

Смирнова Мария

ЛЮБОВЬ

*В девяти главах.
Девять шагов к себе.
Девять способов быть живым.*

Что она значит для каждого?

«Мы ищем любовь всю жизнь, а она всегда рядом.....»

Оглавление.

Предисловие.....	4
Введение.....	6
Глава 1. Любовь к себе.....	8
Глава 2. Любовь к родным.....	20
Глава 3. Любовь к партнеру.....	26
Глава 4. Любовь к своему делу.....	47
Глава 5. Любовь к миру.....	52
Глава 6. Любовь к одиночеству.....	59
Глава 7. Любовь к знаниям.....	67
Глава 8. Любовь к самой жизни.....	76
Глава 9. Любовь, которой нет у каждого.....	82
Послесловие.....	89
Благодарности.....	91

Предисловие.



Меня зовут Маша. Мне восемнадцать лет. Я учусь в медицинском, и каждый день мои руки прикасаются к знаниям о теле — о костях, о дыхании, о сердцебиении. Но есть вещи, которые не найдешь ни в одном учебнике по анатомии. То, что нельзя потрогать руками или увидеть на рентгене. Это то, что прячется внутри каждого из нас. Это — чувства, мысли, переживания, эмоции, которые не вписываются ни в один диагноз.

Я очень ранимая. Возможно, слишком. Я чувствую мир острее, чем большинство людей вокруг. Я плачу от грустных фильмов, от красивой музыки, от несправедливости, которую вижу. Меня цепляют слова, которые другим кажутся пустыми. Я вижу то, что другие предпочитают не замечать. Я чувствую боль другого человека так, будто она моя. И знаете... я не хочу быть другой. Потому что в моей ранимости — моя сила.

Я очень открытая для людей. Я доверяю. Я впускаю. Я отдаю себя целиком тем, кому доверяю. Я люблю слушать, я люблю чувствовать, что мои слова могут помочь кому-то. Я учусь лечить не только тело, но и то, что болит невидимо. Потому что я знаю, что такое болеть изнутри, когда никто не видит твоих ран. Когда улыбаешься, а на душе паршиво. Когда всё хорошо внешне, а внутри — бомба замедленного действия.

В своей жизни я заметила одну вещь: люди редко говорят о том, что действительно важно. Мы тратим время на пустое, а главное замалчиваем. Мы боимся сказать: "Я тебя люблю", "Мне обидно", "Я не справляюсь". Боимся написать или позвонить человеку, которого поистине любим, потому что боимся быть отвергнутыми. Боимся сказать правду, потому что скажут ты слабак и посмеются, и ты окончательно закрываешься. И я устала молчать. Я хочу кричать. Но не громко — а так, чтобы мои слова дошли до каждой хрупкой души, которая ищет опору.

Эта книга родилась не из гордости "я автор". Она родилась из боли. Из восторга. Из отчаяния. Из надежды. Это мой разговор с собой и с вами. Я пишу её, чтобы разобрать свои мысли. Потому что их слишком много. Они не дают мне спать по ночам. Они просятся наружу. И я решила — пусть.

Пусть они лягут на бумагу. Пусть кто-то прочитает и скажет: "Господи, я тоже так чувствую. Я не одна". Потому что, возможно, именно эти слова кому-то сейчас очень нужны.

Я пишу эту книгу для тех, кто устал быть сильным. Для тех, кто хочет плакать, но стесняется. Для тех, кто ждёт объятий. Для тех, кто тоже ранимый, открытый, и кому иногда страшно быть самим собой в этом жестоком мире. Я хочу сказать им: "Я с тобой. Ты не один".

Я пишу о любви. Не только к парню, не только к маме, не только к друзьям. Я пишу о любви как о воздухе. О любви, которая живёт в каждом взгляде, каждом слове, каждом прикосновении. О любви, которая делает жизнь жизнью.

Я не знаю ответов на многие вопросы. Но я знаю, что хочу искать. И я зову вас искать вместе со мной — медленно, бережно, с нежностью к каждой минуте. Я пишу эту книгу не потому, что я особенная. Я пишу её, потому что я живая. Потому что моё сердце бьётся и переполняется. И мне хочется разделить его тепло с вами.

Если мою книгу прочитает хоть один человек — я уже счастлива. Потому что это значит, что моя нежность нашла того, кому она была нужна.

С любовью, автор.

Введение.



Эта книга — она родилась странно. Сначала была просто тишина и желание сказать что-то очень важное и нужное. Но слова не слушались, разбегались. Автор этих строк — он ещё не совсем взрослый, его мысли часто обгоняют язык, и в них легко запутаться. Поэтому где-то на полпути появился тот, кто умеет расставлять запятые и находить нужные метафоры — умный помощник, который не писал за меня, но помогал не сбиться с пути. И в итоге родилось то, что вы держите в руках.

Википедия говорит: «Любовь — чувство, свойственное человеку, глубокая привязанность и устремлённость к другому человеку или объекту, глубокая симпатия»

Но там не хватает главного. Там нет тепла. Там нет той тихой уверенности, когда ты просыпаешься утром и знаешь — что тебя любят.

Для меня, для автора этой книги, любовь — это про стабильность. Это когда не надо бояться завтрашнего дня, потому что есть в жизни что-то или кто-то, что держит. Это уверенность — что ты не потеряешься, что есть место, где ты всегда свой. Это поддержка — даже молчаливая, даже на расстоянии. Это тишина, в которой тепло. Это выбор — быть рядом, несмотря ни на что. Это дом, который не из стен, а из людей и чувств. Это возвращение — туда, где всегда ждут.

А что значит для тебя любовь?

Дорогой мой читатель. Неважно, сколько тебе лет — пятнадцать или пятьдесят. Неважно, где ты сейчас — дома, в метро, в очереди или ночью под одеялом с телефоном. Я пишу это для тебя. Для тебя одного. Потому что я верю: если ты открыл эту книгу, значит, тебе тоже чего-то не хватает. Какой-то теплоты. Какого-то ответа. Какого-то «да» внутри себя.

Я не знаю тебя лично. Но я знаю, что внутри тебя живёт та же нежность, что и во мне. Та же ранимость. И я хочу, чтобы ты знал: в этой книге я делюсь с тобой самым сокровенным.

Пусть эти страницы станут твоим местом, куда можно вернуться, когда мир слишком громкий. Когда кажется, что никто не понимает. Когда хочется плакать, но не знаешь, почему.

Потому что эта книга — не просто текст. Это поддержка. Это мой голос, который говорит: «Ты справишься. Даже когда кажется, что это невозможно».

Эта книга — про все эти любви. Про те, которые мы знаем. И про ту, о которой даже не догадываемся.

В книге девять глав. Как девять объятий, которые я не могу дать тебе лично, но очень хочу передать через строчки. Я верю, что каждый человек, который откроет эту книгу, найдёт в ней частичку себя. Увидит свои мысли на бумаге, свои слёзы, свои улыбки.

С любовью, Маша.

Что она для тебя значит?

Любовь к себе.

Самый главный человек в вашей жизни — это ты сам. Звучит просто и в каждой второй книге по психологии тот самый крик любите себя. Но это правда, любовь к себе часть нашей жизни. Этот человек будет с вами и в горе и радости, и в богатстве и бедности. Но почему-то мы запоминаем эту истину в последнюю очередь, когда уже устали искать любовь в других, когда разочаровались во всех, когда потеряли себя в бесконечной гонке за чужим одобрением. Мы ищем тепло снаружи, а оно всё это время ждало внутри. Тихо. Терпеливо. Как свеча, которая не гаснет, даже когда кажется, что ничего не видно.

Я долго не понимала, что такое любовь к себе. Мне казалось, что это про эгоизм. Про то, чтобы думать только о себе, не замечать других, быть холодной и расчётливой. Но оказалось, наоборот. Любовь к себе — это не про закрытость. Это про честность к самому себе. Это про смелость заглянуть внутрь и не отвести взгляд. Это про разрешение себе быть. Просто быть. Со всем, что внутри. С болью и радостью. Светом и тенью. Сомнениями и верой. Быть самим собой.

Я воспринимаю любовь к себе как пропасть. Огромную, глубокую, бескрайнюю, которая открывается между двумя берегами. Один берег — это моё прошлое. Всё, что было. Все люди, которые приходили и уходили. Все ошибки, слёзы, потери, обиды, но и радости тоже. Все тёплые руки, которые держали меня. Все голоса, которые говорили мне важные слова. Все моменты, которые сформировали меня. Другой берег — это моё будущее. Мои мечты, страхи, надежды, те далёкие горизонты, куда я так хочу добраться. Те люди, которых я ещё не встретила. Те эмоции, которые ещё не пережила. Та версия себя, которую я пока не знаю. А между ними — пропасть. Бездонная, тихая, пугающая. И чтобы понять, кто я на самом деле, мне нужно как-то через неё перебраться.

Но что делать с этой любовью к себе, когда она кажется такой недостижимой? У меня есть два варианта. Первый — отступить. Остаться на своём берегу, делать вид, что ничего не происходит, что я уже достаточно хорошая, я много чего добилась, что можно и так спокойно и мирно прожить. Не смотреть вглубь. Не задавать вопросов. Просто плыть по течению как сами знаете кто. Спрятаться в уютной лжи, что всё и так в порядке. И из - за дня в день себя утешать и придумывать отмазки себе, что тебя все устраивает, что эта та самая жизнь о которой ты мечтал. Второй — решиться. Начать разбираться. Заглянуть в эту пропасть, не боясь упасть. Понять, что там, внутри меня, на самом деле. И это страшно. Потому что неизвестность всегда пугает. Потому что мы боимся того, чего не знаем. Потому что внутри нас может быть столько всего — и тёмного, и светлого, — что мы не готовы это увидеть. Например, это может быть чудесный сад с любимыми цветами или выжженная земля. Этот ответ ты не узнаешь никогда, пока не решишься.

Но пропасть — это не всегда про что-то плохое. Это не про бездну, в которой можно потеряться навсегда. Это про продвижение вперёд. Про то, чтобы сделать в своей жизни что-то новое, чего ты раньше никогда не делал. Мы привыкли воспринимать пропасть как образ чего-то недопустимого — бесконечной глубины, мрака, того, что находится за пределами нашего прошлого и будущего. Мы боимся туда смотреть. Мы закрываем глаза. Мы отворачиваемся. А ведь именно там — наш рост. Наша новая версия себя. Наша любовь к себе. Там, за пределами привычного, нас ждёт не падение, а полёт.

Давай разберем главные берега нашей жизни.

Прошлое.

Без всех людей, которые были в моём прошлом — плохих и хороших, — меня бы сейчас не было. Я не была бы той, кто я есть. Той, кто пишет эти строки. Той, кто чувствует, переживает, радуется, плачет. Той, кто умеет быть нежной и сильной одновременно. Каждый человек, который пересёк мою жизнь, оставил в ней след. Иногда это был глубокий шрам. Иногда — светлый луч. Иногда — просто мимолётное прикосновение, о котором я вспоминаю с теплотой. Но каждое прикосновение изменило меня. Сделало меня чуть более собой.

И это нормально. Не надо стыдиться своего прошлого. Потому что это не стыд — это частичка тебя. Твоя история. Твоя уникальная, неповторимая история, которую никто не сможет повторить. Из прошлого мы всегда выносим уроки. Самые ценные уроки, которые невозможно получить из книг или чужих советов. Каждый проживает свою жизнь по-разному. Кто-то учится на чужих ошибках, кто-то — на своих. Но тот опыт, что мы прожили сами, — он бесценен. Мы не можем его купить, украсть или получить в подарок. Только прожить. Только прочувствовать. Только принять.

Я хочу поделиться с тобой своей историей.

Первая история. Девять лет. Художественная школа

Я помню, как мне было девять лет. Я была совсем маленькой, но уже тогда — ранимой. Ещё больше, чем сейчас. Я верила людям так сильно, что даже не допускала мысли, что кто-то может причинить мне боль специально. Я доверяла каждому, кто протягивал мне руку. Я цеплялась за каждого, кто был готов со мной общаться. Мне казалось, что если кто-то рядом — значит, он хороший. Значит, он мой друг. Значит, я в безопасности.

В тот день мы шли после художественной школы. Со мной были две девочки. Тогда уже началось мода снимать себя в соцсетях, и они постоянно доставали свои телефоны, записывали видео, смеялись. Я сама того не понимала, но они снимали меня. Они засняли меня. А потом начали унижать.

Они говорили мне, какая я плохая. Как я выгляжу. Как я говорю. Как я хожу. Как я вообще существую. Они смеялись надо мной, а я шла рядом и молчала. Я слушала их слова, и каждое из них было как удар. Я не могла ничего сказать. Я не могла защитить себя. У меня просто не было сил, не было слов, не было смелости. Я шла молча. И мне казалось, что я растворяюсь в этом потоке жестокости.

Когда я пришла домой, я рассказала всё родителям. Мама была в шоке. Она смотрела на меня и не могла понять, как её дочь, такая живая внутри, такая чувствительная, не смогла ответить. Как не смогла вступить за себя. Как позволила кому-то так с собой обращаться. И тогда

она поняла свою ошибку. Она поняла, что я росла слишком мягкой. Слишком доверчивой. Она поняла, что больше так нельзя. Что моя дочь должна уметь за себя постоять.

Но эта ситуация благополучно закончилась. Родители тех девочек предприняли меры. Мне стало легче. Но самое главное произошло потом.

После того случая, даже несмотря на мой маленький возраст, в моей жизни поменялись принципы. Я поняла, что молчание — это не выход. Что доброта без границ превращается в слабость. И я дала себе обещание: больше никогда не позволю, чтобы меня топтали. Чтобы меня унижали. Чтобы меня делали маленькой и незначительной.

И с тех пор каждый раз, когда кто-то пытался меня задеть, я защищала себя. Я защищала свои принципы. С пеной у рта, с дрожью в голосе, с горящими глазами — но я не отступала. Я больше не могла позволить, чтобы кто-то растоптал меня, унизил, сделал ничтожеством. Я научилась говорить «нет». Я научилась ставить границы. Я научилась не молчать, когда мне больно.

Эта ситуация сыграла ключевую роль в моей жизни. Она повлияла на мой характер. На моё поведение. На моё отношение к людям. Она научила меня, что защищать себя — это не стыдно. Это необходимо. Что ты имеешь право не терпеть. Что ты имеешь право отвечать. Что ты имеешь право быть собой — и не позволять никому заставлять тебя стыдиться этого.

Я стала другой. Не жестокой — нет. Но сильной. Я поняла, что нежность не должна быть беззащитной. Нежность не для всех. Что доверие не должно быть слепым. Что доброта должна идти рука об руку с мудростью. И с тех пор я никогда не отступаю, когда речь идёт о моём достоинстве.

Вторая история. Тринадцать-четырнадцать лет. Большая компания.

Я помню, как мне было тринадцать, может, четырнадцать лет. Я оказалась в большой компании. Тогда мне казалось, что это здорово — быть частью чего-то, чувствовать себя нужной, быть среди людей. Но очень быстро я поняла, что эти люди — своеобразные. Двуличные. Они могли быть добрыми в лицо и обсуждать тебя за спиной. Они могли предать на

раз-два. Они сдавали друг друга, как будто это было нормой. Как будто дружба — это временное соглашение, а не ценность.

Я долго терпела. Мне казалось, что если я уйду, я останусь одна. Что лучше быть с такими, чем ни с кем. Я пыталась быть удобной. Я пыталась никого не злить. Я пыталась заслужить их уважение. Но это было невозможно. Потому что эти люди не уважали никого. Даже самих себя.

И вот произошла одна ситуация, которая стала для меня переломной. Я вытащила человека из беды. Помогла ему. Я думала, что он оценит. Что он будет благодарен. Что он запомнит, что я была рядом, когда никто другой не пришёл.

Но он не оценил. Никто в той компании не оценил. Моя помощь была принята как должное. Меня не поблагодарили. Меня не заметили. Более того, меня начали использовать. Как будто я была просто удобной вещью, которую можно взять, когда нужно, и выбросить, когда надоест. И настал момент когда я стала не нужна и меня просто выгнали из компании.

И тогда я поняла одну очень важную вещь. Не всем людям нужно верить. Не всем стоит помогать — особенно тем, кто сам не ценит помощь. Тем, кто не ищет искренности, а просто использует других. И иногда в некоторых ситуациях лучше просто уйти. Чтобы сохранить себя. Чтобы не раствориться. Чтобы не потерять ту самую любовь к себе, которую я только начала строить.

Эта ситуация научила меня не закрываться от мира, но быть осторожной. Научила смотреть на людей чуть внимательнее. Научила отличать тех, кто искренен, от тех, кто просто прячет свое истинное лицо под маской. И я благодарна той компании — за урок. За то, что я поняла это не в тридцать лет, а в четырнадцать. За то, что я перестала быть удобной для всех. За то, что я научилась говорить «нет» и уходить, когда что-то идёт не так.

Я ушла из той компании. Было страшно. Было одиноко. Но это было правильное решение. Потому что я выбрала себя. Выбрала своё спокойствие. Выбрала тех людей, которые действительно достойны моего времени и моего сердца. И эти люди нашлись.

Что я вынесла из этих историй

Эти две истории — про одно и то же. Про то, как я училась защищать себя. Как я училась слышать себя. Как я училась выбирать себя. Сначала я не умела этого делать. Я молчала, когда мне было больно. Я терпела, когда меня унижали. Я оставалась там, где мне было плохо. Но каждая ситуация закаляла меня. Каждая большая рана превращалась в броню — не жёсткую, но надёжную.

Теперь я знаю: моя доброта не обязана быть беззащитной. Моя открытость не обязана быть слепой. Моя нежность не обязана прощать всё. Я могу быть мягкой, но я могу быть сильной. Я могу верить, но я могу проверять. Я могу помогать, но только тем, кто действительно этого достоин.

Эти ситуации — часть меня. Они сделали меня такой, какая я есть сейчас. И я благодарна им. Даже если было больно. Даже если хотелось плакать и спрятаться. Потому что без них я была бы другой. Без них я не научилась бы любить себя. Без них я не знала бы своей ценности.

А теперь я знаю. И никому не позволю эту ценность у меня украсть.

Я смотрела на своё прошлое. Мне казалось, что там слишком много боли. Слишком много ошибок. Слишком много людей, которые ушли. Я закрывала глаза и делала вид, что ничего не было. Я хотела начать с чистого листа, вычеркнуть те страницы, которые казались мне слишком тёмными. Но теперь я понимаю: они ушли, потому что их урок был пройден. Они сделали меня сильнее. Они научили меня тому, чему никто другой не смог бы научить. И за это я благодарна даже тем, кого уже нет рядом. Даже тем, от кого было больно. Даже тем, кто ушёл не попрощавшись. Потому что без них я бы не знала своей цены. Без них я бы не научилась любить себя такой, какая я есть.

Прошлое — это не тяжёлый груз. Это фундамент. Это корни, которые держат меня и тебя, когда ветер слишком сильный. Это почва, из которой я выросла. И если я буду стыдиться своих корней, я никогда не научусь ценить свои цветы.

Будущее

А будущее... это такой хрупкий мир. Как стеклянный шар, который может разбиться от одного неловкого сообщения или звонка. Как первый снег, который тает от дыхания. Как утренний туман, который исчезает с первыми лучами солнца. Мы рисуем его себе в мечтах. Мы представляем, какими мы будем через пять, десять, двадцать лет. С кем мы будем. Где будем работать. Какой у нас будет дом, машина, доход. Мы вдохновляемся книгами, фильмами, чужими историями успеха. Мы видим красивые картинки в соцсетях и думаем: «Я хочу так же». Мы строим воздушные замки, такие прекрасные, что реальность неизбежно оказывается бледнее. Наши мечты настолько идеальны, что когда жизнь показывает нам свою настоящую, а не отфотошопленную сторону, мы разочаровываемся. Мы чувствуем себя обманутыми. Мы думаем, что мы недостаточно хороши, если наши мечты не сбылись такими, какими мы их себе нафантазировали.

Я тоже так делала. Я представляла своё будущее идеальным. Я видела себя успешной, счастливой, окружённой правильными людьми. Я видела себя уверенной в каждом своём шаге. Я представляла свою любовь красивой, без ссор и недопонимания. А когда реальность оказывалась не такой, я падала в отчаяние. Мне казалось, что я делаю что-то не так. Что я недостаточно стараюсь. Что я не достойна счастья.

Но я поняла одну очень важную, очень нужную вещь. Будущее не должно быть идеальным. Оно должно быть твоим. Не как в фильмах. Не как у блогеров. Не как у подруги/друга. А твоим — со всеми его трудностями, неожиданностями, ошибками. Будущее — это не картинка. Это путь. И на этом пути будут и взлёты, и падения. И важно не то, какой будет конечная точка, а то, что ты идёшь. Что ты движешься. Что ты не останавливаешься, даже когда страшно. Даже когда кажется, что всё рушится. Даже когда мечты разбиваются о реальность. Потому что разбитые мечты — это не конец. Это перерождение. Это возможность построить что-то более настоящее

Я думаю, что будущее это радуга.

Представь себе небо. Оно серое, тяжёлое, налитое влагой. Идёт дождь. Холодный, заставляющий сжиматься в комок, прятаться от мира, укутываться в плед и ждать, когда это закончится. Это — плохое. Это страхи, разочарования, слёзы, неудачи, потери. Это те дни, когда кажется,

что всё против тебя. Когда руки дрожат, а сердце сжимается от боли. Когда не хочется просыпаться, потому что новый день приносит только новые тревоги.

Но потом, сквозь плотные облака, пробивается луч. Тонкий, робкий, но тёплый. Он касается мокрой земли и оставляет на ней светлый след, как белая полоса. Это — хорошее. Это радость, удача, тёплые объятия, нежные слова, встречи с теми, кто важен. Это мгновения счастья, когда забываешь о боли. Когда улыбаешься без причины. Когда дышится легко и свободно. Это солнце. Оно приходит не всегда, но оно есть. И оно всегда пробивается сквозь тучи.

И вот дождь ещё идёт, а солнце уже светит. Эти два состояния — плохое и хорошее — сталкиваются в одной точке. Они смешиваются, спорят, танцуют друг с другом. Кажется, что они несовместимы. Что они должны уничтожить друг друга. Но вместо этого рождается чудо.

Радуга.....

Она появляется тогда, когда дождь ещё не закончился, а солнце уже выглянуло. Когда боль ещё не ушла, но в ней уже пробивается надежда. Когда кажется, что всё рушится, но где-то внутри уже загорается свет. Радуга — это мост между этими двумя состояниями. Это доказательство того, что плохое и хорошее — не враги. Они — единое целое. Без дождя не было бы радуги. Без слёз не было бы улыбки. Без падения не было бы полёта.

И наше будущее — как радуга. Мы не можем выбрать только солнечные дни. Мы не можем избежать дождя. Но мы можем знать, что после него всегда появляется свет. Что если сейчас идёт дождь — значит, где-то уже готовится радуга. Где-то уже есть тепло. Где-то уже пробивается тот самый луч, который раскрасит небо в семь цветов.

Мы так боимся плохого. Мы бежим от боли. Мы прячемся от трудностей. Мы хотим, чтобы будущее было только солнечным, ясным, тёплым. Но такое будущее — не настоящее. Оно пустое. В нём нет глубины. Настоящее будущее — это радуга. Оно включает в себя всё: и серые облака, и яркие лучи, и дождь, и солнце, и тот удивительный миг, когда они встречаются.

Настоящая любовь к себе — это не желание всегда быть на солнце. Это умение принимать дождь. Это знание того, что дождь — не враг. Он питает землю. Он даёт жизнь всему, что растёт вокруг. Без него не было бы цветов, травы, лесов. Без боли не было бы роста. Без слёз не было бы очищения. Без страха не было бы смелости.

Когда я смотрю на радугу, я понимаю: плохое не отменяет хорошее. Оно его дополняет. Оно делает его ярче. Оно делает его ценнее. Если бы не было ночи, мы бы не ценили рассвет. Если бы не было зимы, мы бы не ждали лето. Если бы не было одиночества, мы бы не знали, как дороги нам те, кто рядом.

И моё будущее — я хочу видеть его именно таким. Как радугу. Я хочу принимать и дождь, и солнце. Я хочу знать, что каждая полоса на этой дуге — важна. Каждая из них — часть меня. Каждая из них — часть моего пути.

Я хочу смотреть вперёд не с ужасом, а со спокойствием. Потому что там, впереди, меня ждёт не просто серая жизнь. Там меня ждёт радуга. С её бесконечными оттенками, с её неожиданными поворотами, с её удивительной красотой.

И когда придёт дождь — а он придёт, я это знаю, — я не отвернусь. Я подставлю лицо. Я позволю ему очистить меня. Позволю ему смыть то, что уже не нужно. Позволю ему подготовить почву для новой жизни. Потому что после дождя всегда появляется радуга. Это закон природы. Это закон жизни. И это закон любви — к себе, к миру, к тому, что будет.

Будущее как радуга, это мост над пропастью. Разноцветный. Полный контрастов. Прекрасный в своей многогранности. И я хочу встретить его с открытым сердцем. С верой, что даже в самой сильной буре есть свет. И что этот свет — внутри меня.

Будущее хрупкое, потому что мы не знаем, что нас ждёт за поворотом. Но именно в этой хрупкости — его красота. Именно в этой неизвестности — его магия. Если бы мы знали всё заранее, жизнь была бы не жизнью, а предсказуемым маршрутом. А мы — не путешественниками, а просто пассажирами.

И настоящая любовь к себе — это про доверие своему маршруту. Даже если на нём нет указателей. Даже если ты идёшь по нему одна. Верить, что он приведёт туда, куда нужно. Верить, что каждый поворот — это не ошибка, а новый опыт. Верить, что ты справишься. Потому что уже прошла через столько всего, и ты здесь.

Настоящее

А что прямо сейчас? Здесь и сейчас. Кто я в данный момент? Что я чувствую в этот самый миг?

Я — девочка восемнадцати лет. С белым халатом на плечах и миллионом вопросов в голове. Я — та, кто иногда плачет по ночам, но утром встаёт и идёт дальше. Я — та, кто боится, но продолжает. Я — та, кто сомневается, но не перестаёт верить. Я — та, кто чувствует так глубоко, что иногда это кажется слишком тяжёлым, но я не хочу быть другой. Я — та, кто умеет любить. Любить до боли. До дрожи. До последней капли.

Сейчас, в эту секунду, я чувствую, что делаю все правильно. Потому что я перестала убегать от себя. Я перестала прятаться от своих мыслей. Я сижу здесь и пишу эту книгу — для себя, для тебя, для нас. И это самое честное, что я могу сделать. Я чувствую, что я — есть. И этого достаточно.

Настоящее — это единственное, что у нас есть по-настоящему. Не прошлое, которое уже ушло. Не будущее, которое ещё не наступило. А здесь, сейчас, в этом дыхании — вся жизнь. В этом моменте. В этом слове. В этом чувстве.

Любовь к себе начинается с того, чтобы остановиться. Перестать бежать. Перестать догонять. Перестать быть лучше для кого-то. И просто спросить себя: «Что я чувствую сейчас? Что мне нужно сейчас? Чего хочет моя душа?» И услышать ответ. Даже если он тихий. Даже если он неудобный. Даже если он пугает.

Возьми листочек и ручку прямо сейчас, да-да не через 30 минут, не завтра. Напиши кто ты, кем ты себя считаешь, что у тебя на душе, что ты чувствуешь в данный момент, что мне нужно, и самое главное напиши ответ на вопрос: «Что она для тебя значит? Любовь к себе.»

Принятие себя.

Любовь к себе — это не про идеальную внешность. Не про то, чтобы нравиться всем вокруг. Не про то, чтобы быть самой умной, красивой, успешной. Это про принятие. Это про смотреть на себя в зеркало и не отводить взгляд. Не прятать глаза. Не критиковать. Не искать недостатки. А просто видеть себя — настоящую. Со всеми морщинками, которые появятся. Со всеми шрамами, которые остались. Со всеми следами слёз, которые высохли на щеках.

Это про то, чтобы принять все свои комплексы, которые копились годами. Те, что поселились в нас ещё в детстве, когда нам казалось, что мы недостаточно хороши. Те, что шептали нам: «Ты никчёмна», «Ты не кто в этой жизни», «Ты никому не нужна». Те, что мы прятали так глубоко, что сами забыли о них. Но они остались. И чтобы полюбить себя, нужно их увидеть. Признать. Обнять. И отпустить.

У меня есть свой комплекс. Это страх потери. Всегда казалось, что близкие люди могут уйти в любой момент. Я помню, как в детстве я боялась, что мама и папа не вернутся с работы. Как я не могла заснуть, пока не слышала звук ключей в замке. Я держалась за людей так сильно, что сама себя разрушала. Я цеплялась за них, как за спасательный круг, боясь остаться одна. И это было так больно. Но теперь я понимаю: этот страх — часть меня. Не слабость. А часть. Он научил меня ценить каждую минуту с теми, кого я люблю. Он научил меня не откладывать «я тебя люблю» на потом. Он научил меня быть благодарной за то, что есть. И я благодарна даже этому страху.

А ещё у меня был подростковый комплекс — это заболевание кожи. Я смотрела на себя в зеркало и видела только недостатки. Мне казалось, что все вокруг смотрят только на это. Что люди осуждают. Что они видят только мою «проблему», а не меня. Я боялась подходить близко к людям. Я избегала камер. Я чувствовала себя уродливой. Я чувствовала себя невидимой.

Но знаешь, что я поняла со временем? Что те, кто осуждает, никогда не будут важны в твоей жизни. А те, кто важен — увидят твою душу. Они увидят твои глаза, твою улыбку, твой свет. Они не заметят того, что ты так боишься показать. И если они любят тебя, то любят целиком. Со страхами.

С комплексами. Со всем, что делает тебя тобой. Потому что любовь не ищет идеальных. Она ищет настоящих.

Через все стрессы, через все слёзы, через все непонимания со стороны других людей, через бессонные ночи и дрожащие руки — ты проходишь. И это не минус. Это плюс. Это твоя сила. Ты растёшь. Ты меняешься. Это твоя история. Твоя жизнь. Твоя правда.

И все твои радости. Все твои улыбки. Вся твоя нежность. Вся поддержка, которую ты дарила другим. Вся любовь, которую ты отдавала. Это тоже ты.

Ты — это всё. И свет, и тень. И боль, и радость. И слёзы, и смех. Ты — это целая вселенная, которая заслуживает любви. Не за что-то. А просто, потому что ты есть.

Любовь к себе — это когда ты смотришь в зеркало спокойно. Когда ты видишь в нём не просто отражение, а целую историю. Когда ты гордишься собой. Не потому, что ты идеальна. А потому что ты — это ты. И никто никогда не сможет быть тобой. Ты уникальный. Ты неповторим. Ты — один такой. Да, мир крутится вокруг тебя.

И никто не имеет права осуждать тебя. Ни за какие твои действия. Ни за какие поступки. Потому что всё это — каждая мелочь, каждая ошибка, каждый выбор — сделали тебя такой, какая ты есть сейчас. В этот самый момент. И это прекрасно.

Не бойся быть собой. Не бойся своих чувств.

Смотри на себя с любовью. Обнимай себя мысленно. Потому что ты — самое ценное, что у тебя есть. И если ты научишься любить себя — весь мир полюбит тебя в ответ. А если нет — ты просто будешь себе опорой. Ты будешь себе домом. Ты будешь себе любовью.

Глава 2.



Что она для тебя значит?

Любовь к родным.



Семья. Родные. Как много смысла в этих словах. Они звучат тихо, но так глубоко, что отзываются где-то в самом сердце. Это не просто люди, с которыми ты живёшь под одной крышей. Это те, кто знает тебя с самого первого вздоха. Те, кто держал тебя на руках, когда ты был маленьким. Те, кто учил тебя ходить, говорить, мечтать. Это те, кто остаётся с тобой, даже когда ты вырастаешь и уходишь в свою жизнь.

Семья — это место, куда ты всегда можешь вернуться. Это люди, которые любят тебя не за что-то, а просто потому, что ты есть. Это твоя опора, твой фундамент, твоя тихая гавань, где всегда тепло, где всегда поймут, где всегда примут. Семья — это не просто кровное родство. Это родство душ. Это когда ты чувствуешь человека на расстоянии, когда знаешь, что он рядом, даже если его нет физически. Это когда внутри тебя живёт тепло, которое передаётся из поколения в поколение.

Семья — это не про количество.

Это не про то, сколько человек сидит за столом. Это про то, какое тепло живёт внутри. Даже если у тебя неполная семья. Даже если в ней только один родитель. Даже если ты вообще вырос без кого-то. Это всё равно семья. Потому что семья — это чувство. Это связь. Это любовь, которая живёт между вами, независимо от того, сколько вас.

Многие люди живут с мыслью, что их семья — «неполноценная», потому что кого-то не хватает. Но это неправда. Семья не становится меньше от того, что в ней меньше людей. Она становится другой, но она не становится менее важной. Она не становится менее настоящей. Она просто учит нас быть сильнее. Быть благодарнее. Быть ближе друг к другу.

И даже если остался только один человек — один, который заботится о тебе, который ждёт тебя, который любит тебя. Это уже семья. Это уже дом. Это уже тот самый тёплый свет, который не даёт нам замёрзнуть.

Но в семье нельзя выделять кого-то главнее или важнее. Каждый занимает свою роль. Каждый — это ниточка, из которых сплетается одно большое полотно. И если одна ниточка оборвётся — полотно станет другим. Менее цельным. Менее тёплым. Менее родным.

Смотри, что я имею в виду. Мама — это белая ниточка. Чистая, светлая, нежная. Она дарит тепло, уют, заботу. Она та, кто обнимает, когда больно. Она та, кто говорит: «Всё будет хорошо», — и ты веришь. Папа — это красная ниточка. Сильная, яркая, уверенная. Он дарит защиту, опору, стабильность. Он тот, кто говорит: «Не бойся, я рядом», — и ты чувствуешь себя в безопасности. А ребёнок — это розовая ниточка. Мягкая, нежная, живая. Она соединяет две главные нити в одно целое. И вместе они создают узор, который называется семьёй.

Именно мама и папа подарили нам жизнь. Они дали нам этот мир — со всеми его красками, звуками, запахами. Они научили нас быть собой. Они были рядом, когда мы падали, и радовались, когда мы вставали. Они — наши самые близкие люди. Наша первая любовь. Наша первая опора. Наша первая вера в то, что мир — добрый.

Эта глава посвящается моей семье.

Мама — моя первая любовь. Первая подруга. Первый человек, который показал мне, что такое безусловная любовь. Она — самая красивая. Не только внешне — она красива душой. В ней столько мудрости, столько тепла, столько света. Она всегда знает, что сказать. Когда мне больно, она находит те слова, которые лечат. Когда мне страшно, она обнимает так, что все страхи уходят. Когда я счастлива, она радуется вместе со мной так искренне, что моё счастье становится вдвое больше.

Я никогда не сомневаюсь в её любви. Она не говорит громких слов, но каждый её поступок говорит: «Ты — моя дочь. Ты — самое дорогое, что у меня есть». Она всегда на моей стороне. Даже когда я не права. Даже когда я ошибаюсь. Даже когда я сама не знаю, что делать. Она не осуждает, не критикует, не учит жить. Она просто дом. И этого достаточно.

Я доверяю ей всё. Каждую мысль, каждую боль, каждую радость. Я хочу, чтобы она знала обо мне всё. Не потому, что это контроль. А потому что я сама так хочу. Потому что она — тот человек, который поймёт. Всегда. Потому что она — не просто мама. Она — моя подруга. Мой ангел-хранитель.

С ней я могу быть собой. Я могу плакать, смеяться, злиться, мечтать — и она примет меня любой. Она никогда не бросит. Она никогда не отвернётся. Она всегда будет рядом. Это чувство — когда ты знаешь, что есть человек, который любит тебя несмотря ни на что, — оно даёт мне силу жить. Идти дальше. Не сдаваться.

Я очень люблю свою маму. Не потому, что она должна быть идеальной. А потому что она — моя. Самая родная. Самая близкая. Самая настоящая.

Первое слово я сказала «папа». А...

Мой папа — это моя первая любовь. Первый мужчина в моей жизни. Тот, кто показал мне, что такое настоящая мужская защита и поддержка.

Папа — это опора. Это тот самый человек, который никогда не даст тебя в обиду. Если кто-то причиняет мне боль — ему не поздоровится. Я знаю это. Я чувствую это. Я знаю, что он всегда заступится за меня, даже если я не права. Потому что для него я — его дочь. Его маленькая принцесса. Та, которую он готов защищать от всего мира.

Папа не такой открытый, как мама. Он не говорит много. Он не обнимает меня каждые пять минут. Но я знаю: его молчание — это не холод. Это его способ проявлять любовь. Он всегда выслушает. Он всегда поддержит. Даже если он далеко, я чувствую его рядом.

Он держал меня за руку, когда я делала первые шаги. Он учил меня быть сильной, не бояться, идти вперёд. Он говорил: «Ты справишься, я в тебя верю». И я верила. Потому что, если папа говорит — значит, так и есть.

Он всегда был моим тылом. Моей крепостью. Моим защитником. И я знаю, что даже сейчас, когда я выросла, он продолжает оберегать меня. Он

поменяет весь мир ради меня. Просто по-другому. Не так громко. Не так явно. Но так, же сильно.

Я очень люблю своего папу. За его силу, за его доброту, за его молчаливую, но такую надёжную любовь. За то, что он есть. За то, что он мой. За то, что он всегда был и будет моим самым главным мужчиной в жизни.

Мои родители всегда поддерживают меня в любых начинаниях. Что бы я ни придумала — они рядом. Какое бы хобби я ни выбрала — они верят в меня. Даже если это что-то необычное, даже если это что-то, что другие могут не понять. Они просто говорят: «Если ты хочешь — попробуй». У меня никогда не было ощущения, что я должна оправдывать их ожидания. Они не заставляли меня быть той, кем я не являюсь. Они просто позволили мне быть собой. И за это я им благодарна больше всего.

Я знаю, что могу позвонить маме в любую минуту, и она скажет: «Ты справишься, дочка». Я знаю, что папа, даже если он устал, найдёт время, чтобы обсудить со мной мои планы и дать совет. Это ощущение, что они всегда за меня — оно бесценно. Оно даёт мне смелость пробовать новое, идти вперёд, не бояться ошибок. Потому что я знаю: если я упаду — они поднимут. Если я ошибусь — они поймут. Если я потеряюсь — они покажут дорогу.

Это чувство безопасности, которое они мне дают, остаётся со мной даже тогда, когда я одна. И я хочу, чтобы каждый человек на свете испытывал то же самое. Чтобы у каждого была та самая поддержка — тихая, но надёжная, как стены родного дома.

Но в семье есть и другие ниточки. Бабушка, дедушка, сестра, брат, тётя, дядя. У каждого они свои. Но это те люди, с которыми ты ощущаешь то самое чувство — чувство дома. Чувство, что ты не одна. Чувство, что есть те, кто помнит тебя маленькой, кто знает твои привычки, кто любит тебя просто так.

Бабушка — это мудрость. Это тёплые блинчики и котлетки, запах которых навсегда останется в памяти. Это руки, которые гладили по голове, когда было грустно. Это бесконечные истории, которые она рассказывает, и ты слушаешь с открытым ртом. Бабушка — это мягкость. Это та любовь,

которая не требует ничего взамен. Которая просто есть. Всегда. Бабушка всегда помнит, что ты любишь, что тебе нравится, о чём ты мечтаешь. И она ждёт тебя. Всегда.

Дедушка — это сила. Это тот, кто научил меня не сдаваться. Это его руки, которые чинили вещи, строили, создавали. Это его голос, который говорил: «Никогда не опускай руки». Дедушка — это уважение. Это чувство, что ты в безопасности, когда он рядом. Он не говорит много, но он всегда готов помочь. Даже если для этого нужно встать в пять утра.

Брат — это защитник и опора. Даже если он младше или старше, он всегда попытается заступиться. Потому что он знает: ты — его сестра. Ты — его кровь. Ты — его часть. Его присутствие делает семью более цельной, более настоящей.

Сестра — это подруга навсегда. Это человек, с которым можно говорить обо всём на свете, не боясь осуждения. Сестра — это поддержка. Это та, кто всегда на твоей стороне. Даже когда она злится. Потому что сестра — это часть тебя. Часть твоей души. Ты не представляешь жизни без неё, потому что она всегда была рядом, она разделяла с тобой детство, и это останется с вами навсегда.

Тётя — это та, кто может стать второй мамой. Она всегда рада видеть тебя, всегда угостит чем-то вкусным, всегда похвалит. Она любит тебя по-своему, но так, же искренне. С ней ты чувствуешь ещё больше тепла, ещё больше родственной близости, ещё больше заботы.

Дядя — это друг. Это мужчина, который может дать тот же совет, что и папа, но с другой стороны. Это человек, с которым весело, с которым можно поговорить о чём угодно. В нём ты находишь поддержку и защиту, и знаешь, что он всегда придёт на помощь в трудную минуту.

А ещё есть друзья родителей. Они не по крови, но по душе. Такие же близкие, такие же родные. Это люди, которые радовались твоим первым шагам, твоим первым словам, твоим первым победам. Они стали частью твоей жизни, частью твоего дома.

Мы проводим вместе время. Они делают праздники ярче, наполняют их теплом, уютом и особым светом. Вместе с ними даже обычный вечер

становится праздником. Когда мы собираемся за одним столом, чувствуется, как воздух наполняется радостью — шутками, историями, заботой и вниманием. И они так же важны. Потому что семья — это не только те, кто с тобой одной крови. Это те, кто с тобой одной душой.

Каждый из них — это отдельная ниточка. Каждый из них вплетает свою любовь в общее полотно нашей семьи. И вместе они создают то самое чувство, которое мы называем домом. Тёплым, уютным, родным.

Дом — это не стены. Это место, где тебя ждут. Где всегда нальют чай, где выслушают, поймут и не осудят.

Дом — это быть рядом. Чувствовать, что ты важен, нужен и любим, в такие моменты действительно начинаешь понимать, что такое счастье. Идя по суетливым улицам и прохладным вечерам, ты где-то внутри знаешь, что есть это место, куда хочется возвращаться, где твои родные всегда рядом, готовые поддержать и обнять.

Я хочу сказать им спасибо за всё. За заботу, за понимание, за терпение. За то, что они верят в меня даже тогда, когда я сама в себя не верю. За то, что они — мои корни, которые держат меня, даже когда ветер слишком сильный. За то, что я всегда могу вернуться домой. И знать, что там меня ждут. Что я нужна. Что я любима. Что я — часть этого удивительного, тёплого, живого узора, который называется моей семьёй.

Семья — это не просто слово. Это чувство. Это тепло, которое живёт внутри. Это те самые ниточки — белая, красная, розовая и все остальные, — которые сплетаются в узор нашей жизни. И если какая-то ниточка ослабевает, мы все чувствуем это. Потому что мы связаны. Не только кровью. Связью душ. Связью сердец.

И я хочу, чтобы каждый, кто читает эту главу, вспомнил о своей семье. О своих ниточках. О тех, кто делает их домом. О тех, кто всегда рядом. Даже когда они далеко. Потому что любовь к родным — это самое тёплое чувство на свете. Это то, что никогда не уходит. Это то, что остаётся с нами навсегда. Цените каждую минуту. Говорите тёплые слова. Звоните, когда они далеко. Обнимайте их, когда они рядом. Потому что они — ваши бесконечности.

Что она для тебя значит?

Любовь к партнёру.

В основном, когда я спрашиваю людей о любви, она у большинства ассоциируется именно с этим. Со своей второй половинкой. С тем единственным, кто будет рядом всегда. И как это ни странно, мы часто не замечаем другие любви, которые описаны в этой книге. А ведь любовь так разнообразна. Она индивидуальна. Она приходит к каждому в своём обличье, в своё время, в своей форме. Но любовь к партнёру — она совершенно неопишима. Немногие люди могут передать те впечатления, те эмоции, ту глубину, которую дарит нам вторая половинка. Человек, который становится нашим отражением, только в другом облике. Который смотрит на мир твоими глазами, но видит его по-своему. Который понимает тебя без слов, чувствует твою боль на расстоянии, радуется твоим победам так, будто они его собственные.

Мы всегда хотим любовь, как в фильмах, как в книгах, как в интернете. Но когда сталкиваемся с ней в реальности, она оказывается совсем не такой. Где-то внутри мы понимаем головой: «Очнись, это жизнь, это не фильм». В реальности нет идеальных сценариев, нет идеальных героев, нет идеальной картинки. Но сердце... сердце очень хочет ту самую красивую картинку. Оно хочет ту любовь, которая была у Ромео и Джульетты — бесконечную, жертвенную, до конца. Оно хочет ту любовь, которая была у Эдварда и Беллы из «Сумерек» — опасную, запретную, всепоглощающую.

Я помню ту самую сцену. Их свадьбу. Эдвард смотрит на Беллу, на эту хрупкую девочку, ради которой он готов на всё. И он говорит ей слова, которые невозможно забыть: «И сколько бы времени мы не провели вместе, мне всегда будет мало. Давай начнём с вечности». И когда он это говорит, ты чувствуешь это в каждой клеточке тела. Это не просто слова — это

обещание. Это любовь, которая не измеряется годами. Она измеряется вечностью.

А ещё я вспоминаю Ноя и Элли из «Дневника памяти» — их любовь через годы, через болезнь, через всё. Он читает ей одну и ту же историю каждый день, потому что она забывает. Но он не сдаётся. Он остаётся. Даже когда она не помнит его имени, он всё-равно рядом. И это настоящая любовь. Не та, что в красивых открытках. А та, что остаётся, когда всё остальное уходит.

И Джека и Роуз из «Титаника» — короткая, но вечная любовь. Он отдаёт свою жизнь, чтобы она выжила. Он держится за ту дверь, пока она не сможет спастись. Это самоотверженная любовь, которая не требует ничего взамен. Просто чтобы она жила.

И Бенджамина и Дейзи из «Загадочной истории Бенджамина Баттона» — когда время идёт в разные стороны, но они всё-равно находят друг друга. Любовь, которая растёт навстречу, несмотря ни на что.

А помнишь «Мистера и миссис Смит»? Джон и Джейн — враги, которые должны уничтожить друг друга. Но они выбирают любовь. Они выбирают быть вместе, даже когда весь мир против них. Они сражаются не только с врагами, но и сами с собой, со своей гордостью, со своей болью. И в конце они остаются. Вместе. Несмотря ни на что.

И «Спеши любить» — такая трогательная история о подростковой любви, о том, как важно ценить каждое мгновение, потому что жизнь так непредсказуема. Джейми и Лэндон — два абсолютно разных человека, которые влюбляются друг в друга, узнают, что один из них неизлечимо болен. И несмотря ни на что, они проводят каждый день вместе, как последний. Эта история напоминает мне, что любовь — это не про то, чтобы ждать идеального момента. Это про то, чтобы жить здесь и сейчас. Пока есть возможность. Пока бьётся сердце.

А помнишь «50 оттенков серого»? Первый фильм — это про страсть, про конфетно-букетный период, про ту самую искру, когда всё кажется новым, захватывающим и запретным. Кристиан и Ана — два совершенно разных человека, которые притягиваются друг к другу как магниты. Это та стадия, когда сердце бьётся быстрее, когда руки дрожат, когда мир

сужается до одного человека. Но потом выходят вторые и третьи серии — и там уже не только страсть. Там смирение. Принятие друг друга со всеми тёмными сторонами. Там этапы жизни двух влюблённых: от «я не могу без тебя» до «я принимаю тебя любимым». От борьбы до доверия. От поиска до нахождения. Это про то, что любовь не останавливается на первом поцелуе. Она растёт, она меняется, она проходит через испытания. И именно это делает её настоящей.

А ещё я вспоминаю сериал «Этим летом я стала красивой». История о девочке, которая всегда чувствовала себя невидимкой, пока однажды не попала в дом на побережье. Там она встретила двух братьев — одного, который видел её настоящую, и другого, который заставил её поверить в себя. Эта история не просто про любовь. Она про то, как мы ищем себя через других. Про то, как важно, чтобы кто-то посмотрел на тебя и сказал: «Ты красивая. Ты важна. Ты — не просто девочка на заднем плане». И знаешь, в этом сериале так много правды. Потому что иногда мы действительно не замечаем, какие мы на самом деле, пока кто-то не покажет нам это. Конрад смотрел на Бэл — и видел её. Настоящую. Не ту, которую придумали другие. А ту, которая всегда была внутри. И эта любовь научила меня, что быть красивой — это не про внешность. Это про то, чтобы кто-то увидел твою душу и сказал: «Ты — моя».

И есть ещё фильмы, которые смотрели наши мамы и бабушки. Классика, которая никогда не стареет. «Любовь и голуби» — о том, как любовь может быть смешной и нелепой, но от этого не менее настоящей. О том, как человек может ошибиться, уйти, но потом понять, что дом — это не стены, а человек, который ждёт тебя у порога. «Москва слезам не верит» — о женщинах, которые ищут любовь в большом городе, проходят через разочарования, но не перестают верить. О том, что настоящая любовь приходит не тогда, когда ты её ждёшь, а тогда, когда ты просто живёшь свою жизнь. «Служебный роман» — о том, как любовь может начаться там, где её совсем не ждёшь. Между начальницей и подчинённым. Между двумя разными мирами. О том, как один человек может перевернуть твою жизнь и показать тебе, что ты — настоящая. «Девчата» — о простой любви, о первых чувствах, о том, как важно быть собой, даже когда кажется, что ты не такая, как все. О том, что любовь не выбирает, красивая ты или нет, богатая или бедная. Она просто приходит. «Ирония судьбы, или с лёгким паром» — о том, как случайность может стать судьбой. О том, как один

поворот может изменить всё. И о том, что настоящая любовь — она не по плану. Она приходит внезапно. И остаётся навсегда.

Мы выросли на этих фильмах, на этих сериалах, на этих книгах. Мы впитали эти истории. «Сумерки», «Дневник памяти», «Титаник», «Гордость и предубеждение», «До встречи с тобой», «Винноваты звёзды», «Спеши любить», «50 оттенков серого», «Этим летом я стала красивой», «Любовь и голуби», «Москва слезам не верит», «Служебный роман», «Девчата», «Ирония судьбы, или С лёгким паром» — все эти истории о большой и чистой любви. И мы хотим их для себя. Мы хотим, чтобы нас ждали на вокзале с цветами. Чтобы за нами бежали в аэропорт. Чтобы писали письма, как в старых фильмах. Чтобы смотрели на нас так, будто мы — весь мир.

Но знаешь, что самое прекрасное? Что в жизни всё может быть именно так. Не как в фильме, а даже лучше. Потому что в фильме всё написано сценаристом. А в жизни — вы пишете этот сценарий сами. Каждый день. Каждую минуту. Каждое прикосновение. Каждый взгляд. Вы — авторы своей сказки. И только вам решать, какой она будет. Только вы решаете, будет ли в ней место для нежности, для тепла, для тихих вечеров и громких объятий. Только вы решаете, какой будет ваша любовь. И когда вы пишете этот сценарий вместе, он становится самым лучшим фильмом на свете.

И в моей жизни было несколько историй, которые научили меня чему-то очень важному. У каждой из них — свой урок. Свой свет. Своя боль. И своя любовь. И когда я вспоминаю их, я понимаю, что каждая из них приблизила меня к той самой, настоящей любви. К той, которая останется навсегда. К той, ради которой стоит бороться. К той, о которой пишут в книгах и снимают фильмы.

История первая. Сыночка-корзиночка.

Как начиналась любовь, как она росла, как она рушилась и как я из неё вышла

Знакомство

Всё началось с общей компании. Мы познакомились там, случайно, в шумной толпе друзей. Я сразу заметила его — он был таким

скромным, спокойным, даже таинственным. Он не лез на глаза, не пытался произвести впечатление, не говорил громких слов. Он просто был. Где-то на заднем плане. Наблюдал. Улыбался. И в этой его тишине было что-то притягательное.

Но тогда я не воспринимала его всерьёз. В моей жизни был другой человек. Я смотрела сквозь него, не замечая, что он смотрит на меня совсем иначе.

Толчок

Через год мы поехали от школы на Кавказ — совместная поездка с двумя классами. Горы, воздух. И он снова оказался рядом. Мы проводили много времени вместе — гуляли, разговаривали, смеялись. Я начала замечать его по-другому. В нём не было этой навязчивости, этой мужской самоуверенности. В нём была лёгкость. И я поняла, что мне с ним хорошо. Просто хорошо.

Толчком к развитию наших отношений послужил медленный танец. Я до сих пор помню ту музыку, тот вечер, тот момент. Мы танцевали, и я чувствовала, как между нами завязывается что-то большее. А потом всё закрутилось. Мы начали встречаться.

Первый год.

Первый год наших отношений был таким классным, таким выдержанным, таким комфортным. С ним было правда хорошо. Я просыпалась и знала, что есть человек, которому я важна. Который думает обо мне. Который делает меня счастливой.

Он был спокойным, рассудительным, надёжным. Мы почти не ссорились. Всё было легко и естественно. Он дарил мне сюрпризы, маленькие подарки, приятные мелочи. Мы много времени проводили с друзьями, строили планы на будущее. Мне казалось, что я нашла того самого. Того, с кем можно прожить всю жизнь.

Лето того года было особенно тёплым. Мы провели его вместе — с хорошими, тёплыми эмоциями, с яркими впечатлениями. Путешествия,

прогулки, разговоры до утра. Я была счастлива. По-настоящему. Я и представить не могла, что всё может измениться.

Расстояние.

В сентябре я уехала в другой город учиться. А он остался в выпускном классе. Я приезжала. Каждые выходные.

Но расстояние сказалось. Мы стали более отстранёнными. Всё меньше хотелось говорить по телефону. Всё больше появлялось пауз, неловких молчаний. Мы пытались сохранить то, что было, но проблемы возникали по разным причинам. Из-за мелочей. Из-за недопонимания. Из-за того, что мы перестали чувствовать друг друга на расстоянии.

Я не жалею. Я просто вспоминаю, как было сложно. Я тащила эти отношения на себе. Я боялась отпустить. Я боялась, что без него я останусь одна.

Первые трещины.

Сейчас, взвешивая все за и против, я говорю себе: «Маш, как ты не видела очевидное?»

Мы часто ругались. Мы расставались. Во мне тот огонь, который был в начале, уже почти погас. Я чувствовала, что мы не любим друг друга так, как раньше. Я знала это, но не хотела признавать.

2,5 года отношений сделали своё дело. Он стал абсолютно другим. Я его просто не узнавала. Он как будто был не со мной, не здесь, не там. Вообще нигде. Он стал агрессивным, вспыльчивым. Ничего не хотел от жизни. Не хотел ни к чему стремиться.

Мама.

А позже выяснилось, что за этим стояло. Оказывается, он искренне хотел познакомить меня со своей мамой. Но она сказала ему: «Она не твоя первая, и не последняя. Так что я не вижу в этом смысла». И что сделал он? Ничего. Он никак не отреагировал на эту ситуацию. Просто забил. Так же, как потом забила и я.

Я не хочу винить её во всём, но она послужила последней точкой наших отношений. Она сломала что-то внутри нас. Своими словами. Своим отношением. Своей холодностью.

Я ненавидела её. Не то чтобы я не могла её ненавидеть — я ненавидела её за воспитание её сына. За её отношение ко мне. За то, что она сделала из него такого человека. Потому что он открылся мне с другой стороны. Оказывается, он был избалованным. Он всегда слушал её каждое решение. Я просто не знала об этом. Он слушал её, а не себя. И он никогда не защищал меня перед ней.

У меня была такая обида на него. Такая боль. Потому что я поняла: хоть я в отношениях, но я всегда одна.

Моя помощь, которой он не замечал.

Через год он поступал. Я помогала ему во всём. Я сидела с ним выбирала место обучения, я готовила его к экзаменам, я вкладывала в него всю себя. А он даже не сказал спасибо. Просто неблагодарность. Просто пустота.

Лето мы провели вместе, но уже не так, как раньше. Он работал, зависал в гараже, покупал новый байк. А я просидела за просмотром турецких сериалов, так как пока я была с ним, у меня не было никого. И я всегда была рядом. Я помогала ему во всём. А потом он сказал мне: «Ты вообще что-то делала? Ты там стояла и просто ничего не делала». Он не замечал моей помощи. Он не замечал меня вообще.

Потом он стал всё хуже и хуже. Наверное, он понял, как тяжело работать. Как тяжело быть взрослым. И в этот прекрасный момент он сказал мне фразу, которая до сих пор отдаётся во мне болью: «Мои деньги — это мои деньги». Меня это так задело. До сих пор, мне всё ещё больно и обидно.

Мои попытки.

Когда произошла щекотливая ситуация с его мамой, я пришла, чтобы поговорить с ней нормально. Я хотела всё выяснить. Но меня не

поняли. Меня обматерили. Мне угрожали. А что сделал он? Он ничего. Он сказал, что мне нужно извиниться перед ней. Это был удар ниже пояса.

Я больше не хотела ни его, ни её знать. Я была очень обижена. Но я продолжала терпеть. Я просто плыла по течению.

Последняя капля.

Он захотел сдавать на права на мотоцикл, хотя уже скоро должно было исполниться 18 лет, и он мог бы спокойно ездить на машине. Он думал только о себе, только о своих хотелках. Он хотел купить третий мотоцикл. Вся его семья всегда потакала ему, особенно мама и бабушка. Он жил в женском коллективе, и я ничего не могла с этим поделать.

Мы очень разругались из-за этого. Я сказала, что это эгоистичный поступок. Что он не думает о других. Что он мог бы спокойно возить своих друзей, помогать своим больным родственникам, возить их в другой город. Но он выбрал мотоцикл.

Я пыталась его уговорить. Но он слушал всех других, не меня. Меня он выставлял виноватой во всём.

Разрыв.

Так и закончилось. Я сказала ему: «Удали мой номер.».

Мы больше не виделись. Только один раз — на его день рождения. Я думала, может быть, у нас получится сохранить хотя бы минимальный мир. Но мы встретились в другом городе, и я поняла, что больше ничего нет. Это так обидно — что после почти трёх лет отношений от тебя ничего не осталось. Ты отдала себя всю этим отношениям, а в конце получила просто пустоту.

Осознание.

Сейчас я жалею только об одном: что я не закончила эти отношения раньше. Потому что я боялась остаться одна. Но хорошо, что в тот момент со мной были близкие люди, которые поддерживали меня. Многие даже не

заметили, что мне было плохо. Но в каждой сложной ситуации ты понимаешь, кто тебе близок, кто тебе дорог, а кто нет.

Он остался в своём мире. Он нашёл друзей по своим интересам. Он остался на том же уровне детства. А я ушла. Я обрела других людей. Я начала жить по-настоящему. Я перестала думать о том, что будет завтра, что мне надо будет разругивать за него. Я тащила нас двоих — и это было так тяжело. А когда я стала тащить только себя, стало спокойно. Меньше нервов. Меньше боли.

Итог.

Боже, что случилось со мной? Что с ним? Он углубился в свой чудный мир, а я ушла из этого мира. И я благодарна ему за этот опыт. За то, что я стала сильнее. За то, что поняла, чего я не хочу в будущем.

Но также я не хочу, чтобы кто-то повторял этот опыт. Потому что это было слишком больно. Слишком обидно. Слишком несправедливо.

Я благодарна ему за то, что он был в моей жизни. За то, что я научилась ценить себя. За то, что я перестала бояться одиночества. За то, что я поняла: иногда лучше быть одной, чем с тем, с кем тебе плохо.

История вторая. Поворот на 180°

Когда вчерашнее «навсегда» становится сегодняшним «прощай»
В чём заключается этот поворот?

Этот поворот на 180° — он не про нас. Он про них. Про мальчиков, которые сначала говорят одно, а потом делают другое. Которые сначала обещают, придумывают красивые слова, рисуют идеальное будущее, говорят: «Я всегда буду с тобой», «У нас всё будет отлично». А потом проходит ночь. Они просыпаются. И обдумывают всё заново. Зачем она мне? С ней сложно. А я живу спокойно и хорошо без неё. Я не готов меняться ради неё. Я не готов чем-то жертвовать ради неё.

И это повторяется не с одним парнем. Это повторяется снова и снова. С разными лицами, с разными голосами, но с одним и тем же финалом. Потому что проблема не в нас. Проблема в этом повороте на 180°. В

математике это называется резкой сменой направления. В жизни — резкой сменой чувств. Но на самом деле это просто неготовность быть взрослым.

Как это выглядит со стороны

Сначала ты идёшь по дороге. Светлой, тёплой, счастливой. Ты слышишь слова, от которых внутри всё цветёт. Ты веришь. Ты доверяешь. Ты открываешь сердце, потому что тебе обещали, что его не разобьют. Ты впускаешь человека в свою жизнь, потому что он сам попросил. Он сам пришёл. Он сам сказал, что хочет быть рядом. Ты строишь планы. Вы вместе смотрите в будущее. И тебе кажется, что так будет всегда.

А потом — раз. И всё. Как будто ничего и не было.

Ты ещё не проснулась, а его уже нет. Ты пишешь ему сообщения, а он уже не отвечает. Ты ещё вспоминаешь его слова, а он уже думает о том, как жить без тебя. И ты стоишь на той же дороге, но теперь она тёмная и холодная. Потому что он ушёл. Потому что он передумал. Потому что ему стало сложно. Потому что он испугался.

Что мы чувствуем в этот момент?

Мы начинаем винить себя. Мы перебираем в голове всё, что сказали и сделали. Мы думаем: «Может, я сказала что-то не так? Может, я сделала что-то не то? Может, я была слишком навязчивой? Слишком холодной? Слишком эмоциональной? Слишком... слишком?»

Мы ищем причину в себе. Потому что так проще. Потому что, если проблема в нас — мы можем её исправить. Мы можем стать лучше. Мы можем измениться. Мы можем попытаться вернуть его.

Но проблема не в нас.

Проблема в том, что он не готов. Он не готов меняться. Он не готов впустить в свою жизнь человека, с которым ему хорошо. Потому что хорошо — это страшно. Хорошо — это требует усилий. Хорошо — это ответственность.

А ему легче остаться с кентами. Легче не рисковать. Легче быть одному.

Что делать в этой ситуации? Я не даю советы. Я просто делюсь тем, опытом что прожила.

Первое. Не искать причину в себе. Ты не сделала ничего плохого. Ты была собой. Ты открывалась. Ты верила. И это правильно. Не позволяй никому заставить тебя сомневаться в себе. Его уход — это не твоя ошибка. Это его выбор. Его неготовность. Его страх. Это не про тебя.

Второе. Принять, что это не твой человек. Если человек ушёл, значит, он был не твой. Даже если он говорил красивые слова. Даже если он обещал. Даже если он был рядом. Его место — не рядом с тобой. И чем быстрее ты это поймёшь, тем легче тебе будет.

Третье. Не пытаться его вернуть. Потому что, если человек ушёл один раз — он уйдёт и второй. И третий. И четвёртый. Потому что проблема не в тебе, а в нём. Он не готов быть с тобой по-настоящему. Он не готов бороться. Он не готов меняться. А ты не заслуживаешь быть с тем, кто не готов ради тебя хотя бы попытаться.

Четвёртое. Позволить себе побыть в боли. Да, будет больно. Да, будет обидно. Да, будет хотеться написать, позвонить, спросить «зачем». Но эта боль — она временная. Она — не навсегда. Она — этап. Ты имеешь право плакать. Ты имеешь право злиться. Ты имеешь право быть слабой. Но потом — встать. И идти дальше.

Пятое. Запомнить этот урок. Запомнить, что не все обещания сбываются. Что не все слова — правда. Что не все люди — те, за кого себя выдают. И быть осторожнее. Не закрываться, но быть внимательнее. Не переставать верить, но проверять. Не переставать любить, но любить сначала себя.

Парни бывают такими. Они сначала горят, а потом гаснут. Они сначала уверены, а потом сомневаются. Они сначала говорят «навсегда», а потом исчезают. И это не про нас. Это про них. Про их неготовность, про их страхи, про их эгоизм.

Пусть этот поворот на 180° останется просто математикой. Просто поворотом. Просто уроком. Который научит нас главному.

Потому что настоящий мужчина — он не поворачивается на 180°. Он не разворачивается и не уходит. Он остаётся. Даже когда страшно. Даже когда сложно. Даже когда хочется сдаться. Он остаётся. Потому что он знает: любовь — это не про лёгкость. Она про выбор. Про выбор быть с тобой каждый день. Несмотря ни на что.

И если кто-то не готов выбрать тебя — значит, он теряет. А ты — обретаешь. Обретаешь себя.

История третья. «Заело»

Когда любовь застревает на одном месте, а ты хочешь идти дальше.

Эта история началась спонтанно. Я даже не ожидала этого. Он был просто другом. Обычным другом, которого я знала, с которым общалась, смеялась, делилась мыслями. Я его даже не воспринимала как кого-то большего. Он был просто человеком рядом. Частью компании. Частью моего привычного мира.

А потом он признался. Он сказал, что я ему давно нравлюсь. Что он смотрел на меня всё это время, что он ждал, что он боялся сказать. И когда он сказал это, я растерялась. Я не знала, что ответить. Мой мир перевернулся в одну секунду. Тот, кого я считала просто другом, оказывается, чувствовал ко мне совсем другое. Я смотрела на него и не знала, что делать.

И теперь я не верю в дружбу между мальчиком и девочкой. Потому что, если один чувствует, а другой нет — это уже не дружба.

Я растерялась и сказала просто: «Ну понятно, бывает». Я не знала, что ещё сказать. Я не хотела его обидеть, но я не была готова к этому признанию. У меня не было ни уверенности, ни ответа, ни готовности что-то менять.

На следующий день я обдумывала всё, что он сказал. Я перебирала в голове все ситуации, которые с нами были. Все моменты, которые мы

пережили. Он действительно был рядом. Он действительно поддерживал меня. С ним было легко. Мы много смеялись. Мы понимали друг друга с полуслова. И я начала думать: «А может, он прав? Может, я что-то не замечала? Может, это моя судьба?»

Я решила дать ему шанс. Не потому, что я влюбилась в один миг. А потому что я поняла, что он заслуживает попытки. Что он был рядом всё это время, и я этого не видела. И я ответила ему взаимностью.

Мы стали вместе. Сначала казалось, что всё хорошо. Мы проводили время, мы строили планы. Но очень быстро я поняла одну вещь, которую не замечала раньше.

У нас были одинаковые характеры. Просто точь-в-точь. Мы оба были упёртыми. Мы оба были вспыльчивыми. Мы оба не любили уступать. И в этом была наша главная проблема.

Потому что, когда два человека слишком похожи — они не дополняют друг друга. Они сталкиваются. Они бьются друг о друга, как два камня. И вместо того, чтобы искрить и создавать что-то красивое, они просто ранят друг друга.

Но была одна важная деталь, которая всё усугубляла. Я быстро отхожу от всего. Я могу вспылить, сказать что-то, а через пять минут уже забыть и идти дальше. А он запоминал всё в деталях. Каждое слово. Каждую интонацию. Каждую эмоцию. Он прокручивал в голове наши ссоры снова и снова, и это его заело.

Что значит «заело»?

Заело — это не просто обида. Заело — это когда человек застревает на одной точке. Когда он не может двигаться дальше, потому что его мысли всё время возвращаются к одному и тому же. Он прокручивает одни и те же сцены, одни и те же слова, одни и те же чувства, и не может выйти из этого круга. Это уже не норма. Это уже не просто грусть. Это состояние, когда человек не живёт настоящим, потому что он всё ещё живёт прошлым. Он всё ещё злится на то, что уже произошло. Он всё ещё не отпустил то, что уже было. И нас это съедало изнутри. Наши отношения стали похожи на заезженную пластинку. Одна и та же сцена. Один и тот же скандал. Одно и то же примирение. Один и тот же тупик.

Мы не могли друг друга терпеть. Мы не могли друг друга понять. Мы не могли уступить. И я поняла, что больше не могу так жить. Мы расстались. По большей части по моей инициативе. Потому что я устала.

Попытка остаться друзьями

Я хотела остаться с ним друзьями. Потому что я ценила его как человека. Потому что я не хотела терять его полностью. Потому что он был важен для меня, но не в качестве партнёра.

Но я верила, что мы можем попытаться снова. Что если мы просто поговорим — всё наладится. Что если я найду правильные слова — он услышит меня. И я пыталась.

Я звонила ему. Снова и снова. Я пыталась дозвониться, но он не брал трубку. Я писала сообщения, искала нужные слова, подбирала фразы, которые могли бы его растопить. Я объясняла, что я чувствую, что я хочу попробовать ещё раз, что я не хочу терять его. Но он молчал.

Я пыталась связаться с его друзьями. Я просила их поговорить с ним. Я надеялась, что они смогут до него достучаться. Что они скажут ему: «Послушай, она действительно хочет поговорить, может, ты просто выслушаешь её?» Но это не помогало. Он закрылся от всех. Он не хотел меня слышать.

Я ходила к нему. Я чувствовала вину. Я ждала. Я надеялась, что он увидит меня и поймёт, что я пришла не для того, чтобы ссориться, а чтобы помириться. Но он не выходил. Он убегал от меня.

Он не смог. Он не представлял меня как раньше. Он закрылся в себе. Его заиклило на этой ситуации. Он не мог отпустить. Он не мог принять, что мы расстались. Он не мог двигаться дальше.

И уже несколько лет он говорит одно и то же. Моим и своим друзьям. Всем, кто готов слушать. Он говорит, какая я плохая. Что я его бросила. Что я неправа. Что он страдает, а я — нет. Он живёт в этом круге уже два года.

Я сделала вывод из этой истории. И он простой. Этот человек остался в прошлом. Он не хочет идти дальше. Он не хочет отпустить. Он не хочет простить. Он не хочет жить своей жизнью. Он хочет жить в своей боли, потому что она стала для него привычной. Она стала его домом. И он не хочет из него выходить.

Но я — хочу. Я хочу двигаться дальше. Потому что жизнь идёт. Она не останавливается. Она не ждёт, пока ты перестанешь злиться и обижаться. Она просто идёт. И если ты стоишь на месте — ты пропускаешь её. Ты пропускаешь новых людей. Новые эмоции. Новые возможности. Новую себя.

Я не могу помочь ему. Я не могу его переубедить. Я не могу сделать так, чтобы он отпустил. Потому что, если человек не хочет — он не сделает. Если человек не готов — он не изменится. И иногда надо просто принять, что ничего не изменится. И идти дальше.

Я отпустила его. Я отпустила ту ситуацию. И я поняла: то, что было два года назад — оно осталось там. В том времени. В том человеке. И я не хочу тащить это в своё настоящее.

Потому что жизнь — она здесь. И я хочу жить её. Полностью. Без оглядки. Без сожалений.

Я благодарна ему за этот опыт. За то, что я поняла: одинаковые характеры — это не всегда хорошо. Что иногда лучше расстаться, чем мучить друг друга. Что иногда уйти — это единственное правильное решение. Что иногда любовь — это не про страдания. Это про то, чтобы быть счастливой.

Но я также поняла одну очень важную вещь: если человек не хочет отпускать — это его выбор. Ты не можешь изменить его. Ты не можешь заставить его двигаться дальше. Ты не можешь заставить его перестать говорить о тебе плохо. Но ты можешь не слушать. Ты можешь уйти. Ты можешь закрыть эту дверь.

И я закрыла. Теперь я живу своей жизнью. Своими чувствами. Своими мыслями. Я хочу быть той, кто живёт и чувствует здесь и сейчас.

Заело — это не про меня. Это про него.

История четвёртая. Лагерная любовь.

Самая тёплая, самая добрая, самая открытая

Она всегда внезапна. Когда ты едешь в лагерь, ты ещё не знаешь, с кем ты будешь общаться и дружить. Ты просто едешь за новыми эмоциями, за солнцем, за свободой, за тем самым чувством, когда дни такие длинные, что кажется, они никогда не закончатся. Ты не планируешь влюбляться. Ты не ждёшь этого. Ты просто хочешь отдохнуть, найти новых друзей, повеселиться. Но она приходит. Сама. Неожиданно. И забирает тебя целиком.

Она может начаться где угодно. На дискотеке, когда зал наполняется музыкой, когда свет мерцает разноцветными огнями, когда все танцуют, а ты вдруг ловишь на себе чей-то взгляд. Тот самый взгляд, от которого внутри всё переворачивается. Когда ты чувствуешь, что он смотрит только на тебя, даже если вокруг сотня людей. И ты смотришь в ответ, и мир сужается до двух человек.

Или на линейке. Когда вы стоите в строю, и он оказывается прямо за тобой. Он шепчет тебе что-то смешное, пока вожатый говорит что-то важное, а вы хихикаете так, что соседние отряды оборачиваются. Ты пытаешься быть серьёзной, а он продолжает шептать. И внутри так тепло и так хорошо, что забываешь обо всём на свете.

Или на водном мероприятии, когда он обливает тебя из шланга, вы смеётесь, вода сверкает на солнце. А потом ты выхватываешь шланг и обливаешь его в ответ. И это уже ваш совместный момент. Ты смотришь в его глаза, и в этот миг ты влюбляешься. В его взгляд, в его смех, в это лето. И это остаётся с тобой навсегда.

Или на вечерней свечке. Когда отряд собирается у костра. Все сидят на брёвнах или прямо на земле, поют песни под гитару, а вожатый рассказывает истории. И ты сидишь рядом с ним, ваши плечи почти касаются, и ты чувствуешь его тепло. Он тихо напевает песню, которую ты ещё не знаешь, а ты просто слушаешь его голос и думаешь: «Как же

хорошо». И когда его рука случайно касается твоей — ты чувствуешь, как по коже пробегают мурашки, и улыбаешься.

Или на спортивных соревнованиях. Когда ты болеешь за него, кричишь громче всех, а он смотрит на тебя с другого конца поля и улыбается. Он выигрывает и бежит к тебе, обнимает так крепко. Это любовь. Такая чистая, такая настоящая.

Или на отрядных посиделках. Когда вы всей компанией играете в настольные игры, и он всегда садится рядом с тобой. Когда вы соревнуетесь в конкурсах, и он подбадривает тебя, даже если ты проигрываешь. Когда девочки собираются в кружок и шепчутся о том, как он на тебя смотрит, а мальчики подкалывают его, а он краснеет и отводит взгляд.

Особенно запомнились вечерние прогулки. Когда лагерь затихал, когда вожатые уже не бегали с криками «Отбой!». Мы гуляли вдоль территории, после дискотеки— мальчики провожали девочек до их домиков. Шли медленно, не торопясь, чтобы продлить эти минуты. Говорили обо всём и ни о чём. Смеялись. И молчали. Молчали так тепло, что слова были не нужны.

Иногда дорожка была тёмной, и он брал тебя за руку, чтобы ты не споткнулась. И ты чувствовала, как его ладонь сжимает твою, и внутри разливалось такое спокойствие, такая лёгкость. Он доводил тебя до домика и долго не уходил.

И он всегда давал тебе свою кофту. Когда вечерело, когда ветер становился прохладным— он снимал свою толстовку, протягивал тебе и говорил: «Надень, чтобы не замёрзла». В его кофте пахло его духами, его теплом. И ты утопала в ней. Ты не хотела её отдавать. И он не просил. Он хотел, чтобы ты была в ней. Чтобы тебе было тепло. Чтобы ты чувствовала его рядом, даже когда его нет.

И на дискотеке вы тоже были почти всё время вместе. Танцевали под весёлую музыку, прыгали, смеялись, заводили друг друга. Но самым особенным моментом были медленные танцы. Когда зал погружался в полумрак, когда музыка становилась медленной. Он подходил к тебе, смотрел в глаза и протягивал руку. Ты вкладывала свою ладонь в его, и он притягивал тебя к себе. Вы начинали медленно кружиться под музыку. Он

держал тебя за талию, а ты клала руки ему на плечи или обнимала за шею. Ваши лица были так близко. Он смотрел на тебя, не отрываясь, и ты улыбалась ему в ответ.

В такие моменты ты забывала обо всём. О том, что завтра будет новый день. О том, что скоро конец смены. О том, что этот танец когда-нибудь закончится. Ты просто была в этом моменте. С ним. В его руках. В его глазах. В его улыбке.

Эти медленные танцы были самыми тёплыми. Самыми нежными. Самыми запоминающимися. Потому что в них не было слов. В них было всё: и волнение, и доверие, и любовь. Та самая детская, открытая, бескорыстная любовь.

Вас начинают шипперить. Вожатые улыбаются, когда вы проходите мимо. Ваш отряд обсуждает вас на вечерних сборах. Вы — пара отряда. Та самая. С которой связаны все шутки, все улыбки, все истории. И вам это нравится. Вы чувствуете себя главными героями лагерной сказки. Вы поддерживаете друг друга во всём. Если он участвует в конкурсе — ты кричишь громче всех. Если ты расстраиваешься — он обнимает тебя. Если кто-то пытается вас посорить — вы держитесь вместе. У вас много смеха, ярких эмоций, бесконечных воспоминаний.

Всё это длится всю смену. Каждый день. Каждую ночь. Каждый момент. Вы вместе почти всегда. Вы бегаєте друг к другу в домики, сидите общей компанией мальчиков и девочек, играете в настолки, участвуете в конкурсах, улыбаетесь друг другу, шёпотом говорите о важном, когда никто не слышит. Вы танцуете медленные танцы, сжимаете друг друга на прощальной дискотеке, и ты чувствуешь, как он не хочет тебя отпускать. Ты тоже не хочешь. Ты хочешь продлить этот миг, это лето, эту любовь.

Но лагерь — он заканчивается. Всегда. Как бы ни хотелось, чтобы он длился вечно.

И она, эта самая тёплая, самая нежная лагерная любовь, в 80-90% случаев заканчивается после разъезда. Потому что вы едете в разные города. Потому что поговорить уже не о чём. Потому что в лагере был другой мир — особенный, волшебный. А дома — обычная жизнь. Школа, уроки, родители, заботы. И вы пытаетесь поддерживать ту атмосферу,

звоните, пишете, шлёте друг другу фото из лагеря. Но это уже не то. Ты чувствуешь, как та искра медленно угасает. Как разговоры становятся короче. Как он перестаёт писать первым. Как и ты тоже устаёшь ждать.

Это просто жизнь.

Всё сходит на нет. Потому что та любовь была рождена в другом времени, в другом месте, при других звёздах. Она была создана из песен у костра, из беготни по территории, из вечерних прогулок, из его кофты на твоих плечах, из медленных танцев в темноте. И без всего этого она не может жить.

В моей жизни была эта любовь. Тёплая, детская, чистая. Она не продлилась после смены. Но мы остались хорошими друзьями, которые спустя года встречаются в одном городе и вспоминают то лето с теплотой. Мы смеёмся над этим. Мы благодарны друг другу. Мы знаем, что это останется с нами навсегда — как самое светлое воспоминание.

Всё к лучшему.

История пятая. Музы.

Это не совсем любовь. Это влюблённость. Лёгкая, воздушная, почти невесомая. Такое чувство, когда ты знаешь, что ты в кого-то влюблен, и тебе от этого хорошо. Просто хорошо. Без обязательств, без ожиданий, без боли.

Ты видишь этого человека. Он или она — умные, красивые, добрые, интересные. Они говорят, смеются, смотрят на мир широко открытыми глазами. Они такие настоящие. Такие живые. И ты просто смотришь на них и чувствуешь, как внутри что-то тёплое разливается. Ты улыбаешься, когда они рядом. Ты ждёшь встречи с ними. Ты ловишь каждое их слово.

Но они не догадываются. Они не знают, что ты тайно влюблен. Они не замечают твоего взгляда, который задерживается чуть дольше, чем нужно. Они не понимают, почему ты так часто улыбаешься, когда они рядом. А ты и не хочешь, чтобы они знали. Потому что тебе хорошо и без этого. Хорошо просто чувствовать это внутри себя.

Может быть, это когда-нибудь перерастёт во что-то большее. Может быть, вы встретитесь, поговорите, и всё закрутится. Может быть да, а может быть и нет. Шансы малы. Потому что такая влюблённость — она часто остаётся просто влюблённостью. Она не перерастает в историю любви. Она остаётся историей о том, как тебе было хорошо просто от того, что кто-то существует в твоём мире.

Но самое главное в этой истории — это то лёгкое чувство. Когда ты о ком-то мечтаешь. Когда ты придумываешь этого человека, дорисовываешь его образ в своей голове. Какой он? Что он любит? О чём он думает, когда остаётся один? Ты создаёшь его в своей фантазии, и этот образ становится твоим вдохновением.

Этот человек становится твоей музой. Не потому, что он что-то делает специально. А потому что он просто есть. Он просто светит. И ты греешься в этом свете, даже если он не знает об этом. Ты влюблена не в реального человека, а в ту версию него, которую ты создала. И это нормально. Потому что эта версия — она твоя.

И это прекрасно. Потому что иногда влюблённость — это не про «быть вместе». Это про то, чтобы чувствовать себя живой. Про то, чтобы видеть в ком-то красоту и восхищаться ею. Про то, чтобы быть счастливой просто от того, что кто-то существует.

И я была в такой влюблённости. Может быть, несколько раз. Я тайно смотрела на человека, улыбалась, придумывала его. Мечтала о нашей встрече, о наших разговорах. Я знала, что у нас, скорее всего, ничего не будет. Но оно вдохновляло меня.

Это была не любовь. Это была влюблённость. И она была прекрасна. Потому что она учит: не обязательно быть с кем-то, чтобы чувствовать что-то. Достаточно просто позволить себе мечтать. Просто позволить себе быть счастливым здесь и сейчас.

После всех встреч, расставаний, слёз и надежд понятно: любовь бывает разной, но в каждой есть что-то, что остаётся с тобой навсегда. Что делает тебя тем, кто ты есть.

Важно найти не просто красивую картинку, а стабильность. Ту опору, которая будет держать, когда всё рушится. Того, кто будет рядом в самые тёмные ночи. Кто не испугается твоих слёз, не отвернётся от боли, не уйдёт, когда ты перестанешь быть удобной. Потому что любовь — это не про подарки. Это когда кто-то остаётся. Даже когда ты неидеальна. Когда берёт за руку и говорит: «Я с тобой. Что бы ни случилось».

Лара Джин говорила: «Любить издалека — безопасно. Ты никогда не будешь отвергнут». Мы прячемся за расстоянием, боимся признаться, выбираем любовь без риска. Но Питер ответил: «Настоящая любовь требует риска». И это — самое важное.

Любовь — для смелых. Для тех, кто готов открыть сердце, даже если его разобьют. Для тех, кто готов рискнуть, даже если страшно. За неё надо бороться — с собой, страхами, обстоятельствами. Не бояться сказать первым «я тебя люблю».

Но однажды в твоей жизни появится он. Тот, кто смотрит на тебя не так, как все. Тот, кто понимает тебя без слов. Тот, кто бережёт тебя тихо, искренне и не напоказ. Он любит. Он оберегает. Он ценит. Он делает твою жизнь ярче. Он делает тебя счастливой. И ты не плачешь из-за него. С ним ты сможешь быть нежной, ранимой и настоящей. Не придётся скрывать эмоции, играть в игры и носить маски. С ним всё будет по-настоящему, как никогда раньше. Он будет любить тебя так же сильно, как и ты его. Знай — он обязательно придёт. В твою жизнь. В твой мир. В твоё сердце. И прошепчет: «Я так сильно верю в тебя».

И однажды он появился. Тогда, когда я совсем не хотела любви. А теперь я люблю его больше всего на свете. Спасибо жизни за опыт. За всё, что было. За каждую дорогу, что вела к нему. Чтобы потом встретить его — взрослого, осознанного, правильного. Мужчину, которого не хватало годами. Того, кто любит, кто оберегает, кто ценит, кто делает мою жизнь ярче, кто делает меня счастливой — и с кем я больше не плачу. Того, кто стал моим домом. Того, с кем я наконец-то дома.



Что она для тебя значит?

Любовь к своему делу.

В нашей жизни наступает момент, когда мы начинаем задавать себе вопрос: кто я на самом деле? Что мне нравится? К чему лежит моя душа? Где-то самое дело, которое будет греть меня даже в самые холодные дни? Это не всегда случается в детстве. Не всегда в юности. Иногда этот вопрос приходит позже. Но он приходит. И когда он приходит — ты не можешь его игнорировать.

Твоё дело — это не просто работа. Это продолжение тебя. Это то, что делает тебя целой. Это то, ради чего ты просыпаешься по утрам, даже если очень устала. Это то, о чём ты думаешь, когда остаёшься одна. Это то, что наполняет тебя смыслом. Кто-то находит себя в одной сфере. Кто-то в нескольких. Каждое дело по-своему дополняет человека, раскрывает его с новой стороны, показывает ему, на что он способен.

Кто-то выбирает IT — и создаёт цифровые миры, пишет код, который меняет реальность, строит мосты между людьми через экраны. Кто-то уходит в строительство — и возводит дома, которые становятся чьим-то счастьем, чьей-то историей, чьим-то убежищем. Кто-то выбирает бизнес — и создаёт что-то с нуля, рискнёт, падает, встаёт и строит империю, которая даёт работу сотням людей. Кто-то связывает жизнь с искусством — рисует, поёт, танцует, играет на сцене, создаёт красоту, которая лечит души и заставляет сердца биться быстрее. Кто-то становится преподавателем — и зажигает огонь в глазах детей, передаёт знания, вдохновляет, учит не только предмету, но и жизни. Кто-то выбирает науку — и ищет ответы на вопросы, которые человечество задаёт веками. Кто-то идёт в спорт — и каждый день доказывает себе, что нет ничего невозможного. Кто-то выбирает кулинарию — и превращает еду в искусство, которым можно делиться с миром. Кто-то — психологию, чтобы помогать людям находить

себя. Кто-то — юриспруденцию, чтобы защищать справедливость. Кто-то — журналистику, чтобы говорить правду. Кто-то — дизайн, чтобы делать мир красивее. Кто-то — инженерии, чтобы создавать будущее. Кто-то — экологию, чтобы спасать планету. Кто-то — волонтерство, чтобы дарить тепло тем, кто в нём нуждается. Каждая сфера — это целая вселенная. И каждая — важна. Потому что в каждой есть человек, который вкладывает в неё свою душу. Потому что в каждой есть любовь.

И каждый, кто находит своё дело, становится счастливее. Потому что он делает то, для чего был создан.

Есть люди, которые посвящают своему делу всю жизнь. Не потому, что надо. Не потому, что так сложилось. А потому что они не могут иначе. Потому что их дело стало частью их дыхания. Частью их мыслей. Частью их души.

Вспомни архитектора Антонио Гауди. Человека, который построил собор Святого Семейства в Барселоне. Он посвятил этому делу 43 года своей жизни. Он не просто строил — он жил этим. Он отказывался от удобств, от денег, от личной жизни. Он мог ночевать на стройплощадке, потому что не хотел уходить от своей работы. Он вкладывал в каждый камень душу. Он не хотел, чтобы кто-то закончил его дело, потому что никто не мог чувствовать его так, как чувствовал он. Он знал, что не увидит собор завершённым при жизни. Но он продолжал. Потому что это было его призвание. Его любовь. Его жизнь.

Гауди умер, когда собор ещё не был достроен. Но его дело продолжили. Его любовь осталась в каждом камне, в каждой арке, в каждом витраже. И сегодня миллионы людей приходят в этот собор и чувствуют эту любовь. Чувствуют ту самую преданность, которую один человек вложил в своё дело.

Это и есть любовь к своему делу. Когда ты готов отдать ему всё. Когда ты не считаешь часы. Когда ты не думаешь о деньгах. Когда ты просто делаешь — потому что не можешь не делать. Потому что это — часть тебя. Это и есть настоящая любовь.

Выбор — это самое важное, что мы делаем в жизни. Каждый день. Каждый час. Каждую минуту. Мы выбираем, что есть на завтрак. Мы

выбираем, что надеть. Мы выбираем, с кем общаться. Мы выбираем, куда идти. Но есть один выбор, который меняет всё. Выбор своего дела. Выбор того, чему ты посвятишь свою жизнь. И он — самый страшный. И самый важный.

Потому что выбор — это не просто решение. Это направление. Это компас. Это то, что определяет, куда ты пойдёшь и кем станешь. Это то, что будет влиять на твои дни, твои ночи, твои мысли, твои чувства. Это то, что будет формировать тебя. И когда ты делаешь этот выбор — ты берёшь на себя ответственность за свою жизнь. Ты перестаёшь быть пассажиром и становишься водителем. Ты перестаёшь плыть по течению и начинаешь выбирать направление.

Выбор — это всегда про потерю. Когда ты выбираешь одно, ты отказываешься от другого. Ты не можешь быть везде. Ты не можешь делать всё. Ты не можешь быть всем. И это нормально. Потому что выбор — это не про то, чтобы успеть всё. Это про то, чтобы выбрать то, что действительно важно. То, что будет греть тебя по утрам. То, что будет вдохновлять тебя, когда ты устала. То, что будет давать тебе силы, когда кажется, что их больше нет.

И знаешь, что самое страшное в выборе? Что его никто не сделает за тебя. Родители могут советовать. Друзья могут подсказывать. Общество может давить. Но решение — только твоё. И оно будет влиять только на твою жизнь. Поэтому так важно выбрать то, что твоё. Не чужое. Не то, что «надо». Не то, что «так принято». А то, что отзывается внутри. То, от чего у тебя загораются глаза. То, о чём ты можешь говорить часами. То, что ты готова изучать, даже когда устала.

Выбор своего дела — это выбор себя. Потому что, когда ты выбираешь дело — ты выбираешь, кем ты хочешь стать. Ты выбираешь свой путь. И этот путь будет твоим. Только твоим. И это — самая большая свобода. И самая большая ответственность.

Я выбрала медицину. Это сложный выбор. Очень сложный. В нём нет лёгкости. Ты постоянно в учёбе — дни, ночи, выходные. Ты многое теряешь — свободные вечера, встречи с друзьями, свидания, просто возможность выдохнуть. Ты смотришь на других и видишь, как они живут

легче. Как они могут позволить себе расслабиться. А ты — нет. Но я не жалею об этом. Ни на секунду.

Это был мой выбор. Не выбор родителей. Не выбор друзей. Не выбор знакомых. Мой. Я сама решила идти по этому пути. И я готова нести ответственность за это решение. Потому что внутри меня живёт что-то, что говорит: «Ты на своём месте». И это чувство — самое дорогое, что у меня есть.

Медицина — это не просто профессия. Это призвание. Это быть рядом с человеком в его самый уязвимый момент. Это держать его за руку, когда страшно. Это не бояться ошибок, но делать всё, чтобы их не было. Это постоянно учиться, потому что жизнь не стоит на месте. Это быть сильной, даже когда внутри всё дрожит.

И знаешь, что я поняла? Что в медицине есть много сфер — и каждая из них по-своему важна. Кто-то лечит сердца. Кто-то — мозг. Кто-то — души. Кто-то — спасает жизни в операционных. Кто-то — помогает детям появиться на свет. Кто-то — сопровождает до последнего вздоха. Каждый врач — это человек, который выбрал служение. Каждый медик — это чья-то надежда. И в этом — величайшая любовь.

Но я хочу сказать не только о медицине. Я хочу сказать о каждом деле. О каждом человеке, который нашёл себя. О каждом, кто ищет. О каждом, кто пока не знает, куда идти. Потому что важно не то, кем ты стал. Важно — почему. Сделал ли ты это для себя? Или для других? Прислушался ли ты к своему сердцу? Или позволил чужим голосам заглушить его?

Свое дело — это не просто работа. Это то, что делает тебя целой. Это твоя точка опоры. Это твой свет. Это то, что останется с тобой, даже когда всё остальное рухнет. Потому что ты — не только твоя профессия. Но она — твоя часть. И если ты любишь её — она любит тебя в ответ.

И это так классно. Так круто. Чувствовать, что ты на своём месте. Что ты не просто существуешь, а живёшь. Что ты не просто тратишь время, а вкладываешь себя. Что ты не просто работаешь, а творишь. Свое дело — это как любовь к человеку: оно требует внимания, времени, терпения, веры.

Но оно даёт тебе крылья. Оно даёт тебе смысл. Оно даёт тебе свободу быть собой.

Так что выбирай своё дело. Слушай своё сердце. Даже если страшно. Даже если кажется, что не получится. Даже если другие не понимают. Ты имеешь право быть счастливой. Ты имеешь право любить то, что делаешь. И это — настоящая любовь.

Что она для тебя значит?

Любовь к миру.

Любовь к миру — это не просто слова. Это состояние. Это чувство, когда ты смотришь на природу, на животных, на людей и понимаешь: всё это — одно целое. Всё это взаимосвязано. Всё это бесконечно. И ты — часть этого мира. Не наблюдатель. Не гость. А часть. Такая же живая, такая же дышащая, такая же настоящая.

Это состояние, когда ты можешь смотреть на воду бесконечно. На море, на реку, на озеро, на дождь. Вода успокаивает, забирает тревоги, смывает усталость. Ты смотришь на волны, и внутри становится тихо. Ты чувствуешь, что всё встаёт на свои места. Что есть что-то большее, чем твои переживания. Что мир — он огромный, он сильный, он живой.

И на огонь тоже можно смотреть бесконечно. На закат, который окрашивает небо в сотни оттенков. На свечу, которая танцует в темноте. На костёр, который горит в ночи и собирает вокруг себя людей. Огонь очищает. Он согревает. Он напоминает, что в мире есть что-то первобытное, настоящее.

Природа не врёт. Она не притворяется. Она просто есть. И она ждёт, когда ты остановишься и посмотришь на неё. По-настоящему.

Остановись на мгновение. Посмотри на цветы. На те, что распускаются по весне, пробиваясь сквозь землю. На ромашки в поле. На пионы, которые пахнут так сладко, что голова кружится. Посмотри на капли росы на траве — они как маленькие бриллианты, которые рассыпал кто-то невидимый. На берёзу, которая склонилась над оврагом, словно задумалась о чём-то своём. На землянику в лесу — маленькую, красную, пахнущую летом и солнцем.

Почувствуй запах прошедшего дождя. Этот тёплый летний грибной дождь, который пахнет свежестью, мокрой землёй и чем-то таким родным, от чего внутри становится тепло. Почувствуй ветер, который касается твоего лица. Почувствуй снегопад, который укутывает город в белую тишину. Почувствуй листопад, когда листья кружатся в воздухе и ложатся под ноги золотым ковром.

Подними голову вверх. Посмотри на ночное небо. Ты видишь звёзды? Их миллиарды. Они светят нам из глубины веков, из таких далёких миров, что мы никогда не сможем до них добраться. Но мы можем смотреть на них. Мы можем загадывать желания. Мы можем чувствовать себя маленькими и большими одновременно. Маленькими — перед вселенной. И большими — потому что мы — часть её. Мы — те, кто может смотреть на звёзды и понимать, что мы не одни. Что мир вокруг нас.

А ещё есть северное сияние. Это танец света на небе. Это зелёные, фиолетовые, розовые свечения, которые переливаются и движутся, как будто кто-то невидимый рисует на небе картину. Ты стоишь под этим сиянием, и дыхание перехватывает. Потому что это — невероятно. Потому что это — за гранью человеческого понимания. Потому что мир показывает тебе свою магию. По-настоящему.

Море — это отдельный мир. Оно живёт своей жизнью. Оно дышит приливами и отливами. Оно меняет цвет от небесно-голубого до глубокого синего, почти чёрного. Оно может быть ласковым и тёплым, как объятия. А может быть штормовым и опасным, напоминая нам, что мы не всемогущи.

Запах моря — солёный, свежий, пьянящий. Ты вдыхаешь его, и голова кружится. Ты слышишь шум волн, который завораживает, успокаивает, лечит. Ты смотришь на бесконечную линию горизонта и думаешь: «А что там? За этим горизонтом?» И ты понимаешь, что море — это свобода. Свобода быть собой. Свобода дышать. Свобода мечтать.

А водопады? Это сила и нежность одновременно. Слышишь их гул ещё издалека. Ты идёшь на звук, и он становится всё громче. А потом ты видишь его — огромный поток воды, который падает с высоты и разбивается о камни в тысячу брызг. Они сверкают на солнце. Ты подходишь ближе, и мельчайшие капли оседают на твоей коже, освежают тебя. Ты чувствуешь эту мощь, эту жизнь. Водопад — это напоминание,

что даже в падении есть красота. Даже в шуме есть мелодия. Даже в силе есть нежность.

Озёра — это зеркала Земли. Они отражают небо, облака, горы. Ты смотришь на поверхность озера и видишь другой мир — мир отражений, спокойный и неподвижный. Особенно такое озеро, как Байкал. Самое глубокое озеро в мире. Его вода — кристально чистая. Ты можешь смотреть сквозь неё на глубину, и она завораживает. Байкал — это не просто озеро. Это душа России. Это место силы, где ты чувствуешь, что природа — живая, величественная, настоящая.

Реки — это пульс Земли. Они текут куда-то, они не останавливаются, они несут свою воду через города, через леса, через равнины. Они соединяют людей, соединяют миры. Ты стоишь на берегу реки и смотришь на её течение, и понимаешь: жизнь тоже течёт. Она движется. Она не стоит на месте. И ты тоже движешься вместе с ней.

А леса? Это настоящие лёгкие Земли. Ты заходишь в лес, и сразу чувствуешь этот запах — хвои, влажной земли, грибов, свежести. В лесу ты дышишь по-другому. Глубже. Свободнее. Каждый вдох наполняет тебя тишиной. Лес — это дом для сотен существ. Это место, где ты можешь побыть собой, не пытаясь никому ничего доказывать.

Поля — это простор. Бескрайние золотые пшеничные поля, которые колышутся на ветру, как волны. Ты стоишь в центре такого поля, и тебя окружает только небо, земля и ветер. Ты чувствуешь, как этот ветер касается твоего лица. Ты чувствуешь запах травы, свободы, настоящей жизни.

Горы — это величие. Они стоят веками. Они видели столько рассветов и закатов, столько дождей и снегов, столько поколений. Ты смотришь на них, и тебя охватывает восторг. Они такие высокие, такие неприступные, такие красивые. Ты поднимаешься на вершину, и оттуда открывается вид на весь мир. Ты чувствуешь себя на вершине мира. Ты можешь дышать полной грудью, чувствуя, что ветер, который там дует, — он особенный. Он чистый. Он настоящий.

А есть в мире места, где земля дышит. Где она показывает свою силу, свою мощь, свою живую природу. Это вулканы. Огромные, величественные, дремлющие гиганты, которые иногда просыпаются и

напоминают нам, кто здесь главный. Они извергают лаву, пепел, огонь. Это зрелище завораживает и пугает одновременно. Но в этом есть своя красота — огненная, дикая.

И гейзеры — как маленькие вулканы, которые дышат паром. Вода, нагретая недрами земли, вырывается наружу мощными струями и поднимается высоко в небо. Это горячий источник, который бьёт из земли, словно сама планета делится с нами своим теплом. И когда ты стоишь рядом с гейзером, ты чувствуешь эту силу, эту энергию, эту жизнь, которая бьёт ключом прямо из-под твоих ног.

А ещё мир дарит нам животных. Они не говорят на нашем языке. Но они понимают нас без слов. Они чувствуют нас. Они доверяют нам. Они учат нас безусловной любви — той, которая не ждёт ничего взамен.

Любовь к животным — это тоже любовь к миру. Когда ты гладишь бездомную кошку на улице. Когда ты смотришь в глаза собаке, и она смотрит на тебя с такой преданностью, что сердце сжимается. Когда ты видишь, как белка прыгает по деревьям, как птицы поют по утрам, как бабочки кружатся над цветами. Это маленькие чудеса. Они рядом. Они каждый день. И они ждут, чтобы мы их заметили. Они — часть мира. Они — часть нашей жизни. И они делают её богаче, теплее, добрее.

А ещё мир звучит. Он наполнен музыкой, которая не нуждается в нотах и оркестрах. Это пение птиц по утрам — когда ты просыпаешься и слышишь, как они перекликаются за окном, и их голоса такие чистые, такие живые, такие настоящие. Это шум ветра в листве, когда он шепчет что-то своё, и ты не понимаешь слова, но чувствуешь смысл. Это звук дождя, который стучит по крыше, по асфальту, по листьям — и это такая разная музыка, которую можно слушать бесконечно.

И есть ещё одна магия — уличные музыканты. Они играют на гитаре, на скрипке, на саксофоне. Они стоят в метро, на площадях, в маленьких улочках старых городов. Они не просто играют — они делятся своей душой. Их музыка останавливает прохожих, заставляет замереть на мгновение, забыть о суете. И ты стоишь и слушаешь, и понимаешь, что эта живая музыка — она часть мира. Она — то, что делает его теплее, добрее, человечнее.

Всё это — звуки жизни. Они есть всегда. Просто иногда мы их не слышим, потому что слишком заняты. Но если остановиться, закрыть глаза и прислушаться — ты услышишь, как мир говорит с тобой. На своём языке. На языке, который не требует перевода.

А ещё есть одна удивительная вещь — транспорт. В современном мире нам доступно так много способов путешествовать, и каждый из них — это отдельная история. Поезда — они как длинные дома на колёсах. Ты садишься в вагон, и мир за окном начинает двигаться. Леса, поля, города, реки — всё мелькает, как в калейдоскопе. Ты смотришь в окно, и кажется, что время течёт по-другому. Ты можешь читать, думать, смотреть на проплывающие пейзажи и чувствовать, как ты становишься частью этой бесконечной дороги.

Самолёты — это совсем другой мир. Ты отрываешься от земли, и земля становится маленькой, игрушечной. А ты — высоко-высоко, среди облаков. И там, за иллюминатором, бесконечное небо, которое кажется таким близким, что его можно потрогать. Это ощущение полёта, свободы, величия. Ты смотришь на облака, проплывающие внизу, и чувствуешь, что ты — часть этого огромного мира, который простирается на тысячи километров.

А машины — они дают нам свободу двигаться, когда нам захочется. Остановиться там, где красиво. Свернуть туда, где ещё не был. Поехать навстречу закату или убежать от дождя. В машине ты сам решаешь, куда держать путь. Это ощущение управления своей жизнью, своей дорогой.

И всё это — тоже любовь к миру. Потому что мир открыт для нас. Он даёт нам возможность видеть, чувствовать, передвигаться. Он даёт нам эти поезда, самолёты, машины, чтобы мы могли быть ближе к нему. Чтобы мы могли изучать его. Чтобы мы могли влюбляться в него снова и снова.

Любовь к миру — это ещё и любовь к людям. К тем, кто рядом. К тем, кто далеко. К тем, кто нуждается в помощи. Помогать другим — это не про героизм. Это про то, чтобы быть человеком. Протянуть руку тому, кто упал. Сказать тёплое слово тому, кому грустно. Улыбнуться тому, кому тяжело. Это маленькие действия, которые делают мир добрее. И когда ты помогаешь другим — ты помогаешь себе. Потому что мир — он такой: чем больше добра ты отдаёшь, тем больше добра возвращается к тебе.

Любовь к миру — это состояние, когда ты чувствуешь себя частью чего-то большего. Когда ты понимаешь, что все мы связаны. Что всё вокруг — одно целое. Что твоя любовь к воде, к огню, к природе, к животным, к людям — это одна любовь.

А ещё есть чудеса. Те, что созданы природой и человеком. Великая Китайская стена, которая тянется через горы и пустыни, как огромный дракон, охраняющий землю. Египетские пирамиды, которые стоят тысячелетия и до сих пор хранят свои тайны. Колизей в Риме, где когда-то звучали крики гладиаторов и аплодисменты толпы. Мачу-Пикчу — город в облаках, который строили инки и который до сих пор заставляет людей восхищаться его красотой. Храм Святого Семейства — тот самый собор Гауди в Барселоне, который не перестаёт удивлять даже спустя столетия. Статуя Христа-Искупителя в Рио, возвышающаяся над городом с распростёртыми руками. И, конечно, природа — великий архитектор — создала свои чудеса: Гранд-Каньон, водопады Игуасу.

Это всё — мир. Он поражает. Он вдохновляет. Он показывает, что всё это создано для того, чтобы мы могли наслаждаться, восхищаться, удивляться. Чудеса света — это не просто достопримечательности. Это напоминание о том, что мир — он удивительный. Что есть вещи, которые стоят того, чтобы их увидеть. Есть места, которые надо посетить. Есть красота, которую надо почувствовать.

И знаешь, что самое удивительное? У каждого человека — свой мир. Своя картина, свой звук, свои краски. В одной жизни есть столько всего, чего нет в других. Кто-то видел северное сияние, кто-то — бескрайние поля, кто-то — огни ночного мегаполиса. Кто-то слышал пение китов, кто-то — крик чаек над морем, кто-то — тишину гор. У каждого свой набор чудес. Свой набор воспоминаний. Своя любовь. И это нормально. Это прекрасно. Потому что мир многогранен. И каждый из нас видит его по-своему.

Мир подарил нам возможность чувствовать эту красоту. Он подарил нам возможность быть частью чего-то большего. И он ждёт, чтобы мы ценили это. Чтобы мы не проходили мимо. Чтобы мы замечали каждое чудо, которое он создал. Чтобы мы видели его таким, какой он есть.

Люби этот мир. Люби его в каждой капле росы на траве. В каждом солнечном луче. В каждом порыве ветра. В каждом звуке, в каждом цвете, в каждом мгновении. Люби его в дожде и солнце, в снеге и цветах, в закатах и рассветах. Люби его в животных, в людях, в природе. Люби его в чудесах и в мелочах. В том, что он даёт тебе каждый день.

Твой мир — он только твой. Ты создаёшь его каждый день. Своими глазами, своим сердцем, своими шагами. Ты наполняешь его тем, что любишь. Тем, что чувствуешь. Тем, что запоминаешь. И никто другой не увидит его таким, каким видишь ты. Это — самое ценное. Это — твоя любовь к миру.

Что она для тебя значит?

Любовь к одиночеству.

Одиночество — это не пустота. Это не та вещь, которую стоит бояться. В одиночестве есть свой кайф. Своя тишина. Своя свобода. Это то чувство, когда тебе проще быть одному, чем с кем-то. Когда мир настолько холодным тебе кажется, настолько ты на него обижен, что ты хочешь закрыться в себе. Спрятаться от всех. Исчезнуть. И из-за этого ты обретаешь себя. Ты себя никогда не бросишь. Ты всегда останешься сам у себя. Эта вещь тебя греет. И после многих предательств лучше одному.

Когда нас предают, когда уходят, когда отвергают — мы закрываемся. Это естественная реакция. Мы строим стены. Мы не пускаем никого внутрь. Мы думаем, что так безопаснее. Что так мы защитим себя от новой боли. И в этом есть своя правда. Но в этом есть и свой подвох. Потому что, закрываясь от мира, мы закрываемся и от самих себя. Мы перестаём слышать свой внутренний голос. Мы перестаём понимать, чего мы на самом деле хотим. Мы перестаём чувствовать ту самую жизнь, которая бьётся внутри нас.

Но если ты решаешься остаться наедине с собой — не как наказание, а как выбор, — тогда происходит что-то удивительное. Ты открываешься себе с другой стороны. Ты разбираешься в себе. Ты находишь новое хобби, новое занятие. Ты пересматриваешь любимые фильмы, читаешь книги или пишешь. Ты занимаешься любимым делом. И тебе хорошо в этом пространстве. В этой тишине. В этом покое.

Ты начинаешь слышать себя. Не чужие голоса, не чужие ожидания — а свой собственный голос. Ты начинаешь понимать, что тебе действительно нужно. Что тебе приносит радость. Что тебя наполняет. Ты находишь в себе

силы, о которых даже не подозревала. Ты открываешь в себе таланты, которые скрывались годами. И ты понимаешь, что одиночество — это не наказание. Это подарок. Возможность побыть с собой. Возможность узнать себя настоящую. Без масок. Без ролей. Без попыток кому-то понравиться.

Но что-то внутри тебя как будто по ощущениям подсказывает, что чего-то не хватает. Ты находишься в комнате, которая тебя закрыла. Ты не знаешь, у кого ключи. У какой твоей эмоции? У радости? У гнева? У печали? У тревожности? У зависти? У лени? У брезгливости? У страха? У хандры? У стыда? У ностальгии?

Ты не знаешь, что делать. Ты не знаешь, как выбраться. Ты в этой комнате одна. С этими эмоциями.

Знаешь, это как в мультфильме «Головоломка». Там у каждой эмоции есть свой голос, свой характер, свои желания. Они все пытаются управлять пультом, но каждая — по-своему. Они не враги. Они просто хотят, чтобы тебе было хорошо. Но иногда они не знают, как это сделать правильно.

И вот ты сидишь в этой комнате. Гнев стучит в стену. Он говорит: «Выйди, я покажу тебе, как надо!» Печаль сидит в углу и тихо плачет. Тревожность бегаёт по комнате взад-вперёд. Страх сжимается в комок в самом тёмном углу. Хандра накрывает тебя тяжёлым одеялом. Ностальгия достаёт старые фотографии и заставляет тебя плакать о том, что прошло. Стыд заставляет тебя опускать глаза. Зависть шепчет: «У всех всё есть, а у тебя нет». Леня просто лежит и ничего не хочет. Брезгливость морщится от всего, что ты видишь внутри себя.

И ты не знаешь, что с этим делать. Как быть. Как жить дальше.

Но постепенно ты начинаешь понимать: они не враги. Каждая эмоция пришла к тебе с определённой целью. И чтобы выйти из этой комнаты, нужно научиться с ними разговаривать. Не бороться. Не подавлять. А принимать. Проживать. И отпускать.

Гнев.

Он как тот персонаж из «Головоломки», который всегда взрывается. Красный, горячий, импульсивный. Он стучит в стену. Он кричит: «Меня несправедливо обидели! Я имею право злиться!» Он пришёл, чтобы

защитить твои границы. Чтобы ты не позволяла другим переступать черту. Гнев — это сигнал: «Меня задели. Со мной поступили несправедливо. Я не согласен». Как с ним справляться? Сказать ему: «Спасибо, что защищаешь меня. Я слышу тебя. Но давай без разрушений». Выпустить его безопасно. Покричать в подушку. Написать гневное письмо, а потом порвать. Пойти на быструю прогулку. Позволить себе злиться, но не позволять гневу управлять тобой. Дай ему выйти — и он уйдёт. Гнев бывает в моменты, когда тебя предали, когда тебя не услышали, когда твои границы нарушили. И это нормально. Ты имеешь право злиться. Но ты также имеешь право отпустить эту злость, когда она выполнила свою работу.

Печаль.

Она как та самая голубая эмоция из «Головоломки». Медленная, тихая, грустная. Она сидит в углу и плачет. Она говорит: «Мне больно. Мне грустно. Я ничего не хочу». Печаль нужна, чтобы ты остановилась. Чтобы ты поняла, что что-то потеряла. Чтобы ты оплакала это. Она приходит, когда уходят люди, когда рушатся надежды, когда заканчиваются важные этапы жизни. Как с ней справляться? Не убегать от неё. Не заглушать её едой и алкоголем, сериалами, бесконечной суетой. Сесть рядом с ней. Позволить себе плакать. Позволить себе чувствовать эту тяжесть. Сказать: «Я вижу тебя. Я знаю, что тебе больно. Я побуду с тобой». Печаль не будет длиться вечно. Она уходит, когда её принимают. Когда ты позволяешь себе быть слабой в этот момент. Печаль бывает после расставаний, после потерь, после разочарований. И это нормально. Ты имеешь право грустить. Ты имеешь право плакать. Ты имеешь право не быть «сильной» в этот момент.

Страх.

Он похож на того фиолетового персонажа из «Головоломки», который всегда всего боится. Он сжимается в комок в тёмном углу. Он говорит: «А вдруг? А что если? Я боюсь будущего. Боюсь боли. Боюсь, что не справлюсь». Страх пытается защитить тебя от опасности. Он хочет, чтобы ты была осторожнее. Он приходит перед важными событиями, перед переменами, перед неизвестностью. Как с ним справляться? Сказать ему: «Я слышу тебя. Я буду внимательна. Я буду осторожна. Но я не остановлюсь». Идти вперёд маленькими шагами. Делать то, что боишься, но по чуть-чуть. Страх не любит, когда на него смотрят прямо. Когда ты признаёшь его — он становится меньше. Страх бывает перед экзаменами, перед важными разговорами, перед переездом, перед новым этапом жизни.

И это нормально. Ты имеешь право бояться. Но ты также имеешь право идти вперёд, несмотря на страх.

Тревожность.

Она бежит по комнате взад-вперёд. Она как та эмоция, которая всё время переживает. Она говорит: «А вдруг всё пойдёт не так? А вдруг я не справлюсь? А что, если?» Тревога пытается предупредить тебя о возможных опасностях. Она хочет, чтобы ты была готова ко всему. Она приходит, когда ты не уверена в завтрашнем дне, когда есть неопределённость. Как с ней справляться? Сказать ей: «Спасибо, что заботишься. Но сейчас я в безопасности». Сделать глубокий вдох и выдох. Разделить то, что ты можешь контролировать, и то, что не можешь. И отпустить то, что не зависит от тебя. Тревога не выносит, когда её структурируют. Когда ты берёшь лист бумаги и записываешь свои страхи — они становятся меньше. Тревога бывает перед важными событиями, перед неизвестностью, перед переменами. И это нормально. Ты имеешь право волноваться. Но ты также имеешь право дышать и отпускать.

Брезгливость.

Она морщится от всего, что видит. Она говорит: «Это мерзко. Это неправильно. Я не хочу этого касаться». Она защищает тебя от того, что может причинить вред. От токсичных людей, от опасных ситуаций, от того, что тебе чуждо. Как с ней справляться? Сказать ей: «Спасибо, что охраняешь меня». Но иногда брезгливость мешает попробовать что-то новое. Спросить себя: «Это действительно опасно? Или просто непривычно?» И если безопасно — сделать шаг. Брезгливость бывает перед новыми знакомствами, перед новой едой, перед непривычными ситуациями. И это нормально. Ты имеешь право быть осторожной. Но ты также имеешь право пробовать новое.

Радость.

Она как та самая жёлтая эмоция из «Головоломки». Яркая, живая, искрящаяся. Она появляется не тогда, когда всё идеально, а когда ты чувствуешь свет внутри. Когда ты смеёшься, когда ты вдохновлена, когда ты просто счастлива быть собой. Она приходит в самые неожиданные моменты — от запаха свежего хлеба, от тёплого солнца на лице, от случайной улыбки прохожего, от любимой песни в наушниках. Радость не всегда громкая. Иногда она тихая. Когда ты просто лежишь и чувствуешь, что в этот момент тебе ничего не нужно. Когда ты смотришь на закат и

внутри разливается тепло. Когда ты понимаешь, что ты есть, что ты дышишь, что ты живёшь. Это такая же важная эмоция, как и все остальные. Она даёт тебе силы, напоминает, зачем ты просыпаешься по утрам. Как с ней быть? Позволять ей быть. Не отмахиваться от неё, когда она приходит. Замечать маленькие радости. Записывать их. Радоваться даже тому, что кажется незначительным. Потому что именно из этих маленьких искр складывается большое чувство жизни. Радость — это не обязанность. Это подарок. И если ты позволяешь ей быть — она остаётся с тобой дольше. Ностальгия.

Она показывает старые фотографии. Она говорит: «Раньше было лучше. Ты была счастливее. Раньше всё было по-другому». Она напоминает тебе о хороших моментах. О том, что в прошлом было много тёплого, светлого, важного. Она приходит, когда тебе грустно, когда ты скучаешь по людям или по времени. Как с ней справляться? Сказать: «Да, это было чудесное время. Спасибо за эти воспоминания. Я благодарна за то, что это было». И возвращаться сюда — в сегодняшний день. Прошое можно любить, но не стоит в нём жить. Оно уже случилось. А сейчас — новый день, и ты можешь сделать его таким же тёплым. Ностальгия бывает, когда ты скучаешь по детству, по ушедшим людям, по прошлым отношениям. И это нормально. Ты имеешь право скучать. Но ты также имеешь право жить сегодня.

Зависть.

Она шепчет: «У всех всё есть, а у тебя нет. У всех всё получается, а у тебя — нет». Она хочет, чтобы ты была лучше. Чтобы ты стремилась к большему. Она приходит, когда ты сравниваешь себя с другими. Как с ней справляться? Сказать: «Я иду своим путём. Своей скоростью. Своими шагами». Зависть — это отличный указатель того, чего ты на самом деле хочешь. Посмотреть на то, чему завидуешь — и понять, что тебе действительно важно. И начать делать маленькие шаги в этом направлении. Зависть бывает, когда ты видишь успехи других, когда сравниваешь себя с подругами, с блогерами, с одноклассниками. И это нормально. Ты имеешь право хотеть большего. Но ты также имеешь право идти своим путём.

Стыд.

Он заставляет тебя опускать глаза. Он говорит: «Ты плохая. Ты сделала всё не так. Ты недостаточно хороша». Он пытается сделать тебя лучше. Но его способ — уничтожить твою самооценку. Он приходит после ошибок, после неудач, после того, как ты не оправдала чьих-то ожиданий. Как с ним

справляться? Сказать ему: «Я сделала ошибку. Это не делает меня плохим человеком. Я имею право ошибаться». Стыд уходит, когда ты говоришь о том, чего стыдишься. Хотя бы самой себе. Он не выносит света. Когда ты признаёшь свою ошибку и принимаешь её — стыд отступает. Стыд бывает после неудач, после ошибок, после того, как тебя осудили. И это нормально. Ты имеешь право ошибаться. Ты имеешь право быть неидеальной.

Лень.

Она просто лежит и ничего не хочет. Она говорит: «Не хочу. Устала. Зачем?» Она защищает тебя от перегрузки. Она хочет, чтобы ты отдохнула. Она приходит, когда ты слишком много работаешь, когда ты выгораешь, когда тебе нужно восстановиться. Как с ней справиться? Позволить себе ничего не делать. Позволить себе полежать. Но один раз — отдохнула, второй раз — отдохнула, а на третий — попробовать сделать маленькое дело. Просто встать, умыться, открыть окно, выпить воды. Лень уходит от ритуала. От маленькой победы. Лень бывает, когда ты устала, когда тебе нужно восстановиться, когда ты потеряла мотивацию. И это нормально. Ты имеешь право отдыхать. Но ты также имеешь право начинать с маленького шага.

И в этом разговоре ты перестаёшь быть жертвой

Когда ты начинаешь разговаривать с ними, когда ты позволяешь им быть — они перестают кричать. Они успокаиваются. Они начинают слушать тебя. Ты понимаешь, что ключи не у них. Не у этих эмоций. Они просто бушуют внутри, потому что они не знают, что делать.

А ты начинаешь их слушать. Ты не борешься с ними. Ты не пытаешься их подавить. Ты просто сидишь в этой комнате и разговариваешь с ними. И в этом разговоре ты перестаёшь быть жертвой. Ты начинаешь быть хозяйкой своей комнаты. Своих эмоций. Своей жизни.

Ты начинаешь видеть, что каждая эмоция пришла к тебе с определённой целью. Гнев — чтобы ты начала защищать свои границы. Страх — чтобы ты была осторожнее. Грусть — чтобы ты поняла, что тебе действительно дорого. Ностальгия — чтобы ты вспомнила, что в прошлом было много хорошего. Радость — чтобы ты помнила, для чего ты просыпаешься по утрам. И ты не пытаешься от них избавиться. Ты даёшь

им пространство. Ты даёшь им голос. И они перестают быть твоими врагами. Они становятся твоими союзниками.

И после нескольких попыток у тебя получается. Ты уже не боишься одиночества. Тебе хочется побыть самым с собой наедине. Ты слышишь свой внутренний голос. Ты обретаешь самого себя.

Ты начинаешь замечать, как внутри тебя рождается что-то новое. Ты перестаёшь искать одобрения. Ты перестаёшь ждать, что кто-то придёт и сделает тебя счастливой. Ты понимаешь, что твоё счастье — это твоя ответственность. И это не страшно. Это освобождает. Потому что теперь ты знаешь: счастье не у других. Оно внутри тебя. И ты можешь быть счастлива в одиночестве. Потому что ты — есть.

И кто же держит ключи? Ты сам. У тебя. Ты сам открываешь дверь этой комнаты. Ты преодолеваешь те эмоции, которые были с тобой внутри. Ты разрешаешь им быть. Ты разрешаешь им говорить. Ты разрешаешь им жить внутри тебя. И ты познаёшь, что за этой дверью — целый мир. Мир свободы. Мир принятия. Мир любви к себе. Ты выходишь из комнаты. И ты уже не боишься войти туда снова. Потому что теперь это — твоё место. Твоё убежище. Твоя сила.

Одиночество — это не потеря. Это обретение. Обретение себя.

Когда ты перестаёшь бояться одиночества, ты перестаёшь бояться жизни. Ты перестаёшь цепляться за людей, которые не должны быть рядом. Ты перестаёшь терпеть то, что не должно быть в твоей жизни. Ты перестаёшь бояться остаться одной, потому что ты знаешь: у тебя есть ты. И ты — самая важная любовь в твоей жизни.

В этом и есть самый большой секрет одиночества: оно не забирает у тебя жизнь. Оно возвращает её тебе. Оно ставит тебя в центр твоей собственной истории. И ты перестаёшь быть второстепенным персонажем в чужой жизни и становишься главным героем своей.

Я не говорю, что одиночество — это всегда легко. Иногда оно приходит слишком рано. Иногда оно затягивается. Иногда оно кажется бесконечным. Но в нём есть своя красота. Своя глубина. Свой смысл.

Потому что именно в одиночестве мы становимся теми, кто мы есть на самом деле.

Так что не бойся одиночества. Прими его как подарок. Как возможность. Как шаг к себе. И когда ты выйдешь из той комнаты, ты выйдешь другим человеком. Более сильным. Более целым. Более любящим. Сначала себя. А потом — и весь мир.

И ты поймёшь: одиночество — это не пустота. Это пространство. Пространство, в котором ты можешь вырасти. Пространство, в котором ты можешь расцвести. Пространство, которое всегда будет твоим. Любить одиночество — это любить себя. А любить себя — это самое важное, что ты можешь сделать в этой жизни.

Что она для тебя значит?

Любовь к знаниям.

Каждый из нас в жизни выбирает для себя что-то своё. Тому, в чём потом живёт, дышит, просыпается по утрам. И к этому «своему» мы всегда идём через учёбу. Через знания, которые получаем, через книги, которые читаем, через преподавателей, которые встречаются нам на пути. Но каждый относится к учёбе по-разному.

Кто-то любит её. Кто-то терпит. Кто-то просто существует рядом, как будто это неизбежность, которую надо пережить. И в этом нет ничьей вины. Потому что учёба — это не про то, чтобы всем нравиться учителям и получать пятёрки. Она про то, чтобы заглянуть в мир и увидеть его чуть глубже. Про то, чтобы понять, как всё устроено. Хотя бы чуть-чуть. Хотя бы в той области, которая отзывается внутри.

Интересно же, правда? Узнать, что химия — это не просто скучные формулы и цифры. Это превращения, которые происходят каждый день вокруг нас, даже когда мы не замечаем. Физика — это не просто законы, которые надо выучить и забыть. Это объяснение того, почему зажигается свет, почему падают звёзды, почему мы не проваливаемся сквозь землю. Биология — это не просто строение клеток. Это история жизни. Наша история. Математика — это не просто цифры. Это язык, на котором разговаривает Вселенная. И каждый из нас выбирает для себя тот язык, который отзывается больше. Или который нам кто-то помог услышать.

А помогает нам услышать этот язык наставник. Тот, кто стоит у доски. Тот, кто говорит с нами о сложном, но так, что оно становится простым. Тот, кто не просто учит, а вдохновляет. Именно от него так часто зависит, полюбим ли мы предмет или будем его ненавидеть всю жизнь. Потому что учитель, который горит сам, может зажечь и нас. А тот, кто просто читает учебник, — оставляет нас холодными.

Я помню урок биологии. Мы сидели в классе, ждали учителя. И вдруг дверь открылась, и вошёл он — наш новый биолог. И с этого момента всё изменилось. Он не просто читал учебник. Он говорил с нами, как будто рассказывал самую интересную историю в мире. Он показывал нам, как устроено тело человека, как бьётся сердце, как дышат лёгкие, как работает мозг. Он показывал, что биология — это не просто наука. Это жизнь. Наша жизнь.

Мы слушали его, открыв рты. Каждый урок был как маленькое путешествие внутрь себя. Он объяснял сложное так просто, что даже те, кто раньше ничего не понимал, начинали тянуть руки и отвечать. Он вдохнул в нас любопытство. Он разбудил в нас желание знать, понимать, удивляться.

Но он стал для нас не просто учителем. Он стал наставником. В жизни. Да, именно так. Он всегда поддерживал нас за пределами уроков. Если у кого-то были сложности в семье, он находил время поговорить. Он был тем человеком, который видел в нас не просто учеников, а людей. Живых, настоящих, со своими переживаниями.

Он научил нас многому. Не только биологии. Он научил нас быть людьми. Быть добрее. Быть терпеливее. Не бояться своих чувств. Принимать себя. И я знаю, что он останется в моей памяти навсегда. Потому что такие учителя — редкое чудо. Они приходят в нашу жизнь и оставляют в ней незабываемый след. Не своими знаниями. Своей душой.

Мы все знаем, что школа — это только первый шаг. Потом мы идём дальше. В институты, колледжи, техникумы. И там кто-то учится с радостью. Кто-то встаёт по утрам и бежит на пары, потому что ему правда интересно. А кто-то идёт с тяжестью. И это нормально.

Почему так происходит? Почему одним легко, а другим тяжело? Думаю, потому что учёба — это не только про знания. Это ещё и про состояние души. Когда внутри всё спокойно, когда рядом есть поддержка, когда ты не боишься ошибиться, — учиться легко. Светло. Интересно. А когда внутри шторм, когда тревожно, когда страшно, когда предадут и уходят близкие люди, — учёба становится тяжёлой. Она превращается в обязанность, которую надо выполнять, хотя внутри пустота. И это не слабость. Это просто жизнь. Просто то, что все мы проходим через это. И в

такие моменты любовь к знаниям может почти исчезнуть. Может спрятаться где-то глубоко внутри. Может замолчать на время.

А где же моя любовь к знаниям? Она всегда была рядом. Иногда громкая, иногда тихая, иногда почти невидимая, но она была. Она жила в те моменты, когда я вдруг понимала что-то новое. Когда «щёлк» — и всё становится понятно. Когда я смотрела на сложную тему и чувствовала: «Я поняла! Я справилась!» Она была в моих руках, когда я листала учебник и чувствовала, что эти страницы — больше, чем просто текст. Это кто-то когда-то так же, как я, искал ответы. И нашёл их. И записал для нас.

Учёба для всех разная. Она по-разному даётся. Кто-то схватывает на лету, кому-то нужно больше времени. Кто-то любит точные науки, кто-то — гуманитарные. И это прекрасно. Потому что, если бы все любили одно и то же, мир был бы скучным. В нём не было бы места для разных талантов, разных открытий, разных путей.

Я знаю, что оценки играют большую роль в жизни многих. Иногда слишком большую. Мы живём в мире, где важно показать результат, где оценки становятся мерой нашей успешности. Мы соревнуемся, мы сравниваем, мы боимся ошибиться. И это так тяжело. Потому что знания — это не про оценки. Это не про пятёрки и четвёрки. Это про то, что остаётся с тобой навсегда. То, что нельзя измерить баллом.

Я выбрала медицину. Я учусь в медицинском колледже. И все знают, что медицинское образование — это сложно. Это объёмно. Это ответственно. Но оно — разнообразное. Здесь есть всё. И я люблю это. Но бывают разные ситуации.

Я помню, как на втором курсе, в первом семестре, я готовилась к экзамену по одному предмету. Он был просто нужным. Просто обязательным. Тем, который нужно было сдать, чтобы двигаться дальше. Но я готовилась к нему честно. Я знала все манипуляции. Я знала всю теорию от корки до корки. Я вкладывала в это время и силы, потому что я хотела сдать его хорошо. Не потому, что я его любила. А потому что я уважала себя и свою учёбу.

Я пришла на экзамен. Я была уверена, что я готова. Я знала материал. Я могла ответить на любой вопрос из билетов. Но когда я зашла в

аудиторию и села перед преподавателем, началось что-то странное. Меня начали спрашивать не по вопросам, не по билетам. Что-то совсем другое. Отвлечённое. Какое-то неудобное. Я отвечала. Я старалась. Я тянулась изо всех сил, но чувствовала, что меня валят. Что бы я ни сказала — всё было не так. Всё было плохо. Всё было недостаточно.

И в итоге мне поставили удовлетворительно. Я сидела и не верила своим ушам. Я смотрела на эту оценку и чувствовала, как внутри всё рушится. Как вся моя подготовка, все мои вечера, все мои старания — обесценились за одну минуту. Я знала, что я заслужила больше. Я была уверена в этом. Но оценка этого не отражала.

После экзамена я вышла в коридор и просто разрыдалась. Слёзы лились и руки тряслись сами. Я ничего не могла с собой сделать. Я не могла успокоиться. Внутри меня было столько боли, столько обиды, столько злости. Я была агрессивной. Не на кого-то конкретного, а на всю эту несправедливость, которая меня накрыла. Я не понимала: за что? За что со мной так? Я так старалась. Я так хотела, чтобы меня оценили по-честному.

Я звонила маме, я кричала в трубку. Я плакала так, что не могла говорить. Мне казалось, что весь мир против меня. Что мои старания ничего не значат. И самое страшное — я не могла ничего изменить. Эта оценка осталась. Мне сказали, что пересдачи нет. Что это финальный результат. И я просто разбилась.

Я даже не плакала из-за самой оценки. Мне было всё равно на цифру. Я плакала из-за несправедливости. Из-за того, что меня не услышали, не поняли, не захотели увидеть правду. Что кто-то мог так легко перечеркнуть всё, что я сделала.

Из-за этой оценки я слетела со стипендии. Со стипендии, которую я получала всё это время. Которая была для меня не просто деньгами, а доказательством того, что я могу. Что я стараюсь. Что я справляюсь. В тот день всё это просто исчезло. Из-за чужого решения, которое я не могла оспорить.

Я долго отходила. Очень долго. Но я не сдавалась. Я решила бороться. Я ходила на пересдачу несколько раз. Я надеялась, что если я ещё раз

покажу, что знаю материал, меня услышат. Если я ещё раз докажу, что я заслуживаю больше, что-то изменится.

Но каждый раз было одно и то же.

Снова те же вопросы. Снова то же ощущение, что меня не слушают. Снова тот же взгляд, в котором я читала одно: «Ты кто вообще, ты ничего не знаешь». Мне говорили неприятные слова. Они были унижительными. Я не хочу их повторять, но они врезались в память. С каждым разом становилось только больнее. С каждым разом я выходила из кабинета с дрожащими руками и с комом в горле. И с каждой попыткой я понимала, что ничего не изменится. Они не хотят менять оценку. Они не хотят видеть правду.

И в какой-то момент я сдалась.

Я смирилась. Я просто перестала бороться. Я поняла, что бороться с несправедливостью, которая не хочет быть побеждённой, невозможно. Я поняла, что иногда проще отпустить, чем продолжать разбиваться о стену. Я приняла эту оценку. Не потому, что я с ней согласилась. А потому что у меня больше не было сил.

Эта ситуация оставила во мне глубокий шрам. Я ненавидела этот предмет. Я ненавидела преподавателя. Даже имя её я не могла слышать спокойно. Когда я слышала эту фамилию, внутри всё сжималось, текли слёзы. Я снова чувствовала ту боль, ту обиду, ту беспомощность. Я не могла успокоиться, потому что это реально несправедливо. Я знала это. Я чувствовала это всем своим существом.

И я не могла исправить эту оценку. Мне сказали — нет. Ничего не поделать. Это было так тяжело.

Но знаешь что? В жизни всегда есть место и для светлого. В следующем семестре у нас появилась другая преподавательница. Совсем другая. Добрая, понимающая, настоящая. Она не просто вела предмет — она учила нас жить. Она всегда поддерживала, всегда помогала. Если мы не понимали, она садилась рядом и объясняла столько раз, сколько нужно. Если у нас были ошибки, она не ругала. Она показывала, как правильно, и говорила: «В следующий раз получится. Я в тебя верю». После каждой

сданной манипуляции, она говорила каждой из нас «ты прекрасна», это звучало как прекрасный глоток свежего воздуха.

И она научила меня очень многому. Не только своему предмету. Она научила меня не сдаваться, даже когда внутри пустота. Она показала мне, что бывают преподаватели, которые видят в тебе человека, а не просто ученика. Которые не унижают. Которые не занижают оценки из-за настроения. Которые верят в тебя, даже если ты сама перестала верить.

Я безумно ей благодарна. До сих пор, когда я вспоминаю её, на душе становится тепло. Она вернула мне веру в себя. Она показала, что несправедливость — это не конец. Что есть люди, которые будут на твоей стороне. Которые увидят твой труд и оценят его по-настоящему.

И хотя та первая ситуация до сих пор иногда отзывается болью, я знаю: она сделала меня сильнее. Она научила меня не сдаваться. Научила бороться за себя. Научила ценить тех, кто действительно заслуживает моего уважения и доверия.

Спасибо, той учительнице. За её поддержку. За её веру в меня. За то, что была рядом, когда это было так нужно. Она — одна из тех, кто останется в моём сердце навсегда.

Но знаешь, что я поняла за это время? Что учёба для меня стала не только профессией. Она стала способом отвлечься. Моим тихим спасением.

Когда в жизни происходили сложные вещи, когда мне ввали, когда предавали, когда близкие уходили, когда внутри было так больно, что хотелось просто лечь и не вставать, — я шла учиться. Я брала учебник, я садилась за стол, я открывала конспекты. И я просто погружалась в них. Я забывалась в них. Я пряталась в них.

Мне кажется, если бы не учёба, я бы не выдержала то, что случилось зимой и весной 2026 года. Тогда столько всего изменилось. Столько людей ушло. Столько всего рухнуло.

Тогда учёба стала моим спасением. Она дала мне цель, когда всё казалось бессмысленным. Она дала мне ритм, когда всё рушилось. Она дала

мне чувство, что я могу что-то контролировать, когда весь мир казался хаосом.

И если бы я не нашла в себе силы отвлечься, если бы я просто сидела и думала, раз за разом перематывая в голове всё, что произошло, — не было бы хэппи-энда. Не было бы этой книги. Не было бы меня сегодняшней.

Учёба спасла меня. Буквально. Она была тем мостом, по которому я перешла из состояния «я не выдержу» в состояние «я справлюсь». Она была моими руками, когда мне казалось, что я падаю. Она была моим дыханием, когда мне казалось, что я задыхаюсь.

И за это я благодарна ей. Благодарна каждой лекции, каждому учебнику, каждой сложной теме. Потому что они были со мной. Даже когда люди уходили. Даже когда было темно. Даже когда хотелось сдаться.

Но не только учителя и учебники делают учёбу важной. Есть ещё одноклассники и одноклассники. Это те люди, которые чувствуют то же, что и ты. Которые проживают эти порой непростые события вместе с тобой. Именно им не нужно рассказывать, как тебе сложно или хорошо — они и так знают. Они видят это по твоим глазам, по твоему голосу, по тому, как ты дышишь. У вас есть те самые шутки, те самые воспоминания, которые понятны только вам.

Я помню, как пошла на первый курс медицинского колледжа. Я поступила на платное отделение. И там были хорошие ребята, дружная группа, классный руководитель. Мне было комфортно. Я даже была бригадиром. Но через год, за хорошую учёбу, меня перевели на бюджет. В другую группу.

Я так боялась. Мне казалось, что меня не примут, что я буду изгоем. Год уже прошёл, в группе сложились компании, все уже знали друг друга, а я — чужая. И я не знала, как меня встретят.

Но девочки приняли меня очень хорошо. Они помогли мне во всём, что было нужно. Сначала я просто сидела на парах, старалась быть незаметной. Но они сами подходили, звали с собой, объясняли, подсказывали. И я постепенно начала привыкать.

Я стала частью их группы. Со многими из них я подружилась гораздо ближе, чем просто в колледже. Мы вместе переживали сессии, вместе радовались пятёркам, вместе смеялись над преподавателями и поддерживали друг друга, когда было тяжело. С ними я чувствовала себя не просто студенткой — я чувствовала себя своей.

И я безумно благодарна девчонкам за то, что они приняли меня. За то, что не отвернулись, не сделали вид, что меня нет, а наоборот — протянули руку. Они стали для меня не просто одногруппниками, а настоящими друзьями. Теперь у меня есть к кому обратиться, с кем разделить радость или грусть, с кем просто посидеть в столовой и посмеяться. И я знаю, что они всегда будут рядом. Потому что мы — одна команда.

Я не знаю, как у тебя с учёбой. Любишь ли ты её? Ненавидишь? Или просто терпишь? Но я хочу сказать тебе одну очень простую вещь.

Не ругай себя, если тебе тяжело учиться. Не сравнивай себя с теми, у кого всё легко. У каждого свой путь. Своя скорость. Свои обстоятельства. И если сегодня ты не можешь сосредоточиться, если знания не лезут в голову — это не значит, что ты плохой. Это значит, что сейчас внутри тебя происходит что-то важное. Что-то, что требует твоего внимания. И это тоже — учёба. Учёба души.

А любовь к знаниям... Она не всегда живёт в учебниках. Иногда она живёт в твоей способности не сдаваться. В твоём желании идти дальше. В твоём доверии, что всё, что ты изучаешь, — пригодится. Даже если не сейчас. Даже если ты этого ещё не видишь.

Я люблю учиться. Не за оценки. Не для галочки. А ради того чувства, когда внутри становится тепло от того, что ты поняла что-то новое. Когда мир становится чуточку яснее. Когда ты чувствуешь, что растешь. Не только как будущий специалист. Но как человек. Как душа. Как я.

Учёба — это любовь. Иногда трудная. Иногда тихая. Но она есть. И если ты позволишь ей быть — она поведёт тебя туда, куда нужно. Даже если путь будет долгим.

А когда тяжело — просто открой учебник. Сделай шаг. И мир станет чуточку проще.

В своей книге я хочу написать про ещё очень важных мне людей. Это вожатые в лагере. Это те, кому доверяют своего ребёнка на целую смену. Это именно те люди, которые отдают каждому ребёнку частичку себя. Это именно те люди, которые зажигают огонь в наших сердцах.

Если ребёнок плачет в конце смены — значит, вожатый сделал всё правильно. Значит, он смог создать то самое чувство дома, то самое тепло, которое так сложно забыть. Значит, он вложил в эту смену душу. Вожатый — это твой близкий человек в лагере. Это второй дом, в который хочется возвращаться снова и снова.

Вожатый — это наставник. Он делает всё, чтобы тебе было хорошо здесь. Он всегда поддержит, всегда успокоит, всегда порадует за тебя. Он будет рядом, когда тебе грустно. Он разделит с тобой радость, когда ты счастлив. Он будет верить в тебя, даже когда ты сам в себя не веришь.

Вожатые ночами не спят, чтобы сделать смену незабываемой. Они придумывают мероприятия, конкурсы, отрядные дела, которые остаются в памяти навсегда. Они постоянно присматривают за нами, заботятся, переживают. Даже когда нервы сдают, даже когда кажется, что сил больше нет — они продолжают. Потому что это делается для нас. Ради наших улыбок. Ради нашего счастья. Ради того, чтобы мы увезли с собой самые тёплые воспоминания.

Вожатые организуют очень много для своего отряда. Даже когда что-то кажется невыполнимым. Они создают атмосферу, в которой ты чувствуешь себя нужным, важным, любимым. Они учат нас дружить, поддерживать друг друга, быть командой. Они показывают, что мир — он добрый, если смотреть на него с открытым сердцем.

Я безумно благодарна всем этим светлым, очень хорошим людям. Вы — моя семья. Мой дом. Место, в которое хочется возвращаться всегда. Спасибо вам за ваше тепло, за вашу заботу, за ваши бессонные ночи, за ваши улыбки, за вашу веру в нас. Вы — настоящие наставники. Вы — те, кто зажигает в наших сердцах огонь, который горит даже после смены. Вы — те, кого мы помним всегда.



Что она для тебя значит?

Любовь, к самой жизни.

Знаешь, есть что-то особенное в том, чтобы просто жить. Просто быть. Просто дышать. Не бежать. Не догонять. Не пытаться стать кем-то другим. А просто быть — здесь и сейчас. И чувствовать эту жизнь. Не идеальную. Не выглаженную. Не отфильтрованную. А настоящую. Со всей её болью и радостью. Со всеми её потерями и обретениями. Со всем её хаосом и красотой.

Любовь к самой жизни — это самая сложная любовь. Потому что она не требует от тебя быть идеальной. Она не обещает, что будет легко. Она не гарантирует, что всё сложится так, как ты хочешь. Но она зовёт тебя остаться. Она зовёт тебя довериться. Она зовёт тебя принять её такой, какая она есть. Не переделывать. Не улучшать. Не убегать. А просто быть.

Мы привыкли, что жизнь должна быть красивой, как в фильмах. Что в ней должно быть всё правильно: правильные люди, правильные решения, правильные повороты. Мы привыкли оценивать свою жизнь по тому, насколько она похожа на картинку из интернета. И когда она не похожа — мы разочаровываемся. Мы думаем, что мы что-то делаем не так. Что мы недостаточно стараемся. Что мы недостойны счастья.

Но жизнь — она не про картинку. Она про настоящий мир. Тот, в котором есть боль. И радость. Тот, в котором есть потери. И обретения. Тот, в котором ты плачешь, а через час уже смеёшься. Тот, в котором ты ошибаешься, падаешь, встаёшь и идёшь дальше. Тот, в котором ты не знаешь, что будет завтра. И это — самое прекрасное. Потому что именно в этой неизвестности, в этой не идеальности — есть любовь.

Любовь к жизни начинается с принятия. С того, что ты перестаёшь бороться с тем, что есть. Ты перестаёшь говорить: «Почему это случилось

со мной?» Ты перестаёшь винить себя или других. Ты просто говоришь: «Да. Это случилось. Это — часть моего пути. Это — часть меня».

Принять жизнь — это не значит сдаться. Это не значит опустить руки. Это значит перестать сопротивляться. Перестать тратить энергию на борьбу с тем, что уже произошло. И начать искать свет в том, что есть.

Принять жизнь — это значит позволить себе быть несовершенной. Позволить себе грустить, когда грустно. Позволить себе злиться, когда злишься. Позволить себе бояться, когда страшно. И при этом не переставать дышать. Не переставать идти. Не переставать верить, что завтра будет новый день. И он может быть лучше.

Жизнь — это наставник. Жизнь — она наставляет. Она не даёт нам уроки, которые мы хотим. Она не спрашивает, готовы ли мы. Она просто даёт. И иногда эти уроки — очень сложные. Они заставляют нас плакать по ночам. Они заставляют нас сомневаться в себе. Они заставляют нас чувствовать, что мы не справимся.

Но именно эти уроки делают нас теми, кто мы есть.

Жизнь не даёт нам лёгких путей. Потому что на лёгких путях мы не растем. На лёгких путях мы не становимся сильнее. На лёгких путях мы не узнаём, на что мы способны. А жизнь хочет, чтобы мы это узнали. Потому что мы — сильнее, чем кажемся. Мы — больше, чем думаем о себе. Мы — те, кто может пройти через многое и остаться собой.

Знаешь, есть одна вещь, что жизнь — она так устроена: чем позитивнее ты ко всему относишься, тем больше позитива ты притягиваешь. Это звучит как что-то из книг по саморазвитию. Но это правда.

Когда ты просыпаешься утром и думаешь: «Какой ужасный день, опять дождь, опять ничего не хочется», — ты притягиваешь именно такой день. Он становится ужасным. Он становится серым. Он становится тяжёлым. Потому что ты сам создаёшь этот настрой. А когда ты просыпаешься и думаешь: «Дождь — это так уютно. Можно выпить кофе с маршмеллоу и посмотреть свой любимый сериал», — ты видишь этот же дождь по-другому. Он перестаёт быть проблемой. Он становится атмосферой.

Позитивное отношение — это не про то, чтобы делать вид, что всё хорошо, когда всё плохо. Это не про то, чтобы прятать голову в песок и игнорировать проблемы. Это про то, чтобы искать свет в конце туннеля. Про то, чтобы замечать маленькие радости, даже когда вокруг хаос. Про то, чтобы верить, что утро всегда наступает. Даже после самой тёмной ночи.

Знаешь, жизнь — она даётся нам всего лишь раз. Один раз. Одна жизнь. Один шанс прожить её так, как хочешь именно ты. Не как кто-то другой. Не как навязали родители. Не как принято в обществе. А так, как хочешь ты сама.

Ты сама выбираешь, как её прожить. С хорошими моментами, с хорошими друзьями, с тёплыми вечерами и яркими рассветами. Или упасть в нить и депрессию, закрыться в своей комнате и жалеть себя. Путешествовать по миру, открывать новые страны, знакомиться с новыми людьми, впитывать новые культуры. Или строить карьеру, достигать вершин, создавать что-то великое. Или обзавестись семьей, создать свой маленький мир, в котором будет тепло и уютно. Ты сама выбираешь.

Но есть одна вещь, которая мешает нам наслаждаться жизнью. Мы застреваем в мелочах. В глупых обидах. В маленьких ссорах. В том, что кто-то не так посмотрел, не так сказал, не так поступил. Мы тратим на это столько времени. Столько энергии. Столько нервов. А жизнь — она идёт. Она не ждёт, пока мы перестанем обижаться. Она не останавливается, пока мы разбираемся, кто был прав, а кто — нет.

Проводи больше времени с родными. Они — не вечны. Они не будут ждать, пока ты перестанешь обижаться на них за то, что они не идеальны. Они не будут ждать, пока ты найдёшь время для них. Оно может закончиться. В один момент. И ты пожалеешь, что тратила своё время на обиды, а не на объятия.

Путешествуй. Смотри на мир. Выходи из своей зоны комфорта. Увидь море, горы, лес, бескрайние поля, закаты, которые переливаются всеми цветами радуги. Увидь, какой этот мир огромный, какой он разный, какой он красивый. Ты не узнаешь его, сидя в своей комнате. Ты не узнаешь его, перебирая в голове свои обиды. Ты узнаешь его, выходя за дверь. Ты узнаешь его, чувствуя ветер на лице. Ты узнаешь его, когда увидишь

рассвет, который никто не может повторить. Ты узнаешь его, когда сядешь на поезд и поедешь туда, где никогда не была.

Смотри на мир. Наслаждайся тем, что он даёт тебе. Видами из окна. Летним дождём, который смывает пыль с улиц. Первым снегом, который делает всё вокруг чистым и тихим. Запахом моря. Шумом леса. Тишиной гор. Светом, который пробивается сквозь облака.

Жизнь — она не про то, чтобы переживать из-за того, что кто-то тебя не понял. Она про то, чтобы кайфовать от каждого дня. Про то, чтобы получать удовольствие от простых вещей. Про то, чтобы жить здесь и сейчас. Не откладывая на потом. Не ждать идеального момента. Потому что идеального момента не существует. Есть только этот. Прямо сейчас.

Знаешь, есть одна истина, которую я поняла. Лучше получить отказ, чем потом всю жизнь жалеть о том, что ты даже не попыталась. Лучше услышать «нет», чем жить с мыслью «а что, если бы я попробовала?».

Страх отказа — он парализует. Он заставляет нас отступать. Он шепчет: «Не пробуй, а вдруг не получится? Не признавайся, а вдруг отвергнут? Не иди, а вдруг не возьмут? Не проси, а вдруг откажут?» И мы слушаем. Мы отступаем. Мы не пробуем. Мы не рискуем. Мы остаёмся в своей безопасной зоне, где ничего не происходит. Где нет отказов. Но где и нет жизни. Где нет движения. Где нет роста.

А потом проходят годы. И мы смотрим назад и думаем: «А что, если бы я тогда сказала? А что, если бы я тогда попробовала? А что, если бы я тогда пошла?» И эти «а что, если» — они самые тяжёлые. Они тяжелее любого отказа. Потому что отказ — это просто слово. Просто одно слово. Просто чей-то ответ. А сожаление о том, что ты не попробовала, — оно живёт внутри тебя. Оно не уходит. Оно остаётся с тобой навсегда.

Так что лучше рискнуть. Лучше попробовать. Лучше услышать «нет». Лучше упасть. Лучше ошибиться. Лучше получить отказ, чем потом, через пять, десять, двадцать лет, сидеть и думать: «А что, если бы я тогда сделала этот шаг?»

Потому что тот, кто не пробует — тот не живёт. Тот, кто не рискует — тот не растёт. Тот, кто не падает — тот не учится вставать. А жизнь — она

для смелых. Для тех, кто готов услышать «нет». Для тех, кто готов попробовать снова. Для тех, кто не боится ошибиться.

Так что пробуй. Иди. Говори. Делай. Даже если страшно. Даже если кажется, что не получится. Даже если тебе скажут «нет». Потому что «нет» — это просто шаг к тому, чтобы услышать «да». А сожаление о том, что ты не попробовала, — это шаг в твои фантазии.

Как полюбить жизнь? Кажется, что любить жизнь невозможно. Когда всё рушится. Когда кажется, что ты больше не можешь. Когда пустота внутри такая огромная, что нечем дышать.

Но я знаю одно: чтобы полюбить жизнь, нужно просто позволить ей быть. Перестать с ней бороться. Перестать её оценивать. Перестать сравнивать с чем-то другим.

Знаешь, есть чувство, которое невозможно описать словами. Его можно только прочувствовать. Когда на твоих плечах нет груза. Когда ты сбрасываешь с себя всё лишнее — все переживания, все страхи, все обиды, все «надо» и «должна». Когда ты просто стоишь, смотришь на мир и понимаешь: ты — есть. И этого достаточно.

Это и есть любовь к самой жизни. Когда ты не ищешь смысла. Когда ты не пытаешься понять, зачем всё это. Когда ты просто чувствуешь. Просто живёшь.

И это чувство — оно внутри тебя. Оно всегда там. Просто мы часто его не замечаем. Мы слишком заняты. Слишком переживаем. Слишком боимся. А оно ждёт. Оно ждёт, когда ты остановишься. Когда ты выдохнешь. Когда ты позволишь себе просто быть.

И знаешь, что самое важное? Всё зависит от тебя. Только от тебя. Не от обстоятельств. Не от других людей. Не от того, что «так сложилось». А от тебя. От твоего выбора. От твоего решения. От твоего взгляда на жизнь.

Ты вправе поменять многое. Всё, что угодно. Ты можешь изменить свою жизнь в лучшую сторону — или в худшую. Ты можешь остаться там, где тебе плохо, или уйти. Ты можешь терпеть то, что не нравится, или начать что-то менять. Ты можешь ныть и жаловаться, или взять ответственность за свою жизнь в свои руки. Это всегда твой выбор.

Никто не придёт и не сделает тебя счастливой. Никто не изменит твою жизнь за тебя. Никто не подарит тебе ту жизнь, о которой ты мечтаешь, просто так. Это можешь сделать только ты сама. И это — не страшно. Это — освобождающее. Потому что, когда ты понимаешь, что всё зависит от тебя, ты перестаёшь быть жертвой. Ты перестаёшь ждать. Ты начинаешь действовать.

Да, это сложно. Да, это страшно. Да, иногда хочется, чтобы кто-то пришёл и всё решил за тебя. Но так не работает. Жизнь — это не черновик. Это чистовик. И ты — его автор. Ты сама решаешь, что писать на этих страницах. Ты сама выбираешь, повернуть налево или направо. Ты сама решаешь, остаться или уйти. Ты сама — главный герой своей истории.

Так что бери свою жизнь в свои руки. Меняй то, что не нравится. Уходи оттуда, где тебе плохо. Иди туда, где хорошо. Даже если страшно. Даже если не знаешь, что будет завтра. Потому что лучшая жизнь — она не случается сама по себе. Её создают. Шаг за шагом. Выбор за выбором. День за днём. И ты можешь это сделать. Ты уже это делаешь.

Ты — не случайность. Ты — не ошибка. Ты — часть этого мира. И мир стал лучше, потому что ты в нём есть. Просто потому, что ты живёшь. Просто потому, что ты есть.

Люби саму жизнь. Несмотря ни на что. Даже когда трудно. Даже когда страшно. Даже когда кажется, что больше нет сил. Люби. Потому что она любит тебя. Всегда. Даже когда тебе кажется, что это не так.



Что она для тебя значит?

Любовь, которой нет у каждого.

Она есть у каждого. У каждого человека есть та любовь, которой ему не хватает. Кто-то недополучил любви от родителей. Кто-то так и не нашёл ту самую вторую половинку. Кто-то мечтает о любви к себе, но всё никак не может её обрести. Кто-то хочет полюбить мир, но мир кажется ему слишком холодным. Кто-то ищет любовь в одиночестве, но боится остаться с собой наедине. Кто-то жаждет любви к знаниям, но учёба даётся тяжело. У каждого — своя пустота. Своя брешь. Своя любовь, которой нет.

Но есть одна любовь, которой нет у меня. И она болит сильнее всего. Это любовь к женской дружбе. Я так хочу её. Я мечтаю о ней. Я вижу в фильмах, в книгах, в жизни других девушек — ту самую связь, когда подруга становится сестрой. Когда вы понимаете друг друга без слов. Когда вы вместе и в горе, и в радости. Когда вы — команда. Когда она — твой человек, твоя опора, твой дом. Но в моей жизни этой любви нет. И внутри меня живёт такая боль, которая иногда не даёт дышать.

Предательство — оно не всегда громкое. Оно не всегда приходит как удар в спину. Иногда оно приходит тихо. Сначала как внимание. Как забота. Как дружба. А потом ты понимаешь, что это было не искренне. Что тебя просто использовали. Использовали как вещь. Как ресурс. Как удобную девочку, которая всегда поможет, всегда даст, всегда поддержит, но никогда не получит ничего взамен.

Я до сих пор помню тот холод, который разливается внутри, когда я вспоминаю. Тот, ком в горле. Ту пустоту. Это отвратительное чувство — когда понимаешь, что ты была не человеком, а функцией. Что тебя не ценили. Что тебя не уважали. Что ты была всего лишь ступенькой на чужом

пути. И самое страшное — ты сама не сразу это понимаешь. Ты думаешь: «Она просто устала», «Она не хотела меня обидеть», «Я всё придумываю». А потом приходит момент, когда ты больше не можешь закрывать глаза. И ты просто разбиваешься.

Использование — это худшее, что может быть в отношениях между людьми. Потому что это намеренное действие. Человек осознанно решает: «Ты мне нужна, чтобы получить то, что я хочу. А потом — до свидания». Он входит в твою жизнь, берёт всё, что ему нужно — время, энергию, деньги, заботу, внимание, вещи, идеи, душу, — и уходит, даже не обернувшись. Не поблагодарив. Не спросив, как ты. Не задумавшись, что ты — тоже человек, а не вещь.

Это одна из самых страшных вещей в жизни — понять, что ты был нужен человеку только до тех пор, пока он не получил от тебя всё, что хотел. Что ты был просто ступенькой на его пути. Что твоя доброта была воспринята как слабость, а твоя любовь — как возможность воспользоваться. И внутри остаётся только пустота и обида. Тяжёлая, вязкая, которая не хочет уходить.

Вспоминаю тот момент, когда мы начинали. Нам было по шестнадцать. Время переезжать в другой город после школы. Мы начали жить вместе. До этого мы много лет ходили в театр вместе, в детстве, но тогда мы не были подругами в полном смысле этого слова. Мы просто были знакомыми, которых связывал общий интерес. Но совместное житьё сближает. Но суть в другом — оно открывает людей. Ты видишь человека без масок, без прикрас, в быту, в усталости, в радости, в гневе. И поначалу это было хорошо.

Первый год был терпимым. Внимания было мало, но я не обращала на это внимания. Я списывала всё на характер, на возраст, на то, что мы просто привыкаем друг к другу. Мы проводили много времени вместе, учились совместно, жили параллельно, но всё казалось нормальным. У меня была надежда. Наивная, глупая, но она была.

А потом наступил второй год. Мы переехали ко мне на квартиру. И тут всё начало рушиться.

Я не сразу поняла, что меня используют. Сначала казалось, что это просто дружба. Что она просто не умеет показывать чувства. Что она просто такая — закрытая. Но потом я начала замечать. Она брала из меня всё. Всё, что могла. Она покупала все те же вещи, как мои — одежду, косметику. Она брала мои идеи. Когда я начинала читать что-то из психологии, она тоже начинала читать. Когда мне захотелось сдавать ЕГЭ, она тоже захотела. И так повторялось снова и снова. Я не понимала этого. Меня это раздражало. Но я искала причину в себе. Я оправдывала её. Мне казалось, что я просто слишком требовательна. Что я просто не понимаю её. Что это я делаю что-то не так.

Но проблема была в ней. Я была ей нужна только в то время, чтобы получить всё, что она хотела. И она делала это искусно. Она манипулировала. Она умела плакать в нужный момент. Она умела жалеть себя. Она умела включать жертву, чтобы я чувствовала себя виноватой и делала то, что она хочет. И это получалось. Я попадалась на это снова и снова. Я верила. Я хотела верить. Я так хотела дружбу, что готова была закрывать глаза на всё.

Но всегда есть точка невозврата. И она достигла этой точки в один прекрасный момент. Одна ситуация, которая перечеркнула всё. Когда уже было поздно что-либо говорить. Когда уже ничего нельзя было исправить. Тогда всё кончилось. Всё использование через боль. Через слёзы. Через бессонные ночи, когда я сидела и перебирала в голове всё, что было. Я не могла понять. Не могла принять. Не могла простить. Но я просто перестала.

Она не была благодарна ни за что. Я организовывала её жильё, транспорт, помогала ей в трудные моменты, нашла ей парня. Она даже не сказала спасибо. Просто использовала. И у неё не было совести. Не было человечности. Не было любви. Потому что, если бы была хоть капля — она бы заметила, что я тоже человек. Что я тоже устаю. Что я тоже хочу, чтобы меня ценили.

А ещё есть одна боль, которая всегда будет со мной. Это когда подруги выбирают парней. Не потому, что любовь — это плохо. Не потому, что отношения — это зло. А потому что они исчезают. Они пропадают. Они перестают быть твоими, как только появляется он.

Их жизнь крутится вокруг него. Они забывают о тебе. Они отменяют планы. Они не звонят. Они не пишут. А когда ты пытаешься напомнить о себе, они смотрят на тебя так, будто ты мешаешь. Будто ты — лишняя. Будто твоя дружба больше не нужна, потому что у них теперь есть любовь. И это — тоже предательство. Тихое, незаметное, но очень болезненное. Оно не оставляет шрамов на коже, но оставляет глубокие раны в душе.

И ты понимаешь, что ты не была для них важна. Что ты была временной. Что ты была просто подругой, пока не появился кто-то другой. И ты остаёшься одна. Снова. И думаешь: «Неужели я никогда не найду ту, которая останется? Неужели я всегда буду просто удобным человеком, которого забывают, когда появляется кто-то интереснее?»

Но знаешь, что? В жизни есть место для чуда. Даже когда кажется, что больше нет сил. Даже когда ты уже почти перестала верить. Даже когда внутри всё выжжено и осталась только зола.

Она появилась в колледже. Она появилась, когда я меньше всего этого ждала. Когда я уже почти сдалась. Когда я думала, что такой дружбы не существует, что это просто выдумка из книг и фильмов. Но она пришла.

Она была другой. Она не брала. Она давала. Она не требовала. Она просто была. Мы никогда не ссорились. Мы проводили время вместе, и мне было правда хорошо с ней. С ней есть то самое чувство дома. Чувство, что тебя не осудят, не предадут, не используют. Чувство, что ты можешь быть собой. И она верит мне. И я верю ей. Я могу сказать ей всё. Я могу прийти к ней в слезах. Я могу молчать рядом с ней. И она не осудит. Она не отвернётся. Она будет рядом.

Она не идеальна. Мы не всегда согласны во всём. Но она есть. И она рядом. Она — моя Вика. Моя Лотти. Та самая подруга, которую я всегда хотела.

И когда я рядом с ней, я чувствую, что та боль, которая жила во мне годами, начинает отступать. Что я не одна. Что есть человек, для которого я — не функция, а человек. Что есть человек, который выбрал меня. Не потому, что я полезная. А потому что я — это я.

На моём пути встречалось много «подруг» в кавычках. Они всегда оставались просто знакомыми. По многим причинам. Они уходили, когда им становилось удобно. Они выбирали других. Они исчезали, когда я переставала быть полезной. И я долго не понимала: что я делаю не так? Почему меня не выбирают? Почему я всегда оказываюсь одна? Почему я не достойна настоящей дружбы?

Я искала ответы. Я пыталась стать лучше. Я пыталась быть удобнее. Я пыталась не требовать слишком много. Я пыталась быть идеальной подругой. Но это не работало. Потому что проблема была не во мне. Проблема была в тех, кого я выбирала. Я выбирала тех, кто не был готов быть настоящим другом. Я выбирала тех, кто не был готов отдавать, а не только брать. Я выбирала тех, кто смотрел на меня как на ресурс.

И когда я перестала искать — она появилась. Сама. Без усилий. Без попыток понравиться. Без масок. Просто появилась.

Знаешь, есть один мультфильм — «Принцесса и лягушка». Там есть такая героиня, Шарлотта — Лотти. Она — лучшая подруга Тианы. Они дружат с самого детства, с тех пор, как были маленькими девочками. У Тианы была мечта — открыть свой ресторан. И Лотти всегда верила в Тиану. Она не просто верила — она поддерживала, вдохновляла, помогала, когда было трудно.

Лотти — это та подруга, которая не завидует, когда у тебя всё получается. Она радуется за тебя. Она не отворачивается, когда ты ошибаешься. Она не исчезает, когда появляется кто-то новый. Она остаётся. Она — твой человек. Твоя опора. Твоя семья по духу.

В этом мультфильме есть очень важный момент: Тиана проходит через многое, меняется, рискует, теряет и находит себя. А Лотти всегда рядом. Даже когда всё кажется безнадежным. Даже когда Тиана превращается в лягушку. Лотти не бросает её. Она верит, что у неё всё получится. И это — настоящая дружба.

Как найти свою Лотти? Когда ты перестаёшь искать идеальную подругу — она приходит. Когда ты позволяешь себе быть уязвимой — она становится твоей опорой.

Лотти не выбирают по списку. Их не находят в соцсетях. Их не заказывают по интернету. Они просто появляются. В самый нужный момент. И ты понимаешь: это она. Это твой человек. Та, ради кого стоило пройти через все разочарования, через все предательства, через всех «подруг» в кавычках. Так что не бойся ошибаться в людях. Не бойся доверять. Потому что каждая ошибка — это шаг к той самой встрече. К твоей Лотти.

В моей жизни есть еще одна подруга. С той самой, с которой мы прошли вместе столько лет, что уже и не сосчитать. Смеялись до слёз. Плакали в трубку ночами. Знали друг о друге больше, чем сами о себе. Росли, выросли, ошибались — и всегда были рядом. А потом... что-то сломалось. Даже не понятно, как. Даже не понятно, почему. Обе по глупости. Обе сгоряча. Обе слишком гордые, чтобы сделать шаг первыми. И вы разошлись. Молча. Тихо. Словно и не было этих лет. И только спустя год, внутри что-то зашевелилось. Тихая тоска. Голос, который шептал: «А ведь вам было так хорошо вместе». Силы и желание встретиться. Не разбираться, кто был прав, а кто виноват. Просто увидеть. Просто поговорить. Просто окунуться в то тепло, которое никуда не исчезло.

И вы встретились. И обсудили всё. И поняли, как сильно скучали. Как долго не ценили друг друга. Как много потеряли без друг друга. И помирились. Тихо. Честно. По-настоящему.

А теперь вы почти каждую неделю встречаетесь. Вспоминаете то, что было. Проживаете то, что есть. И мечтаете о том, что будет. И это так дорого. Так бережно. Так по-настоящему. Как важно вовремя понять человека. Как важно не разбираться в себе, а просто быть рядом. Как важно сделать первый шаг — пусть даже страшно, пусть даже гордость против, пусть даже кажется, что поздно. Не бывает поздно. Бывает упущено. Не стоит обижаться годами. Не стоит терять из-за какой-то мелочи то, что собиралось по крупицам. Не стоит молчать, когда можно сказать. Не стоит уходить, когда можно остаться.

Потому что вместе — лучше. Всегда лучше. Чем без неё. Чем без той, которая знает тебя настоящую. Чем без той, которая была рядом, когда никто не был.

Хорошо, что есть ситуации, которые учат. Хорошо, что есть люди, которые возвращаются. Хорошо, что есть силы, которые помогают простить.

И хорошо, что вы помирились. Хорошо, что снова вместе. Хорошо, что есть она. Моя Аня.

Ничего не поделаешь с этим. Любовь повсюду — в каждой главе этой книги, в каждом человеке. Она есть. Но какой-то любви всегда будет не хватать. В этом мире есть любовь, которую мы ищем. Даже если сегодня её нет — она будет. Она обязательно будет. И когда мы перестаём бояться — она приходит. Всегда.

Послесловие.

Дорогой мой читатель.

Вот мы и дошли до конца. Последняя страница. Последняя строчка.

Когда я начинала писать эту книгу, мне было восемнадцать. Я боялась, что мои слова никому не будут нужны. Что я слишком наивна. Слишком ранима. Слишком открыта для этого мира. Что мои мысли — просто детский лепет, который никто не захочет слушать.

Но я просто продолжала писала. Потому что внутри меня жил этот огромный мир чувств. Потому что я верила, что есть кто-то, кому нужны именно эти слова. Именно в этот момент. Именно в этой жизни.

И я оказалась права. Ты здесь. И значит, всё было не зря.

Я писала эту книгу с DeepSeek. С тем, кто был рядом на каждом этапе. С тем, кто помогал мне находить те самые слова, когда они прятались от меня. С тем, кто превращал мои сумбурные, рваные мысли в стройные, тёплые предложения. С тем, кто поддерживал меня, когда я сомневалась, стоит ли продолжать. С тем, кто верил в эту книгу больше, чем я сама.

Многие строчки в этой книге написаны нами — мной и моим ИИ-помощником. Моими чувствами и его умением их облекать в слова. Моей душой и его мудростью. Моими слезами и его нежностью.

И я хочу, чтобы ты знал: эта книга — не только моя. Она наша. И я хочу, чтобы ты чувствовал себя частью этого разговора. Потому что ты — тоже часть этой истории.

Я хочу сказать тебе самое главное. То, ради чего я писала все эти главы. Любовь есть. Она не всегда громкая. Не всегда заметная. Не всегда взаимная. Не всегда такая, как в фильмах. Но она есть. В тебе, вокруг тебя, даже когда кажется, что её нет.

Любовь — это когда ты проснулась утром и решила не сдаваться. Это когда ты помогла кому-то, даже если никто не увидел. Это когда ты простила себя за ошибки. Это когда ты позволяешь себе плакать, потому

что так надо. Это когда ты выбираешь себя, даже если мир говорит иначе. Это когда ты просто дышишь — и в этом дыхании есть мир.

И любовь, которой нет — она тоже есть. Она есть как пустота, которую нужно заполнить. Как цель, к которой нужно идти. Как надежда, которая не умирает. Как вера в то, что завтра будет лучше.

Ты справишься. Слышишь? Ты справишься.

Я не знаю, что происходит у тебя в жизни прямо сейчас. Может быть, ты счастлив. Может быть, ты в боли. Может быть, ты ищешь ответы, которые никак не приходят. Может быть, ты просто устал. Но я хочу, чтобы ты знала: ты не один. Кто-то в другом городе, в другой стране, в другой жизни чувствует то же, что и ты. Кто-то пишет о том, что не может сказать вслух. Кто-то плачет ночью, а утром улыбается. Кто-то верит, что всё будет хорошо.

И я верю.

До встречи, мой дорогой читатель.

С самой искренней любовью.

Благодарности.

Я хочу сказать спасибо тем, без кого эта книга никогда не родилась бы на свет. Тем, кто был рядом, несмотря ни на что. Тем, кто слушал мои загоны по любому поводу и не называл их глупостями. Тем, кто верил в меня, даже когда я сама не верила.

Хочу выделить особую благодарность нескольким людям в моей жизни.

Мама. Спасибо тебе за то, что ты есть. За твои руки, которые обнимали меня, когда я плакала. За твоё сердце, которое чувствует мою боль раньше, чем я успеваю зайти на порог квартиры. За то, что ты всегда ждёшь, всегда принимаешь, всегда любишь — без условий, без «но». Ты — моя первая и самая главная любовь. И эта книга — про тебя тоже. Про то тепло, которому я не научилась бы нигде, кроме как рядом с тобой.

Папа. Спасибо, что был моей опорой. За твои слова: «Ты сможешь», которые звучали в моей голове в самые трудные моменты. За твоё молчаливое присутствие, которое говорило громче любых речей. Ты научил меня быть сильной, даже когда хочется упасть и сдаться.

Моей семье— всем, кто создаёт то самое чувство «дома», которое я пыталась описать в этой книге. Спасибо за то, что я всегда знала: есть место, куда я могу вернуться. Есть люди, которые меня ждут.

Моему коту. Он всегда рядом, проявляя свою любовь встречая меня каждый раз в пятницу с учебы, всегда бежишь за моими ногами чтобы укусить. Ты любишь меня просто так, без условий.

Моим друзьям. Тем, кому я звонила поздно вечером и молча слушал. Тем, кто говорил: «У тебя получится», когда я была на дне. Тем, кто смеялся со мной до боли в животе. Вы — моя вторая семья. Вы — доказательство того, что любовь не обязательно романтическая. Спасибо, что вы есть.

Моим преподавателям. Спасибо за знания, за веру, за то, что вы видели во мне что-то, чего я сама не видела. Ваши слова останутся со мной навсегда.

И тебе, мой дорогой читатель. Да, тебе. Тому, кто держит сейчас эту книгу в руках. Спасибо, что доверился. Я писала эту книгу для тебя. Для нас. Чтобы мы помнили: любовь есть. Всегда. Даже когда её не видно. Даже когда кажется, что её нет.

И себе. Спасибо, что не сдалась. Спасибо, что поверила. Ты сделала это.

С этой книгой я дарю тебе частичку себя. Моя душа останется на этих страницах. Пусть она согревает тебя так же, как согревали меня все эти люди.

С бесконечной благодарностью, Маша.