Виктория Токарева

Жизнь ждала меня

Как перестать исчезать в чужих ожиданиях
и вернуться в собственную жизнь

Ставрополь
2026

УДК 159.9 / 82
ББК 88.9 / 99
Т 51

Токарева Виктория

Т 51 **Жизнь ждала меня.** *Как перестать исчезать в чужих ожиданиях и вернуться в собственную жизнь.* – Ставрополь, 2026. – 268 с.

Книга «Жизнь ждала меня» выросла из личного пути, профессиональных знаний и многолетней работы с женщинами. Это история не о создании идеальной версии себя, а о возвращении той женщины, которая всё это время была внутри.

УДК 159.9 / 82
ББК 88.9 / 99

© Токарева В., 2026

Важная информация

Эта книга носит авторский, информационный и просветительский характер. Она не является медицинской или психиатрической помощью, индивидуальной психологической консультацией либо психотерапией и не предназначена для постановки диагноза или назначения лечения.

Описания переживаний, телесных реакций и способов совладания приведены для лучшего понимания опыта человека. Они не являются основанием для самодиагностики. Похожие ощущения могут иметь разные причины, поэтому при выраженных, длительных или усиливающихся симптомах важно обратиться к профильному специалисту.

Практики и вопросы в книге предлагаются для самостоятельной рефлексии. Выполняйте их только в том объёме и темпе, которые остаются для вас безопасными. Если упражнение вызывает резкое усиление тревоги, воспоминаний, телесного напряжения или ощущение потери контроля, остановитесь и обратитесь за профессиональной поддержкой.

При непосредственной угрозе жизни или здоровью, домашнем насилии, суицидальных мыслях либо ином остром кризисе следует обращаться в экстренные службы по номеру 112 или в ближайшую организацию, оказывающую неотложную помощь.

Решения о здоровье, лечении, прекращении терапии или приёма назначенных препаратов необходимо принимать совместно с врачом. Чтение книги не заменяет личной оценки состояния специалистом.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 6

Часть I. Когда рушится внутренний дом 12

Глава 1. День, когда земля ушла из-под ног 13

Глава 2. Я потеряла всё 26

Глава 3. Когда боль ищет обезболивающее 41

Часть II. Почему я туда попала 65

Глава 4. Девочка, которая должна была доказать, что она хорошая 66

Глава 5. Как понять, что ты уже не любишь, а спасаешь 95

Глава 6. Тёплый – холодный: почему это так цепляет 107

Часть III. Как тело и психика выживают после боли 134

Глава 7. Тело помнит то, что голова пытается забыть 135

Глава 8. Злость, обида, ненависть и другие неудобные чувства 151

Глава 9. Я не исцелилась до конца – и это тоже правда 173

Часть IV. Возвращение к себе 199

Глава 10. Сила была во мне с самого начала 200

Глава 11. Новая Я – это не другая женщина 218

Глава 12. С чем я выхожу из этой истории 235

Вместо финала 257

Благодарности 261

Литература и источники 264

Об авторе 267

Женщинам, которые возвращаются к себе.

И себе – той, которая однажды выбрала вернуться.

Введение

Женщина редко теряет себя сразу.

Обычно это происходит тихо. Сначала она откладывает сон, потому что нужно закончить дела. Потом – собственное желание, потому что сейчас не время. Потом привыкает соглашаться, когда хочется отказаться, терпеть, когда больно, улыбаться, когда внутри давно нет сил. Она заботится, работает, воспитывает детей, решает чужие проблемы, держит дом, отношения, деньги и ещё десяток невидимых нитей. Со стороны кажется: справляется.

Иногда даже блестяще.

Только сама женщина всё реже понимает, где во всём этом она.

Не роль. Не функция. Не сильная, удобная, правильная, заботливая, профессиональная, красивая, терпеливая версия для окружающих. А живая женщина – со своими желаниями, границами, усталостью, телом, характером, страхами, радостью и правом выбирать.

Потеря себя редко выглядит как одно большое событие. Чаще она складывается из маленьких ежедневных отступлений от себя. Из каждого «ладно, потерплю». Из каждого «не хочу расстраивать». Из привычки сначала спасать, объяснять, поддерживать, ждать, надеяться – и только потом, если останется время, спрашивать себя: а мне как?

Иногда женщина замечает это только тогда, когда земля действительно уходит из-под ног. После предательства. Развода. Потери. Долгов. Болезни. Одиночества. После момента, который делит жизнь на «до» и «после» и заставляет увидеть: прежняя конструкция держалась не только на любви и ответственности. Она держалась ещё и на постоянном отказе от себя.

Но бывает и иначе. Ничего внешне не рушится. Дом стоит. Работа идёт. Люди рядом. А внутри становится всё тише. Не той тишиной, в которой спокойно, а той, в которой человек почти перестал слышать себя.

Тело нередко замечает это раньше слов. Дыхание становится поверхностным. Плечи живут где-то возле ушей. Челюсть всё время сжата. Сон не возвращает сил. Отдых вызывает вину. Еда то утешает, то становится поводом ругать себя. Женщина может говорить: «У меня всё нормально», а её тело уже давно живёт в режиме тревоги, напряжения или истощения.

Разум в это время старается помочь как умеет. Он объясняет. Анализирует. Ищет причину. Составляет версии. Возвращается к разговорам, которые уже нельзя переиграть. Пытается понять другого человека так тщательно, словно правильное объяснение способно изменить прошлое. Иногда разум защищает нас. Иногда превращает жизнь в бесконечное внутреннее совещание, на котором много выступающих и никто не знает, когда обед.

А Душа – то внутреннее место, где живут смысл, вера, достоинство, способность любить и ощущение собственной жизни, – может очень долго ждать, когда её снова услышат.

Эта книга появилась именно на пересечении Тела, Разума и Души.

Я пишу эти слова не из идеальной точки, где всё понято, прожито и аккуратно разложено по полкам. И не с пьедестала женщины, которая однажды правильно выполнила все упражнения и теперь знает универсальный секрет счастья. Если бы такой секрет существовал, его давно продавали бы вместе с инструкцией, красивой лентой и гарантией спокойной жизни до понедельника.

Я пишу из живого опыта.

Мне знакомо состояние, когда нужно продолжать жить, хотя внутри всё разрушено. Когда рядом дети и нельзя позво-

лить себе исчезнуть. Когда есть работа, обязанности, долги, страх, злость, вина и вопросы, на которые никто не обязан дать ответ. Когда приходится вставать утром не потому, что ты уже восстановилась, а потому что жизнь всё равно пришла за тобой.

Позже профессиональные знания помогли мне увидеть в своей истории то, чего я не могла различить, находясь внутри боли. Медицинское образование научило уважать тело и не относиться к его сигналам как к капризам. Психология дала язык для понимания травмы, убеждений, защит, привязанности, границ и повторяющихся сценариев. Работа с женщинами показала, насколько разные судьбы иногда соединяются одной и той же внутренней фразой: «Я больше не понимаю, где во всём этом я».

Но эта книга не только о моей истории.

Личный опыт здесь нужен не для того, чтобы поставить автора в центр и заставить читательницу наблюдать за моей жизнью. Он нужен как честный материал: так бывает. Так можно не заметить, как любовь превращается в спасательство, верность – в самоотречение, сила – в обязанность всё выдерживать, а надежда – в многолетнее ожидание чужого взросления.

И так же постепенно можно начать возвращаться.

Это книга не о том, как красиво страдать. Не обвинительный акт в адрес мужчин, семьи или прошлого. Не инструкция, как стать правильной женщиной. И не обещание, что после последней страницы боль исчезнет, тело немедленно расслабится, деньги придут в порядок, а жизнь выдаст нового эмоционально зрелого мужчину с цветами и справкой об отсутствии внутренних конфликтов.

Эта книга о другом.

О том, как снова включить себя в собственную жизнь.

Тело, Разум и Душа в этой книге – не три отдельные комнаты. Это три способа услышать целого человека.

Тело хранит пережитое в напряжении, усталости, привычных реакциях, удовольствии и способности чувствовать безопасность. Оно не враг и не проект, который нужно срочно привести в порядок. Это дом, из которого мы иногда уходим слишком далеко.

Разум связывает события, создаёт объяснения и убеждения, помогает предсказывать опасность. Но он же способен снова и снова вести нас по знакомому кругу: «надо было понять раньше», «со мной что-то не так», «если я постараюсь ещё сильнее, всё изменится». Возвращение к себе требует не выключить разум, а сделать его союзником, который проверяет факты и оставляет человеку право на новый выбор.

Душа отвечает за то, ради чего этот выбор вообще нужен. За смысл. За достоинство. За веру. За внутреннее «хочу жить», которое иногда остаётся едва слышным, но не исчезает окончательно. За способность не только выживать, но и любить, создавать, смеяться, чувствовать красоту и быть в контакте с тем, что для нас действительно важно.

Если работать только с одной частью, возвращение получается неполным. Можно всё понять головой и по-прежнему жить с застывшим телом. Можно ухаживать за телом и продолжать оставаться в отношениях, где каждый день предаёшь себя. Можно говорить о высоких смыслах и не замечать обычной усталости, финансовой реальности или страха сказать «нет».

Поэтому наш путь будет целостным.

Сначала мы окажемся в той точке, где привычный мир рушится и земля уходит из-под ног. Посмотрим, как боль меняет внутреннюю опору и почему человек не всегда сразу начинает исцеляться, а сначала ищет хоть какое-то обезболивание.

Потом пойдём глубже – к сценариям, которые возникли задолго до взрослых отношений. К роли хорошей девочки. К спасательству. К надежде изменить другого своей любовью. К

связи «тёплый – холодный», в которой редкие вспышки близости могут удерживать сильнее, чем постоянная забота.

Мы поговорим о теле, которое помнит раньше, чем разум успевает всё объяснить. О злости, вине, обиде и других чувствах, которые часто объявляют неудобными, хотя каждое из них несёт информацию. О границах, силе и женственности, которые не должны превращаться в очередной экзамен.

И постепенно подойдём к главному: к жизни, которая не обязана стать идеальной, чтобы снова стать нашей.

В книге будут вопросы и практики. Они не требуют выполнять их правильно и не предназначены для того, чтобы ещё раз оценивать себя. Где-то захочется остановиться. Где-то – спорить. Где-то – закрыть книгу и вернуться позже. Это нормально. Возвращение к себе невозможно строить на новом насилии над собой.

«Новая Я» – не другая женщина, созданная вместо прежней.

Не улучшенная версия, которая больше не ошибается, не устает, не выбирает неподходящих людей и всегда вовремя распознаёт психологические механизмы. Такой женщины не существует, и, пожалуй, рядом с ней было бы довольно тревожно.

Новая Я – это та самая я, связь с которой когда-то стала слишком тонкой. Та, которая умеет чувствовать своё «да» и своё «нет». Замечает тело. Смотрит на поступки, а не только на надежду. Не измеряет любовь количеством вынесенной боли. Не покупает право быть хорошей ценой себя. Не отдаёт прошлому должность главного редактора всей дальнейшей жизни.

Возвращение не стирает историю. Оно меняет наше место внутри неё.

Мы перестаём быть только человеком, с которым что-то произошло, и постепенно становимся автором того, что будет дальше.

Я не знаю, с какой страницы вы начнёте узнавать себя. Возможно, в чужом холоде. Возможно, в привычке спасать. В усталости. В теле. В материнстве. В необходимости быть сильной. В страхе снова довериться. Или в тихом ощущении, что жизнь давно зовёт вас обратно.

Но я хочу, чтобы эта книга оставила после себя не диагноз и не список ваших ошибок.

Пусть она оставит другой вопрос: где во мне всё это время продолжалась жизнь?

Потому что сила не появляется в человеке только после травмы. Травма не обязана становиться учителем, которому мы благодарны. Сила могла быть в нас и раньше – просто однажды всё, что мешало её чувствовать, стало слишком тяжёлым.

Нам предстоит расчистить к ней дорогу. С этого и начнём.

Часть I

Когда рушится внутренний дом

Глава 1

ДЕНЬ, КОГДА ЗЕМЛЯ УШЛА ИЗ-ПОД НОГ



Есть моменты, после которых жизнь уже невозможно собрать обратно в прежнем виде.

Не потому, что ты не стараешься. Иногда как раз наоборот – стараешься изо всех сил. Поднимаешь, клеишь, держишь, молчишь, терпишь, договариваешься, объясняешь, просишь, надеешься. Снаружи можешь выглядеть вполне взрослой женщиной, которая всё контролирует. А внутри в это время уже давно трещат стены.

И вот однажды всё рушится.

Не красиво, не символично, не как в кино, где героиня стоит под дождём, тушь течёт по щекам, музыка нарастает, и зритель понимает: сейчас начнётся её новая жизнь. В реальности никакой музыки нет. Есть дети, долги, пустой холодильник, звонки, страх, обида, ком в груди и одно очень тихое, но страшное ощущение: "Я не знаю, как дальше жить".

Мой обвал случился не в один день. Он готовился постепенно. Просто я долго не хотела этого видеть. Сейчас, спустя годы, я могу говорить об этом спокойно, почти профессионально. Могу разложить историю на этапы, увидеть красные флаги, и свою уязвимость. Понять, где включилось спасательство и где я перепутала любовь с задачей; "Я сейчас всё вытяну". Но тогда я была не специалистом, который анализирует ситуацию со стороны. Я была женщиной внутри этой истории. А изнутри, как известно, не всегда видно, что дом уже горит. Иногда ты просто думаешь: "Надо ещё немножко потерпеть, проветрить, подкрасить стены – и всё наладится".

Мы познакомились, когда я уже была не маленькой девочкой без опыта. За плечами были браки, дочь, работа, взрослая жизнь Я работала с восемнадцати лет, , и умела принимать решения и знала, что такое ответственность - за деньги, люди, документы, бизнес и обязательства. То есть это не была история "наивная девочка встретила первого мужчину и ничего не поняла". Нет. Всё сложнее. Иногда в сильную, опытную женщину жизнь попадает не через незнание, а через то место, где она очень хочет любви.

А я хотела любви. Очень.

Мне хотелось семьи – нормальной, полной, живой: мужчина рядом, дети, дом, общий стол, планы, будущее. Я выросла без отца, и эта тема во мне всегда была очень глубокой. Когда у тебя самой в детстве не было полноценной отцовской опоры, ты потом можешь очень сильно хотеть дать это своим детям. Иногда настолько сильно, что начинаешь видеть не реального человека рядом, а возможность закрыть старую дыру. Тогда кажется: вот оно, сейчас всё получится. У моей дочери будет папа, у будущего ребёнка будет полная семья, у меня будет мужчина, рядом с которым можно выдохнуть.

Только я тогда не понимала, что нельзя построить устойчивую семью на одном желании семьи. Нужен ещё взрослый человек рядом. Его зрелость, ответственность, ценности, поступки, способность быть в близости, выдерживать трудности, а не только красиво говорить или мечтать.

Он был младше меня. С другим опытом, другим уровнем жизненной зрелости, другой стартовой позицией. Он только начинал входить во взрослую жизнь, не имел той базы, которая уже была у меня. Сейчас я понимаю, что между нами была не просто разница в возрасте. Между нами была разница в прожитом, в ответственности, в понимании жизни. Тогда одна моя

знакомая сказала мне: "Викусь, не выходи за него замуж. Между вами пропасть. Жизненная пропасть".

Я не услышала.

Точнее, услышала, конечно. Но не приняла. Когда женщина уже внутри эмоциональной зависимости и её качает то в тепло, то в холод, рациональные слова других звучат где-то далеко. Как радио в соседней комнате. Вроде слышишь, но смысл не доходит. Сердце, страх, надежда и желание доказать, что "у нас всё получится", говорят громче.

Сейчас я понимаю, насколько опасны эти качели: сегодня тепло, завтра холод, сегодня близко, завтра исчез, сегодня нежность, завтра равнодушие. Это очень цепляет, особенно если внутри есть нехватка устойчивой любви. Женщина начинает не просто любить. Она начинает добиваться. Ждать. Заслуживать. Подстраиваться. Разгадывать настроение. Искать в себе причину чужого холода. Это уже не совсем любовь. Это похоже на зависимость от редких доз тепла.

Тогда мне казалось, что меня просто сильно "сносит". Я даже думала: что со мной происходит, почему будто разум затуманен? Иногда в таких состояниях женщины говорят: "Как будто приворожили". Я не хочу уходить здесь в эзотерику, эта книга не об этом. Но само ощущение тумана мне знакомо. Когда твоя взрослая часть вроде всё видит, а другая часть будто идёт за человеком, даже если вокруг уже стоят красные флаги и машут руками: "Остановись, женщина, ну посмотри же!"

Я не остановилась.

Мы поженились почти тайно. Мама была против.

И, конечно, сейчас я понимаю, что это тоже был знак. Когда женщине приходится прятать свой выбор от самых близких, чтобы не слышать лишних вопросов, чаще всего где-то внутри она и сама знает, что вопросы будут правильные. Но тогда я

хотела верить в своё. Я хотела доказать, что я взрослая, что я знаю, что делаю, что любовь всё выдержит, что я смогу.

Вот это "я смогу" вообще долго было моей любимой жизненной программой. И сильной, и разрушительной одновременно.

Я всегда была человеком-локомотивом. Если надо – соберусь, решу, договорюсь, найду деньги, открою дело, подниму, вывезу, придумаю, организую, вытащу. В этом есть огромная сила. Но у любой силы есть тень. Иногда мы называем силой способность тащить. А настоящая сила начинается там, где ты умеешь остановиться.

Я тогда останавливаться не умела.

Я хотела помочь ему раскрыть потенциал, реализоваться, вырасти в сильного и самостоятельного мужчину. Я верила в него, вкладывалась, подталкивала, подключала свои ресурсы, оформляла на себя бизнес и кредиты, искала возможности. Сейчас я уже понимаю: я строила не только бизнес. Я строила мужчину. А это занятие, честно говоря, неблагодарное. Мужчина – не проект женщины. Если в нём самом нет зрелого решения расти, никакая женская вера, кредиты, связи и героический труд не сделают за него его взрослость.

Но тогда я думала иначе. Мне казалось: если я достаточно сильно люблю, достаточно много вкладываюсь, достаточно верю, то всё получится. Я помогала открыть строительное направление, брала на себя юридические и финансовые риски, тащила на себе то, что вообще-то должно было быть общей ответственностью. До этого у меня был другой проект, который начал работать, но он не захотел этим заниматься. Я была беременна, а он плакал и говорил, что не хочет. И я закрыла то, что могло развиваться. Пошла за его желанием, а не за своим делом.

Вот это потом очень больно осознавать: где ты начала сворачивать со своей дороги, чтобы обслужить чужую.

Мы продали мою квартиру в центре города. Он не хотел жить высоко, хотел дом. Купили большой дом в пригороде. Дом, конечно, в мечтах – это красиво: земля, воздух, дети, цветы, уют, своё пространство. А в реальности дом – это постоянная работа, особенно если рядом нет мужчины, который действительно берёт ответственность. Я, городская девочка, научилась косить траву обычной косой, выращивать овощи и цветы, таскать, чинить, приспосабливаться. Пыталась быть хорошей женой, хорошей хозяйкой, удобной женщиной, которая всё понимает и всё выдержит.

Газ нам отключили ещё тогда, когда мы были вместе. Деньги на оплату коммунальных расходов уходили непонятно куда, и в итоге я осталась с ситуацией, где надо было как-то жить. Грела воду кипятильником, готовила в микроволновке и аэрогриле. Я даже борщ в аэрогриле варила. Сейчас вспоминаю – и думаю: ну, Вика, конечно, фантазия у тебя была прекрасная, особенно в экстремальных условиях. Но тогда это было не смешно. Тогда это было унизительно, тяжело и очень одиноко.

В доме была слабая электрика, жёсткая вода из колодца, машинка стирала через силу, что-то приходилось делать руками. Нужно было поливать, ухаживать, кормить детей, возить их, работать, решать вопросы. Я просила провести свет на задний двор, чтобы можно было поливать вечером, когда дети уже спят. Казалось бы, обычная бытовая просьба. Но в ответ я часто получала раздражение, грубость, эмоциональные вспышки. Женщина, которая и так на пределе, в такие моменты ломается не от одной фразы. Она ломается от постоянного ощущения: я стараюсь, а меня не берегут.

Во время беременности он перестал ко мне прикасаться как к женщине. Делал вид, что спит, отстранялся, холодел. Здесь начинается другая боль. Потому что беременная женщина особенно уязвима. Ей важно чувствовать, что она желанна, лю-

бима, что её тело, которое вынашивает ребёнка, не стало вдруг чужим, лишним, неприятным. А я чувствовала отвержение. Не прямыми словами, но телом это считывается очень точно. Тело женщины вообще многое понимает раньше головы.

Он редко хвалил. Зато критика была. Еда не такая, то недосолено, то пересолено, что-то не так сделано, не так сказано. И это может показаться мелочами, если смотреть снаружи. Ну сказал, ну буркнул, ну мужчина такой. Нет. Женщина разрушается не только от больших предательств. Она разрушается от ежедневного обесценивания маленьких усилий. От того, что её труд становится невидимым. От того, что она всё время вкладывается, а в ответ получает не благодарность, а придирку.

Сильной быть очень удобно для окружающих. Особенно когда никто не спрашивает, сколько тебе это стоит.

А потом он ушёл.

Не просто ушёл. Ушёл с формулировкой, что любовь прошла, что я и дети стали для него балластом, что он хочет быть миллионером, хочет другую жизнь. И вот это слово – "балласт" – оно долго жило во мне как нож. Потому что когда ты с человеком строила семью, рожала ребёнка, продавала своё, вкладывала деньги, здоровье, время, веру, а потом слышишь, что ты и дети – балласт, внутри что-то не просто болит. Внутри что-то обрывается.

Он забрал оборудование, которое покупалось на мои деньги, на мои кредиты, под мою ответственность. Его родители помогали это вывозить. Забирались вещи, предметы быта, постельное бельё, подушки, кастрюли, еда из холодильника. Мол, ему же тоже надо на чём-то жить. А мне, видимо, с двумя детьми, долгами и пустым домом надо было сразу включить просветление и сказать: "Ну конечно, берите, пожалуйста, главное – будьте счастливы".

Нет, я так не чувствовала.

Я чувствовала предательство. Боль. Ярость. Унижение. Страх. И страшную пустоту.

Я осталась с двумя детьми и долгами почти на два миллиона: кредиты, займы, суды, коллекторы. Ещё был дом, который надо было содержать, и жизнь, которую всё равно надо продолжать. Дочь была маленькая, сыну было около полутора лет. Дети ходили в разные детские сады. Мы жили в пригороде. Дорога, пробки, садики, работа, быт, всё это было на мне.

Сын очень любил отца. И каждый день, когда я забирала его из сада, он видел меня и начинал плакать. Не просто капризничать, а именно рыдать. Всю дорогу, час, иногда больше, он плакал и звал папу. Дома мог бить кулачками в дверь и кричать: "Папа!" Дочь пыталась его успокаивать, потом начинала плакать сама. И мы сидели втроём на полу в коридоре и плакали. Он – потому что хотел папу. Она – потому что ей было страшно и больно за брата. Я – потому что не знала, чем закрыть эту дыру.

Вот это один из самых тяжёлых материнских моментов. Когда ты можешь выдержать свою боль, но не можешь отменить боль ребёнка. Когда ты пишешь, звонишь, просишь: "Приди, побудь с сыном, ему плохо, он плачет, он ждёт". А в ответ тишина, раздражение или отказ. И ты понимаешь: ты не можешь заставить другого человека быть отцом. Не можешь вложить в него любовь к ребёнку, ответственность, зрелость. Можешь только быть рядом с ребёнком и выдерживать то, что вообще-то не должно было ложиться на его маленькое сердце.

Я не была тогда идеальной мамой. И не хочу делать вид, что была. Я срывалась, уставала, могла быть резкой, могла плакать, могла не выдерживать. Когда женщина находится в таком состоянии, от неё странно ждать вечной мягкости и улыбки Мадонны с младенцем. Но я любила детей. Очень. И делала всё, что могла. Возила их, кормила, одевала, гуляла, старалась да-

вать радость, море, горы, впечатления, жизнь. Мне хотелось, чтобы они не чувствовали себя обделёнными из-за того, что у нас неполная семья. Хотя, конечно, боль от отсутствия отца невозможно просто заменить поездкой или подарком. Это другая тема. Глубокая. И она ещё будет в этой книге.

Тогда же начался период долгов и коллекторов. Звонки, угрозы, стук в дверь, страх. Я пряталась с детьми, боялась лишнего шума, боялась каждого нового дня, потому что не знала, что он принесёт. Когда долго живёшь в таком напряжении, тело перестаёт понимать, где безопасность. Оно всё время готовится к удару. Даже если в этот момент ничего не происходит, внутри уже происходит всё.

Параллельно была мама. И это отдельная боль, отдельная любовь, отдельная тема. Она была против, предупреждала, не хотела этого брака. А потом именно она помогала мне выживать. Помогала финансово, с детьми, с ремонтом, с тем, чтобы мы просто не рухнули окончательно. И вместе с благодарностью во мне жила страшная вина. Я чувствовала, что подвела её. Что она была права, а мне теперь приходится приходить к ней с последствиями своего выбора.

Это тяжело. Очень. Когда ты уже взрослый человек, уже сама мама, предприниматель, вроде бы сильная женщина, а внутри снова становишься той девочкой, которая ошиблась и пришла к маме с разбитыми коленками. Только разбиты уже не коленки. Разбита жизнь.

Я не сразу начала исцеляться. Сначала я просто пыталась не чувствовать. И в какой-то момент боль в груди становилась такой сильной, что я останавливалась на дороге, не могла ехать дальше, сидела в машине и молилась. Молилась, чтобы Господь не дал мне утонуть в ненависти. Потому что ненависть тогда была рядом. Очень близко. Не буду изображать святую женщину, которая сразу всё поняла, простила, благословила и пошла

печь пироги. Нет. Я была живая. А живой женщине после предательства больно.

Но я очень боялась, что ненависть сожрёт меня изнутри.

Сейчас я понимаю: тема прощения очень тонкая. Нельзя заставлять человека прощать раньше, чем он вернул себе себя. Нельзя говорить женщине, которую предали, унизили, оставили с детьми и долгами: "Прости и отпусти". Иногда за такими словами скрывается не духовность, а желание поскорее убрать чужую неудобную боль с глаз. Настоящее прощение не начинается с того, что ты оправдываешь другого. Иногда первый шаг к настоящему прощению – это перестать предавать себя.

Тогда я ещё не умела формулировать это так. Но где-то глубоко внутри уже чувствовала: если я сейчас позволю этой боли превратить меня в ненависть, он уйдёт со своей жизнью дальше, а я останусь разрушаться рядом с его образом. И это будет ещё одна форма зависимости. Только раньше я зависела от его тепла, а теперь буду зависеть от своей злости.

Я не хотела так.

И всё же не надо думать, что в этом месте я вдруг стала мудрой и сильной. Нет. Я была разорвана. Во мне одновременно жили взрослая женщина, которая считала деньги, растила детей, решала вопросы, и маленькая девочка, которая не понимала, почему её снова оставили. Потому что эта история задела не только мой брак. Она попала в старую рану. В моё детское отсутствие отцовской опоры, в потребность доказать, что я хорошая, достойная, что меня можно любить, что если я очень постараюсь, меня не бросят.

И вот здесь начинается главное понимание, к которому я пришла уже позже: любовь невозможно заслужить через самоуничтожение.

Можно продать квартиру, взять кредиты, родить ребёнка, построить дом, открыть бизнес, закрывать долги, косить траву,

варить борщ в аэрогриле, тащить на себе быт, улыбаться сквозь усталость, стараться быть удобной, понимающей, сильной. Но если рядом человек не умеет любить, беречь, быть взрослым, брать ответственность, то твоё старание не сделает из него другого человека. Оно только постепенно заберёт тебя у самой себя.

Это болезненное осознание. Но очень важное.

Я не пишу эту книгу для того, чтобы обвинять. Не хочу раздавать ярлыки, ставить диагнозы, превращать живых людей в картонных злодеев. В любой истории есть много слоёв: семейные сценарии, незрелость, травмы, воспитание, ценности, выбор каждого человека. Но отсутствие обвинений не означает отказ от правды. Правда в том, что были поступки, которые причинили боль. Были решения, последствия которых легли на меня и детей. Было предательство, обесценивание, холод, уход от ответственности. И это надо называть своими именами, не для мести, а для ясности.

Потому что пока женщина всё сглаживает, она не может выйти. Она говорит: "Ну он просто устал", "ему было сложно", "у него родители такие", "я сама виновата", "надо было быть мягче", "надо было лучше готовить", "надо было больше поддерживать". И так можно дойти до абсурда, где человек уже вынес из твоей жизни всё, включая кастрюли, а ты всё ещё думаешь: "Наверное, суп был не тот".

Нет. В какой-то момент нужно остановиться и сказать: со мной так нельзя.

Не с ненавистью. Не с местью. Не из желания доказать ему. А из уважения к себе.

Тогда я ещё не умела так. Я только начинала к этому идти. Местами ползти, если честно.

И всё же именно там, в этом разрушении, во мне начало просыпаться что-то очень важное. Не сразу, не с вдохновляющей улыбкой. Но просыпаться.

Я поняла, что хочу жить.

Это может звучать странно, потому что вроде бы человек и так живёт. Дышит, ходит, работает, улыбается. Но можно существовать и не хотеть жить. Можно выполнять функции, но не чувствовать вкуса жизни. А у меня в какой-то момент, сквозь боль, страх и злость, начало пробиваться очень ясное ощущение: я не хочу, чтобы моя история закончилась здесь. Я не хочу, чтобы моя жизнь стала приложением к его поступку. Я не хочу, чтобы всё лучшее во мне осталось в этом браке, в этих долгах, в этом доме, в этой боли.

Я хочу жить.

Не просто выживать. Не просто доказывать. Не просто однажды показать всем, что справилась. А именно жить. Радоваться, создавать, смеяться, быть красивой, чувствовать тело, любить детей, учиться, работать в любимом деле, путешествовать, дышать полной грудью, снова видеть свет. Не потому, что боль была подарком. Нет. Я не люблю эту идею, когда любую травму срочно заворачивают в красивую бумагу и говорят: "Благодари, это урок". Абьюз, предательство, разрушение, детские слёзы – это не подарок, за который нужно писать открытку с благодарностью.

Но даже из того, что почти разрушило, может начаться путь домой.

Травма не сделала меня сильной. Сила уже была во мне. Травма просто поставила меня перед выбором: остаться в боли, обиде, ненависти, закрыть сердце навсегда – или однажды, пусть не сразу, начать искать ту опору, которая была глубже страха.

И я начала искать.

Не в первый день. Не через неделю. Не красивой прямой дорогой. С ошибками, откатами, попытками заглушить боль, с

чувством вины, злостью, усталостью, страхом. Но где-то внутри уже звучало: "Я не закончилась".

Это, наверное, и стало первым шагом к моей новой жизни.

Не громкое заявление. Не победа. Не красивый финал главы, где героиня вытирает слёзы, надевает каблуки (хотя и каблуки были) и идёт покорять мир. Нет. Всё было проще и честнее.

Я просто однажды поняла: если я ещё дышу, значит, можно сделать следующий вдох. Если я ещё люблю детей, значит, во мне есть жизнь. Если я ещё злюсь на несправедливость, значит, во мне есть энергия. Если я ещё хочу выбраться, значит, не всё потеряно.

Иногда возвращение к себе начинается именно так. Не с силы. А с маленького внутреннего шёпота:

"Я здесь.

Я ещё здесь.

И я попробую жить дальше".

Вопросы к себе

Если вы сейчас читаете эту главу и узнаёте в ней что-то своё, не спешите себя ругать. Лучше попробуйте честно ответить себе: где в моей жизни я слишком долго тащила то, что должно было быть общей ответственностью? Где я пыталась заслужить любовь через старание, спасательство, удобство, деньги, терпение? В какой момент я перестала видеть себя и начала жить задачей "только бы всё получилось"?

Что я называла любовью, хотя там уже давно было ожидание, тревога, доказательство ценности или страх остаться одной? Какие красные флаги я видела, но объясняла, оправдывала, сглаживала? Чей голос я не захотела услышать, потому что он мешал моей надежде?

И самый важный вопрос: если бы я сейчас перестала себя обвинять, какую правду о себе смогла бы увидеть? Не о нём. Не о прошлом. О себе.

Практика

"Где я себя оставила?"

Возьмите лист бумаги и напишите фразу: "Я начала терять себя там, где…"

А дальше продолжайте, не стараясь писать красиво. Просто честно.

Например:

"...где решила, что должна всё вытянуть сама".

"...где перестала слушать своё тело".

"...где оправдывала холод другого человека".

"...где боялась признать, что мне плохо".

"...где хотела доказать, что меня можно любить".

"...где взяла на себя чужую ответственность".

"...где перестала спрашивать себя, чего хочу я".

Потом напишите вторую фразу: "Я могу начать возвращать себя там, где…"

И тоже продолжайте:

"...где перестану себя обвинять".

"...где назову правду своими словами".

"...где признаю свою боль без стыда".

"...где сделаю один маленький шаг в свою сторону".

"...где перестану путать любовь со спасательством".

"...где выберу не разрушать себя дальше".

Не надо сразу менять всю жизнь. Иногда первый шаг – просто увидеть, в каком месте вы сами себя оставили. Потому что там, где вы себя оставили, туда же можно за собой вернуться.

Глава 2

Я ПОТЕРЯЛА ВСЁ



Когда я говорю: "Я потеряла всё", я не драматизирую.

На тот момент для меня это ощущалось именно так. Не "я потеряла мужчину", не "у меня не сложился брак", не "ну развелась, бывает". Нет. У меня внутри рухнула вся конструкция жизни. Та самая конструкция, на которой держались надежды, вера, семья, будущее, ощущение безопасности и моё представление о себе.

Со стороны развод часто выглядит очень просто. Ну ушёл мужчина. Ну предал. Ну не сложилось. Ну бывает, жизнь такая. Кто-то скажет: "Да ладно, переживёшь". Кто-то добавит: "Сама выбрала". Кто-то, конечно, из лучших побуждений выдаст прекрасное: "Зато теперь умнее будешь". Спасибо, конечно, очень утешительно. Особенно когда ты стоишь посреди обломков собственной жизни, с двумя детьми, долгами и ощущением, что внутри больше нет опоры.

Потому что именно так это и ощущалось.

Ты просыпаешься утром – а внутри нет опоры. Надо вставать, кормить детей, вести их в сад, думать о деньгах, отвечать на звонки, решать вопросы, держаться, разговаривать, улыбаться, быть взрослой. А ты не понимаешь, как. Не потому, что ты слабая. А потому что у тебя изнутри выдернули сразу несколько опор.

Я потеряла чувство безопасности. Не только физической, хотя и физической тоже. Когда ты боишься стука в дверь, звонков, коллекторов, нового дня, потому что не знаешь, что он ещё принесёт. Но сильнее всего была потеря внутренней безопасно-

сти. Того ощущения, что мир хоть как-то предсказуем. Что дом – это дом, а не поле боя. Что семья – это место, где тебя не предают. Что мужчина рядом – это опора, а не источник угрозы. Что если ты любишь, стараешься, вкладываешься, рожаешь детей, строишь, тащишь, веришь, то это обязательно будет иметь значение.

Оказалось, не обязательно.

И вот это знание было страшнее самого развода. Потому что развод – это событие. А потеря опоры – это состояние, в котором ты потом живёшь каждый день. Ты можешь работать, разговаривать с людьми, платить по счетам, вести детей за руку. Но внутри всё время звучит вопрос: "Как это могло случиться со мной?" А рядом с ним второй, ещё тяжелее: "Как я могла этого не увидеть?"

Вот этот вопрос потом ест женщину изнутри.

Не только "почему он так поступил?", а "что со мной не так, если я выбрала такого человека, поверила, вложилась, не остановилась, не ушла раньше?". И здесь начинается очень опасное место, потому что боль от чужого предательства женщина часто разворачивает против себя.

Я злилась на него. На его поступки, холод, уход, долги, на то, что он оставил меня с детьми, последствиями, страхом и огромным количеством вопросов, которые должен был решать не один человек. Я злилась на ситуацию, на несправедливость, на его семью, на то, как всё получилось. Но со временем стала понимать: часть этой злости была направлена не только на него.

Она была на себя.

Как я могла так ошибиться? Как могла не послушать маму? Как могла выйти замуж почти тайно? Как могла поверить, оформить, продать, заложить, отдать, вложить? Как могла не увидеть то, что, возможно, было видно с самого начала? Как

могла так много тащить и всё равно прийти не к семье, не к росту, не к стабильности, а к распаду?

Вот этот вопрос "как я могла?" коварный. Вроде бы ты ищешь ответ, но часто на самом деле ищешь наказание для себя. Не чтобы понять, а чтобы ещё раз ударить.

И вот здесь очень важно не перепутать.

Вина и ответственность – это не одно и то же.

Вина говорит: "Ты сама виновата. Ты всё испортила. Ты не имеешь права жаловаться, просить помощи, отдыхать, восстанавливаться, начинать новую жизнь, пока всё не отстрадаешь до последней капли". Вина прибивает к полу и делает вид, что это совесть.

Ответственность говорит иначе: "Да, я была в этой истории. Да, я принимала решения. Да, чего-то не увидела, где-то пошла против себя, где-то спасала, где надо было остановиться. Но теперь моя задача – понять, что с этим делать дальше".

Вина добивает. Ответственность поднимает.

Мне потребовалось много времени, чтобы это различить. Потому что сначала казалось: если я перестану себя обвинять, значит, я как будто сниму с себя ответственность. Как будто скажу: "Ну я тут вообще ни при чём". А это неправда. Я была при чём. Я принимала решения, верила, брала на себя, спасала, не хотела видеть очевидное. Но между "я участвовала" и "я во всём виновата" – огромная пропасть. И если её не увидеть, можно всю жизнь добивать себя за то, где тебя уже ранили другие.

Особенно тяжёлой была вина перед мамой. Это вообще была отдельная боль. Мама была против этого брака. А я вышла почти тайно. Мне хотелось доказать: я взрослая, я сама знаю, я справлюсь, я выбрала правильно. А потом именно мама помогала мне выживать. Помогала деньгами, с детьми, с ремонтом, бытом, тем, чтобы мы просто не провалились окончательно.

И это было одновременно спасением и болью. Потому что трудно смотреть на человека, который предупреждал, был против, но потом всё равно пришёл и помогает тебе разгребать последствия твоего выбора. Это чувство не просто "я ошиблась". Оно глубже. Как будто я подвела. Маму. Детей. Себя. Свою жизнь.

Вот это "я подвела" может очень долго сидеть внутри. Оно не даёт себе сочувствовать. Только ты пытаешься сказать: "Мне больно", как внутри сразу включается строгий голос: "А кто виноват? Сама выбрала. Сама теперь и разгребай". И ты разгребаешь. Но человек не восстанавливается от постоянного внутреннего суда. Он восстанавливается от честности.

Да, я ошиблась. Да, доверилась не тому. Да, пошла в спасательство. Да, не увидела очевидное. Но это не значит, что теперь я должна всю жизнь добивать себя за это.

Я потеряла деньги. Много. И дело даже не только в суммах, хотя суммы были большие: долги, кредиты, займы, микрозаймы, проценты, суды. Дело в том, что деньги – это не просто бумажки или цифры в приложении. Это время жизни, силы, возможности, здоровье, выбор. Деньги, которые я могла вложить в себя, детей, образование, здоровье, развитие, нормальную спокойную жизнь, уходили на закрытие дыр, которые образовались в этой истории.

Я заложила всё своё золото. Вообще всё. Украшения, подарки, то, что когда-то мне дарили, что было связано с какими-то моментами жизни, с женственностью, с памятью, с ощущением: "это моё". Я заложила всё это, пытаясь решать вопросы, закрывать долги, спасать ситуацию. И не смогла выкупить.

Кто-то скажет: "Ну золото и золото". Нет. Для женщины это часто не просто золото. Это память, подарки, кусочки жизни, следы внимания, праздников, любви, прежней себя. Это ощущение, что у тебя есть что-то твоё. Что ты не только рабочая лошадь, не только человек, который должен всем, а женщи-

на, которой когда-то что-то дарили, которую видели, выбирали, хотели радовать.

И вот этого тоже не стало.

Ушли деньги, украшения, возможности, бизнес-ресурсы, устойчивость.

Ушло много лет, когда я зарабатывала и отдавала не туда, куда хотела. Я упустила бизнес. Особенно больно было осознавать, что я упустила собственный бизнес. За мою жизнь у меня было несколько бизнес-стартапов, разные сферы, разные направления. Я умела создавать, запускать, развивать. Я не была человеком без опыта, который просто мечтал и не понимал, как устроена жизнь.

Я умела работать, поднимать, делать из идеи дело. Но в тех отношениях очень много энергии отдала не себе, не своему развитию, не своему проекту, а его желаниям, его "хочу", его амбициям, его представлениям о том, каким он хочет стать. И в какой-то момент увидела: всё, что я делала, всё, что тащила, к чему прикладывала силы, деньги, время, связи, здоровье, привело не к росту, а к распаду.

Вот это было очень больно. Одно дело – потерять то, что случайно не получилось. И другое – увидеть, что ты столько лет вкладывала себя в то, что тебя же потом и разрушило.

Но сейчас я понимаю одну важную вещь.

Можно потерять деньги, украшения, бизнес, дом, машину, статус, поддержку, даже прежнее представление о себе. Но есть то, что у человека отнять невозможно. Его самого. Его опыт, знания, мышление, душевный объём, эмоциональный интеллект, способность учиться, понимать жизнь глубже, создавать заново.

Вот почему я всегда говорю: человеку нужно развиваться. Не для красивой корочки, не для того, чтобы всем доказать, какой он умный, не для того, чтобы поставить очередной диплом на полку и сдувать с него пыль по праздникам. Хотя, будем

честны, дипломы тоже иногда приятно разложить красиво. Но глубже – ради внутреннего капитала.

Потому что всё внешнее может рухнуть. А внутреннее, если оно действительно выращено, остаётся с тобой.

Если ты однажды поднялся – ты можешь подняться снова. Может быть, уже не так наивно, не так быстро, не с той же улыбкой и не с тем же доверием к миру. Но можешь. Потому что у тебя есть ты.

И вот это, наверное, было одним из самых важных открытий. Тогда мне казалось: я потеряла всё. А потом оказалось – нет. У меня осталась я. Пусть разбитая, уставшая, с долгами, чувством вины, болью в груди, детьми на руках и страхом перед будущим. Но я осталась. А если осталась я, значит, осталось то, из чего можно строить заново.

Потом я получила новое образование. Пошла в новые сферы. Развивалась, училась, взращивала проекты, выходила в новую жизнь с новыми идеями, ресурсом, действиями. Не потому, что мне было легко. А потому что внутри уже был опыт: я умею создавать. И вот это невозможно забрать. Можно забрать оборудование, вынести вещи, оставить с долгами, разрушить планы. Но нельзя забрать у человека его способность снова встать и создать, если она в нём есть.

А она во мне была. Просто тогда я этого не чувствовала.

Я потеряла веру в любовь.

Здесь вообще отдельная история. Был момент, когда в состоянии такой боли, агонии, внутреннего разрыва я кричала: "Господи, я отрекаюсь от любви. Навсегда. Я больше никогда не буду любить".

Сейчас я понимаю, какие это были страшные слова. И понимаю, что в моменты сильной боли нужно очень бережно относиться к тому, что мы произносим. Не потому, что Бог сидит

с блокнотом и говорит: "Ага, записали, исполняем". Я не хочу превращать свою жизнь в мистический бухгалтерский отчёт: тут сказала, тут получила, тут расплатилась с процентами.

Но слова, сказанные из боли, иногда становятся внутренней клятвой. Не потому, что нас кто-то наказывает, а потому что психика слышит.

Она слышит: любовь опасна. Близость опасна. Доверие опасно. Открытость опасна. Надо закрыть сердце, чтобы больше не было так больно. И закрывает. Не красиво, не мудро, не свободно, а как умеет.

Тогда я на самом деле не от любви отрекалась. Я от боли отрекалась. Я кричала не "я больше не хочу любить", а "я больше не выдержу, если меня снова так разорвёт".

После предательства женщина часто говорит: "Мне никто не нужен". А на самом деле ей может быть очень нужен человек. Просто она больше не верит, что рядом с человеком может быть безопасно. Она говорит: "Я больше никогда не выйду замуж". А внутри может звучать совсем другое: "Я не хочу снова оказаться в ситуации, где моя жизнь, дети, деньги, тело, вера, доверие и будущее зависят от того, кто может в любой момент сказать, что мы для него балласт".

Я не вступала в серьёзные отношения первые годы после развода не только потому, что в порыве боли отреклась от любви. Нет. Я понимала: в отношения нельзя входить из пустоты.

В моём понимании, отношения – это место, куда человек приходит не для того, чтобы его срочно спасли, долечили, дополнили и зашили все внутренние дыры. В отношения хорошо идти, когда в тебе есть что отдавать. Не обслуживать, не спасать, не заслуживать, не терпеть. Этого добра я уже попробовала, спасибо, можно больше без добавки. А именно отдавать из наполненности.

Когда в тебе много любви – и ты хочешь ею делиться. Когда есть радость, нежность, забота, тепло, интерес к жизни. Когда хочется не спастись об другого человека, а встретиться с ним.

А мне тогда нечего было отдавать. Я была не просто пустая. Я была в минусе. Глубоком таком минусе, где уже не просто "устала", а будто внутри выжжено. Минус доверие, безопасность, вера в любовь, спокойствие, ощущение себя, способность расслабиться рядом с мужчиной. И если бы я тогда вошла в отношения, я бы пошла туда не как женщина, которая хочет любить, а как человек, который хочет, чтобы его спасли.

А это нечестно.

Нельзя использовать людей. Нельзя молча назначить мужчину спасателем, психологом, папой, Богом, финансовой подушкой и службой МЧС для души - всё одновременно. Человек – не обезболивающее, не лекарство от нашей боли. У него тоже есть жизнь, чувства, история, свои пределы. И если я прихожу к нему только из своей дыры, рано или поздно начинаю требовать невозможного. Почти без слов говорю: "Почини меня. Долечи. Докажи, что я ценна, стань мне опорой вместо той, которую я в себе ещё не восстановила, сделай так, чтобы мне больше не было больно".

Но никто не может прожить за нас нашу боль. Мужчина может быть рядом, любить, поддерживать, идти рядом. Но он не должен становиться костылём для нашей души.

Да, у меня были свидания, поклонники, цветы, букеты, флирт. Мне нужно было снова почувствовать, что я женщина. Что я не пустое место. Что меня видят, на меня смотрят, я ещё живая. Но глубоко я не шла. Не включалась. Не строила. И сейчас не хочу себя за это ругать. Тогда я не была готова. Если какие-то мужчины не остались в моей жизни, значит, так и должно было случиться. Видимо, тогда иначе было нельзя. Я не хочу

превращать прошлое ещё и в склад сожалений. У меня там и так склад был хороший, можно уже без пристройки.

Моя женственность, конечно, пострадала. Но не потому, что я перестала быть женщиной. Женщина не исчезает от того, что мужчина её не видит.

Просто внутри меня пошатнулось ощущение: я желанна, красива, ценна, меня можно любить. И вот здесь была моя уязвимость. Я не знала этого про себя изнутри. О том, что я красивая, мама и бабушка начали говорить мне уже ближе к тридцати. После боли, после развода, после того, как я уже много раз успела усомниться в себе.

До этого в семье не было принято говорить: "Ты красивая". Не было принято говорить: "Мы тебя любим". Не было принято восхищаться ребёнком просто потому, что он есть.

И я сейчас не хочу никого обвинять. Вообще не хочу. Сейчас очень модно сказать: родители недодали, бабушка не сказала, мама не обняла, всё, жизнь испорчена, виноватые найдены, можно лежать. Нет. Так не пойдёт.

Многие поколения до нас просто не умели говорить о любви. Не были приучены хвалить детей, поддерживать словами, восхищаться, давать эмоциональное тепло открыто и спокойно. Не потому, что они обязательно не любили. А потому что их самих так не учили. Были другие времена: война, голод, выживание, восстановление, задачи прокормить, вырастить, поставить на ноги. Там часто было не до того, чтобы вечером сесть рядом с ребёнком и сказать: "Ты моя прекрасная девочка, я тебя люблю".

Не было такого языка.

И да, это оставляет след. Девочке важно слышать, что она красивая, любимая, хорошая, ценная. Но если мне этого не дали, это не значит, что теперь я всю жизнь должна стоять у закрытой

двери прошлого и требовать: "Ну скажите мне это задним числом!" Не скажут. Всё. Было как было.

Мы не говорим сейчас о насилии, о страшных травмах, о том, что действительно калечит психику. Это отдельная тема, и там нельзя прикрываться словами "раньше так воспитывали". Но если речь о том, что не умели хвалить, говорить о любви, были строгими, эмоционально скупыми, холодными, – да, это больно. Но дальше вопрос не только в том, кто мне этого не дал. Вопрос в том, что я теперь с этим делаю.

Потому что жертва всегда хорошо знает, кто виноват. Спроси человека в жертве: "Кто виноват?" – и там будет список. Иногда такой, что можно отдельную книгу выпускать. Мама, папа, бабушка, муж, бывшие, страна, время, обстоятельства, все, кто не понял, не помог, не так посмотрел. И в этом списке может быть много правды.

Но если спросить: "А что ты будешь делать?" – часто тишина.

А нам туда нельзя. Мне туда нельзя. Я слишком хорошо знаю, как выглядит разрушение, чтобы строить себе там постоянное место жительства.

Да, мне не дали устойчивого ощущения "я красивая, любимая, ценная". Но теперь моя задача – вырастить это внутри. Самой. Через опыт, работу с собой, тело, действия, новые решения, через то, чтобы перестать отдавать свою самооценку в аренду чужому взгляду.

Потому что именно так я и жила.

Я ориентировалась на то, как на меня смотрят. Если мужчина смотрит тепло – значит, я красивая. Если хочет близости – значит, я желанная. Если пишет – значит, нужна. Если молчит – значит, что-то со мной не так.

Вот она ловушка.

Когда внутри нет своей опоры, чужой взгляд становится твоим зеркалом. А зеркало может быть кривым. И если всё время смотришь только в него, рано или поздно начинаешь верить искажению.

Я часто думаю об этом через образ танца. Представьте: вы пришли на занятие, смотрите на тренера и повторяете каждое движение. Рука сюда, шаг туда, поворот, пауза. Пока тренер перед вами, вроде получается. Но вы сами не слышите музыку, не чувствуете ритм, не получаете удовольствие от движения, не понимаете, как хочет двигаться ваше тело. Вы просто повторяете. И вот тренер отходит и говорит: "А теперь танцуй сама". И всё. Паника. Потому что своего ритма внутри нет.

Так и в отношениях.

Если я чувствую себя красивой только тогда, когда мужчина смотрит на меня с восхищением, я завишу не от своей красоты, а от его взгляда. Если ощущаю себя желанной только через его желание, то моя женственность оказывается в заложниках у его настроения. Если чувствую ценность только тогда, когда меня выбирают, я всё время живу на крючке чужого выбора.

А это не любовь к себе. Это аренда самооценки у другого человека.

И в какой-то момент за эту аренду приходится платить слишком дорого. Партнёр может быть холодным, незрелым, не способным к близости. Может манипулировать, использовать молчание как наказание, просто не уметь любить. А женщина в этот момент думает, что проблема в ней. И начинает чинить себя там, где надо было просто выйти из разрушительной связи.

Вот это я поняла потом. Тогда не понимала. Его холод попадал прямо в мою пустоту, в то место, где не было своего фундамента.

Это как дом без свай. Пока тихо – вроде стоит. А потом пришёл ветер: грубость, отвержение, молчание, уход – и всё начинает трещать именно там, где изначально не было укреплено.

Значит, там и надо укреплять.

Не менять мужчину. Не доказывать, не добиваться, не заслуживать. Не носиться с вопросом: "Почему ты меня не видишь?" А выращивать внутри знание: я есть, я ценна, я живая.

И если кто-то меня не видит – это не значит, что меня нет. Это значит, что этот человек меня не видит.

Разница огромная.

Когда я говорю, что потеряла всё, сейчас я уже понимаю: я потеряла старую систему опор. Да, она рухнула. Но, может быть, она и должна была рухнуть, потому что была построена не на себе. На мужчине, чужом взгляде, мечте о семье, желании доказать, роли спасателя, идее "я справлюсь за всех".

И когда всё это рухнуло, стало очень больно. Но именно там появилась возможность построить другое.

Не сразу, конечно. Не надо думать, что я на следующий день проснулась и сказала: "Так, прекрасно, начинаем строительство новой личности". Нет. Сначала я просто выживала. Потом пыталась не чувствовать, вернуть себе женственность через внимание, злилась, винила себя, снова вставала, училась, работала, опять падала и опять вставала. Вот так, не по красивому плану, а по живому, человеческому, я начала возвращаться к себе.

Это как в реабилитации. Когда человек теряет часть тела или важную функцию, реабилитация не застывает навсегда в вопросе: «Как теперь жить?» Сначала есть шок, боль, горе. Потом начинается другое: как вставать, двигаться, обслуживать себя, работать, возвращать качество жизни»

С психологической травмой похоже. Мы не делаем вид, что ничего не случилось, не говорим "забудь", не обесцениваем боль. Но и не ставим вокруг неё памятник с вечным огнём.

Да, это было. Да, повлияло. Да, я многое потеряла. А дальше вопрос: что теперь? Что я могу вырастить? На что опереться? Какую силу во мне это раскрыло? Какой потенциал теперь можно распаковать? Что я знаю о себе такого, чего не знала раньше? Что больше не готова терпеть? Куда теперь хочу идти?

Вот это и есть поворот. Не "за что мне это?", а "что я теперь с этим сделаю?".

И здесь важно сказать главное: я не благодарю за предательство. Не благодарю за боль, долги, детские слёзы, разрушение, потерю дома, денег, веры. Не надо вот этой красивой духовной упаковки, где всё плохое срочно заворачивается в розовую бумагу и подписывается: "Благодарю за урок". Нет.

Но я признаю: эта история стала отправной точкой. Она заставила увидеть, где я себя не берегла, где жила без внутренней опоры, путала любовь со спасательством, брала на себя чужое, предавала себя раньше, чем меня предал другой. А дальше уже началась моя работа. Моя жизнь. Мой путь. Моё возвращение.

Да, я потеряла многое. Но не потеряла способность создавать, учиться, любить детей, чувствовать жизнь, верить, подниматься, искать смысл. Не потеряла внутренний огонь, пусть тогда он был почти под пеплом.

И если во мне это осталось, значит, не всё было потеряно.

Пока в человеке есть он сам – его ещё можно вернуть к жизни. Пока есть опыт – можно построить новое. Пока есть знания – найти путь. Пока есть душевный объём – прожить боль не впустую. Пока есть действие – выйти из ямы.

Иногда маленькими шагами. Иногда ползком. Иногда с молитвой. Иногда с матом. Иногда с ощущением: "Господи, я вообще не понимаю, куда иду". Но идти.

Потому что жизнь возвращается через действие. Не через бесконечное "кто виноват", а через честное: "Что я делаю теперь?"

И мой ответ тогда, пусть ещё не очень осознанный, был таким: я буду жить. Не сразу красиво, не сразу радостно, не сразу легко. Но буду.

Потому что я ещё здесь.

А если я ещё здесь – значит, моя история не закончилась.

Вопросы к себе

Когда я говорю "я потеряла всё", что именно я имею в виду? Какая потеря болит сильнее всего: безопасность, доверие, деньги, любовь, женственность, вера в себя, уважение к себе?

Где я до сих пор путаю вину с ответственностью? За что злюсь на другого человека, но часть этой злости на самом деле направлена на себя? Какие решения я тогда принимала из страха, боли, желания спасти, доказать, удержать?

Что я знаю сейчас, чего не знала тогда? Какие знания, опыт, навыки, душевный объём, способность создавать, веру, любовь, чувство юмора, профессиональную силу у меня невозможно отнять?

Какой один маленький шаг я могу сделать сегодня, не из вины, а из заботы о себе?

Практика

Что у меня нельзя отнять

Разделите лист на три части.

В первой напишите: "Я потеряла…"

И честно выпишите всё, что болит. Не спорьте с собой, не обесценивайте, не пишите "ну ладно, у других хуже". Если для вас это потеря – значит, это важно.

Во второй части напишите: "Во мне осталось…"

Пусть это будет даже что-то маленькое: любовь к детям, злость, вера, упрямство, желание выбраться, способность думать, работать, чувствовать, чувство юмора, тело, которое хочет дышать.

А в третьей части напишите: "У меня невозможно отнять…"

Здесь вспомните всё, что является вашим внутренним капиталом: опыт, знания, навыки, образование, способность учиться, создавать, понимать, любить, подниматься, видеть смысл, искать выход.

Посмотрите на этот третий список внимательно.

Это не утешение.

Это ваша база.

Потому что внешнее может рухнуть. А то, что выращено внутри, становится материалом для новой жизни.