

Лена Сулина

САША ВИДИТ

*История мальчика, который
видит будущее*



МОСКВА

Лена Сулина

САША ВИДИТ

*История мальчика, который
видит будущее*



МОСКВА

УДК 159.92
ББК 88.3
С89

Фото на обложке и в книге
из личного архива автора

Сулина, Елена Николаевна.

С89 Саша видит. История мальчика, который видит будущее / Лена Сулина. — Москва : Эксмо, 2025. — 304 с. — (Чудесный дар. Истории людей с необычными способностями).

ISBN 978-5-04-208852-0

«Саша видит» — это удивительная и не похожая ни на что история мамы и сына, их безусловной любви, поисков, преодолений, глубокого осознания жизни.

Автор книги — Лена Сулина — психотерапевт, коуч и предприниматель. Создатель семейного психологического центра и реабилитационного центра для детей с особенностями. В 2023 году открыла школу для детей племен Колумбии, помогая им сохранить культуру и получать знания о мире. Также основала онлайн-школу «Лагуна», обучая людей интуиции и осознанности.

После рождения сына Саши, который, несмотря на все усилия врачей, потерял зрение, Лена переосмыслила понятия «ограничения» и «возможности». Ища помощь для сына, она изучала традиционные и альтернативные методы, взаимодействовала с врачами, учеными и духовными наставниками.

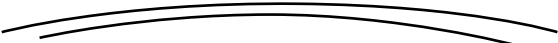
Сегодня Саша вдохновляет тысячи людей своим уникальным взглядом на мир. Вместе с мамой он исследует страны, культуры и традиции, открывая их через звук, запах и чувствование.

УДК159.92
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-208852-0

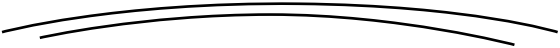
© Сулина Лена, текст, 2025
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

Оглавление



Вступление	4
Глава 1. Лена.....	8
Глава 2. Ребенок.....	27
Глава 3. Точка ноль.....	39
Глава 4. Обретение себя	62
Глава 5. Пропадун	87
Глава 6. Сверхчувствительность.....	102
Глава 7. Всеживущая часть	127
Глава 8. Программы	145
Глава 9. Саша видит.....	165
Глава 10. Правда.....	185
Глава 11. Интуиция	212
Глава 12. Популярность.....	227
Глава 13. Простые ответы.....	247
Глава 14. Свобода.....	264
Глава 15. Пространство.....	282
Послесловие	290
Список программ для слепых и слабовидящих людей.....	292

Вступление



Сейчас, когда я начинаю писать эту книгу, мое тело словно отказывается двигаться. Боль пронизывает меня, тело ломит так, что я вою, но нет температуры, нет очевидных причин. Я знаю, пришло время платить по старым долгам. Когда-то, когда моя спина болела невыносимо, я просила Бога отодвинуть эту боль. Но сейчас она вернулась, и я должна пройти ее до конца. Я не могу больше откладывать. Я хочу пройти сквозь боль, вытащить ее из себя, чтобы наконец освободиться.

Сейчас я в кругосветном путешествии, на берегу океана, меня окружают любимые люди. Почему мне так плохо? У меня все хорошо, я должна быть счастливой. Я обязана увидеть все красоты, прочитать все книги, прожить каждый день по максимуму. Я не имею права сдать и заболеть. Я так долго к этому шла.

«Мама, это твоя программа: все успеть и правильно прожить жизнь», — говорит Саша, мой сын.

Ломота в теле становится невыносимой. Я принимаю обезболивающее, но это лишь временное облегчение. Месяц назад я сделала МРТ спины и шеи, и мне сказали, что грыжи, которая была раньше, больше нет. Но почему тогда мои ноги немеют? Почему кажется, что мой позвоночник вот-вот развалится? Страх нарастает, я чувствую себя на грани.

«Саша, я больше не могу. Врачи говорят, что это стресс. Но какой, к черту, стресс? Как мне снять эту программу?» — в отчаянии говорю я.

«Это будет продолжаться еще два месяца. Сейчас у тебя активна программа “я обязана жить”. Ты боишься расслабиться и боишься, что если отпустишь, то жизнь станет бесполезной. Эта программа когда-то помогла тебе выжить. Сейчас ты можешь сама жить так, как хочешь. Тебе станет легче, но не сразу. Я помогу тебе».

Несмотря на боль, я продолжаю писать. Именно в этом процессе находится ответ, я чувствую это. Мое тело пытается сообщить мне что-то важное, но что?

Где-то на своем пути я закрыла чулан, полный страха и боли. Я заперла его так крепко, что он начал гнить изнутри. Боль, которую я скрывала, теперь выходит на поверхность. Страдания, стыд, чувство, что я не имею права на счастье, — все это сковывает меня.

Стыдно радоваться жизни, стыдно хотеть больше. Вся моя жизнь была построена на убеждении, что страдание — это норма, что счастье нужно прятать, не показывать другим, иначе последует осуждение. И вот теперь, когда я вижу мир, когда я живу в кругосветке и должна быть благо-

дарна судьбе за это, стыд накрывает меня волной, мешая по-настоящему наслаждаться.

С того момента, как Саша стал популярным, а на меня высыпали весь хейт из соцсетей, я снова заболела, я не справилась. Я пытаюсь кричать, оправдываться, что я хорошая мама, что я слышу Сашу, что это вы не знаете нас и нашей жизни. И потом мне стыдно за то, что я оправдываюсь.

Что скрывается за этим стыдом? Что я на самом деле хочу? Быть важной? Быть значимой? Быть сильной и успешной? Но сразу за этим приходит чувство, что это тоже стыдно — хотеть большего, хотеть быть признанной. Мой разум насмехается надо мной, а тело не выдерживает этой нагрузки. Оно зажимается, отказывается двигаться.

Путь к свободе всегда пролегает через пропасть. Я стою над этой пропастью, я устала, я не могу больше идти вперед. Но там, за краем пропасти, ждет свобода, и, чтобы достичь ее, я должна отпустить все, что меня держит, — страх, стыд, ожидания.

Это история о том, как я освобождаюсь от старых программ, о том, как я учусь слушать свое тело, слышать свои настоящие желания и принимать свою правду. Эта книга — мой путь к свободе. Я чувствую каждого, кто открывает эти страницы, ведь наша встреча должна была состояться.

Это также история о моем сыне, Саше. Сыне, который с детства видел и чувствовал то, что для многих остается незаметным. Его путь необычен, его история полна

ВСТУПЛЕНИЕ

загадок и мудрости. Он помог мне увидеть истину, когда я сама не могла ее разглядеть.

Это не просто рассказ о моем сыне и моих испытаниях, это путешествие через боль, страх и сомнения к внутренней свободе. Это путь, который мы проходим вместе с Сашей. Возможно, кто-то из вас найдет здесь свою правду. Возможно, вы узнаете, что ваши собственные страхи и программы — это не преграда, а лишь ступень на пути к себе.

И если вы готовы идти дальше, приглашаю пройти этот путь вместе со мной.



Глава

1

Лена

Жила-была девочка Лена. Она родилась в самой обычной семье. Мама и папа были строителями, а когда у них родился первый ребенок, папа пошел работать по ночам асфальтоукладчиком, чтобы помогать маме, а мама днем работала уборщицей.

Лена:

Самыми престижными профессиями тогда считались инженер, врач и ученый. В стране важно было строить и развивать науку, и многие родители меч-

тали, чтобы их дети стали инженерами или учеными. Но мои родители никогда мне не говорили о том, кем я должна быть. Они просто работали и позволяли мне мечтать.

Как и многие тогда, семья жила в коммунальной квартире с большим количеством людей и малым количеством пространства. К тому же дом стал уходить под воду, наклонился набок, стал заваливаться. Когда родилась дочка, семья встала в очередь на жилье, ведь каждой порядочной семье, которая работала на благо страны, давали такую возможность. Через два года семья заехала в новый дом, в огромную двухкомнатную квартиру. Лена была в восторге — сколько может быть свободного места! В это время семья уже ждала появления второго ребенка.

Лена:

Тогда были популярны имена Наташа, Татьяна и Светлана — почти у каждой девочки в классе было одно из этих имен. А вот Катюшей звали только одну девочку из соседнего двора, и мне казалось, что это имя очень красивое, звонкое. Я все время ходила по дому и пела «Катюшу». Не помню точно, где я ее услышала впервые, может, по радио или от кого-то во дворе.

Моя бабушка, которая гостила у нас в то время, всегда шутила:

— У нас в деревне в Орловской области так овец до-
мой зовут: «Кать-кать-кать». И ты так будешь сестру
звать? Она что, овечка?

— Нет, она не «кать-кать», она Катюша! — злилась я на бабушку, думая, что она ничего не понимает.

В итоге мою среднюю сестру назвали Татьяна.

Когда родилась Танюша, маме нужно было помогать: то за младенцем присмотреть, то за хлебом сбегать. «Быть старшей — это большая ответственность», — говорила мама. Когда сестренке был годик, мама с папой сказали, что снова ждут ребенка. Папа сидел на кухне, слушал кассетный магнитофон, пил воду, от которой становился добрым и дарил подарки, и молился, чтобы родился сын, «чтобы хоть с кем-то в футбол поиграть на старости». Родилась снова девочка. Папа по этому поводу высказался так: «Мне бабка одна сказала, что сын седьмым родится. Больше не буду экспериментировать, хватит мне девчат».

Вот так и стали жить три сестры. Старшая отвечала за порядок и уборку дома. Младшие отвечали за то, чтобы ее слушаться. Было разное: то тихо и складно, то бились подушками и кидались сковородками.

Когда девочки немного подросли, мама нашла такую работу, чтобы дети были дома под максимальным присмотром. Она стала убирать дома в своем районе. Две девятиэтажки в день. В четыре утра уходила она на работу и к семи утра возвращалась, чтобы приготовить завтрак и проводить детей в садик или в школу.

Лена:

Зимой вставать рано не хотелось, хотелось зарыться глубоко под одеяло, чтобы никто не нашел, или притвориться больной, но это не работало. Если забо-

лел — выпей горячего чаю и все равно отправляйся в школу. Мама и папа хорошо знали слово «должен» и учили нас жить так, чтобы не бояться трудностей и не лениться. Зато когда солнце сквозь шторы пробивалось в комнату, вставать было легко и радостно. Мне нравилось детство, оно было наполнено ароматами сирени, свежестью реки, нежностью маленькой собачки-пуделя и вкусом свежего хлеба с маслом, посыпанного сахаром.

Три сестры жили рядом, но практически не виделись, ведь у каждой было много занятий: то музыка, то танцы, то спорт. И только вечером все оказывались вместе, пытаясь поделить единственный стол в комнате — кто будет за ним сидеть и заниматься, потому что всем, конечно, нужно было учиться.

Большая квартира оказалась маленькой. Пришлось все менять, чтобы у каждой был свой уголок: три стола, три кресла-кровати. Родители старались сделать все возможное для девочек, чтобы они ни в чем не испытывали нужды, чтобы ходили на любые занятия и могли «выбиться в люди». Но постоянные траты не соответствовали их заработкам.

Когда Лена пошла в школу, в стране начались большие изменения. Мир распадался на кусочки, а девочка быстро менялась и взрослела. В стране началась перестройка, и родители, которые откладывали все деньги на будущее детей, оказались ни с чем, потеряв все свои сбережения. В школе отменили октябрят и пионеров, и вместо школьной формы теперь можно было ходить в любой одежде. Но девочка продолжала ходить в школьной форме еще целый год, потому что ей просто нечего было надеть.



Лена:

Я любила танцевать и занималась хореографией сразу в нескольких местах. В школе из-за того, что я была самой маленькой в группе, меня не всегда брали на выступления, и это, конечно, огорчало. А в центре детского творчества ситуация была обратной — я была самой большой в группе. И снова не во всех танцах могла участвовать из-за возраста и роста. Но это меня не останавливало. Мне нравился сам процесс: разучивать новые движения, чувствовать музыку, общаться с другими девочками. Помню свой черный купальник и черную юбочку, в которых мы репетировали. Когда наступали праздники и выступления, мы надевали белые юбочки и белые колготки, ко-

торые мама мне подвязывала резинкой, чтобы лучше держались. Балетки было непросто достать, поэтому часто приходилось ходить в чешках. Они тоже были черные и белые — на праздник.

Родители привозили из деревни картошку и ягоды, которые мама закручивала в банки, чтобы потом всю зиму кушать. Оттуда же привозили мясо. Вроде бы все как у всех, но в школе девочка впервые увидела апельсины и жвачку, необычные конфеты и красивую одежду. Девочка училась в спецшколе, где большая часть предметов преподавалась на английском языке: история, литература, даже экология. В каникулы детям предлагали поехать в бизнес-лагерь, который тоже был на английском, но о нем можно было только мечтать.

Часто Лена чувствовала себя там неуютно и некомфортно, но старалась брать «своим»: как настоящий Том Сойер, она приглашала всех убирать снег во дворе или звала всех в деревню пасти коз и коров. Но в подростковом возрасте девочка стала понимать, что ее одежда, купленная в специальном магазине для многодетных семей, не такая модная, как у других. И девочка решила, что раз она не может быть красивой, то надо стать очень умной и находчивой.

Лена:

Самым крутым лагерем тогда был «Орленок». Моя подруга Маша ездила туда каждый год и рассказывала, как у них проходят дискотеки, спортивные соревнования, театральные представления. Конечно, я мечта-

ла там оказаться. Казалось, что там собираются самые интересные ребята со всей страны и происходят невероятные приключения.

Но мои летние каникулы проходили совсем по-другому. Я уезжала на все лето в деревню к бабушке и дедушке. Мы копали картошку, собирали ягоды, помогали по хозяйству. А еще я обожала с дедушкой пасти овец и коров. Это было особенное время: ранним утром мы выходили на луг, солнце только вставало, трава была покрыта росой, а воздух наполнялся пением птиц. Дедушка рассказывал мне истории, и мы уходили в настоящий поход, наполненный приключениями. Перед домом у нас рос огромный куст бузины. Когда-то на этом месте была землянка, и мы с сестрами откопали там старую посуду. Мы играли с ней, представляя себя археологами или жителями древних времен.

Возвращаясь в город, я старалась рассказать такие интересные истории, чтобы затмить рассказы Маши. В глубине души я надеялась, что Маша мне завидует. Ведь мои каникулы были наполнены приключениями ничуть не меньше, чем ее поездки в «Орленок»!

Она была трудолюбивая и старательная: школа, уроки, много книг. Училась играть на различных музыкальных инструментах: пианино, аккордеон, гитара, флейта. Училась петь, танцевать, много занималась спортом: легкой атлетикой, карате. Но в какой-то момент девочка поняла, что ей этого недостаточно. Лена рассматривала картинки из журнала «Вокруг света» и захотела увидеть все это своими глазами.

Когда девочке было 11 лет, в гости приехал ее родной дядя, который был моряком и много путешествовал. Она

готова была сидеть до ночи или вообще не спать, чтобы только снова и снова слушать его рассказы. Чаще всего ей казалось, что он все придумывает — что на него не нападали африканские племена и он не уплывал на лодке от крокодилов, — но она все равно слушала его, не отрываясь. А еще дядя привез много косметики и пообещал девочке привезти иностранную машину, если она будет хорошо учиться. И неожиданно это стало тем магнитом, который двигал ее куда-то вперед, туда, где еще никто не был. Нужно быть умницей и хорошо учиться, тогда будут деньги, тогда можно будет отправиться в настоящее путешествие.

Лена:

В детстве я никогда не была на море, но, если честно, особо не страдала по этому поводу. Я не очень понимала, чем речка рядом с нашим домом или в нашей деревне отличается от моря, кроме, может быть, размеров. Для меня вода — она и есть вода. Но однажды я поехала в гости к родственникам в Чебоксары. Когда мы приехали туда, я впервые увидела Волгу. Это было нечто невероятное — не было видно краев! Огромная, могучая река, которая казалась бесконечной.

А еще было огромное количество рассказов и легенд об этих местах. Мне рассказывали, почему нельзя заплывать глубоко, как в одном месте утонула красавица, а парень полез ее искать и тоже утонул. И еще много похожих историй, в каждой из которых было про любовь, про поиски и про таинственные исчезновения. Эти истории завораживали меня, раз-

жигали воображение и пробуждали интерес к миру за пределами моего привычного окружения. Именно тогда во мне проснулась тяга к путешествиям и открытиям, которая впоследствии стала важной частью моей жизни.

Лена везде искала возможности. Она пошла играть в ансамбль русских народных инструментов, который гастролировал по России. Она записалась в туристический клуб, который постоянно ездил на выезды и ходил в походы. И так понемногу ее мечта стала осуществляться.

Но разве можно девочке отправиться в путешествие одной? Ей нужен был друг. И вот, когда девочке было 12, она увидела его. Он был такой красивый и взрослый, ему было уже 14. Он умел все: он сам ездил по городу, даже в метро, он сам готовил и даже сшил себе спортивный костюм. В ее глазах это был тот самый, с кем она отправится в дальнейшее путешествие. Но мама сказала: пока не сдашь экзамены в школе, никаких путешествий.

Лена:

Было лето, и я пошла в школу, чтобы сдать книги по внеклассному чтению, а заодно взять на лето что-то интересное. Я обожала приключенческую литературу и мечтала о дальних путешествиях. На пороге школы я встретила нашу учительницу по экологии. Она спросила меня о планах на выходные и позвала в настоящий турпоход с ночевкой. Я даже не представляла, что это и как туда ездят, но сразу сказала

«да». Взволнованная, я побежала домой уговаривать маму меня отпустить.

И вот мы сели в электричку, и нас разделили на команды. Были такие, как я, «зеленые», кто ехал от школы, и были опытные походники, наши ровесники или немного старше. Еще на вокзале я заметила одного мальчика. Он мне сразу понравился. Высокий, с уверенной улыбкой, он казался таким взрослым. Его назначили нашим капитаном.

Я обрадовалась и одновременно разволновалась. Когда мы стали знакомиться, я так растерялась, что запнулась на собственном имени. В уме я выбирала, как мне лучше представиться — Лена или Алена, что звучит круче. Хотелось, чтобы он меня запомнил. В итоге вырвалось:

— Алена... ой, то есть Лена.

Это прозвучало смешно, как будто я забыла свое имя. Я покраснела, а он улыбнулся.

Когда мы приехали в лес, каждому дали задание. Кого-то отправили дрова искать, кто-то ставил палатки. Мне досталось учить узлы — настоящие, чтобы потом привязывать палатку к дереву и подвешивать котелок над костром.

— Эй, Алена, то бишь Лена, пошли, узлы буду показывать, — позвал меня наш капитан.

— Я? Мы? Вдвоем? Куда пойдем? — пробормотала я, чувствуя, как сердце бьется быстрее.

— В лес тебя уведу, нравишься ты мне, — пошутил он, подмигнув.

Я покраснела еще сильнее, хотя старалась держаться спокойно. Мы сидели на поваленном дереве, и он показывал мне, как завязывать узлы. Я старалась запомнить каждое движение, но больше смотрела на него, слушая его голос.

Мальчик с девочкой встречались в парке и ходили за ручку. Он помогал ей таскать аккордеон и ждал с занятий по гребле. Она ему читала. Все вокруг им говорили, что они не пара, а девочка не понимала, как другие могут за нее решать, и только крепче верила в то, что они должны быть вместе.

Где-то она услышала, что без приданого замуж не выходят, а от родителей приданого точно ждать не имело смысла. «Раз у меня есть парень, значит, пора найти себе работу», — подумала девочка. Она была очень взрослая в свои 12 лет. Она начала убирать квартиры в богатых домах. Там она включала громко музыку и танцевала под кассетный магнитофон, представляя, что это ее собственный дом. Она удивлялась: зачем люди нанимают уборщиц? Ведь это так круто — иметь свой собственный дом и в нем постоянно убираться.

С 14 лет она стала учить детей музыке и узнала о методах музыкальной терапии, которые используются для помощи детям с особыми потребностями. Она думала о том, как можно использовать музыку, чтобы помочь детям расти гармоничными и счастливыми, и мечтала написать научную работу на эту тему, создать методики обучения, которые бы учитывали влияние звуков на развитие ребенка. Тогда еще она не знала, что ей понадобится почти 30 лет, чтобы вновь вернуться к этим идеям и заново изучать, как звук может лечить.

Лена:

Музыка — это нечто большее, чем просто сочетание звуков. Это язык вселенной, способный передавать эмоции, мысли и даже исцелять. Я начала смотреть на музыку как на мост между миром материальным и духовным, как на инструмент, который может открыть новые горизонты понимания себя и других.

Например, история о Моцарте. Говорят, что он начал сочинять музыку в возрасте пяти лет и его таланты казались окружающим почти сверхъестественными. Его музыка до сих пор считается особенной — есть даже понятие «эффект Моцарта». Ученые обнаружили, что прослушивание его произведений может улучшать пространственное мышление и временно повышать интеллект. Для меня это было настоящим открытием: оказывается, музыка может напрямую влиять на наши умственные способности!

Еще меня поразила история о Бетховене. Несмотря на то что он постепенно терял слух и к концу жизни почти полностью оглох, он продолжал сочинять музыку. Как он мог создавать такие глубокие и сложные произведения, не слыша их? Это казалось настоящим чудом. Некоторые считают, что он чувствовал музыку изнутри, через вибрации и внутреннее ощущение звука. Это заставило меня задуматься о том, что музыка — это не только то, что мы слышим ушами, но и то, что ощущаем всем телом и душой.

Я также узнала о тибетских поющих чашах. Эти особые музыкальные инструменты издают звуки, которые вводят человека в состояние глубокой медитации. Говорят, что вибрации поющих чаш способны гармонизировать энергетику человека, помогают