

ДМИТРИЙ ХАРА
ВАЛЕНТИНА ХАРА

СИЯНИЕ

ЛЮБОВЬ БЕЗ УСЛОВНОСТЕЙ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.52
Х20

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было
форме без письменного разрешения владельцев
авторских прав.*

Хара, Дмитрий.

Х20 Сияние. Любовь без условностей / Дмитрий Хара, Валентина Хара. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 720 с. — (Хара. Перепрошивка).

ISBN 978-5-17-177800-2

А что, если страсть, ревность и страх потерять — лишь иллюзии, мешающие человеку быть счастливым?

«Сияние» — новая глубина психологического путешествия Дмитрия Хары, автора трансформационных тренингов и бестселлера «П. Ш.». Через честный диалог он раскрывает природу любви, свободной от условностей, и открывает путь к внутренней гармонии. Эта книга — приглашение к личной трансформации. Она помогает пройти сквозь слои боли и сомнений, чтобы открыть пространство, где любовь перестает быть борьбой и становится естественным состоянием свободы.

Для тех, кто готов к честному разговору с собой, к освобождению от старых сценариев и встрече с настоящей любовью, которая меняет все.

УДК 159.9
ББК 88.52

*Вся информация в данной книге является исключительно
отражением личного мнения авторов. Редакция не несет ответственности
за достоверность представленной в книге информации. Мнение авторов
не всегда совпадает с позицией редакции.*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-177800-2

© Хара Д., 2018
© Хара В., 2018
© Камнев Д., иллюстрация
на обложке, 2025
© ООО «Издательство АСТ», 2025

ПРЕДИСЛОВИЕ

Долгожданное «Сияние».

Эта книга является продолжением романа «Трэш», и я очень ждал ее выхода. Я знал, как много предстоит пережить, прочитавшим «Трэш», и представлял, как много болезненных ран будет вскрыто этой книгой. Наибольшее сопротивление она вызвала у тех, кто привык «не быть, а казаться», кто привык прятать внутренний гной под красивой оберткой, кто воспитан на фальши и лжи в отношениях и считает, что это нормально. Я умышленно не стал облегчать участь читателей «Трэша» сглаженными углами и заретушированными образами: пусть окунутся в самое пекло и вытащат наружу то, что принято скрывать, и увидят это в себе.

Любая трансформация происходит через боль и уничтожение прошлого «я». Гусеница полностью растворяется перед тем, как стать бабочкой.

В «Сиянии» вы сможете найти ответы на самые сокровенные вопросы о себе, об отношениях и о том, почему не работают те модели отношений, которые приняты в обществе. Этой книгой я хочу показать, что в противовес распроstrаненной модели отношений, построенной на принципе созависимости и жизненной драмы, модели, в которой недовольство, упреки, ожидания, ревность, разочарование, опустошение и компромисс с самим собой — константы, можно построить совсем другую модель, где отношения наполняют, радуют и делают каждого их участника самостоятельным и счастливым.

Я прошел этот путь. Я рад, что мне есть чем поделиться, и ваше мнение об идеальных отношениях может быть дополнено новыми пазлами, не входящими в обычную картину мира.

Соавтор этого романа — Валентина Хара — выступила на этот раз в открытую, зная, в отличие от романа «Трэш», что является соавтором книги. Здесь мне хочется напомнить читателю, что имя Валентины в качестве соавтора «Трэша» появилось уже после выхода книги в свет и после ее согласия на это. До этого момента я решил взять на себя полную ответственность за то, что в ней написано, а там была использована, в частности, наша переписка.

Валентина описала историю наших отношений со своей, женской, точки зрения, и ее взгляд подсветил те ракурсы истории, которые скрыты для мужского понимания.

Я, конечно же, дополню список благодарностей тем людям, которые так или иначе повлияли на мой путь развития или являются прообразами персонажей для «Сияния». Большая их часть перечислена в предисловии к «Трэшу», но здесь я дополню список еще несколькими именами и поблагодарю, в частности, Владимира Василиженко, Алексея Лала, Елену Чижикову, Александра Соклакова, Роланда Секретарева, Игоря Лузина, Юлию Иванович, Ирину Зиновьеву, Дмитрия Хрусталева, Веру Рулевскую, Алексея Рябцева, Ксению Багрицкую, Людмилу Логвиненко, Элину Знаменскую и Людмилу Королеву.

С безусловной любовью,

Дмитрий Хара

Дорогой читатель! Прежде чем эта книга оказалась в твоих руках, она прошла много стадий трансформации. Это означает, что и тебе в ходе ее чтения предстоит много изменений. Не бойся трансформации. Ведь именно благодаря ей на свете появляется что-то новое, уникальное, совершенное. Началось все с момента, когда каждый из нас отдал свою часть книги в издательство, не читая то, что написал другой. Учитывая особенности наших авторских стилей и то, что об одних и тех же событиях мы писали в разных временных промежутках, редакторы не смогли соединить части без нашего вмешательства, объясняя это тем, что сохранение линейности событий — проявление уважения к читателю. Я очень хотела, чтобы текст остался без изменений по нескольким причинам.

Во-первых: именно то, что наши тексты так не похожи, отражает саму жизнь. Большинство споров, ссор и, как следствие, войн основывается на том, что каждый пытается доказать истинность только своей картины мира. В одном и том же месте одни и те же события мы видим и интерпретируем по-разному.

Во-вторых: именно такую позицию мой ум интерпретирует как уважение к читателю. Потому как я верю: эта книга попала в твои руки не случайно — либо твоя жизнь уже не является линейной, и ты осознаешь, что не стоит ограничивать восприятие мира никакими рамками; либо ты на пути к этим изменениям.

Мы, конечно, подправили некоторые моменты, дабы тебе, читатель, не держать в голове слишком много нитей повествования и твое чтение было простым и приятным.

Я все еще не читала часть, написанную Дмитрием. С благодарностью и приятием верю в то, что книга в своей конечной редакции совершенна, как и все, что происходит во Вселенной.

Я желаю тебе приятного чтения и знаю, что эта книга — часть Пути к твоему собственному Сиянию.

Я благодарю каждого участника моего Пути, которые когда-либо были, есть или еще будут в этом и в любом другом пространственно-временном измерении.

Валентина Хара

Книга вторая
Сияние

Из дневника Софи

Здравствуй, дневник.

Впервые за все это время я пишу не с целью рефлексии после выполненного по поручению Олега задания, а потому что не знаю. Вообще ничего. И не понимаю. Как сейчас? Как будет дальше? Зачем все это? И самое ужасное, что я даже не знаю — чего хочу.

В голове возникает картинка: белка, бегущая то по кругу, то по колесу. Она бежит в колесе так стремительно, изо всех сил старается успеть, но по факту — остается на месте, меняются лишь декорации... В результате — усталость. Смертельная усталость от всей этой беготни и суеты. Все тело в мыле, а счастья как не было, так и нет. В голове, как красная лампочка сигнализации, пульсирует вопрос: «Зачем? Зачем? Зачем?..»

Одной из точек невозврата стал эпизод, когда я ехала в электричке и рассматривала женщин, находящихся в ней. Утро. За окном зима. Снежинки падают очень медленно, но пронесаясь с большой скоростью электричка заставляет их закручиваться в танце и не дает им прилипнуть к окну. И вот одной из этих крошек удается вырваться из вихря, оторваться от всех и все-таки прилипнуть к стеклу. Лучик солнца подсвечивает каждую из ее граней. Я замираю в восхищении. Какое же это совершенство! Я никогда не видела двух одинаковых снежинок, каждая всегда уникальна. Будь то совсем маленькая крошка или большая многогранная совершенная форма. В этот момент я задумалась о том, что в мире людей все точно так же. Нет двух абсолютно одинаковых. Мы можем быть чем-то похожи: внешне или манерами. Но вот так, чтобы

совсем, — никогда. Каждый уникален. Эта мысль меня заставила улыбнуться, но я снова посмотрела на женщин в вагоне электрички. Вот же они — уникальные, совершенные произведения природы! Но что я увидела? Дорогие норковые шубы, айфоны и андроиды последних марок, яркий макияж и... очень несчастные глаза.

Стоп! Это какая-то ошибка! Так не может быть! Внешне же все хорошо! Эти женщины прекрасно выглядят, вся атрибутика говорит об их финансовом благополучии, и, если в такую рань куда-то едут, скорее всего, работа у них тоже есть! У многих на пальцах обручальные кольца, а это значит, что есть и семьи! Но глаза! Они не врут. Разочарование, грусть, печаль.

В этот момент я поняла, что не хочу так. Не хочу всю жизнь вот так бежать в колесе, чтобы в конце концов остаться на месте, так и не поняв, зачем и куда бежала. Чтобы потом столкнуться с пустотой. С тем, что вся эта атрибутика — лишь обертка конфеты-пустышки. Снаружи блестит, а внутри — пустота.

Однажды я разговаривала с бабушкой своего мужа, которой тогда было восемьдесят. И она сказала, что очень жалеет о прожитых годах. Что в ее жизни было мало счастливых дней. Это у нас сейчас — столько всего, а у нее не было ничего. И что ей очень хотелось бы стать счастливой.

Оба этих эпизода стали для меня началом конца моим прежним мыслям и, как следствие, жизни.

Еще я бываю белкой, бегущей по кругу. Прямо сейчас я — та самая белка. Я даже иногда думаю, что бежать в колесе — это, пожалуй, еще ничего. Так можно прожить всю жизнь, худо ли, бедно ли, но возможно. Это просто модель выживания. А вот бег по кругу — это полная бессмыслица. Это ведь не просто круг. Он сказочный, на нем всегда лежат грабли, более того, одни и те же и в одном и том же месте! Но и это еще не все! Грабли по отношению к кругу так велики, что занимают всю площадь, и их никак не оббежать, в любом случае наткнешься. Это я — об одних

и тех же ситуациях и моих реакциях и действиях, связанных с ними.

С тех пор как я переехала, все очень сильно изменилось. Я изменилась. Конечно, все всегда меняются, но это не те перемены, когда человек живет своей привычной жизнью, в привычных концепциях и просто меняется внешне. Я же поменялась внутренне. Моя суть поменялась. Самое странное во всем этом, что теперь недоволен Олег. Олег! Который сам взялся дать мне ключи от счастья и помочь найти путь к самой себе! Олег! Который показал мне дверь к этому пути! Олег! Который вдребезги разнес все мои концепции, всю мою привычную жизнь, с ног на голову перевернул весь мой мир, теперь недоволен!

Иногда жалею, что не могу превратиться в Халка с когтями Росомахи и порвать все, чего взгляд касается. Или может это и хорошо, а то перебила бы весь честной народ, и писать было бы не о ком.

Достала его ревность. Его вечные претензии по поводу и без повода. Его маски и роли. Ходит и везде и всем твердит о счастливой, настоящей жизни, а сам не может быть с женщиной, которую действительно любит, не может даже никому про меня рассказать! Только по секрету одному другу, Армену. Потому что знает, что тот никому не скажет. А вообще надо быть аккуратными, чтобы не дай Бог какие-нибудь знакомые не рассказали Кате.

Я его понимаю и не виню. Он мне ничего не обещал, а я и не просила. Но ведь и я не железная. И под сердцем у меня его малышка.

Реву... Уже которые сутки реву. Поначалу пряталась от Тэдика, чтобы он не переживал, а сейчас уже и прятаться сил нет. Он поначалу спрашивал: «Мамочка, что с тобой?» А сейчас не обращает внимания. Только иногда подходит и спрашивает, когда поедет к папе.

Сердце в клочья. Душа наизнанку. Что делать, не понимаю.

Я узнала о системе типирования людей по дате, времени и месту рождения. Это удивительный инструмент,

объясняющий механику тела. Если все, что там, — правда, то я ничего о себе не знаю и двадцать семь лет живу ровно наизнанку. Это, конечно, не новость, судя по моим результатам. Однако так точно про меня еще никто не рассказывал. Кстати, о том, кто рассказывал... Олег, естественно, ревнует. Конечно, как же это так, я стала внимательно слушать кого-то, кроме него! Да к тому же и в систему эту он не верит. Говорит, что все это ерунда и все можно натренировать. В этом он, конечно, прав. Натренировать можно. Вот только насколько здорово будет тело... вопрос. И, глядя на него самого, что-то мне подсказывает, что система не врет.

Ненавижу, когда ревнуют. Особенно когда причины нет. А у меня и мыслей нет никаких относительно Ильи. Хороший парень. Интересный очень. Нам весело вместе и нравится общаться. Но на этом точка. По крайней мере, что касается меня.

Так странно все это писать здесь... ты уж, дневник, прости, что все это выливаю. Нет у меня привычки с кем-то обсуждать свои проблемы. Мне легче самой с собой. Вот сейчас — с тобой. Хорошо, что ты — дневник и ничего мне не отвечаешь. Может, в этом все и дело? Может, с другими не говорю, потому что не хочу слышать их мнений? За всю жизнь столько наслушалась, что вот теперь разгребаю и пытаюсь найти свое.

Мне тут порой так одиноко, мне и раньше бывало одиноко, но не так тотально. Здесь совсем никого нет. А Олег большую часть времени проводит в делах и с Катей. Только информирует меня о том, куда они пойдут очередным вечером. Это здорово все, конечно... только на сколько меня хватит и хватит ли вообще?

Вот ведь интересно, он живет с Катей, спит с ней, ходит везде, где хочет, а меня при этом ревнует к человеку, на которого я даже не смотрю как на возможный объект! Да что за чушь, в конце концов!

Если еще раз предъявит, так ему и скажу.

Да, кстати, Илья приглашает в путешествие в Камбоджу, очень хочу с ним поехать. Отвлекаться от всего и просто насладиться природой, страной, океаном, новыми людьми и друзьями, ведь Илья собирает группу.

Так что буду в ближайшие дни общаться с Олегом, надеюсь, все получится. Да и он от меня отдохнет, а может и вместе поедем. А там будет видно, что дальше.

Фух, вроде полегче стало. Слезы уже не текут. Тэдрик уснул на мне, пойду переносить его в спальню и ложиться. Утро вечера...

* * *

Как сказала бы в моей нынешней ситуации Алиса из сказочной повести Л. Кэрролла «Алиса в стране чудес»: «Все чудесатее и чудесатее». Раньше все свои вопросы я адресовала Олегу, и он с любовью и заботой помогал мне найти на них ответы. А теперь мне нужен клон Олега, чтобы задавать ему вопросы о самом Олеге, так как больше обращаться не к кому.

Да, я не очень люблю обсуждать свою жизнь с кем-то, и тому есть причины. Во-первых, сразу начинают советовать или говорить, как все неправильно или ужасно (и ведь иногда так убедительно, что я начинаю сама в это верить). Во-вторых, спустя время, когда у меня все десять раз поменяется, и я, быть может, даже уже думать не буду так, как прежде, относительно той же ситуации, начнут попрекать, мол, сама же раньше говорила... Да мало ли что и когда я говорила. Скорость смены моих концепций поражает зачастую даже меня, но я успеваю с этим справиться, и более того, мне нравится! Я скорее не понимаю, когда хватаются за одну и тащат ее всю жизнь, хотя она уже и нерабочая, то есть не приводит к желаемому результату. Может, мои концепции тоже не идеальны. Но я ищу. И верю в то, что найду. Такие концепции, которые позволяют жить в состоянии счастья всегда.

Ну, а пока разберемся с имеющимися. Боязнь конфронтации — моя ахиллесова пята. Страх обидеть, отказать, сказать так, как действительно думаю. Сразу к этой гурьбой прилипают другие: «нет, ну некрасиво же так...», «он для меня столько всего сделал, а я...» и прочие. Забавно. С одной стороны, я понимаю, что это бред, и даже могу осознать ход своих размышлений, а с другой, когда доходит до дела, — колени в дрожь. Я это, собственно, к чему? Сказала Олегу о своем желании присоединиться к группе Ильи и поехать в Камбоджу. Мне, конечно, стоило немалых усилий сказать ему хотя бы это. А он еще и спросил: «А ты одна хочешь поехать или чтобы мы поехали вместе?»

И вот тут даже я не смогла разобраться. Вслух, естественно, сказала, что вместе, но было ли это же внутри? Я не уверена. Потом подумала, что может и неплохо вместе. Все-таки другая обстановка, страна, может, как раз в путешествии все и наладится. Хотя... кого я пытаюсь обмануть, и что может наладиться? Он сейчас-то начинает меня ревновать чуть ли не к столбу, а там еще и Илья будет, которого Олег (мне кажется) разорвать готов. Кстати, он не в восторге от того, что поедем именно такой компанией. Кто бы сомневался... Ладно, пусть подумает, может, эмоции утихнут, и согласится.

Чудесатость на этом не заканчивается. Мой ум начинает медленно плавиться. Я так хотела свободы. Бежала к ней, даже переехала. И что теперь? Я в удивительном городе. В одном из лучших его районов. Сажу дома, беременная, с маленьким сыном и жду, когда в дверь позвонит Олег. Потому что больше, в общем-то, никому. Иногда хочется, чтобы позвонил Жан. Фантазия рисует сцену, как он появляется на пороге и говорит: «Поехали домой». И я ведь не выдержу и поеду. Не потому что хочу, а потому что там привычнее. Я знаю все, что там может произойти. Любую дискомфортную ситуацию проживала уже сто миллионов раз, и они всегда одинаковые. Знакомое болотце. Нет, не хочу. Просто страшно. И спасибо Жану, что не пытается вернуть. Однажды все будет иначе. Мы будем общаться семьями. Обиды забудутся, и мы будем знать, что то, что случилось, было самым лучшим вариантом.

А пока... дышу. Снова слезы. Боже, я столько за всю жизнь не плакала. Видимо, пришло время за все нарыдаться.

А вот и звонок, правда, не в дверь. Телефон. Олег! Пойду, поговорю.

...Поговорили. Столько всего, что и не знаю, с какого момента начать. Олег начал разговор очень бодро, в привычной манере. Он обычно старается говорить нарочито радостно, даже если внутри — не совсем так. Я всегда наверняка знаю, что у него на душе, и не люблю, когда лукавит. Но относительно всего нашего сегодняшнего разговора — это было меньшим злом. Олег заявил мне, что все круто придумал. Это еще одна его особенность — считать крутой любую свою идею/мысль/действие. И это не создание видимости, он действительно свято в это верит))) Смешной иногда... Я сейчас не язвлю, а скорее умиляюсь. В такие моменты он светится как ребенок. Вот и теперь Олег светился так, что, казалось, это свечение пронизывало трубку телефона. И в этом своем сиянии он решительно заявил: «Я все круто придумал, мы с тобой и Ильей поедem в Камбоджу! И еще возьмем с собой Максимку!»

На этом все чудесное и закончилось. Нет, дело не в том, что я не люблю Максима. Он чудесный мальчишка и очень нуждается в любви и ласке. Максик — особенный во всех смыслах этого слова. Он очень добрый, любвеобильный и нежный, любит, чтобы его гладили и обращали внимание только на него. Я не детский врач и не психолог, но видно невооруженным глазом, что в развитии он явно отстает. Он почти на два года старше Тэдика, а по ощущениям, что младше на столько же. Разве что букву «р» выговаривает. Буквы в словах меняет так, что только спустя какое-то время можно привыкнуть и начать понимать, что он имел в виду. Ему шесть, он сам не может делать практически ничего: ни одеться, ни раздеться, ни поесть толком.

По каждому поводу у ребенка истерика, которую вообще никак не остановить привычными мне «ну давай поговорим», «как тебе помочь», «давай вместе» и так далее. С Тэдиком в этом плане все просто, и только сейчас я осознала

насколько. Просто подарок судьбы. Любой вопрос с ним можно обсудить, выстроить логическую цепочку, тут же слезы просыхают, и мы вместе находим решение. А тут — сразу истерика. Разбрасывание обуви, крик и слезы. Единственное, что срабатывает, — это вообще его в такие моменты (которые длятся минут по десять и происходят почти каждые десять минут) не трогать. Он сам успокаивается и каждый раз потом подходит к Олегу с фразой: «Папочка, я хороший, я тебя люблю...»

Мягко говоря, у меня был шок, когда я с ним познакомилась, потому что Олег никогда не говорил, что с Максимкой какие-то сложности. Я, конечно, могу предположить, что часто родители в упор не замечают таких вещей, но в случае с Олегом и Катей это трудно представить. И тут — снова здравствуй, моя дорогая конфронтация. По-хорошему поговорить бы с Олегом и хотя бы спросить. Не то чтобы даже советы раздавать, хотя я считаю, что с Максимом надо бежать во все возможные школы развития, к психологам и в спорт. Иначе может быть ну очень невестело. Но мне страшно — вдруг Олег обидится.

Вот что за глупости?! Как так может работать ум? Сказать о своих мыслях страшно, а за будущее мальчишки не страшно? Софи, возьми себя в руки. Ох, как же это не просто.

Об этом я рассуждала пару дней назад, и вот сейчас, пожалуйста, тренировка. Либо скажу, что думаю, либо это будет худшая поездка в моей жизни. Дело не в том, что я не готова быть с ними вместе. Просто мне хочется, чтобы эта поездка стала «обо мне», мне бы в себе разобраться и во мне с Олегом вместе. А если поедет еще и Максимка... то это десять дней заниматься им, всеми его капризами и истериками. Для него, конечно, это было бы очень здорово, но сейчас моя (беременная) психика со всеми предыдущими событиями не способна справиться-то с собой. Не то чтобы с ребенком, которым явно надо заниматься. Да и не совсем это мой вопрос, в конце концов. Я, конечно, поддерживаю Олега, но в первую очередь это касается его и Кати.