

Издателство Жанет 45

е носител на националните награди:

Христо Г. Данов – за принос в националната книжовна култура:
в категория Българска художествена литература (2002);
в категория Издание за деца (2007);
в категория Разпространение на българската книга (2011)

Бронзов лъв на Асоциация българска книга – за цялостен принос в издаването на съвременна българска литература (2002)

Специална награда на АБК за оформление и полиграфическо изпълнение (2005)

Константин Константинов – за принос в книгоиздаването за деца (2005)
и Наградата на ЮНЕСКО – Първи световен конкурс по дизайн на книгата, Франкфурт (2003)

© Събка Дякова-Чехович, автор, 2012

© Костадин Отонов, оформление, 2012

© Издателство Жанет 45, 2012

ISBN: 978-954-491-810-1

Събка Дякова - Чехович

Фитнес за
женската
21 души
ИСТОРИИ
НА
ЖЕНИ



Пловдив 2012

За мъжете, книгата, психотерапията или нещо като предговор

Събка, 47 г.:

Предвид на професията ми на психолог и големия ми житейски опит със сигурност бих могла да напиша и книга за мъжката душа. Още повече че аз обичам мъжете – всякак ги обичам, дори нещо повече – обожавам ги. Обожавам силата им, слабостта им, прямотата им, объркаността им, ръцете им, аромата им, прегръдките им и всички онези влудяващи различия, заради които си губим акъла по тях.

Да, бих могла да напиша и книга за мъжете.

Но колкото и да ги обичам като жена, колкото и като психолог да съм в състояние да разчета кодирания език на техните думи и тяло, и колкото голяма фантазия като писател да имам, аз не мога да съпреживея техния свят, точно защото не съм го изживяла в душата си и чрез тялото си.

Мога да разбера мъжкия свят рационално, но не и да го съпреживея емоционално. Той е напълно различен от моя. Аз съм жена. Аз познавам своя женски свят и пиша за него – истински, откровено и директно – за женствеността и тялото ни, за мъжете и бащите ни, за любовта, изневярата и ревността, и за важните житейски уроци, които като по неписано правило получаваме от живота с ритници.

Ние, жените, обичаме да споделяме помежду си. Споделянето ни дава усещане за близост, подкрепа и сигурност, че не сме сами, но преди всичко споделянето носи облекчение и осезаема промяна в емоционалните пластове на душата. Наред с всекидневния стрес, който трупаме неусетно, споделянето се превръща в наша ежедневна лека психотерапия по приятелски. Всичко може да е психотерапия – всичко, което облекчава нашата психическа уязвимост и биологична слабост – и споделянето с приятелка, и прекрасната разходка, спортът, сексът и лудото пазаруване, дори яденето на шоколади – всичко, което носи удовлетворение на тялото и душата, е форма на психотерапия. Четенето на книга, в която откриваме своите въпроси и спасителното разбиране на себе си, което винаги търсим, е много мощна психотерапия.

Историята от книгата „Фитнес за женската душа“ не са взети от сухите протоколи на моите работни срещи с клиентите ми като психолог, но както всяко споделяне и всяка книга – те са вид психотерапия.

Има много общи неща между психотерапията и четенето на книга. Това не са просто действия, това са процеси – ментално-емоционално-духовни процеси. И двата процеса протичат между двама души, строго индивидуални са и се основават на онази деликатна връзка, наречена харесване на прост език, и емпатия – на професионалния език на психолога, без която нищо не се получава.

И психотерапията, и четенето на книга са процеси на търсене – на промяна, на отговори и истини за живота, търсене на нашето Истинско, Свободно Аз. Дори и когато четем книга просто ей така – полегнали на плажа, да минава времето – то никога не е просто ей така, винаги е част от нашето целоживотно търсене и изразяване на себе си. Всичко, всеки един момент от живота ни е част от нашата промяна, която понякога ни връхлита внезапно

но или завладява неусетно, която съзнателно търсим, не-търпеливо очакваме или сляпо отричаме. Защото промяната е законът на живота: Panta Ray – всичко тече, всичко се променя.

Тази книга е част и от моето търсене и моята промяна, дошло ѝ е времето и се радвам, че е в ръцете ви, като част от вашето търсене и вашата промяна. Успех!

Облогът

Пенка, 31 г.:

Смелостта ми стигна само да кажа: „Мамо, не искам да се женя, хайде да си ходим.“ Майка ми нищо не каза, но фризьорката отсече вместо нея: „Като родиш, друго ще мислиш!“, и заопъва косата ми така яростно, че нищо повече не посмях да кажа. После ме бутна под горещата каска, където беззвучно си поплаках, и на сватбата си отидох вече изплакана и по булчински фризирана до неузнаваемост.

Как съм се подписала, кой кого настъпил, кой какво и как казал – нищо не помня от цялата патаклама на подписването. Единствената картина, ярко запечатана в съзнанието ми от този ритуал, е олющеният виолетов лак от ноктите на общинската служителка. Нищо друго, само това. От сватбата помня само усещането, че ще се пръсна в тясната рокля и стискащите ме като в менгеме обувки. Ден преди това ми бяха широки и удобни, но какво ли не прави бременността с тялото на жената! Тя беше моето оправдание, за да не се хващам на хорото и грусам по танците, както и приемливо обяснение пред гостите за не особено сватбарската ми физиономия. Веселото настроение на младоженеца и сватовете от двете страни обаче изцяло компенсираше отсъствието на такова у булката. Булката ли? – На кого му пука за булката и нейната моминска драмичка, особено сред обилното ядене и пиене, гърмящата музика и веселата компания на масата? Горчиво! Наздраве и давай музиката да върви, сватба е!

Така се ожених – с нежелание и бременна, негласно принудена от голямото желание на съпруга ми, родителите му и моите родители. Живеехме на една улица, познавахме се отдавна и този брак беше приемлив за всички. За моите родители Иван беше „голям късмет“ – от уважавано семейство и с пари, а за неговите аз бях „хубаво булче“ – послушна, тиха и скромна. Всичко това е много хубаво, но аз исках друго за себе си: току-що бях завършила училище и мечтаех да се забавлявам, да се контя и излизам с приятелки, исках да си живея живота, а не да се женя и раждам деца. Чувствах се като в капан от това, че Иван ме беше забременил. Не му беше трудно – мъж с опит и мераци и първият в живота ми, а аз – само с мераците на наивна красавица, строго контролирана от родителите си, каквато бях тогава.

„Най-важното е младите да се обичат“ – така казваха всички, но какво влагаха в тези думи? Иван така и не ми каза „обичам те“, въпреки вниманието и грижите, с които ме обграждаше, а и аз не му прошепнах точно тези, най-желани думички.

Фризьорката се оказа права: когато родих, мислех различно. Малката креслива Юлия осмисли омъжването и целия ми живот. Свикнах с брачната халка, Иван, съвместния живот с родителите му, пижамата му, пантофите му, особеностите на мъжките му навици и своята роля на съпруга. Вече не ме вълнуваха историите на неомъжените ми приятелки и леката ми завист към тях се замени с безразличие. Вече имах кръг от семейни приятелки и разговорите ни бяха семейни – къщата, децата, мъжете, готварски рецепти и рецепти от народната медицина, ей такива неща.

Юлка беше на три годинки, когато се родиха близниците Радослав и Явор. Този път бременността ми с тях беше желана и очаквана. А и вече бях с практически опит

и психически подготвена като майка, така че нищо ни ме плашеше и притесняваше. Току-що се бяхме преместили в новото ни жилище – голямо, уредено и накупено според вкуса ни. Живеехме самостоятелно, но постоянно в дома ни имаше някоя баба или дядо или всички четиримата заедно накуп. Не ме гразнеха, изглеждаха ми мили и смешни в съревнованието си коя баба да изглади, изпере и сготви по-добре и кой дядо да изведе децата на разходка. Можехме да се справим и сами с гледането на децата, но не можехме да се справим с настояването на родителите ни всекидневно да идват у дома, за да „помагат“. Голяма шумотевица наставаше – шестима възрастни и три деца и не е ясно кой е по-крещящ – децата или възрастните.

Така минаваха годините – с грижи по децата, дома, семейния бизнес, болестите на децата и тези на родителите, семейните празници, почивки и планове. Постепенно напълнях значително, а той започна и да оплешивява значително и съвсем заприличахме на родителите си в убеждението, че „няма кой да ни харесва повече“.

Когато човек има много ангажименти, не се замисля много за чувства, няма време за въпроси, съмнения и разсъждения, просто си гледа работата. Разводът на кумовете ни – най-близките ни приятели – изкара много въпроси пред мен. За разлика от нас, те без задръжки демонстрираха чувства, постоянно си повтаряха „обичам те, котъ“, целуваха се публично и изведнъж и неочаквано – развод! Защото вече не се били обичали, нямало любов! Не разбирах: как така, нищо друго ли не ги свързва? Ами ние, ами аз? – обичам ли Иван, обича ли ме той, когато никога не сме си го изричали? Любов ли е това между нас, или е просто удобно свикване и общи отговорности?

Странно, но кумският развод – което си е нещастие за цялото им семейство, както и да го погледнеш – ме накара да оценя брака си с Иван. Да, дълбоко в мен все още

стоеше незадоволен копнежът да чуя и кажа „обичам те“, но това не ме правеше нещастна. Отговорностите, ангажиментите, детските усмивки и бъдещите планове бяха станали за нас много по-силни връзки от любовното обяснение. Но не се ли създава точно така любовта – постепенно и с времето, дори отначало да я няма страстта? Отговорностите ми на майка, безкрайната радост и умора по отглеждането на децата създадоха силната ми връзка с Иван, каквато липсваше в началото. Вече нямах съмнение – със или без любовни обяснения – той беше мъжът за мен и аз – жената за него.

На петата годишнина от сватбата извадих от витрината и запалих венчалните ни свещи на празничната маса – като символ на семейното единство. Това го видях в един филм, хареса ми. Искях да внеса някаква романтика и любовна емоция, но майка ми духна свещите, за да не се опарят децата, а съпругът ми отново ги прибра във витрината и – край с романтичните ми напъни. Не се обидих, стана ми малко глупаво, че аз не бях помислила за безопасността на децата. Празненството беше чудесно и без запалените свещи – масата, пълна с любимите хора, всички сме здрави, прави и сме заедно. Юлка пееше и рецитираше, момчетата пляскаха с ръце и се цапаха с тортата, после бабите запяха стари градски песни и всички се смяхме и вдигахме наздрависи една след друга. Чувствах се щастлива и доволна от живота си. Нямах нищо общо с нещастната булка от преди пет години.

Целият този добре уреден живот се срути след месец, от една единствена думичка: рак.

Отначало не повярвахме: как така – рак?! Не, не, невъзможно е, не и на Иван – та той е толкова млад и жизнен! След месечно ходене по мъките, диагнозата беше за семен път потвърдена и операцията най-накрая определена.

Първи рухнаха родителите ни. Престанаха да идват

всекидневно, да се напреварват да разхождат децата и дават съвети. Не знаеха какво да правят с мъката си и просто се скриха с нея по къщите си. Не ги обвинявам. Хората не обичат да говорят за рака, не знаят как. Объркват се, чувстват се без вина виновни, когато разберат, че техен близък е болен от рак. Отдръпват се и се затварят, не защото са безчувствени, а защото са толкова изплашени, че са безсилни да бъдат откровени в своето състрадание. Страхът се вижда в погледа им, усеща се в гласа им, дори когато думите са окуражаващи. Така се получи с родителите ни и с много от приятелите ни. Изведнъж останяхме сами в огромния си нареден апартамент и беше непривично тихо, точно като в къщата на болен.

Аз бях като зашеметена. Стараех се да не мисля за рака, вкопчих се в децата, водена от инстинкта си да оцелеем. Иван трябваше да се справи, вярвах, че щеше да се справи и всичко ще мине и после ще ни се струва като лош сън. Притисках децата силно до себе си и техните крехки телца и ухаещи главички подсилваха вярата ми, че всичко трябва да е наред. Трябва да е наред, трябва! Позитивните утвърждения обаче помагаша само на мен. Окуражавах Иван, но чувствах, че моите думи не попадаха в душата му. Бяхме осигурили всичко най-добро: най-доброто лечение, с най-добрите лекари, в най-добрата болница, с най-добрата апаратура. В голямата ни битка с рака налице бяха всички най-добри условия за лечението му, освен най-важното – нагласата на Иван. На въпроса ни, какви са шансовете за успех на операцията, хирургът беше отговорил: „Максималните за този случай. Но болни, които изпадат в отчаяние, имат нищожни шансове за оцеляване“. И това не му подейства, за да се съвземе. Беше се предал.

Вечерта преди операцията останяхме само двамата вкъщи. Бяхме изпратили децата при родителите му и липсата на врявата им правеше тишината смазваща.

Сякаш между нас имаше нещо недоизказано. Предчувствието ми не ме излъга – вече легнали в спалнята, той започна: „Имам нещо да ти казвам...голям грях имам пред теб, голям, дано да ми простиш. Зная, че не искаше да се ожениш за мен и го направи, защото беше бременна. Не мислех, че така ще стане, започнах с тебе всичко нашега, заради облога с Жоро Чебурашката – гали ще мога да те сваля. Обзаложихме се и аз успях. Щастлив съм, че успях, но ти ... дано да ми простиш. Отдавна беше, но искам да го знаеш – тежи ми на гушата. Прости ми, моля те. Не искам да си отивам с този грях“.

Сякаш цялата кръв се качи в главата ми от обидата и гняв. Няма по-обидно нещо от това: моята девственост и целият ми живот – разиграни на облог с Жоро Чебурашката! Онзи Жоро – кварталния бабаит с гелосаната коса и депилираните крака, дето сега лежи в испански затвор за наркотици. Нищо не можех да изрека, нищо. Безмълвно заудрях Иван със стиснати юмруци – удрях, удрях, удрях, а сълзите беззвучно течеха по лицето ми, също както под фризьорската каска в деня на сватбата ни. Той лежеше със затворени очи, без да се защити и без думичка да обели или сълза да пророни. Удрях го силно до пълно изтощение, после отидох в банята и ревах като магарича. Прекарах безсънна нощ на дивана в хола, завита с покривката му, хлипаша и оплакваща съдбата си. На сутринта нищо вече не беше останало за изплакване.

Направих кафе и събрах багажа на Иван за болницата. Без да се поглеждаме, едва-едва си продумвахме за нещата по престоя му там. Не можех, но имах какво да му кажа, имах. Преди да влезе в Онкологичното отделение се обърнах към него, но вместо окуражаващи думи и прегръдка, направо му просъсках заплашително: „Слушай, прощавам ти за Жоро Чебурашката, прощавам ти. Но не мога да ти простя, че сега си се предал пред рака. Ако умреш, ако

си позволиш да умреш и ме оставиш сама с децата – никога няма да ти го простя, никога. И на оня свят няма да ти простя, ако се предадеш и умреш, така да знаеш!“ Нищо повече не му казах, обърнах се и тръгнах. И той нищо не каза.

Операцията беше на следващия ден. Оттогава, на същия този ден, всяка година даваме курбан за здравето на Иван. Както винаги става голям купон: с много приятели и роднини, наздравуци вечерта и махмурлуци на следващия ден.

След оздравяването на Иван животът тръгна по старому, но ние бяхме различни – по-мъдри и по-близки един на друг. И по-силни и сплотени от преживяното и общата ни тайна. Никога не сме споменавали отново облога с Жоро Чебурашката. Но съм убедена, че разговорът ни за него тогава – точно преди операцията на Иван – изигра много важна роля за оздравяването му. Не това, че му простих. Обидата и гневът, които изпитвах в онзи момент към Иван, се изляха в решителна непримиримост към болестта му, и сякаш точно те отключиха в него силата за живот. Позитивните ми, окуражаващи гуми не можах да повдигнат духа му, но онези другите – гневните, просъскани заплашително – свършиха добрата работа. Разбрах, че Иван се беше вкопчил в живота, когато вечерта преди операцията получих есемес от него: „Повярвай ми – ще живея! Обичам те.“

Съдържание

За мъжете, книгата, психотерапията,
или нещо като предговор / 5
Събка, 47 г.

МАЛКОТО МОМИЧЕНЦЕ

1. Любов, страст и боксерки „Армани“ / 13
Елица, 31 г.
2. Крем „Дунавски вълни“ / 21
Любомира, 36 г.
3. Да минеш на червено / 27
Вероника, 25 г.
4. Братовчедка ми и „Ефекта на пеперудата“ / 35
Гинка, 33 г.
5. Майка ми и неговата изневяра / 41
Ина, 41 г.
6. Моята ревност / 47
Зорница, 27 г.

ЖЕНСТВЕНОСТТА И ТЯЛОТО

7. Мъжка прическа за женственост / 55
Кръстина, 27 г.
8. МММ и АММ / 61
Ани, 29 г.
9. Първата рокля / 67
Илина, 32 г.
10. Първият път / 73
Зоя, 23 г.
11. Мечта – спасение / 79
Нели, 30 г.
12. Йога, любов и шоколад / 87
Калина, 25 г.
13. Декларацията на една дебеланка / 95
Веселина, 28 г.

ГОЛЯМАТА ЖЕНА

14. Истински, а не „почти“ / 105
Наталия, 40 г.
15. Обичам се, обичам те / 113
Ваня, 36 г.
16. Заедно „заради децата“ / 119
Стефка, 39 г.
17. Облогът / 125
Пенка, 31 г.
18. Бившият ми съпруг и Бившата Аз / 133
Юлия, 38 г.
19. Изневяра или спасение? / 139
Донка, 41 г.
20. Моят таен живот / 145
Селина, 45 г.
21. Парижка мечта / 151
Галя, 51 г.

Събка Дякова-Чехович

Фитнес за женската душа

21 истории на жени

Българска
Първо издание

Редактор: Начо Христовков
Оформление: Костадин Отонов
Илюстрация: Васил Стоев
Коректор: Антоанета Бонева

Формат 16/70/100
Печатни коли 9

Печат: Полиграфически комплекс Жанет 45 – Пловдив
бул. Ал. Стамболийски № 9, тел. 032 / 60 90 90

Издателство Жанет 45 ООД – Пловдив
бул. Ал. Стамболийски № 9, тел./факс 032 / 60 90 60

www.janet45.com

ISBN: 978-954-491-810-1