

Евгения Усачева

# Дорога, или Верхом на радуге



18+

# Евгения Усачева

## Дорога, или Верхом на радуге

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=60104298](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=60104298)*

*SelfPub; 2020*

### **Аннотация**

У каждого в жизни были такие дни, когда хотелось выть на Луну или от обиды и боли одиночества разрывалось сердце. Автор этой книги протягивает вам руку в таких ситуациях, чтобы взбодрить и поддержать. Предлагает вместе пройти этот путь. Книга построена как диалог с читателем и включает в себя некоторые личные моменты из жизненного опыта автора.

# Содержание

Часть 1

7

Часть 2

28

Эта книга посвящается моим друзьям  
и написана для друзей.

Здравствуй, друг.

Эта книга для тебя.

Это аптечка первой помощи на поле действительности. По крайней мере, я хочу чтоб так оно было.

Это мой разговор с тобой, когда тебе грустно, одиноко, некуда идти. Когда ты разбит. Когда душит безысходность. Когда ты разочарован, устал. Когда внутри все разрывается. В общем, когда тебе плохо.

Просто поговори со мной.

Я решила написать её, потому что проживая не самые лучшие моменты в жизни, я не могла найти помощи и поддержки. Не могла найти приют и обитель, которые дали бы сил.

Иногда мне просто хотелось, чтобы меня держали за руку. Но этого ничего не было. Я мыкалась, я не находила себе места, изводила себя тревожными мыслями. Так вот. Теперь я знаю в какой ты ситуации и мне хочется тебе помочь. Мне хочется тебя поддержать. Не остаться в стороне. Держи мою руку.

Ты многое преодолел, многое понял, но жизнь теперь кажется пустой, бессмысленной, безвкусной и бесцветной. И ты остановился. На грани. Вот теперь держись. Нужно пле-

стись дальше. Даже если ты сломлен. Потом поймёшь почему. Я знаю, в такие моменты перестаёшь ценить жизнь чужую и свою. Потому что не понимаешь зачем. Возможно, ты раньше даже и не задумывался об этом. Что она дорога. А жил по инерции, по зазубренному. Но события вырвали тебя из контекста. И ты стал думать. Думать своей головой. И что-то не сходилось. Наверное, ты заметил, что в мире что-то не так. Слишком много жестокости, насилия, предательства, лицемерия и прочего, прочего. И за всем этим не видно любви, ласки, заботы. Они лишь на слуху и в твоих фантазиях. И всё это коснулось тебя лично, встревожило глубоко, совсем не оставив сил, чтобы сопротивляться. Ты опустил голову, руки и так живёшь уже год, два, десять. Я не скажу тебе, что делать. Это ты должен решить сам. Я смогу лишь поддержать тебя, быть рядом, чтобы не дать сорваться.

Пожалуйста, держись. Изю всех последних сил, держись. Пусть время капает как вода в песок. Подними взгляд, ты увидишь перемены. От усталости их трудно будет заметить сразу. Ты словно бы будешь смотреть в никуда. И не замечать. Они будут ускользать. Но они будут рядом. Это надо вытерпеть. Потихоньку ты перестанешь исключать перемены. Они будут везде. В каждом мгновении. Я и до сих пор их не всегда замечаю. Чувствую нутром, что они рядом, но перед глазами словно пелена. Хотя времени прошло от мертвой точки достаточно. Но я радуюсь уже тому, что получи-

лось вырваться, снова начать жить, мечтать, творить. И я не была одна. Да, сначала было дикое одиночество, словно весь мир отвернулся от меня. Но я попросила помощи и мне помогли. Я очень благодарна этим людям. Для меня главным здесь было решиться сделать первый шаг, перебороть своё неверие. Хотя, знаешь, мне тогда уже было всё равно, мне уже нечего было терять. Но люди откликнулись, помогли. Благодаря им, я пишу это.

Я тоже заметила что в жизни много жестокости, лицемерия, фальши, насилия. Это было очень давно. Ещё в детстве. Потом это только повторялось до бесконечности. Это сводило меня с ума, но я не могла ничего сделать. Приходилось жить в таком мире. Думаешь сейчас что-то изменилось? Нет. Просто мечты, жизнь и творчество, и, конечно же, любовь, которую некоторые люди изливают в изобилии, однажды перевесили. И у меня получилось принять мир таким, какой он есть. Со всеми его болью и потерями и приобретениями с блаженством. Я руководствовалась простым выводом: если я не могу ничего изменить и нахожусь в безвыходном положении, то остаётся только смириться и жить дальше.

# Часть 1

## Дорога

### Глава 1

#### Маленькие шаги

Прервись не надолго. Отвлекись от своих мыслей. Я хочу рассказать тебе историю.

Когда-то давно у меня началась дорога. Это был 2010 год. После развода с первым мужем. Я чувствовала, что была совершенно выпотрошена. Будто сердце вырвали и внутри зияла чёрная, ничем не заполняющаяся дыра, пустота. Я бросила опостылевшую работу. А работала я тогда по специальности, химиком, после окончания университета в Челябинске. И рванула прочь. Мне хотелось бежать, бежать без оглядки. Мне хотелось закрыть эту бездну, вдруг вырвавшуюся из меня. И я бежала.

Пока были деньги я ездила на автобусах. Когда кончались, возвращалась и устраивалась на очередную работу. Но не могла усидеть на месте. И при первой же возможности уносились прочь.

Дорога успокаивала, увлекала передавая свой ритм, но не заполняя пустоту.

Потом я стала ездить с дальнобойщиками. Это было как подорожник на рану. Но как только я останавливалась, на-

чинало саднить.

Так прошли семь лет. Ничего практически не изменилось, лишь ещё больше чувствовалось противоречие мира, ведь я встречала разных людей, и плохих и хороших. В итоге я вернулась в город, смирившись со своей болью. Я думаю, это не была боль от потерянной любви, скорее от предательства. В голове не укладывалось, что так можно. Да, смирилась и осталась. Осталась жить как придётся. Дальше плюхаться в этом болоте. Я чувствовала безысходность, словно я вишу над пропастью и не могу ничего с этим сделать.

Я просыпалась утром, готовила, кормила кошек, писала песни, ходила гулять. Но сердце разрывала тоска. Так продолжалось долго. Но я чувствовала, что что-то изменилось. Жизнь словно бы стала плотней, весомее, хотя душа была на грани. Но однажды терпению пришёл конец. Мне больше не хотелось ничего делать, ничего чувствовать, мыслить. И я по долгу стала сидеть на балконе уставившись в прилегаемый пейзаж. Мне тогда в голову пришла странная мысль, что я не сойду с этого места, пока меня не выбросит из этого мира. Все оставалось на своих местах, только вдруг вспомнился Грин "Алые паруса", и я чётко и ясно представила этот корабль. В этот момент у меня родилась мечта. Мне захотелось научиться исполнять заветные желания других людей, раз я не в силах исполнить свои. С этих пор пошла совсем другая жизнь. Более полная и осознанная. Пусть я иногда проваливалась в пропасть, но я уже начала учиться из неё выкараб-



киваться. Мечта придавала мне сил и дарила мне крылья.

Прошло ещё несколько лет и вот сейчас, в 2020 году, я живу мечтой и воплощаю её по мере возможности. Совершенно другие ощущения, мысли, настроения. А вчера мы с мужем, да я снова вышла замуж, ездили в кафе и я задержалась снаружи, моё внимание привлекли фуры. Они напомнили мне то время, когда душа рвалась в небеса, а обыденность сбрасывала её на землю. И я вспомнила "Алхимика" Коэльо. Хотя я и читала его очень давно и как сказку, но только вчера поняла, что действительно иногда нужно покинуть дом, чтобы вернувшись отыскать там клад. А было ли это возможно без дороги? Я думаю, нет. Нужно однажды бросить всё, чтобы встретить мир таким, какой он есть и вернуться домой, чтобы взрастить свой сад, построить фонтан, запустить бумажного змея и увидеть в этом волшебство и сказку.

И ещё одна мысль по поводу этого в копилку житейской мудрости. Помнишь фильм "Пролетая над гнездом кукушки"? Там главный герой говорит такую фразу: "катящийся камень мхом не обрастает". И сейчас я это понимаю. Куда бы не звали дороги, однажды нужно остановиться, хотя бы в своём сердце. Прийти к некоему решению, мысли, на которой будет строиться всё остальное. Нужно место для фундамента. Тогда в дни, когда опять стучится бессмыслица, задавать себе вопрос: "а для чего я живу?", и отвечать: "а вот для этого".

Вот такая история. Я знаю, что с тобой может все обстоять

не так. Я это совсем недавно поняла – слышать, слышала от других, но до нутра дошло только недавно. У каждого своя история и нет блестящего рецепта для всех. Я искала в книгах, сети, журналах, но всё это были чужие истории, я только ещё раз убеждалась, что у меня совсем не так. Они писали, что в такой-то и такой-то ситуации нужно поступать так-то, но у меня был совершенно другой опыт, который в корне противоречил прочитанному. Для чего тогда я рассказала тебе эту историю? Для того, чтобы потянуть время, чтобы ты не торопился и не принимал быстрых решений, которые могут навредить тебе и окружающим. И для того, чтобы побудить тебя заглянуть в себя и найти настоящие мотивы.

Слышал когда-нибудь молитву Антуана Экзюпери? Сейчас я тебе её напомним:

"Господи, я прошу не о чудесах и не о миражах, а о силе каждого дня. Научи меня искусству маленьких шагов.

Сделай меня наблюдательным и находчивым, чтобы в пестроте будней вовремя останавливаться на открытиях и опыте, которые меня взволновали.

Научи меня правильно распоряжаться временем моей жизни. Подари мне тонкое чутьё, чтобы отличать первостепенное от второстепенного.

Я прошу о силе воздержания и меры, чтобы я по жизни не порхал и не скользил, а разумно планировал течение дня, мог бы видеть вершины и дали, и хоть иногда находил бы

время для наслаждения искусством.

Помоги мне понять, что мечты не могут быть помощью. Ни мечты о прошлом, ни мечты о будущем. Помоги мне быть здесь и сейчас и воспринять эту минуту как самую важную.

Убереги меня от наивной веры, что всё в жизни должно быть гладко. Подари мне ясное сознание того, что сложности, поражения, падения и неудачи являются лишь естественной составной частью жизни, благодаря которой мы растём и зреем.

Напоминай мне, что сердце часто спорит с рассудком.

Пошли мне в нужный момент кого-то, у кого хватит мужества сказать мне правду, но сказать её любя!

Я знаю, что многие проблемы решаются, если ничего не предпринимать, так научи меня терпению.

Ты знаешь, как сильно мы нуждаемся в дружбе. Дай мне быть достойным этого самого прекрасного и нежного Дара Судьбы.

Дай мне богатую фантазию, чтоб в нужный момент, в нужное время, в нужном месте, молча или говоря, подарить кому-то необходимое тепло.

Сделай меня человеком, умеющим достучаться до тех, кто совсем "внизу".

Убереги меня от страха пропустить что-то в жизни.

Дай мне не то, чего я себе желаю, а то, что мне действительно необходимо.

Научи меня искусству маленьких шагов".

Я не со всем согласна и всё же мне близко это искусство маленьких шагов. Оно учит не спешить, ждать, терпеть. Иногда несколько часов решают судьбу следующего мгновения, иногда дней, иногда лет. Трудно, конечно, ждать и терпеть долго, когда мысли наполнены отчаянием и безысходностью, и хочется немедленного решения, избавления. Прислушайся к себе. Может быть, в твоей ситуации тоже будет полезным замедлиться, оттянуть момент. Я давно заметила, что мир вокруг действует в определённом ритме очень медленном и размеренном. Городская же жизнь, напротив, стремительна как лошадь, не даёт задуматься ни на минуту, и всё время подбрасывает задачки. Я сейчас пишу и думаю, что ситуация может быть и хуже у тебя, и я не знаю как утешить. Ты, наверняка, обо всём уже подумал, а я словно уговариваю. Мне просто нужно тебя отвлечь от твоих мыслей. Я хочу показать тебе другую сторону ситуации. Пусть ты сейчас не веришь, что многое постепенно наладиться, пусть, просто делай, что хочешь, спи, работай, плачь, злись. Сейчас нам нужно тянуть время. Чтобы били силы на поиски ответов, время на то, чтобы задавать вопросы, и желание чувствовать чего требует душа.

Я так долго жила. словно на паузе. Открывала вконтакте и читала всё подряд в ленте. Что-то меня цепляло, что-то отталкивало. Просто не получалось критически мыслить. Тогда я не могла читать. Отторжение было любых книг. И я читала чужие мысли. Тем и держалась, потому что это со-

гревало мне душу, дарило радость и тянуло время.

Сейчас я тоже иногда этим занимаюсь, когда нечего делать, но сегодня я уже многое отбрасываю и, к тому же, стали появляться собственные мысли, которые я стала записывать.

В общем, если не знаешь что делать, делай всякую фигню и не мучай себя чувством вины по поводу своей бесполезности. Значит, сейчас у тебя такой период. А, как известно, всему своё время.

Не жди глобальных сдвигов. Скорее всего события будут сменять друг друга со скоростью черепахи. Я бы махнула рукой сейчас, но когда-то очень переживала, ведь мне хотелось, чтобы хорошо было немедленно. А ты не переживай! Пусть у тебя будет лучше, чем у меня, ну, или, по крайней мере, не хуже.

Я вот думаю, чем ещё могу тебе помочь. Я ведь не планировала эту книгу и она родилась внезапно. Я не продумывала материал. Я не согласовывала главы. И сейчас я не до конца понимаю, как именно писать. Скорее всего это будет в виде дружеской беседы. Я не хочу давать тебе советы, ведь их и без того так много. И большинство из них от чего-то не работают – сначала следуешь им, потом понимаешь, что без толку, и бросаешь. Я не хочу ничему учить, ты и сам знаешь что для тебя лучше. Я не хочу сорить фактами и утверждениями, как единственно правильными. Ведь я и сама их теперь недолюбливаю – люди часто выдают за мудрость то,

что правильно только в их глазах. Я же буду делиться своим опытом и мнением, выводами по поводу этого. И твоим выбором будет принимать эти мысли или нет. Но не принимай на веру всё то, что я пишу. Сомневайся, проверяй. Если это работает у меня, не значит, что будет работать и у тебя. Я старалась писать так, чтобы это не было навязчиво. Прими это как ещё одну точку зрения, пропущенную через чужой опыт. И, когда будут попадаться фразы, утверждающие что-то, смотри на них через эту призму. Мне очень хочется оказаться тебе полезной.

Ещё хочу сказать о том, что мне не интересно принимать чью-либо сторону – несмотря на общие законы и правила, большинство всё же живёт по своим собственным, индивидуальным, сложившимся в результате их жизненного опыта. Теперь я допускаю, что всё возможно. Что существует и чёрное и белое, и добро и зло, любовь и жестокость. Поэтому для меня фиксировать позицию неприемлемо. Одобрять либо осуждать значит для меня отказываться от какой-то части мира, мне же нравится он целостным. А позиция повествования вынуждает придерживаться одного полюса, что не позволит мне поддержать качественный контакт с тобой.

Поэтому я подумала и решила, что это будет диалог.

Я совершенно не в курсе, как пишутся книги. Я часто отвлекаюсь, иногда забрасываю на пару дней, скачу между эпизодами. Может быть они так и пишутся, может иначе.

Поразмышляв ещё немного, я обнаружила в своих закро-

мах отличный ход: писать из настоящего момента, обращаясь к своему прошлому. Чтобы тебе было с чем сравнить. Чтобы ты не унывал, полагая, что ничего не изменится, как бы ты не бился.

А хочу я начать следующую главу, раз уж назвала эту часть "Дорога" и вложила в неё соответствующий смысл, с пошаговым воспоминанием этого пути, разделив его на вехи. Но я, к сожалению, помню не всё, хотя и постараюсь выжать из себя как много больше.

Получилась короткая глава. Но это пока всё, что я хотела тебе сказать. Моим желанием было немного отвлечь тебя и увлечь без специальных приёмов, я их все равно не знаю. Так как для меня это новый опыт – мои мысли путаются, я пытаюсь построить их в шеренгу, они разбегаются, надеюсь, с каждым новым абзацем это будет получаться всё лучше и лучше. Самое главное, что я нащупала, как мне кажется, нить диалога, и я этому рада.

## Глава 2

### Начало

Итак, продолжаем? Как я обещала, буду в этой и последующих главах излагать свои воспоминания о моей дороге и комментировать их с нынешней позиции. Но сразу, как говорится, на берегу, я обозначу границу, чтобы ты был готов и понимал мои мотивы. Я отброшу факты, места, даты, име-

на, за некоторым исключением. Сделаю так, потому что считаю их сейчас незначительными. Акцент будет на мыслях, чувствах, ощущениях, на том, чем заполняется душа, когда происходит что-то значимое для нас. Я считаю, что события не так важны, как наше отношение к ним, то есть те самые мысли, чувства, ощущения.

Пишу дорога, а не путь, потому что путь для меня это что-то неземное, то, что внутри, а дорога – более приземлённое, и более внешнее, она больше снаружи, и она случается, как событие, в отличие от пути, происходящего из-за нас, а не с нами. Сначала была именно дорога, которая бешеной коброй бросилась под ноги, вцепилась мёртвой хваткой, увлекая в водоворот событий.

Перед тем как безумный вихрь унёс девочку Элли, то есть меня, в сказочную страну, всё шло по накатанной, годами отработанной схеме. Немного расскажу об этом времени. Самое раннее воспоминание – я катаюсь на маленьком велосипеде по общаге. Позже я узнала, что мне тогда было 3 года. Ещё я помню кровать, окно, занавеску и стену. Всё, на этом воспоминания из детства заканчиваются. Далее садик, школа. До пятого класса мне не разрешали гулять вне двора. Очень ругали, если уходила. Была ещё музыкалка и художка. Лагеря, дискотеки там и мальчишки. До одиннадцатого класса я влюблялась в садике, потом был парень по переписке, объявление о знакомстве с которым я нашла в газете. Может, это была и не любовь, а всего лишь взаимопонимание еди-



нормышленника, но мне тогда была дорога эта связь. В универе всё это закончилось, когда стали встречаться. Я быстро выдохлась – в жизни всё оказалось банальней и глупее. Меня с юности преследовала тяга к завышенным требованиям, предъявляемым к чувствам и мыслям и эта тяга не выдержала действительности, обыденность взяла верх. Потом был универ и две попытки создать семью, в одном случае без чувств, в другом – с чувствами. Но и тут не сложилось. После окончания универа, устроившись на работу, я почти сразу выскочила замуж. Ну, всё как обычно.

Муж меня изводил своим непостоянством, говоря то люблю, то не люблю. Мы с ним то расходились, то сходились. И, в конце концов, развелись. И вот тут началось. Было ощущение, что меня смяли и выбросили. Я помню, как забилась в угол и редела без остановки. Долго. Внутри словно бы гасла лампочка. Гасла, гасла и перегорела. Помню пустую кровать, пустую комнату и пустоту внутри. Тёмное, зияющее пространство.

Нужно было что-то делать. Я купила билет до странного и непонятного места X (пусть будет так, я не хочу называть это место), и рванула. Люди были доброжелательные и улыбкивые. Я уже не раз так ошибалась. Как показало время, ничего хорошего в них не было. Может, и было, но не для меня. Если описать опыт, который я приобрела это – предательство и выживание после него. Сейчас я немного лучше разбираюсь в людях и уже не сунулась бы к таким, живи они хоть в самой

Шамбале. Но тогда, я не могла поступить иначе – на тот момент я ещё безмерно доверяла людям. Думая, что бы сделала сейчас, окажись там, понимаю, что ничего нового, всё бы повторилось. Я была опустошена и обесточена. Можно было плюнуть и убить. Мысли разметались, я была совершенно не собрана, рассеяна, растеряна, короче застана врасплох. Сам понимаешь, в таком состоянии трудно сопротивляться и критически мыслить.

Не знаю в какой момент я сделала первый шаг по дороге, когда поехала в место X или когда уволилась с работы, но где-то здесь меня стало наматывать на веретено событий. Именно наматывать, потому что я не могла сопротивляться, безвольно следуя по течению, но делая попытки сбежать от них. Бежала я в другие города, к другим людям, к другим впечатлениям. Я рвала связи, отношения. На душе было противно и гадко.

Первое, что помню – меня скрутило от чувства безысходности. Я словно провалилась в яму. Яму своих чувств, ощущений, настроений и потенциала. Появилась жуткая слабость. Не помню, какие мысли тогда были, но не самые позитивные. Было ощущение, что все повернулись спиной. Я не была одна, но в обществе ещё больше чувствовалось одиночество. И до этого сильное, в компании людей оно обострялось до предела. И я уходила, оставив многое, в уединение. Через какое-то время я поняла, что ломаюсь. Моя вера в то,

что я сильный человек, серьёзно пошатнулась. Переломный момент случился, когда я была дома и чувство апатии не давало мне сдвинуться с места – я не могла позвонить, просить о помощи, просто встать. И сломалась окончательно. В этот момент я разочаровалась в себе. Мне была противна моя слабость. Я начала понимать, что как раньше уже не будет. Я не жила уже тогда, а двигалась по инерции. Просто что-то толкало меня вперёд и я двигалась. Для меня это было хорошим уроком, потому как дало понять, что даже сломленный человек может жить дальше. Дорогой друг, вспоминая это, я обращаюсь к тебе, чтобы и ты не боялся сломаться. Есть такие ситуации, которые перемалывают и в этом нет ничего постыдного. Пусть большинство и утверждает, что нужно держаться и ни в коем случае не поддаваться, но иногда можно, как показывает мой опыт. Иногда можно потерять всё – любящих тебя людей, имущество, смысл жизни, себя, рассудок, но при этом жить, как червяк, но жить. Может быть, тебе претит это и ты хочешь всегда властвовать над ситуацией, но раз уж мы разговариваем, я скажу, что это не всегда возможно. У меня тогда не было времени подумать, словно из рук резко вырвали поводья жизни. У меня не было времени отпустить, принять решение, оставалось только смириться с тем, что есть. Я не хочу тебе навязывать этот вывод, просто примерь его на себя, может, он чем-то будет тебе полезен. Ещё раз повторю, что нет ничего постыдного в слабости – можно быть слабым и продолжать жить.

## Глава 3

### Недоверие

С доверием у меня всегда обстояло всё замечательно. Я рассказывала интимные вещи – их разносили по "свету", я влюблялась – надо мной смеялись, я делала добро – его топтали; поэтому даже странно было не видеть причин моего невезения, но я не видела и продолжала доверять, вставая всё на те же грабли. Это я сейчас различаю людей на тех, кому можно довериться и кому – нельзя. Тогда же я плохо разбиралась в людях и получала свои законные люли.

Но ситуация резко изменилась после начала дороги. Если я была ещё открыта всем ветрам, то в ум стало закрадываться сомнение – а стоит ли всех подпускать так близко, если так плохо. Но вопреки этому "плохо" я продолжала позволять людям нарушать границу. До тех пор пока ситуация не стала достаточно критической – стало настолько дико и одиноко от того, что все отвернулись, из тех, кого я подпускала, кого считала друзьями, что хотелось выть.

Доверие штука тонкая. Для меня оно связано с моей границей. Люди, которым доверяю, могут приближаться очень близко – спрашивать обо всём, говорить всё, что угодно, и я прислушиваюсь, советуюсь, отвечаю. С ними можно быть самой собой. Они искренне любят меня и не хотят изменить. С другой стороны там, где бы не стоило доверять часты циничные шутки, двусмысленные фразы, и весь вид такого "дру-

га" показывает, что ты ему что-то должен, то ли денег, то ли квартиру, не важно что, но непременно должен чего-то, хотя бы измениться и начать танцевать под его дудку. Такие типы умеют легко втираться в доверие, но мне это было не нужно, я и так отдала всё на входе. Это был этап следующего жестокого испытания. Когда глаза начали открываться, а критическая масса недоверия расти, тогда и случился следующий коллапс.

Друг мой, я не могу посоветовать повнимательней выбрать себе друзей и людей, с которыми ты общаешься, поступай как знаешь, я видела много примеров неизбежности судьбы, но помни, что в самое худое время, тебе будет с кем поговорить, потому что я хочу быть другом.

И вот, когда недоверие вошло в пик, а до этого мне нужно было пережить множество всяческих каверзных ситуаций и ни разу не задуматься об этом, меня это подломило второй раз. Душу просто рвало на части. Я чувствовала это – предательство. Жгучая боль не отступала. Мне тогда, помнится, пришла в голову одна здравая мысль, что терять уже нечего и я стала искать варианты выхода – мне нужен был человек, который поймет, разберётся, поддержит. Не сразу, но такие люди находились, и до сих пор находятся. Сейчас я ни на минуту не жалею, что однажды пересилила своё недоверие и сделала шаг навстречу – так я познакомилась в интернете с замечательными людьми, с которыми вместе вот уже лет десять. Позже этот шаг был сделан и на встречу моему буду-

щему мужу.

Я думаю, в таких критических ситуациях надо, необходимо искать выход, делать этот первый шаг, говорить о своих переживаниях. Ведь если подумать, что терять? Нечего. Кроме жизни, конечно. Тем более, если есть такие мысли, что жизнь невыносима, нужно искать выход. Каждый год заканчивают самоубийством сотни, может быть, тысячи людей, не найдя мотивации жить дальше, потеряв доверие к этому миру, не найдя в себе сил сделать первый шаг. Что останавливало меня? Другие люди. Они постоянно повторяли, что я им нужна. Но когда я оставалась одна, меня вновь накрывало и я просто терпела, когда спадёт эта волна, это наваждение, меня уже ничего не держало, кроме этих людей и этих слов.

Так вот – ТЫ НУЖЕН. Поэтому плыви, борись с этим морем невзгод, не можешь один, будем пытаться вместе, но доплыви. Твоя земля ждёт тебя.

А доверять всем и не обязательно, как показала жизнь, достаточно нескольких человек, которым веришь, а с остальными можно просто радушно общаться, не открывая закров своего сердца и ума.

Вот так. Зато теперь я знаю цену слову, которым, действительно, можно убить, но можно и воскресить. Это были мои девять кругов ада. Люди любят говорить, что всё хорошо, пока все живы, но меня бы это не остановило. Я теперь по себе знаю, что когда человек на грани, когда его захлёстывают переживания, это не повод. Жизнь обесценивается. Что в

ней толку, когда на душе кошки скребут? И если это продолжается не день, не два, а год и более. Я думаю, только любовь (я имею ввиду не любовь мужчины и женщины, а безусловную, которая может прорасти от друга, собаки, кота, ребёнка и прочих, прочих) может спасти от безрассудства, даже если внутри всё перегорело. Держись мой друг, держись!

## Глава 4

### Песни

Друг мой, был в моей жизни такой период, когда душа рвалась в высь, а земное её притягивало как камень. Тогда я начала писать стихи и песни. Я думала о тебе. Обычно я представляла, что пишу кому-то близкому. И я буду рада, если мы когда-нибудь пересечёмся. Я оставляю для тебя свои контакты в вк (смотри в конце книги) и ссылку на страницу, которую тоже создавала для тебя. И ждала тебя. Поэтому я буду рада общению с тобой. Обязательно пиши.

Это был трудный период. После того, что было, сложным для меня оказалось вновь воспрять духом и двигаться дальше. Потихоньку я стала тормозить свои виражи. Во мне просыпалась сила, побуждающая терпеть невзгоды. Ну, как невзгоды, это ведь не было связано с потерей близких, несчастий со здоровьем и тому подобного. Это была духовная ломка, только вот сопоставима она была для меня с самыми страшными событиями, до сих пор это мой кошмар. Я не хочу, чтобы подобное повторилось, но понимаю, что не

застрахована от этого.

Я потеряла почву под ногами, ориентиры все из возможных. Из того, что во мне осталось, ткалась тонкая, невесомая ткань, которая складывалась в песни. Если раньше я оглядывалась на авторитеты, пытаюсь черпать в них вдохновение, то в тот момент всё стало зыбко, общеизвестные ценности потеряли свой вес, силу и основу. Это и правильно, ведь основу я видела в авторитетах, и совсем не искала её где-то во вне или внутри. А внутренний голос, вторя душе, задавал вопросы в пространство. О любви и смерти, о верности и предательстве, об уважении, достоинстве, честности, благородстве, мужестве, терпении. Нигде в мире не было ответов. Да и во мне самой тоже не было. Хотя вот смешно, люди любят в последнее время повторять – все ответы внутри. Мой случай был исключением. Это была безвыходная ситуация, я не знала как из неё выйти. И снова смирилась. Смирилась со многим. С этой зыбкостью. С этой пустотой. Растерянностью. Я поняла, что ничего не знаю. Для меня стали не ясны мотивы людей, их поступки и слова. Я перестала оценивать, потому что всё было относительно. Незнание – вот что стало руководить мной с того момента. Я и до сих пор чувствую эту зыбкость.

Так я и жила со смирением к незнанию, пока не услышала одну фразу, что человеку предоставлен выбор. Я покрутила её в уме и так и сяк и увидела, что каждый момент становится моментом выбора. Постоянно приходится выбирать что



чувствовать, что думать, что делать. Выбирать между добром и злом. Я часто натыкаюсь в сети на слова о выборе, что мы, мол, выбираем себе чувства и настроения, но это не входит в меня глубоко. Зато теперь зная по себе, я тоже могу сказать, что я из тех, кто этим занимается – выбирает что думать и что чувствовать. Даже когда плохо – это мой выбор, моя альтернатива наихудшему для меня, например, агрессии и насилию.

В этот период я была на острие своих психологических возможностей. Это сейчас я стараюсь жить дозированно, а тогда... Так вот. Стали отниматься ноги. Скорее всего из-за психологической нагрузки. Мне стало страшно, что могу стать инвалидом. Но всё обошлось. Несмотря на слабость, я училась ходить заново. Сначала по квартире, потом у дома, потом квартал, потом до магазина и так уходя всё дальше и дальше. Просто заставляла себя. К этому времени во мне уже развилась особая жажда жизни. Мне это стало нравиться. Но то что делало меня слабой – сделало меня сильной – мои маленькие продвижения учили меня жить не торопясь. Шаг за шагом. Грамотно рассчитывать свой ресурс, чтобы не рухнуть без сил – сначала я представляла сколько смогу пройти, потом старалась это выполнить. Это научило меня хорошо чувствовать свой ресурс и знать, когда сядет батарейка.

По сравнению с предыдущим, этот этап был в эмоциональном плане более позитивным, ведь во мне появилось чувство жизни, ощущение её цвета, вкуса и запаха. Я знала,

что нужно выжить. Именно поэтому в начале я сказала тебе, что ты, возможно, поймёшь это позже, а сейчас нужно просто жить, как есть. Надеюсь, ты услышишь меня и именно в данном случае просто примешь на веру.

Кстати, в этот период я написала "Город". Я вышла за рамки заученного. Как это получилось? Просто захотелось создать для друга такое место, где ему бы было светло и радостно. И песня просто сама вылетела из меня на пике вдохновения. Где-то в межпространстве был сотворён Город, где все отчаявшиеся могли найти приют. Я и до сих пор его вижу и он из тонкого нематериального реализуется в плотный и осязаемый моими действиями.

## Глава 5

### Возвращение к жизни

Всё что описано выше – довольно продолжительные периоды, года по три – четыре. Это стало закономерностью и в среднем так и получается, что перемены наступают через три года (пять – много, два – мало). Пусть так. И вот, спустя ещё три года я начала приходить в себя – чистить и расправлять пёрышки. Но после таких потрясений мне было нелегко принять скучную, монотонную реальность (а у меня она была именно такая). Я возвращалась к обычной жизни, совершенно позабыв, что в ней нужно делать.

Когда-то давно я мечтала о маленьком, уютном домике. И вот теперь эта мечта очень пригодилась – я думала: "Чем

же мне заняться?" и тут же предполагала, а что бы я делала там? С утра я пила чай, готовила кушать, кормила кошек, прибиралась, и это меня наполняло и радовало. Я втянулась в жизнь через ритм деревенской, простой жизни. Даже иногда стала что-то мастерить – какие-то поделки, типа кормушек для птиц и полочек для цветов. Я старалась расширить сферу своей деятельности – надо было снова привыкать к магазинам, транспорту, светофорам, кафешкам – я больше не выкидывала из окружения то, что мне казалось бесполезным, и это обретало новые смыслы: люди, как и я, придумывали, строили, жили.

Многое поменялось, в том числе, отношение к жизни, миру. Нечестно будет говорить, что я почувствовала восторг и умиротворение, как об этом любят писать, для меня это было ощущение полноты и глубины, ещё было умиление. Но почему было? И сейчас есть. Я полюбила этот мир новой трепетной любовью.

Не могу сказать, что стало всё гладко после такого возвращения. Бывают и спады и подъёмы, и радость и тоска, и дружба и одиночество. Но стало легче. Ведь любящие меня люди – рядом. Поэтому и ты, мой драгоценный, держись!

Даже не представляю, что ещё написать здесь. Ведь ничего животрепещущего, фееричного не произошло. Всё было тихо, укромно. Поэтому на этом я и остановлюсь. А продолжу уже с самого главного моего открытия, которым хочу с тобой поделиться.

## Часть 2

# Верхом на радуге

Я не хочу разбивать эту часть на главы. Она не очень большая, но, с моей точки зрения, заслуживает отдельного внимания. Поэтому я её определила сюда.

Ты пробовал рисовать? Я имею ввиду не повторение избитых сюжетов, а своё, родное.

Я никогда не обладала фантазией. Ну, не было её у меня. Просто жила как большинство – школа, художка, музыканка, заезженные книги из школьной программы, жизнь по правилам. Я и не думала, что можно жить иначе.

Только сейчас понимаю, что это были чужие мысли, чужие чувства, чужие истории, чужие сказки. А внутри пуста.

Но лет в тридцать я захотела чего-то своего. И шелк, меня озарило. В первой части я уже упоминала об этом – я написала песню "Город". Она была другая. Я чувствовала в ней чистое творчество. Хотя на первый взгляд она достаточно простая. Её я просто нарисовала.

Наверное, это без труда получается у людей с фантазией. Они постоянно рисуют. Что-то создают.

Я думаю, если и ты попробуешь что-то нарисовать (образ-

но выражаясь, не в прямом смысле), то обязательно получится. Нарисовать свою жизнь, дом, город, речку, карту – всё что угодно – место, где бы тебе хотелось жить.

Эта тема рисования появилась из темы творчества в моей жизни. Я действительно немного рисую и со временем стала смотреть на мир как художник. Поэтому я практически не различаю художественные конструкции, созданные в воображении, от реального мира. Ведь их так легко реализовать, превратить в реальность. А там, где началось творчество, жизнь неразрывно стала связана с свободой.

Так получилось, что однажды я заметила связь между образами, которые создаю, со своей жизнью. Они как краски ложились на холст, радуя своими цветами. Если как таковой свободы не существует, то в творчестве она есть. Житейские драмы затягивают. Мы влияем на людей, люди на нас. Всё перемешивается, кружится как в котле с зельем. Но, смотря на этот водоворот как художник, можно выпрыгнуть из котла. Достаточно научиться пользоваться красками. И относиться к краскам как к краскам – не придавать им большей значимости, чем есть. Художник, рисуя картину, мазок за мазком, создаёт шедевр, но он зыбок, так как это всего лишь краски, которые можно смыть. И эта аналогия однажды стала для меня способом жизни: чувства и эмоции, как краски, стали прозрачны. Поэтому можно злиться, но при этом не принимать эту злость близко к сердцу, можно обижаться, но

делать это чувство прозрачным. Благодаря этому я поняла, что чувства и мысли – это всего лишь чувства и мысли, это не что-то фиксированное и фундаментальное, а то что можно пропустить.

К сожалению, привычка хвататься за мысли и чувства достаточно сильна и не всегда получается отпустить, но я иногда это делаю, что в значительной степени облегчает жизнь. Надеюсь, и тебе это пригодится.

И второе открытие, которое до сих пор потрясает меня до глубины души, это ощущение, что я пришла домой. Когда закончился наплыв страстей, я почувствовала, что пришла, что нахожусь в нужном месте в нужное время. И после этого я остановилась – прекратились все мои попытки бегства.

Иногда я забываю об этом открытии – и в такие моменты стараюсь обратиться внутрь себя, там живёт это чувство Дома, и оно возвращается.

Поверь, этот дар Дома стоит всех тех передряг, что могли приключиться и ещё приключаться с нами.

Итак. Почему "верхом на радуге"? Во-первых, потому что с радужным многоцветием в руках можно жить намного ярче. Ты как бы владеешь радугой, ты приручил её и оседлал. Во-вторых, самые невероятные мечты могут быть осуществлены – то, что может быть нарисовано, может быть создано. Так в перёд же, скачи на своём радужном жеребце!

Как и обещала, оставляю свои контакты:  
адрес электронной почты: [evgesha.yusupova@bk.ru](mailto:evgesha.yusupova@bk.ru)  
страница в контакте: [vk.com/id555363930](https://vk.com/id555363930)  
группа в контакте: [vk.com/public198487489](https://vk.com/public198487489)  
Также можешь заглянуть сюда, это мой сайт:  
[terra-incognita.ru](http://terra-incognita.ru)

До встречи, друг.  
Иди своей дорогой.  
Нам снова в путь,  
Увидимся не скоро.  
Кружит мечта  
Над головой твоею.  
Ведёт тропа  
Межзвёздною аллеей.  
Ты пропадёшь,  
Назад не оглянёшься.  
И унесёшь  
В ладонях моё солнце.  
До встречи, друг...