

РЕГИНА ШУЛЬЖЕВСКАЯ

НА ПУТИ ДОМОЙ

**КАК НАЙТИ
ВЕРНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ЖИЗНИ
И ПОНЯТЬ, КТО ТЫ ЕСТЬ**



МОСКВА
2022

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Ш95

Иллюстрация на обложке: p.s.design.

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
StocKNick, Sahs / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Шульжевская, Регина.

Ш95 На пути домой. Как найти верное направление в жизни и понять, кто ты есть / Регина Шульжевская. — Москва, 2022. — 160 с.

ISBN 978-5-600-03388-7

Регина Шульжевская — мастер спорта по спортивной акробатике, чемпионка России и Европы по воздушно-силовой атлетике, владелец фитнес-клуба, салона красоты и онлайн-школы здорового образа жизни.

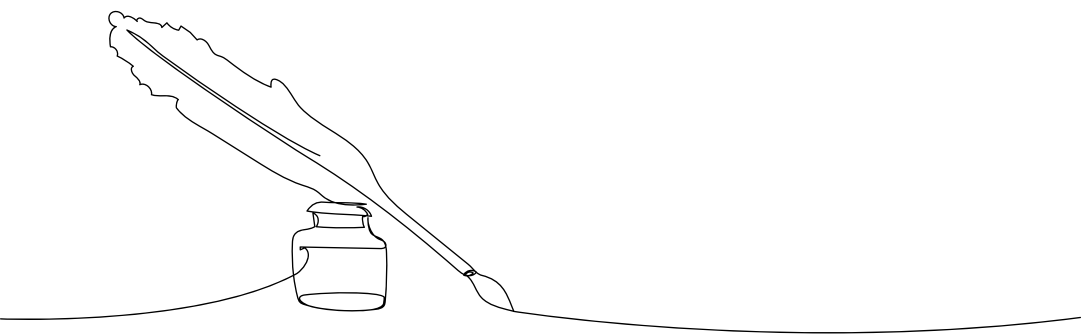
Никто не хотел быть на ее месте. А она добилась невероятного успеха. Каждый хотел быть на ее месте. А она кричала в потолок «Я так больше не хочу!»

В этой книге Регина Шульжевская предельно искренне делится опытом, переживаниями и болью, через которые ей пришлось пройти на пути к истинному счастью. Рассказывает, как заново обрести себя и любовь к себе — вопреки несчастной любви, потерям и неудачам. Как найти путь к настоящей себе, даже если кажется, что выхода нет.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-600-03388-7

© Шульжевская Р., текст, 2022
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2022



Мне лишь известно, что ощущаем мы все одинаково, но восприятие у всех разное.

Привет, дорогой читатель, мне безумно приятно видеть тебя на страницах моей книги. Обещаю быть с тобой максимально честной, откровенной и настоящей, той девочкой, которую я однажды предала и заставила жить в темнице мрачных и ужасных воспоминаний.

Правда, сейчас я стала немного сомневаться. Нет, нет, не подумайте, не в своей честности, а в правильности выбора темы первой главы. С чего бы начать мою историю? С того как я убежала из-под венца и оказалась в другой стране с двумя детьми? Или с того, как потеряла сознание из-за нервного срыва? А может, начать с любовных треугольников, в которых я занимала все, с#ка, возможные углы? Со взлетов или падений? С чего?

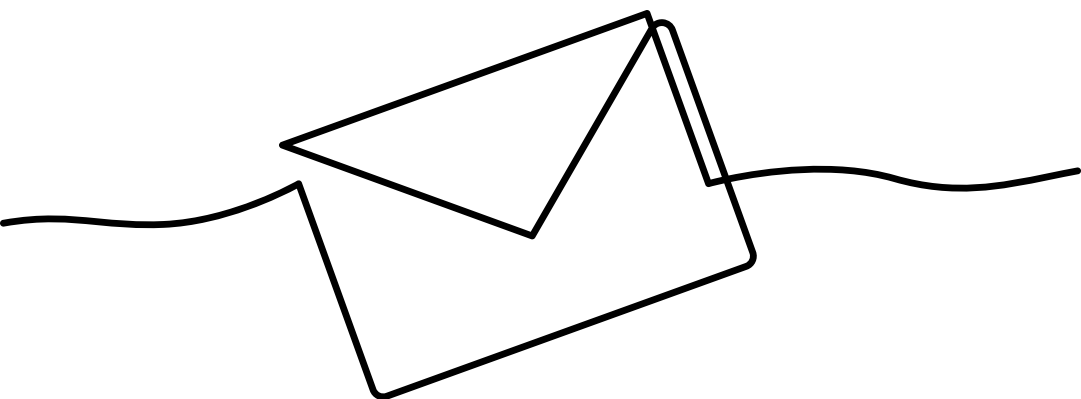
Пожалуй, начну с того, что заставило меня переосмыслить жизнь и обрести новыми, проч-

ными, самыми что ни на есть истинными ценностями. Мне остается лишь надеяться на то, что вы поймете меня правильно и ощутите то же, что и я. Хотя нет, в одинаковых ощущениях я уверена, а вот то, как вы воспримете это, будет зависеть уже от вашего сегодняшнего уровня сознания и осознанности.

Задавались ли вы когда-нибудь такими вопросами: «Почему кому-то все, а кому-то ничего? Почему некоторые люди добиваются всего, а другие нет? Что движет успешными людьми? Что вообще такое успех и счастье? Надо ли оно вам? Почему лишь малая часть людей достигают поставленной цели, в то время как большинство оказываются на дне жизни? Где, бл#ть, это счастье, о котором все вокруг кричат? Я вообще нормальный человек, или со мной что-то не так?» Если вы когда-нибудь задавались этими вопросами, то книга будет вам полезна, в противном случае через пару глав мы расстанемся, но, уверяю, — это ненадолго.

Часть 1

Воспоминания





ПЕРЕД ВОСПОМИНАНИЯМИ

*Если прошлое не отпускает,
то оно еще не стало прошлым.*

Не помню, какой сегодня день, месяц, число, да и к черту такие подробности, суть ведь не в датах, а в том, что я разлеглась на холодном кафеле и пытаюсь зацепиться трезвым умом хоть за одно воспоминание о том, как мое тело оказалось в данной точке пространства.

Кстати о трезвости... Трезва ли я? Хм, трезва, как ни печально, пьяной было бы проще: отпустить, простить и проспаться, а тут явно дело неладное.

Я не могу подняться на ноги, пошевелить пальцами, зато испытываю дикую тошноту и чувствую холод... Плитка, кафель — назови как угодно — с каждой секундой становится все холоднее, противнее и грязнее. И чего я разлеглась тут, прижалась щекой к полу, как к родной матери, считая родинки у нее на груди?

Глаза отчетливо видят — это радует, но я по-прежнему не понимаю, где я, кто я, что тут вообще происходит, и единственное, что могу, — шевелить глазами и видеть. К примеру, первое, что я увидела и смогла идентифицировать, — это грязь. Глаз зацепился за засохшую сладкую каплю на полу: ее выдавала прилипшая сверху пыль, так как к воде пыль не пристает, разлетается, а значит, это явно что-то сладкое... Как я могла допустить такое и не заметить? Вечно страдающая от желания все привести в порядок, сложить по полочкам, и не дай Бог, чтоб вилочки, ложечки и полотенца в шкафу лежали неаккуратно, непараллельно друг другу, как такая я не заметила этой жуткой кляксы в центре квартиры?! Парадокс. Видимо, дети, маленькие засранцы, таскали нельзязшку, что-то типа сгущенки, в комнату, пока мама не видит. Вот проказники, запретила же сладкое есть до приема основного рациона! Вот встану сейчас и такой скандал закачу... А няня куда вообще смотрела? Стоп! Дети... Господи, ДЕТИ! У меня есть дети! От самой этой мысли в моей голове все перевернулось. Что должно было случиться, чтоб я забыла о существовании своих детей?!

Так, дорогая, вспоминай, что произошло! Тебя ударили, ограбили, или ты поскользнулась и ушиблась головой? Нет, все не то. Хотя удар головой был... Я возвращалась с работы (о боги, от этого слова меня уже трясет), и в лифте мне стало жутко плохо, я даже ключи от квартиры пару раз уронила и, поднимая их, придерживалась за стенки. Уже что-то... Дальше помню тошноту, дикое головокружение. Что еще? Помню, как ставила себе цель

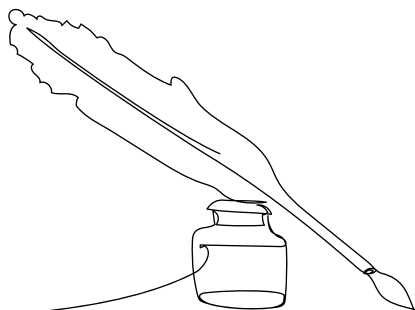
дойти до дома. Я как бы старалась договориться со своим мозгом — отключаться не запрещаю, но только не тут, а дома... Обычно такой компромисс срабатывает и называется в народе автопилотом. Помню двери лифта, которые, как назло, открывались медленнее обычного, незапертую дверь на лестницу... Помню, как молила ноги сделать шаг, потом еще один... «Давай, Региночка, давай, ты справишься, девочка моя», — говорила я себе, прежде чем жизнь поставила меня раком, или на четыре точки опоры, если быть немного скромнее, хотя первый вариант подходит больше. Да, именно так! Тело предательски отказало, окончательно потеряв связь с мозгом, я упала на колени, затем оперлась на руки и наконец свалилась на пол, в объятия к любимой плитке. Отключилась...

Сколько прошло времени после отключки, сказать не могу, но как только я пришла в сознание, стала пытаться действовать. Вот только встать не получалось, как, собственно, и двигаться... Было ли страшно? Однозначно! П#здец как! Я понимала, что придется просить помощи у сына, который в это время был в своей комнате, но так не хотелось его пугать... Но потом, взвесив варианты, я поняла, что просящая помощи мать не так страшна, как ее холодный труп.

Стала кричать, хотя, нет, пыталась кричать: язык, который до этого всегда был моим союзником, в этот раз встал на сторону сопротивления. Не могла говорить, онемело лицо, а холод в ушах и сверхскоростные американские горки в голове не давали сосредоточиться. И тут стали посещать дикие мысли... Что это, insult? Неужели в свои 33

года я стану недееспособной обузой для детей своих? Тьфу! Прежде чем стать обузой, будет правильно задаться иным вопросом: кто детей воспитывать будет? Они же совсем маленькие! Сыну восемь, дочери три — неужели им суждено пройти по моему пути? По моему пути?! Из темных уголков моего сознания сразу проявилась душевная травма, давшая о себе знать легкими мышечными судорогами в центре живота. Неужели это конец? Как так-то? Разве так может быть? Я, конечно, слышала про такое, но никогда не думала, что это может произойти, так сказать, взаправду, и тем более со мной! В фильме — да, но я-то живой человек, камон!

Но факт оставался фактом: мое тело все еще лежало на полу, а в голову лезли воспоминания... Все-таки правду говорят, что перед смертью человек будто оглядывается назад и видит свою жизнь маленькими картинками, напоминающими черно-белые фотографии полароида... Вот и я оглянулась и увидела ту, от кого отказалась, будучи совсем юной. Пошли картинки одна другой ярче. «Аве Мария, Аве Мария, Боженька, помоги», — слышу молитву маленькой девочки, что на коленях стоит в ночи... И вот я тут, в старом обшарпанном дворе, вижу ее, такую маленькую и одинокую. Вижу ее, узнаю, но, боясь встретиться взглядом, в ту же секунду отвожу глаза, делаю вид, что мы не знакомы, а потом бегу, удираю, мчусь со всех ног по знакомым улицам и дорогам, а воспоминания одно за другим догоняют меня, обрстая все новыми подробностями.



ВОСПОМИНАНИЕ ПЕРВОЕ

Желание выковано страданием.

Вспоминаю маленькую девочку, которая каждое утро, перешагивая павших за ночь воинов-алкоголиков, искала свою маму. Проходя по квартире, она наблюдала за спящими, страшными и невкусно пахнущими людьми. Кто-то уснул на полу, кто-то за столом, и если мамино тело находилось спящим дома, это было чудесно! Считаю, что день удался.

Следующая задача четырехлетней девочки заключалась в поиске пропитания. К сожалению, эта миссия была практически невыполнима. Пустой холодильник и запах водки с сигаретами — все, на что можно было рассчитывать. Хотя иногда было не так плохо: приносили сгущенку. А если на столе остались вчерашние пельмени, которыми закусывали гости, то можно было

встать на носочки, дотянуться до них ручонкой и заморить червячка.

Потом просыпались старшие брат с сестрой, повторяли путь младшей и удалялись в школу. А девочка пряталась в шкафу, свернувшись калачиком, и тихонечко ждала, когда проснется мама.

Тут сразу вспоминается сказка «Хроники Нарнии», про то, как четверо детей, спрятавшись в шкафу, попали в волшебную страну, где животные могут разговаривать, магией никого не удивишь, добро борется со злом, проверяются на прочность родственные узы, минуты идут за годы, а женщину с холодным сердцем никто не может победить, и добрые души вынуждены жить в вечной зиме...

Кажется, теперь я понимаю, что хотел сказать нам автор этой чудесной книги. Именно в этом шкафу малышка боролась со своими страхами и чужими демонами, именно здесь начал формироваться характер истинного воина.

Мама обычно просыпалась с дикой головной болью, и ей срочно требовалось лечение методом Воланда из романа Булгакова «Мастер и Маргарита»: «лечить подобное подобным». Поэтому она брала дочку и шла в соседний дом, где проживала ее «волшебная» подружка, и оставляла малышку между первым и вторым этажом, рядом с помойкой и почтовыми ящиками.

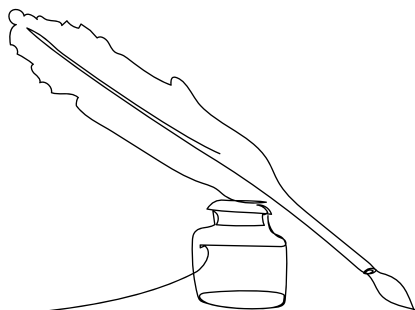
Почему мама никогда не брала девочку с собой в Людкину квартиру, навсегда останется тайной. Может, оно и к лучшему, но оставлять четырехлетнюю дочку одну в подъезде?! Это как-то не по-человечески что ли...

Девочка была весьма воспитанна и покорна: сказали стоять — значит, будет стоять и не шелохнется, даже если животик очень хочет кушать, а из помойной кучи аппетитно выглядывает хлебушек. Хотя, если быстро съесть кусочек и встать на место, никто и не заметит... Ну, кроме старшего брата: как обычно, вернувшись из школы, он пойдет искать маму, чтобы добыть ключи от квартиры, и, конечно же, заметит маленькую сестренку: «Опять? Опять она тебя тут оставила? Что жуешь? Фу, гадость какая! Выплюнь немедленно!»

Кстати, где все это время был отец? Каждый вечер малышка ждала его, сидя у окна, и когда он подъезжал на серой служебной «Волге», на весь дом раздавался крик: «ПАПА! ПАПА ВЕРНУЛСЯ!» Работал он таксистом; когда злился — скрипел зубами; у него была взрослая дочь от другого брака — наверное, это все, что можно о нем рассказать, другие воспоминания стерлись. Хотя, нет, вот еще одно, глубинное: он сидел в тюрьме под Архангельском, где, собственно, до трех лет и жила девчушка. Раньше была возможность брать с собой семью в поселок, где работали и жили заключенные, возможно, и сейчас есть такие тюрьмы, кто знает.

И вот я лежу сейчас, захлебываясь воспоминаниями об этой бедной девочке, и, по понятным причинам, примеряю ее страдания на своих детей. Господи, не дай моим деткам увидеть и половины того, что пришлось пережить этой малютке! Согласитесь, с появлением своих детей некоторые

вещи, что когда-то считались нормой, становятся дичью! Вот конкретно по этому воспоминанию о девочке из моего прошлого мы не сможем понять, кем она вырастет, но наверняка ярлыки уже навесить успели. Да? Маленькая оборванка из семьи алкоголиков, с детства впитывающая неправильные ценности... Жаль ее, да, но... Такая жизнь должна оставить большой след на всей сущности человека, ведь мы с вами это понимаем? Такое либо закаляет характер и возвращает сильных личностей, либо ломает внутренний стержень навсегда. В первом случае человек, прошедший сложный жизненный путь, сможет вести за собой миллионы, мотивируя и вдохновляя их; во втором случае человек либо ломается сам, либо ломает других. От чего это зависит, никто не знает, но точно могу утверждать, что прочное и нерушимое желание строится на страданиях. Цели достигнут лишь те, кто желал через страдания, а вот то, каким будет это самое желание — «ломать или строить» — дело выбора самого страдающего. Мы с вами все это понимаем, но ждать, пока девочка сама сделает выбор — это риск. У меня к вам вопрос, только попробуйте ответить на него абсолютно искренне: «Вы бы допустили такого ребенка в круг друзей своих детей?»



ВОСПОМИНАНИЕ ВТОРОЕ

Любой плохой день можно исправить одним хорошим человеком.

Одним прекрасным новогодним днем деток оставили дома совсем одних. Родители ушли в неизвестном направлении, закрыв дверь на ключ с обратной стороны, так что открыть ее изнутри возможности не было. Весь день дети ждали маму и папу, мечтая о празднике и кусочке хлеба. О волшебстве напоминала только елка, стоявшая между сломанным телевизором и полупустым сервантом, где виднелись рюмки, стаканы и всякое барахло. На кухне царил мерзкий запах из пустого холодильника, будто там в самом деле повесилась мышь, причем вместе с кошкой одновременно, а в морозильнике таял труп собаки. Однако это не мешало детям заглядывать туда каждые пять минут, как это, собственно, и полагается людям нежного возраста. Вообще непонятно, зачем этот