




ЕВГЕНИЯ КАСАТКИНА

Солнце везде одинаковое

Книга-поддержка о том, как
пережить испытания и найти опору
в семье и маленьких моментах счастья

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.9
ББК 88.53
К28

Касаткина, Евгения.

К28 Солнце везде одинаковое. Книга-поддержка о том, как пережить испытания и найти опору в семье и маленьких моментах счастья / Евгения Касаткина. — Москва : Эксмо, 2026. — 288 с. — (Мама online. Книги для современных родителей).

ISBN 978-5-04-226250-0

Девушки мечтают о принце, мужчины — о совершенной женщине, а вместе мы представляем счастливую семью с детьми и гармоничными отношениями. Но в реальности случаются перемены: переезды, болезни, необходимость начинать заново, страхи, которые в один момент могут лишить привычной опоры и заставить по-новому взглянуть на себя, близких и саму жизнь.

Это честная и зрелая книга о семье как пространстве, которое поддерживает, когда все остальное рушится. Евгения Касаткина делится личным опытом и историями современных семей, показывая, как сохранять близость, уважение и живой контакт между взрослыми и детьми в периоды непостоянства. Семья может быть живой, устойчивой и теплой даже если жизнь идет не по плану.

В конце каждой главы комментарий психолога.

**УДК 159.9
ББК 88.53**

ISBN 978-5-04-226250-0

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	8
Глава 1. Второй день рождения	12
Глава 2. Корни тепла: познакомьтесь с моей семьей.	17
Глава 3. «Счастливая» реанимация	26
Глава 4. Ковер, который помнил все	37
Глава 5. Не прощальный взгляд	43
Глава 6. ПаПаша.	51
Глава 7. Восхитительный год	62
Глава 8. Счастье быть здоровым	67
Глава 9. Договориться с собой и жить по-новому	78
Глава 10. Почти семейный бизнес	89
Глава 11. Пандемия	110
Глава 12. Дом, который мы строим каждый день	117
Глава 13. Любовь взрослеет вместе с нами	127
Глава 14. География нашего счастья	141

Глава 15. Гармония моих противоречий	151
Глава 16. В плену у атопии	166
Глава 17. Сила рода: огонь, который не гаснет	175
Глава 18. Пони и единороги	189
Глава 19. Испытание на прочность — год врозь	209
Глава 20. Белое солнце пустыни	220
Глава 21. Цена песчаной сказки	235
Глава 22. Арабская школа, английский дух и русская душа	244
Глава 23. Солнце везде одинаковое	262
Глава 24. Счастье в моменте	270
Напутствие читателю	277
Благодарности	281

*Эта книга посвящается
моим любимым людям:
родителям, мужу и детям, всем близким
друзьям и родственникам, поддержавшим
нашу семью в трудную минуту.
Огромная благодарность врачам, которые
боролись за меня и спасли.
И, конечно, моим читателям.
Спасибо, что вы есть!
Все вы дали мне много сил,
чтобы двигаться вперед.*

Евгения Касаткина

ВСТУПЛЕНИЕ

Меня зовут Евгения Касаткина. Женщина, жена, мама, «хранительница очага», член большой и дружной семьи, блогер, путешественница, а теперь еще и автор своей книги — это все я. Моя жизнь похожа на жонглирование яркими мячами, где самый хрупкий и ценный из них — семья. Я стараюсь удерживать баланс между всеми ролями. Учусь сохранять огонь в очаге и оставаться собой настоящей, передаю детям понимание, что дом — это не стены, а сердца, которые в нем живут. Именно о семье, о нашем внутреннем тыле и о силе, которая рождается из тепла, а не из боли, я и решила написать.

Чтобы собрать эти мысли в книгу, понадобился внешний толчок, даже не один.

Пару лет назад я была в Индии и помню тот день. Мы приехали в бесконечно красивый розовый

город Джайпур, целый день гуляли, а вечером наш гид — как мне тогда показалось, в шутку — предложил на следующее утро сходить к местному астрологу. В городе он известен, и как раз появилось свободное окно. Я, привыкшая всегда говорить «да» любым новым возможностям, конечно же, согласилась.

Как мы обычно представляем кабинет эзотерика? Множество магических символов, кристаллы, благовония... Однако у этого человека были только книги, пара тетрадей и ноутбук.

Он осмотрел мои ладони, как хиромант, уточнил дату моего рождения, что-то ввел в специальную программу на компьютере и первым делом сказал: «Тебе нужно написать книгу. Ты умеешь передавать свои мысли в словесной форме и должна это сделать». Меня это поразило. Ведь у меня уже было написано несколько глав — как будто к будущей книге, которую я собиралась, возможно, когда-нибудь издать в глубокой старости. Я писала их лежа в больнице, во время одного из самых сложных периодов в своей жизни. Тогда слова были для меня действенным лекарством от боли.

После встречи с тем загадочным индийским астрологом все и завертелось. Я действительно написала книгу — сейчас вы держите ее в руках. Я сразу отказалась от формата «как я чуть не умерла и что из этого вышло». Моей целью была живая и честная история-помощница, способная стать для кого-то фонариком в собственных темных коридорах.

Да, здесь упоминается моя болезнь, но книга — не о боли. Она — о том, что происходит вокруг болезни, когда смех в больничной палате звучит громче страха. О том, что наступает после — когда жизнь подчиняется графику капельниц. О том, как не раствориться в суете чужих ожиданий и собственных обязанностей. И больше всего — о семье, которая согревает, поддерживает и помогает решиться на перемены. Семья становится тем самым тылом, где тебя любят не за силу, а просто потому, что ты есть. Эта книга о силе рода, атмосфере, в которой ребенок вырастет не вопреки потрясениям, а благодаря вниманию и поддержке. О доме, выстроенном из общих взглядов жены и мужа, из семейных традиций и свободы быть разными, но вместе. О том, как это помогает вдали от родины. Возможно, вы увидите в этой истории что-то свое, и одна случайная фраза усилит в вас созревшие мысли или зажжет новые.

Взглянув на сырую рукопись, я поняла, что выступать с таким замыслом в одиночку — не лучшая идея. Для разговора с читателем мне нужен был человек, который слышит глубже слов, замечает то, на что обычно мы смотрим не особо внимательно, и делает это не жестко, а по-человечески.

Мудрой попутчиком стала Наталья Михайловна Виноградова — психолог, мой преподаватель в Высшей школе экономики, человек редкой чуткости и профессионального такта. В конце каждой

главы она бережно и с уважением расставила психологические акценты, отвечая на мои вопросы об описанных там событиях. Я искренне благодарна Наталье за то тепло и глубину, которые она подарила этим страницам.

И вот — моя история. Читайте. Спорьте и улыбайтесь. Вспоминайте свое. А потом — закройте последнюю страницу и обнимите своих близких. Или просто себя.

Надеюсь, моя история подскажет вам что-то о вашей.

Глава 1

ВТОРОЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

В день своего тридцатилетия я оказалась в реанимации. Лежала, уставившись в потолок, и не понимала, что я там делаю? Как будто это была не я и все происходило не со мной. Меня ждали родные, друзья... И вообще, все должно было быть иначе!

Два месяца я готовилась к юбилею — и вот он, особенный праздник! Выбрала уютный ресторан с авторской кухней, составила список гостей, перебрала кучу нарядов, чтобы найти тот самый, а еще — двухъярусный торт, цветы, шары и десятки мелочей для идеального вечера. Домой доставили шелковое платье в пол, а я облачилась в нелепую больничную ночнушку в цветочек — на голое тело.

На часах 22:00. Меня привезли из палаты инфекционного отделения. В полном сознании и недоумении я смотрела на людей в белых халатах. Откуда взялась такая тоска в их глазах? Посмотрели мои анализы и ничего не сказали! От испуга слегка затошнило.

— Привет, я — Миша. Как тебя зовут? — заговорил со мной медбрат с уставшим лицом.

— Женя.

— Эх, Женечка, и что же ты здесь делаешь?

Этот вопрос я и сама себе задавала, но в ту минуту где-то в параллельной вселенной здоровая, веселая Женя задувала свечи на торте в окружении близких людей. В то же время в палате рядом за шторкой раздавалось прерывистое дыхание — там умирала бабуля.

— Доктор, я умру? — вырвалось у меня, как только к койке подошел уже знакомый врач.

— Мы вас пока не отпускаем. Не все так быстро, запаситесь терпением.

Сказал он это доброжелательно, но в глазах читалась тревога: он действительно не знал, что со мной. Немудрено. У меня отказали почки и печень, я отекала, пожелтела. Посмотрела на руки — под кожу будто влили яичный желток.


Перед тем как раздеться и сдать на хранение одежду, украшения и телефон, я успела написать родным, что меня перевели в реанимацию и связи пока не будет. Вдогонку отправила мужу сообщение: «Если что — кремация», снабдив текст смайликами. Паша хорошенько меня «послал».

Первый сон в реанимации.

Все черно-белое. Вижу себя — иду в белом платье к морю. Меня сопровождает неизвестный человек. Понимаю, что он — мой проводник. Мы оказываемся на помойке, простирающейся до горизонта. Ни клочка природы, исчезли птицы, деревья, земля покрыта грудой вонючей мешанины из пластика, бутылок, ошметков картона. Приходит осознание, что я нахожусь в будущем. Появляются люди, в основном мужчины неопрятного вида: они пытаются найти что-то в мусоре, копаются там, по локоть зарываясь руками, перебирают предметы, скидывают в кучи металлолом. На вид — сломленные люди. Они стараются обойти нас стороной, оглядываются, провожают подозрительными взглядами. Я их не боюсь, будто знаю, что опасности нет. Они слабы.

А я так сильно хочу увидеть море! Знаю, что найду там успокоение и защиту. Мои ноги вязнут в мусорной жиже, от вони срабатывает рвотный рефлекс, еле сдерживаюсь. Проводник неслышно ступает рядом.

Выхожу к возвышению, с трудом удерживая равновесие на шатких помойных предметах. Вдалеке переливается морской горизонт. Всмотриваюсь, а мусор проник и в море: у берега в серой пене волн покачиваются покрышки, вспоротый пластик, распухший поролон — словно кладбище погибших медуз. Небо затянуто такой же безжизненной пеной. Пульсирует мысль — выхода нет...

 **Здесь и далее под каждой главой
встречайте комментарии психолога**

**Почему в состоянии сильного шока возникает
чувство нереальности происходящего?**

Когда происходит что-то внезапное и сильно меняющее реальность человека, он всегда немного отстраняется, как бы смотрит на себя со стороны. Соотносит две реальности: ту, которую он ожидал, и ту, которая произошла. Раз случилось что-то из ряда вон выходящее, то внутри возникает состояние, похожее на резкое торможение. Наш мозг складывает две картины: ожидаемую и фактическую. Наше сознание странно устроено, ему нужна определенность и стабильность в переменчивом мире. Психологический шок — это потрясение, реакция организма на травмирующее обстоятельство — то, чего не может быть (для нашего мозга). Мы думаем, что всегда будем жить и с нами ничего ужасного не случится. Даже если иногда и тревожимся по этому поводу, это все равно не похоже на ситуацию, когда на самом деле случилось страшное событие.

Расшифровка сна

Когда в жизни происходит событие, резко и внезапно меняющее ее, мозг продолжает активно работать даже ночью. Он продуцирует сны, в которых продолжает обрабатывать произошедшее. В этих снах часто возникают яркие