евгеньевну.

Как в любом коллективе здесь были свои негласные правила.

Основное правило, не при каких обстоятельствах нельзя

было без разрешения начальства и предупреждения коллег выходить из кабинета даже в обеденный перерыв или в конце рабочего дня.

– Девочки, я в туалет! – робко сообщала коллегам.

– Только недолго, – звучало в ответ.

Полу бегом я неслась по ступенькам второго этажа, а потом в конец коридора, открывая заветную дверь. У нас, у «избранных» из приёмной был свой отдельный туалет, переделанный из бывшей кладовки. Просто почти по центру стоял унитаз, и маленькая раковина с баночкой жидкого мыла. По совместительству этот туалет был архивом, где на стеллажах хранились все кадровые документы и документы других организаций. А ещё это помещение служило кладовкой для инвентаря уборщицы. Это был её «кабинет», где недалеко от унитаза стояла старенькая тумбочка, а на ней лежали булочка и коробочка с кашей.

Я любила приходить сюда, чтобы хоть на миг уйти «со сцены», играя ненужную мне роль. А ещё я могла здесь подышать свежим воздухом. Да-да, вы не ослышались именно подышать, открыв окно и впустив в свои лёгкие капельку живой прохлады. Ведь в приёмной круглогодично работал кондиционер, который весел у меня над головой и монотонно гудел, убаюкивая к концу дня. Ещё в этой многофункциональной кладовке стояли горшки с полу умирающими растениями, а в баночках куча отростков на любой вкус. Я большой любитель не только животных, но и комнатных расте-

ний. Вскоре одно из растений, а это было денежное дерево, перебралось на мой рабочий стол. Я ухаживала за ним как за ребёнком, так как считала его частичкой себя в этом чужом пространстве.

Вернусь к первому правилу. В обеденное время нельзя было выходить из приёмной. Во-первых, кто-то мог позвонить, поэтому непрерывно кто-то был должен быть всегда на телефоне. Во-вторых, в любой момент Евгении Евгеньевне могла понадобиться помощь. Например, быстро сбежать за новыми коготками, тушью для ресниц или краской для волос. Это вызывало радость, когда эти поручения выпадали на рабочее время. Ведь тогда можно было хоть на какое-то время вырваться в живой мир, который каждый раз воспринимался как новая реальность. И быстрым шагом скользить по асфальту, наградив себя булочкой. И с чувством собственного достоинства за оказанную честь с особым старанием выполнять королевские поручения.

У каждой из нас троих были свои обязанности относительно их высочества. Секретарь ездила с ней на шопинг по магазинам и салонам, юрист помогала убирать ненужных людей. А ещё они были удостоены чести курить в рабочее время с её высочеством. Причём Инга и Маргарита могли курить только с разрешения руководства и в удобное для неё время. Не курила одна я. Поэтому девчонки конкурировали между собой, кому сегодня выпадет такая честь. А когда директриса была в особом расположении духа, то они уединя-

лись втроём, чтобы перемыть кости неугодных сотрудников.

У меня на этот счёт была другая миссия. Директриса тщательно скрывала ото всех, что она курит, даже от мужа. Смешно!

Поэтому я должна, закрыв дверь на замок следить за тем, чтобы

кто-нибудь не пришёл. Для этого по-шпионски на цыпочках подходить к двери и издалека смотреть в глазок. Потом также на цыпочках бежать на веранду и докладывать о посетителе. Хорошо, когда это было в рабочее время, но чаще всё это происходило в мой обеденный перерыв, которого на самом деле не было. В это время я уставала и изматывалась ещё больше, чем в рабочее.

# 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.