

Страх и любовь

СТРАХ И ЛЮБОВЬ



Твардовски

Знай: весь этот текст – не просто слова.
Это было **обращение к Тебе**. Но не к тому, кто читает эти строки
взрослыми глазами,
а к тому, **кто когда-то плакал под одеялом**, не понимая, за что
его ругают.
Кто ждал, что мама заметит.
Кто боялся ошибиться.
Кто смотрел в окно и надеялся, что кто-нибудь всё же придёт и
скажет:
«Ты важен. Ты любим. С тобой всё в порядке».
Этот текст был написан **для твоего внутреннего ребёнка**.
Он всё ещё жив в тебе.
Может, прячется. Может, тихий. Может, давно молчит.
Но он там.
И именно он дрожит, когда ты боишься.
Он шепчет, когда тебе хочется убежать.
Он плачет в одиночестве, даже если внешне ты улыбаешься.
Пожалуйста, не оставляй его снова.
Прими. Обними. Прижми к себе, как родного.
Не воспитывай – **заботься**.
Не исправляй – **слушай**.
Не гони – **стань ему домом**.
И однажды он поднимет глаза, полные света, и скажет:
– Я больше не боюсь. Потому что ты – теперь со мной.
А это значит,
что ты –
вернулся.
С любовью к тебе и твоему самому живому Я –
Твардовски

СТРАХ И ЛЮБОВЬ

Единственное зло, которое тебе действительно стоит преодолеть
в своём сердце, моё дитя, – это страх. Всё остальное – лишь
его маскарад. Гнев – это страх быть униженным. Зависть –
страх, что тебе не хватит. Печаль – страх потери. Чувство вины
– страх быть отвергнутым. Даже гордыня – не что иное, как
страх показаться маленьким. Все эти тени – лишь крики страха,
закутавшегося в разные одежды, но с одним и тем же лицом: лицо
того, кто забыл, что он любим.

Я знаю, ты хочешь быть сильным, ты хочешь быть чистым, ты
хочешь быть достойным. Но ты всё это уже есть, даже если не

чувствуешь. Твоя боль — не в том, что ты недостаточен, а в том, что ты боишься, что ты недостаточен. Это не одно и то же. Когда ты просыпаешься утром и чувствуешь тревогу — это не потому, что день плох. Это потому, что ты уже с вечера надел на себя кольчугу страха. Когда ты злишься на кого-то, кто, как тебе кажется, тебя не уважает — это твой страх, что ты невидим. Когда ты цепляешься за отношения, которые тебе вредят, — это не потому, что ты глуп. А потому, что ты боишься, что без них ты исчезнешь. Но знай — ты не исчезнешь. Ты — это то, что всегда было и всегда будет. Как свет от свечи, ты можешь дрожать от ветра, но ты не исчезнешь, пока внутри есть огонь.

Страх — это не враг. Это ребёнок, который потерялся и ищет маму. Если ты будешь воевать с ним, он спрячется глубже. Если ты прижмёшь его к себе, он растает. Не бей свой страх. Обними его. Погладь его по голове и скажи: «Ты не один. Я рядом».

И знай: никакая тьма не может войти в твоё сердце, если в нём нет дверей, сделанных из страха. Страх — это единственный ключ, который может открыть ворота злу. Когда ты без страха — ты неприступен. Не потому, что ты железный, а потому, что ты живой. Страх — это как лёд, а любовь — это огонь. Если ты научишься согревать себя любовью, в тебе никогда не замёрзнет душа.

Любовь — не розовые облака и не открытки со словами «я тебя люблю». Любовь — это мужество остаться открытым, даже если весь мир кажется опасным. Любовь — это когда ты не убегаешь от боли, а держишь её за руку и идёшь с ней на солнце. Любовь — это не чувство, это путь. Путь от страха — к себе настоящему. Ты спросишь: «Но как же так? Я не чувствую этой любви». Это потому, что ты ищешь её снаружи. А она — внутри. Она живёт там, где ты однажды сказал себе правду. Там, где ты один на один с Богом, даже если ты Его никогда так не называл. Там, где ты перестаёшь притворяться и начинаешь дышать.

Запомни: вся жизнь — это путь от страха к любви. Это не марафон, не битва, не экзамен. Это возвращение домой. Домой — в себя. Домой — в Того, кто тебя создал не для того, чтобы ты страдал, а чтобы ты учился любить, несмотря ни на что.

И когда ты сможешь взглянуть в лицо своему страху и сказать: «Я не уйду от тебя, я с тобой», — тогда ты станешь свободным. Не железным, не идеальным, не безупречным. А живым. А значит — настоящим.

Как научиться видеть страх в себе и не убегать от него? Мой дорогой, сначала нужно прекратить делать вид, что его нет. Страх — как кот в тёмной комнате: если ты всё время лихорадочно включаешь свет, хлопаешь дверьми и говоришь себе, что «никого тут нет», — он просто затаится под кроватью и будет смотреть на тебя в темноте.

Первое — это замедлиться. Сесть. Замолчать. Перестать бежать. Не в смысле «уйти в пещеру», а просто, хотя бы раз в день, остаться наедине с собой. Без телефона, без задач, без ролей. И просто спросить себя честно: **«А чего я сейчас боюсь?»** И позволить себе услышать ответ. Пусть он будет глупым. Пусть стыдным. Пусть детским. Главное — чтобы был честным. Страх исчезает в честности, как туман под солнцем.

Второе — перестать воевать с ним. Страх — это не преступник. Это внутренний ребёнок, испуганный, замерзший, с большими глазами. Ты не должен его убить. Ты должен его выслушать. Принять. Обнять. Как своего младшего брата, который дрожит от грозы. Страх кричит: «Смотри на меня! Признай, что я есть!» — и только потом начинает растворяться. Принятие — это не капитуляция. Это акт величайшего мужества: признать, что ты боишься, и всё равно идти вперёд.

Третье — найти, где он прячется. Страх редко сидит в лобовой атаке. Он хитрый. Он маскируется. Под раздражением. Под контролем. Под цинизмом. Под желанием доказать. Даже под перфекционизмом. Вот ты, например, хочешь быть «идеальным» — а это просто страх быть осуждённым. Ты стараешься всё контролировать — а это страх потерять. Ты не хочешь в отношения — а это страх боли. Найди маски — и сними их. Там под ними — живой ты.

Четвёртое — тренируйся. Не пытайся сразу «принять весь страх жизни». Начни с малого. Испугался сказать правду — скажи. Испугался попросить о помощи — попроси. Испугался выглядеть смешно — выгляди. Страх — это мышца. Чем чаще ты идёшь через него с любовью — тем слабее он становится. Не исчезает — нет. Но перестаёт управлять твоей жизнью.

И наконец — помни: ты не должен «убрать страх». Ты должен научиться быть с ним. Как с тенью. Она всегда с тобой — но ты же не боишься её, когда идёшь по дороге? Вот так и со страхом. Он идёт рядом — а ты идёшь вперёд. Не вопреки ему, а вместе с ним. Просто ты ведущий, а он — пассажир. Он может что-то нащёптывать, но ты уже не обязан слушаться.

Когда ты перестаёшь убегать – начинается настоящая встреча. Встреча с собой. С живым, трепещущим, уязвимым, прекрасным собой. Это и есть начало любви.

А любовь, дитя моё, – это не отсутствие страха. Это присутствие чего-то большего.

Я здесь, моё дитя. И ты не один.