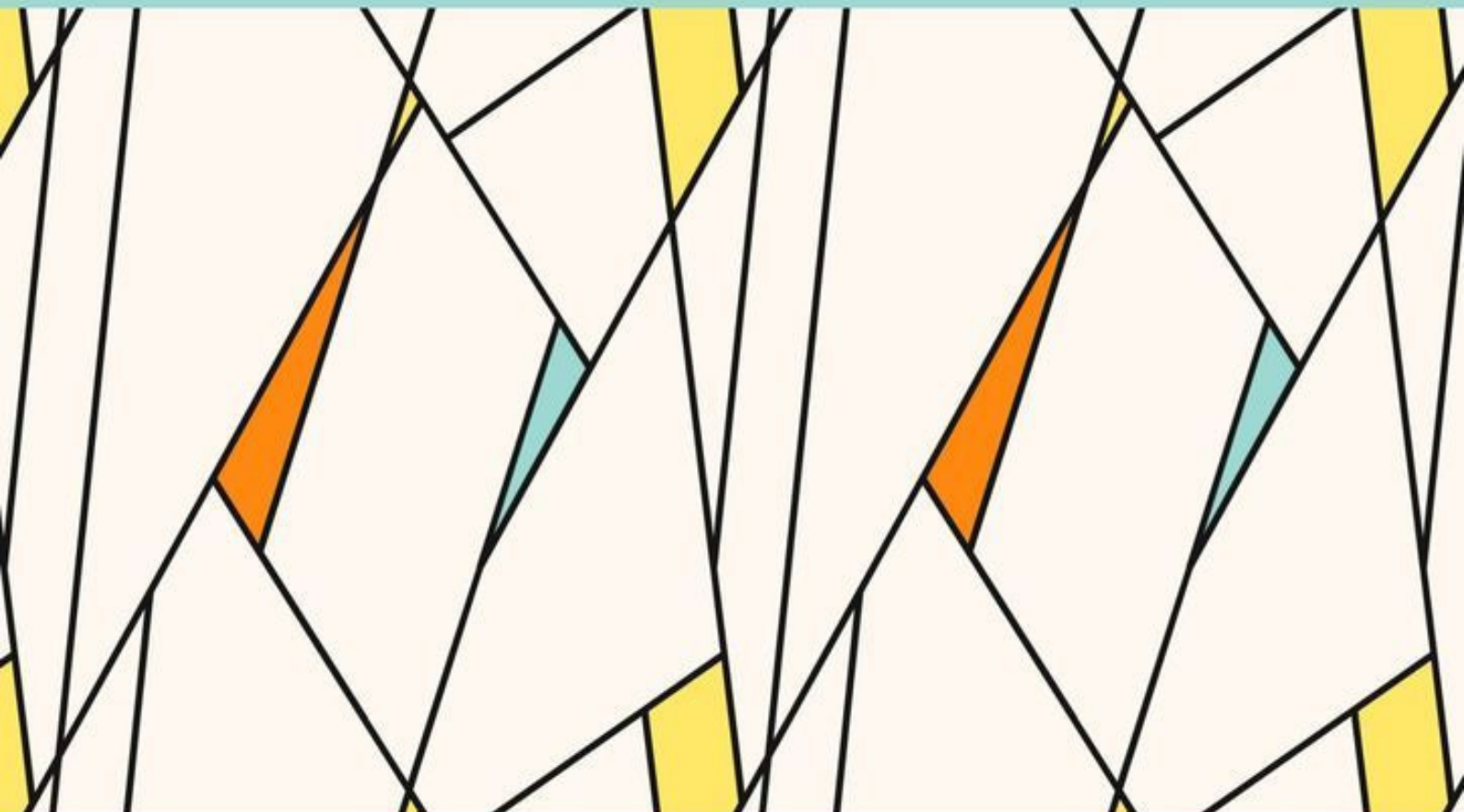


18+

Алекс Малекс



ПЕРЕЖИТЬ ДЕТСТВО

Терапевтическое путешествие для 30+

Алекс Малекс

**Пережить детство.
Терапевтическое
путешествие для 30+**

«Издательские решения»

Малекс А.

Пережить детство. Терапевтическое путешествие для 30+ /
А. Малекс — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-986376-8

Увлекательное художественно-терапевтическое погружение в один день из детства автора. Заново прожить себя там, чтобы иначе выстроить отношения здесь.

ISBN 978-5-44-986376-8

© Малекс А.
© Издательские решения

Пережить детство Терапевтическое путешествие для 30+

Алекс Малекс

© Алекс Малекс, 2020

ISBN 978-5-4498-6376-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Иногда мне хочется вернуться в детство с моими чуть более осознанными мозгами. В те дни, когда дорогие мне люди были здоровы и физически активны. Чтобы понаблюдать за ними и за собой. По-новому выстроить наши отношения, и иначе проявить себя.

Я представляю, как однажды проснусь 12-летней Сашей, с опытом 30-летней Александры Юрьевны-Вячеславовны, во время летних каникул у бабушки с дедушкой на даче. И начну свой день... новый день с ними и со мной...

Я проснусь, вдохну в себя запах душистой комнаты и наглаженной простыни. И прислушаюсь, как дедушка что-то громко кому-то объясняет, а бабушка копошится в огороде. За окном вовсю визжит пила на соседней стройке, а мимо нашего дома шлепают туристы к морю. Завтрак будет уже готов... Нет, я проснусь рано! Я поставлю будильник на 8:30 и скажу бабушке, что я хочу приготовить завтрак вместе с ней. Предположим, она не будет сильно упираться и скажет да.

И вот наступает утро, еще немного прохладно, мы с бабушкой на кухне... я внимательно смотрю за ней...какая у меня красивая, чудесная бабушка...как от нее всегда вкусно пахнет теплом... я смотрю за ее движениями, на какую полку она тянется, какую сковородку берет... Я хочу все запомнить, все детали. Я говорю ей широко, открыто, радостно: «Бабушка, с добрым утром! С добрым утром, дорогая бабушка!» И она мне отвечает: «С добрым утром, Сашенька».

Я спрашиваю, как ей спалось, как она себя чувствует... И слежу за ее ответами... Мне очень важно знать, что она ответит на самом деле... Она может выглядеть немного сердитой, занятой, торопящейся... Ей скоро пора на огород... надо полоть, пока не жарко, готовить обед... Я взрослая, я не беру эту сердитость и занятость на свой счет, я знаю, это никак не связано со мной...

Я настаиваю на помощи с завтраком, достаю тарелки, начинаю сервировать стол. Я говорю ей: «Покажи мне пожалуйста, как жарить сырники, иначе я не умею». И я внимательно наблюдаю за ней, беру лопатку из ее рук, переворачиваю сырник... леплю другой... Она похваливает меня, где-то критикует... Но я-то знаю, что я молодец... Я знаю...

Потом я бегу к дедушке. Он где-то за домом. Побрился. Я кричу ему «доброе утро, дедушка мой дорогой!» и целую в свежую щеку, пахнущую пеной для бритья. Он удивлен видеть меня так рано, но подбадривает, целует и игриво обнимает меня. Я смотрю на него, как он двигается, поднимает ноги, какой он еще сильный, как одет... Я вижу его лицо, морщины в уголках рта, ещё не очень седые волосы, живые глаза. Он говорит со мной, четко и ясно... Я спрашиваю, как дела... что угодно, все равно... Я хочу просто послушать его речь, как он говорит... Я так давно ее не слышала... И я с удовольствием вслушиваюсь в звуки его голоса, интонации... «Сашенька, солнышко наше...» Я слушаю и слушаю, и слушаю.

Бабушка зовет нас есть. Я говорю ему, что хочу завтракать «все вместе».

И мы садимся за стол. Начинает теплеть. Я смотрю на их лица, жесты, изучаю их отношения... как они разговаривают? Смотрят друг на друга? Как едят? Что у нас троих на повестке дня? Как планируют время? Сколько у нас денег?

Я говорю, что хочу сегодня сходить на море, пойти с бабушкой на работу, и помочь бабушке в огороде. Они опешены моими планами. Смеются, что я все не успею за один день. Но это же «Мой воображаемый день»! Конечно, я все в нем успею. Они немного в штыки воспринимают мои идеи, не понимают, зачем мне это надо. Я очень прошу, умоляю!

Я хочу помочь, я хочу быть с вами в этот день, мне скучно просто сидеть на даче и не быть вовлеченной. Я знаю, что я не бездельница, могу рано встать, могу работать руками, могу сама понять, чего мне не хватает в эту минуту, могу сама себя обслужить... Теперь я это знаю... и в этом нет вины, страха и стыда... Теперь я это знаю... Теперь этих чувств нет....

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.